

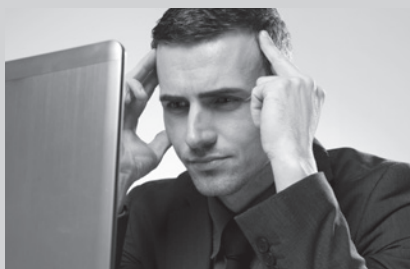
# TheLexLine

Boletín Informativo

ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

PRIMAVERA 2016

## Para su información



### PREVENCIÓN DE DOLOR DE CABEZA

Trabajar con la mirada fija sobre la pantalla de la computadora todo el día puede ocasionar fatiga ocular, la cual a su vez, causa dolor de cabeza temporal. Tome "descansos oculares" ocasionales distanciando su mirada de la pantalla de la computadora. Con esto sus ojos sentirán alivio.

### FORMAR NUEVOS HÁBITOS

Si usted va a iniciar una nueva actividad, inténtelo por lo menos tres semanas. Los expertos afirman que este es el tiempo necesario para formar un nuevo hábito.

### RECOMENDACIÓN PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Cuando usted se siente muy estresado, realice alguna actividad física. El estrés es la preparación para realizar una acción física.

Camine, nade, corra o ejercítese en el gimnasio para desahogarse de una manera segura y sana.

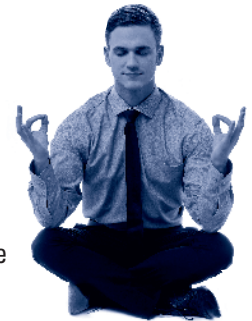


## BIENESTAR

### Maneras Sanas para Mejorar Su Estado de Animo

Estar de mal humor es una parte inevitable de la vida. Sin embargo, lo que puede ser particularmente frustrante, es cuando sabemos que estamos de mal humor y no podemos "sacudirlo". ¿Usted conoce las muchas técnicas y estrategias de salud a corto y largo plazo que puede utilizar para mejorar su estado de ánimo?

Si se encuentra triste, ansioso, gruñón, bajo en energía, irritable y le grita a familiares, amigos y compañeros de trabajo, intente algunas de las sugerencias que se encuentran a continuación y elija lo que funciona mejor para usted:



© Can Stock Photo Inc. / stockimages

**1. Respire profundamente.** Elimine el mal humor practicando respiraciones controladas, lentas y profundas. Realice lo siguiente: siéntese de manera cómoda en su escritorio o solo dentro de un cuarto. Cierre los ojos e inhale lenta y profundamente a través de la nariz (durante aproximadamente 7 segundos), posteriormente exhale lentamente a través de su boca (durante aproximadamente 8 segundos). Concentre toda su atención en su respiración. Si usted lo prefiere, pronuncie (o piense) en la palabra "relajación" o "tranquilidad" o cualquier otra palabra relajante mientras exhala. Repita esto diez veces cada vez que se sienta particularmente ansioso o estresado. Esta técnica, conocida como la "respuesta de relajación", tranquilizará su cerebro, relajará su cuerpo y lo animará.

**2. Realice ejercicio.** Cuando usted realiza ejercicio, su cuerpo libera endorfinas, adrenalina, serotonina y dopamina- químicos naturales dentro de su cerebro que trabajan conjuntamente para liberar tensión, levantar su nivel de energía y mejorar su estado de ánimo. Los investigadores reportan que inclusive una corta caminata puede potenciar su estado de ánimo y su nivel de energía. ¿Cuáles son los mejores tipos de ejercicios? El ejercicio cardiovascular (como caminar, correr, andar en la bicicleta, nadar u otras actividades aeróbicas), levantamiento de pesas y yoga han demostrado que reducen la tensión y la ansiedad y mejoran su estado anímico.

**3. Ajuste su dieta.** Lo que usted come y la hora del día en la que lo consume afecta los niveles de azúcar de su sangre, lo que a la vez, afecta su estado anímico y su nivel de energía. Los nutriólogos recomiendan los puntos que se detallan a continuación para ayudar a estabilizar su nivel de azúcar y su estado de ánimo:

- Consuma porciones pequeñas y refrigerios en intervalos de pocas horas para evitar máximos y mínimos en sus niveles de azúcar. Comer de manera regular durante el día le da a su cerebro una fuente constante de energía y lo ayudará a estabilizar su nivel de energía y su estado de ánimo.
- Limite el consumo de azúcares simples y carbohidratos refinados para mitigar oscilaciones fuertes de azúcar en la sangre. Fuentes de azúcar concentradas como

Continuado en la última página

## Maneras Sanas para...

Continuado de la primera página

refrescos, dulces, jugos de fruta, mermelada y jarabes pueden ocasionar altas (y bajas) radicales en el nivel de azúcar en la sangre, lo que puede dejarlo de humor irritable y cansado. Además, los alimentos ricos en almidón blanco refinado como panes, galletas, cereales y arroz blanco pueden tener el mismo efecto sobre su azúcar y su estado de ánimo. Limite el consumo de estos alimentos. En vez, incluya carbohidratos más complejos en su dieta, tales como verduras, frutas, frijol, chícharo, alimentos integrales, arroz integral y avena.

