APS HEALTHCARE
Healthy Together

BALANCE

Volumen 7, Número 2

Háblenos y Pida Ayuda

No batalle con aprietos que usted confronte en su empleo por razones fuera de su alcance. Si usted se siente comprometido a resolver tareas difíciles en su empleo por falta de recursos inmediatos, falta de cumplimiento de otros, equipo descompuesto o falta de entrenamiento, hable ya. No espere a estar en aprietos el día de su revisión pidiendo recursos o explicando sus deficiencias en su desempeño profesional. Usted puede ser el empleado perfecto para su trabajo, pero también necesita las herramientas adecuadas para desempeñar su trabajo debidamente. A veces, muchos empleados resuelven sus situaciones con recursos escasos. Si usted se siente inseguro en cuanto a su habilidad de desempeñar una tarea o se siente intimidado, es más probable que usted no hable ni descubra los recursos a su disponibilidad. No permita que sus dificultades le impidan su paso hacia el éxito. La mayoría de los gerentes desean que sus empleados sean exitosos. Notifique a su gerente sobre deficiencias y aquellos bloqueos que le impidan a usted alcanzar éxito en su profesión.

Adolescentes Abusando del Coricidin®

El LSD y la PCP son ilegales, pero Vicks 44 y Coricidin ® -HPB—las cuales pueden producir alucinaciones, mareo, pérdida de movimiento y posiblemente la muerte cuando se abusan—no lo son. El dextrometorfán, ingrediente principal en estos medicamentos para la tos, en dosis sobre lo normal produce efectos alucinógenos. Estos medicamentos son frecuentemente abusados por adolescentes adictos a las drogas porque no son ilegales y pueden usarse para darse euforias o 'fliparse.' Evitar su abuso puede ser difícil. Una estrategia clave para la prevención de abuso es siempre saber dónde está su adolescente. Si él o ella están de visita en casa de un amigo o amiga, asegúrese de que la madre o el padre estén presentes.

Recuperarse con Perseverancia

Perseverancia es la habilidad de superar una desgracia o un cambio drástico, y desde 9/11, es un tema que ha ganado la atención de los sociólogos. Es un tema oportuno porque estamos enfrentando una era de súper estrés, con muchas amenazas personales tales como los efectos de la guerra, inseguridad financiera y rupturas de tipo familiar y social. No todos necesitan el mismo nivel de apoyo cuando ocurre una crisis. Y algunos, según parece, no lo necesitan del todo. Rebotan como una pelota de hule espuma y "siguen como si nada". Estos individuos están demostrando perseverancia. ¿Qué crea la perseverancia y cómo la logran otros? Esto es lo que hace la gente perseverante y lo que usted puede hacer para recuperarse más rápido de las experiencias difíciles que la vida le ponga al frente:

1) Fomentar el apoyo social y terminar las relaciones de "te doy, me das".
2) Cuidar su salud, tener una rutina diaria y asegurar una estructura y un propósito en su vida.
3) Desprenderse de influencias dañinas, personas o eventos que interfieran o que lo distraigan de su recuperación después de una crisis.
4) Mire hacia el futuro con optimismo y fije las metas personales que mas desee.
5) Tenga un plan de respaldo o por lo menos una idea muy clara de lo que hará en caso de que suceda lo peor.
6) Cultive una impresión positiva de si mismo y de su vida a la vez que espera lo que le presente el futuro.

Cómo usar su EAP

Pregunta: Mi asistencia al trabajo ha sido realmente muy irregular porque estoy luchando con una depresión crónica. Tengo miedo de que me despidan. ¿Debo decirle a mi empleador de mi depresión?

Respuesta: Usted debe hablar con su médico y su profesional EAP acerca de las circunstancias para que le puedan aconsejar como proceder. Firme un permiso para que estos dos profesionales hablen entre ellos. Los estigmas relacionados con un trastorno mental están cambiando, y hoy en día la mayoría de los empleadores son más compasivos. Cuánta información y a quién se la da acerca de su salud es algo que usted debe hablar con un profesional de confianza y que le brinde apoyo.

Pregunta: Mi supervisora me ha enviado al EAP y me ha pedido que firme un permiso. Firmar un permiso de divulgación es voluntario ¿no es así?

Respuesta: Firmar un permiso de divulgación, como participar en un EAP, es voluntario. Los EAP operan bajo una doctrina universal de los profesionales que ayudan, llamado "auto-determinación del cliente". Es una manera técnica de decir "Es su vida, usted decide". Un permiso firmado es sólo para proporcionar información que puede compartirse con personas específicas—casi siempre información de que usted ha visitado al EAP o ha dado su aprobación para alguna recomendación. Los permisos de divulgación ayudan en la comunicación, y más que nada benefician a los empleados. Mientras usted trabaja en desempeñar mejor su labor, ¿le gustaría que su supervisor(a) supiera que usted ha aceptado la referencia que él o ella le dio para al EAP? Un permiso de divulgación firmado facilita que eso suceda.

