

TheLexLine

Boletín de su

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

INVIERNO 2017

Para su Información

UNA MEJOR SOLUCIÓN PARA PROBLEMAS EN PAREJA

Si considera que últimamente usted y su pareja le dan vueltas y vueltas a un mismo problema sin hallar una solución, en vez de contradecirse, comprométanse a estar del mismo lado. Cuando trabajan juntos para encontrar la solución a un problema en particular y tienen el mismo objetivo, el de llegar a un acuerdo aceptable, entonces tendrán una verdadera oportunidad de encontrar una solución que es aceptable para ambas partes.

NUESTRA SALUD: ¿QUE TAN IMPORTANTE ES LA ACTITUD?

Los pacientes que sufren de quemaduras que demuestran una actitud positiva se recuperan más rápido y de manera más integral que aquellos que no la tienen. El grado de optimismo de un paciente y el involucramiento activo en su recuperación es un mejor indicador de la manera en la que el paciente se recuperará incluso que la gravedad de la quemadura que sufrió. (American Medical News)

CONSEJO PARA PADRES

Fomente actividades en familia. La convivencia en familia ayuda a estimular las relaciones padres/hijos y ayuda a que los niños se sientan más seguros y aceptados, lo cual les ayuda a que se conviertan en personas más fuertes, seguros de sí mismos e independientes. Recomendaciones: Organice un picnic, vean una película, cenén juntos en familia, jueguen en familia o planeen una vacación.



BIENESTAR

¿Porque es un problema consumir alcohol para inducir el sueño?

Muchas personas recurren al alcohol para que les ayude a conciliar el sueño más rápido. Sin embargo, investigaciones más recientes demuestran que- mientras el alcohol si ayuda a que concilien el sueño de manera más rápida, su impacto negativo sobre la cantidad y calidad de su sueño supera por mucho cualquier efecto conciliador. Además, el uso regular del alcohol como auxiliar para conciliar el sueño puede resultar en una dependencia del mismo.



¿Como reduce el alcohol la calidad de su sueño?

Según investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Missouri, el consumir alcohol para conciliar el sueño interfiere con la homeostasis del sueño, el mecanismo autorregulatorio de sueño del cuerpo. Reduce el sueño de movimiento ocular rápido (MOR), la etapa durante la cual las personas sueñan y una fase importante del sueño restaurador. Puede parecer que el alcohol le esté ayudando a dormir- ya que se lo induce- pero el resultado es un sueño más ligero, de menor calidad y lleno de interrupciones que conducen a tener una noche de descanso de calidad inferior.

¿Como afecta el alcohol la apnea del sueño?

Aquellas personas que sufren de apnea de sueño deben ser extremadamente cuidadosos al mezclar el alcohol con el sueño. La apnea de sueño es una condición causada por la obstrucción de la vía aérea la cual ocasiona que se dificulte mucho la respiración de manera efectiva al dormir. El alcohol intensifica este problema haciendo que la vía aérea se cierre aún más y dificultando así, a mayor grado, que la persona logre el sueño de buena calidad que necesita. Investigaciones de la Universidad de Wisconsin-Madison demuestran que los hombres, en especial, sufren de trastornos respiratorios al dormir después de consumir alcohol.

El uso del alcohol y la dependencia

Consumir alcohol de manera recurrente para cambiar su estado de ánimo, relajarse o lograr conciliar el sueño es una decisión muy peligrosa que puede conducir a una dependencia. Uno de los síntomas de la dependencia al alcohol es la necesidad de consumirlo cada vez más para poder experimentar el mismo resultado. Expertos en la salud sugieren que el consumo regular del alcohol para conciliar el sueño podría conducir a una dependencia del mismo, por lo que una persona no debería depender del alcohol para lograr el sueño.

¿Porque la falta de sueño crónico lo puede perjudicar?

Según investigaciones recientes, las consecuencias de dormir muy poco son más que simplemente sentir fatiga durante el día, estar de mal humor o perder la concentración. Una mala calidad de sueño recurrente lo pone en riesgo de sufrir condiciones médicas serias, incluyendo, obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes- y puede reducir su expectativa de vida. Investigadores británicos que han estudiado la manera en la que los patrones de sueño afectan la mortalidad de más de 10,000 servidores públicos británicos a lo largo de dos décadas descubrieron que aquellos que recortan sus horas de sueño de siete a cinco o menos por noche

Continuado en la última página

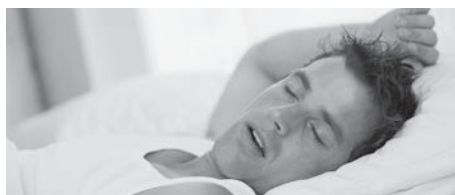
Porque es un problema...