■ Incluya proteína dentro de sus comidas y refrigerios. Consumir proteína durante una comida o refrigerio le ayudara a reducir la absorción de carbohidratos en la sangre y disminuir altibajos de azúcar en la sangre y cambios fuertes de humor. Algunas buenas fuentes de proteína incluyen pollo, pavo, mariscos y pescados, res, lomo de cerdo, tofu, huevos y yogurt bajo en grasa.

■ Reducir el consume de cafeína. Aunque puede representar un empujón inicial de energía y concentración, mucha cafeína está vinculada con la depresión, fatiga y cambios repentinos de humor.

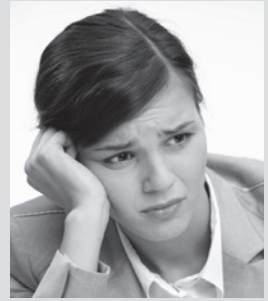
**4. Suéltelo.** Si esta de mal humor, esto podría ser a causa de un problema obvio o una razón emocional detrás de ese estado de ánimo. Trate de determinar el motivo de su mal humor y platique con algún familiar, amigo o consejero. El simple hecho de platicar sobre su problema le ayudara a empeorar a sentirse mejor. Permítase sentir sus emociones. Recuerde que reprimir sus sentimientos solo hará que su estado de ánimo empeore, por lo tanto, expréselos.

**5. Priorice el sueño.** Los científicos han documentado la relación entre la falta de sueño y el mal humor. Según una encuesta realizada por la Fundación Nacional del Sueño, es más probable que se consideren estresadas, tristes, enojadas y pesimistas aquellas personas que duermen menos de seis horas por noche entre semana. Para lograr un mejor humor, priorice la cantidad y calidad del sueño. Diferentes investigaciones sugieren que la mayoría de los adultos sanos necesitan entre siete y nueve horas de sueño cada noche.

## BIENESTAR

# Reconocer un Trastorno de Pánico

Imáginese que se encuentra seguro en su casa, sentado cómodamente delante de su televisor cuando de la nada su ritmo cardiaco comienza a acelerarse, su respiración se vuelve irregular, y siente verdadero terror sin razón alguna. Esto es lo que siente una persona que sufre trastornos de pánico.



Las personas que sufren de trastornos de pánico pueden o no sentirse ansiosos todo el tiempo. Sin embargo, ellos si experimentan "ataques" inesperados que recurren después de periodos de funcionamiento normal. Estos "ataques" son periodos abrumadores y repentinos de miedo intenso (ataque de pánico) que pareciera que aparecen de la nada. Es frecuente que una persona que sufre de ataques de pánico piense que está teniendo un ataque cardiaco y que se está muriendo.

### Síntomas comunes

Normalmente iniciando en la adolescencia o a principios de la edad adulta, los síntomas comunes de los ataques de pánico incluyen dificultad para respirar, mareos, palpitaciones cardiacas, nausea, entumecimiento u hormigueo, dolor de pecho, una sensación de "rareza" o de desprendimiento de su entorno y miedo de estarse volviendo "loco" o morir. La persona que sufre del trastorno con frecuencia desarrolla ansiedad preventiva, tensión y preocupación que aquel ataque de pánico vuelva a suceder.

### Solicite ayuda

El síntoma clave de un trastorno de pánico es el constante miedo a sufrir ataques subsecuentes. Si usted o algún miembro de su familia sufre de ataques de pánico constantes, y si especialmente ha sufrido un ataque y vive con miedo permanente de sufrir otros ataques posteriores, estas son señales que debe considerar solicitar ayuda de un profesional en salud mental que se especialice en trastornos de pánico y de ansiedad. Si usted o algún miembro de su familia necesita ayuda, llame a su Programa de Asistencia para el Empleado (EAP) para recibir orientación, recomendación e información de manera confidencial. Estamos aquí para ayudarlo.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		