Pregunta: Mi hermano perdió su trabajo hace dos meses y lo invitamos a vivir con nosotros. Todo va bien pero está bebiendo con más frecuencia y mucho más que antes. El se da cuenta de este cambio y tiene el deseo de buscar ayuda. ¿Puede ayudarlo mi EAP?

Repuesta: Cuando surgen problemas con un familiar, desde depresión hasta abuso de alcohol, su EAP puede ayudar. El EAP es una manera segura de ventilar su ansiedad y recibir ideas constructivas para lo que tenga que hacerse. Le puede guiar a usted y a su familiar a los recursos de la comunidad que ofrezcan información, tratamiento y apoyo. Recuerde: está bien visitar al EAP para problemas personales que no tienen que ver con el trabajo.

Evite el lado malo de tener varios empleos

Estrés financiero significa que en lugar de irse a casa después del trabajo, muchos empleados van a un segundo trabajo de medio tiempo. Si usted tiene un segundo trabajo, y quiere que su empleador original no se moleste, evite lo siguiente:

1) Pérdida de productividad. Si se cansa trabajando demasiado, entonces los riesgos que se presentan son: llegar tarde, falta de entusiasmo y ausentismo.

2) Aumento de riesgo de lesiones. Si está cansado(a) el riesgo de que se lastime es mayor y por consecuencia, también aumenta el riesgo de lastimar a otros.

3) Conflicto de interés. Compartir las listas de clientes, pedir herramientas prestadas, tomar el equipo y los suministros—todo esto son ofensas que enojan a los empleadores cuando se tiene un segundo trabajo.

4) Y lo que nunca debe hacer es presentar una demanda de compensación laboral contra su empleador cuando se ha lastimado fuera del trabajo, durante su segundo trabajo. Si usted enfrenta estrés financiero, póngase en contacto con su EAP.

Un trago puede rebasar el límite

Los bebedores moderados o "sociales" insisten que pueden tomarse un coctel y manejar sin peligro—que ellos saben "cuando decir hasta aquí". Pero nuevos estudios indican que pueden estar muy equivocados. Aun cuando el nivel de alcohol en su sangre sea menor que el nivel legal—de tomar solamente un trago fuerte—usted puede no darse cuenta que su campo visual está amenazado cuando maneja. Una sola bebida alcohólica puede desviar su atención y entorpecer su concentración. Cuando toma y luego maneja, su concentración puede ser tan intensa en la velocidad que no se fija ni en las señales de tráfico ni en los peatones. Es un motivo más para evitar el alcohol antes de ponerse al volante.

Fuente: Journal of Applied Cognitive Psychology, Junio de 2006

Sáquele provecho a los ejercicios en el gimnasio

Después de obtener la aprobación de su médico para un programa de ejercicio, evite perder tiempo, esfuerzo y dinero con estas sugerencias. Evite la misma rutina todo el tiempo. La variedad que ofrecen los ejercicios aeróbicos y el levantamiento de pesas proporciona a su cuerpo una prueba más dinámica y retadora. Alterne las máquinas que usa para el ejercicio aeróbico, y escoja diferentes circuitos para tonificar los músculos y aumentar su fuerza. Pregunte a un empleado del gimnasio cómo puede variar sus ejercicios; incorpore nuevo equipo y procedimientos para hacerlos, todo el tiempo. Mejor aún, cambie la resistencia diariamente. Tenga cuidado de no sobrepasarse y rebasar su límite. Tal vez usted se siente sudoroso, exhausto y satisfecho, sin embargo, su cuerpo aprecia una mezcla de ejercicios más largos, menos retadores—en los cuales no necesariamente quema muchas calorías—junto con otros más cortos y menos exigentes. Al esforzarse demasiado sólo parte del tiempo, a la vez que prolonga un nivel más bajo de flujo sanguíneo para ejercitar sus músculos en otras ocasiones, usted aumentará tanto su salud cardiovascular como su vigor. Si su meta es estrictamente reducir de peso, entonces escoja el tipo de equipo para ejercicio aeróbico que más disfrute y quédese ahí—por lo menos al principio. Una vez que se sienta cómodo(a) con la máquina, extienda su actividad y trate otras. Note la diferencia entre llegar a un límite cómodo o sobrepasarse, usted experimentará dolor en las articulaciones o en los músculos. Si algo le duele, pare y busque consejo profesional. Aprenda más en http://bodybuilding.about.com.

La política en la oficina seguirá para quedarse

Escoja mejores estrategias para tratar con la política en la oficina.

1) Practique la compartamentalización—sea muy profesional en el trabajo y confíe menos en trabajar en sus necesidades sociales más importantes. Esto le ayudará a desprenderse y a quedar fuera del ambiente político.

2) Mantenga la perspectiva de su empleador—ponga primero lo que el empleador necesita.

3) Piense siempre en ganar. Eso cura casi cualquier mal hábito asociado con negatividad, criticismo, provocación defensiva o la inhabilidad de ser asertivo(a) con sus compañeros de trabajo.