Continuado de la primera pagina

casi duplicaron su riesgo de mortalidad por todas las causas. En especial, la falta de sueño duplicó el riesgo de mortalidad a causa de una enfermedad cardiovascular.

Mejores hábitos de sueño

Si usted esta teniendo dificultad conciliando el sueño o logrando un sueño no interrumpido, las siguientes recomendaciones le ayudaran a mejorar la calidad de su sueño:



- 1. Realice ejercicio de manera regular** – El ejercicio disipa el estrés y los músculos ejercitados se relajan con mayor facilidad, lo cual le ayudará a conciliar mejor el sueño y durante más tiempo.
- 2. Evite los estimulantes** – La cafeína puede mantenerlo estimulado durante mucho tiempo después de consumirla. Es mejor eliminarla de su dieta después de las 2 pm. Evite el alcohol o la nicotina durante las tres horas anteriores a irse a dormir.
- 3. Establezca horarios regulares** – Levantarse a la misma hora e irse a dormir también a la misma hora cada noche es una manera importante de enseñarle a su cuerpo a prepararse para una noche de descanso.
- 4. Tranquilice su mente y su cuerpo** – Dele a su mente y a su cuerpo tiempo para relajarse y conciliar el sueño desconectándose de todos los dispositivos electrónicos y eliminando todas las actividades estimulantes que se aproximen a su hora de sueño.
- 5. Desarrolle un ambiente relajante para el sueño** – Mantenga el uso de su habitación exclusivamente para dormir y para tener relaciones sexuales. Mantenga su habitación a una temperatura templada.

Si necesita ayuda

Si usted ha intentado las recomendaciones que detallamos anteriormente y aun así todavía presenta dificultades conciliando el sueño y sin interrupciones, hable con su médico o un especialista en sueño para determinar los factores que no lo están dejando dormir. De igual modo, puede comunicarse con el Programa de Asistencia para el Empleado que le corresponde para obtener asesoría confidencial, referencias o información.

SUPERACIÓN PERSONAL

Tres razones para Desconectarse de la Tecnología Digital

Si bien es la norma para muchos, el estar conectados 24 horas al día a su computadora, laptop, teléfono inteligente o tableta trae consecuencias. A continuación, describimos tres buenas razones para tomarse un descanso de la tecnología digital.



1. Recargarse del estrés laboral – Según una encuesta llevada a cabo por VTech, el estar constantemente accesible para labores profesionales fue la fuente principal de estrés relacionada con la tecnología. Sin embargo, diferentes estudios demuestran que, a pesar de tendencias laborales modernas, nuestro cerebro necesita tiempo de inactividad para recuperarse y necesitamos tener las noches y los fines de semana libres de tecnología para recuperarnos del estrés laboral. Aunque es muy tentador revisar si hemos recibido algún correo electrónico, responder mensajes o contestar llamadas relacionadas al trabajo después de la jornada laboral normal, es muy importante designar tiempo personal y eliminar el estrés laboral. Comuníquese a sus compañeros del trabajo que no estará disponible después de cierta hora, apague su teléfono y su computadora y deje un tiempo libre del trabajo cada noche para relajarse.

2. Maximiza su productividad – Diferentes estudios han demostrado que hacer muchas tareas a la vez reduce su productividad en un 40%. Esto se debe a que el cerebro está diseñado para concentrarse en una sola cosa a la vez y el estar bombardeado de información ajena y no relacionada a la tarea principal solamente nos frena. Investigadores de la Universidad de Stanford descubrieron que las personas que están constantemente rodeadas de diferentes aparatos obteniendo múltiple información electrónica no puede poner atención, ni puede recordar cierta información, o cambiar de una tarea a otra tan bien como aquellas personas que se enfocan en una tarea a la vez. Para mejorar la productividad en el trabajo- o para otras tareas cognitivas- se debe realizar una cosa a la vez y concentrar toda su atención en esa actividad determinada. Desconéctese de su teléfono, de sus mensajes, de redes sociales, etc. y organice un horario específico para ocuparse de ello.

3. Mejore su estado de ánimo – Diferentes investigadores de la salud mental informan que estar demasiado atentos a nuestro teléfono inteligente y computadoras causan sobre-estimulación, ansiedad y estrés. Un estudio reciente demostró que hoy en día las personas revisan su teléfono móvil más de 150 veces al día. Así como el cuerpo físico, el cerebro también necesita tiempo de descanso. Especialistas de la salud mental ahora recomiendan tener descansos de la tecnología durante el día, “desconectarse” durante la comida y al menos dos horas antes de dormir.

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 | | |