Negociar como un campeón

Ser asertivo, controlar conflictos, mejorar su matrimonio o dividir las tareas en su casa puede beneficiar a todos al aprender cómo negociar. Cuando quiera llegar a un acuerdo o desarrollar un plan con alguien, trate los siguientes métodos para negociar:

- Primero, decida que usted no exigirá nada.
- Luego, decida cual es su punto fundamental. Por ejemplo, ¿qué es lo que no cederá? ¿Es su punto una vacación al mar en lugar de las montañas, o es simplemente ir al mar en el verano?
- Luego, entienda muy bien lo que usted mecesita y lo que quiere la otra persona con la cual está negociando. ¿Cuál es el punto fundamental de esa persona?
- Hay que entender mutuamente cuál es el punto de cada quien. Tal vez no existe ningún conflicto.
- Ponerse de acuerdo sobre los puntos fundamentales, no cómo llegar a ellos, es lo que realmente importa entre ustedes.

Acerde evitar el enojo y la emoción para evitar que la negociación falle. Si usted llega a un punto donde la negociación se estanca, tome un descanso y vuelva a comenzar.

La tendencia temprana a fumar, produce problemas

No hay nada nuevo sobre el fumar de los adolescentes y el papel que el tabaco juega en facilitar el uso de alcohol y otras drogas. Pero lo que es nuevo es que el fumar de los adolescentes puede ser algo más que una "droga de entrada/salida". Puede actualmente acondicionar la mente para volverla susceptible más tarde al alcoholismo y a otras adicciones. Esa es la conclusión de un estudio reciente que indicó que los jóvenes que comienzan a fumar antes de los 15 años son cinco veces más propensos a tener trastornos relacionados con el alcohol entre los 18 y los 21 años—comparado con otros adolescentes que también toman, pero que comenzaron a fumar un par de años más tarde.

Fuente: Dic. de 2006, Alcoholism: Clinical & Experimental Research (Alcoholismo: Investigación Clínica y Experimental)

APS HEALTHCARE
Healthy Together

Es difícil sustituir a un vencedor

Ser contratado para reemplazar a un vencedor que dejó el trabajo para irse a probar suerte a otro lado es siempre un reto debido a que algunos compañeros de trabajo luchan con la idea de que esa persona ya se fue y hay que aceptar al nuevo(a) compañero(a). No se les pueden quitar su sentimiento de pérdida, pero si usted reconoce que los súper vencedores se hacen gustar por su habilidad de establecer relaciones importantes, así como por sus logros, usted será más fácilmente aceptado(a) por sus compañeros de trabajo, a la vez que les ayuda a hacer frente al cambio. No reaccione con enojo o impaciencia con aquéllos que frecuentemente mencionan a su predecesor. Por el contrario, reconozca que esas referencias de parte de los compañeros ayudan a que vayan aceptando la salida del otro. Infórmese sobre las habilidades especiales de su predecesor, su talento y sus cualidades. Es un método poderoso porque sus compañeros se darán cuenta rápidamente que usted quiere lograr el mismo nivel de éxito—pero no reemplazar—a su predecesor. Eso les ayudará a pensar que de nuevo hay alguien que los hará sentirse orgullosos. Sus compañeros quieren que usted sepa lo bien que todo estaba con su predecesor, y debe dejarlos que compartan con usted esa manera de sentir. Con este método, usted descubrirá que todo lo que tenga que aprender dará mayor significado a su trabajo, y que no quiere decir que tiene que darse por vencido con sus planes de trabajo para crear una reputación para si mismo. De hecho, puede hacer que el éxito le sonría más pronto.

Medidas inteligentes para prevenir el cáncer

Debido a que casi la mitad de todas las muertes por cáncer son prevenibles, elegir un comportamiento de bajo riesgo promueve una buena salud. Fuera del culpable obvio—fumar—su nutrición y sus hábitos de ejercicio juegan un papel importante. Al mantener un peso apropiado (considerando su índice de masa corporal o BMI (por sus siglas en inglés), usted puede defenderse del cáncer de colon, mama y próstata. Vaya a www.nhlbisupport.com/bmi para computar su BMI. También, pida a su médico que le fije unas fechas para programar pruebas relacionadas con el riesgo de cáncer. Una colonoscopía puede detectar cáncer colorectal en su etapa inicial, y un médico especialista puede llevar a cabo un examen de la piel—y quitar lunares potencialmente cancerosos—para protegerle de un posible melanoma. Usted debe siempre usar un bloqueador de sol (incluyendo los días nublados) e inspeccionar su piel mensualmente para descubrir lunares nuevos, pecas o manchas que cambien de tamaño, forma o color.

Para hablar con alguien en el Programa de Ayuda al Empleado (EAP Program) por favor llamar al:

800.765.0770

Balance es un boletín de noticias de salud para personas y familiares elegibles para recibir servicios del plan de salud APS Healthcare. APS Healthcare proporciona consulta confidencial y a corto plazo para temas personales o relacionados a su trabajo. El propósito del boletín no es sustituir dirección o consejo profesional sobre la salud.
APS Healthcare, Inc.℠, Silver Spring, MD. Algunos artículos han sido reimpresos con permiso de DFA Publishing and Consulting, LLC. Derechos reservados.
Para información sobre esta publicación, llame al 800.390.9150.