

Pasión: ¡Junte Fuerzas para Entrar en Acción!

Mayo de 2015 Boletín Mensual



Hacer ejercicio durante un viaje

Su acción puede hacer la diferencia

Conozca las señales para el Mes de la Toma de Conciencia sobre Salud Mental

e-Thoughts —
Cómo hacer frente a un trastorno común



Establecer y seguir una rutina de ejercicios en el hogar puede ser un verdadero desafío. Y, cuando viaja por negocios o por placer, parecería que es aún más difícil seguir un programa de ejercitación. Sin embargo, es posible si lo planea con anticipación. **Más...**

¿Desea provocar un impacto o hacer algo para “para cambiar el mundo”? Puede comenzar ahora mismo en su comunidad. **Más...**

¿Sabía usted que mayo es el Mes de la Toma de Conciencia sobre Salud Mental? Ponga a prueba su “IQ” y aprenda cinco señales de alerta que pueden avisarle cuando alguien necesite su ayuda. **Más...**

La siguiente es una enfermedad que intento evitar completamente Se la conoce como la “enfermedad sedentaria”.¹ Y ya se puede imaginar de qué se trata. **Más..**

¹www.webmd.com

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Hacer ejercicio durante un viaje

Mayo de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

Establecer y seguir una rutina de ejercicios en el hogar puede ser un verdadero desafío. Y, cuando viaja por negocios o por placer, parecería que es aún más difícil seguir un programa de ejercitación. Sin embargo, es posible si lo planea con anticipación.

El ejercicio debe ser su prioridad

Hay muchas formas de incorporar la actividad física a sus viajes. A continuación, se enumeran solo algunas ideas:^{1,2}

1. Llame con anticipación para averiguar qué hay disponible.

La mayoría de los hoteles comprenden que los clientes de hoy en día están interesados en ejercitarse. Llame a su hotel para averiguar si tienen un espacio para ejercitación o una piscina. De lo contrario, pregunte si tienen un acuerdo con un gimnasio local para sus huéspedes. ¿Se hospeda en la casa de amigos o parientes? Averigüe si hacen ejercicio o si van al gimnasio. Dígales que desearía inscribirse. Si es un club con clases de yoga, spinning u otras clases, chequee si hay una tarifa diaria o si puede ir gratis por única vez como invitado.

2. Conozca el área.

Averigüe sobre parques cercanos, caminos para caminar, renta de bicicletas, áreas de senderismo, senderos para correr, etc. Puede averiguarlo en línea o llamando a su hotel.

3. Empaque inteligentemente.

Lleve consigo ropa de ejercitación. Eso elimina de buenas a primeras una buena excusa para no ejercitarse. Luego, considere empacar una cuerda para saltar o unas bandas de resistencia. Ambas son livianas y prácticas. Una cuerda para saltar le dará un buen entrenamiento cardiovascular en un espacio reducido. Y las bandas de resistencia se pueden utilizar para entrenamientos de fuerza.

4. Tome una clase de paso.

Si usted paga la membresía de un gimnasio, es posible que algún club de salud de su lugar de destino acepte esa membresía. De lo contrario, puede intentar tomar una clase de paso, por clase o con una membresía diaria.

5. Investigue los eventos y grupos locales.

¿Se realizará una minimarató en su destino? ¿Una carrera de bicicletas? ¿Un club de caminadores? ¿Una caminata por la naturaleza? Una vez más, contacte a su hotel para averiguar o busque en línea las actividades locales. Visite www.active.com para ver los listados de actividades en diferentes lugares.

6. Empaque un video de ejercitación.

Muchos hoteles cuentan con un lector de DVD en las habitaciones. Simplemente, lleve su video favorito y tenga una “clase privada” cuando lo encuentre conveniente. Si lleva su laptop, puede comprar o intentar con una suscripción de prueba en sitios como www.yogavibes.com para clases de yoga en línea.

7. Vaya al centro comercial.

Caminar en los centros comerciales es una buena forma de ejercitación cuando el clima es malo o cuando no conoce el área y desea sentirse seguro. Podría conocer a otros caminantes o simplemente mirar vidrieras mientras da unas vueltas.

8. Evite los taxis.

Camine hacia los lugares donde desea o tiene que ir. O tome un autobús turístico para subirse y bajarse que le permita recorrer la ciudad, ejercitar un poco y evitar costosos viajes en taxi.

9. Use la playa para algo más que un bronceado.

Si sus viajes le permiten pasar tiempo en la playa o en la piscina, recuerde que nadar y otros deportes de agua, playa o piscina son un excelente ejercicio.

10. Sea flexible.

Mientras está de viaje, es posible que no tenga tiempo suficiente para completar su plan de ejercitación de una vez. Intente dividir su plan de ejercitación en segmentos. También, esté predispuesto a probar cosas nuevas. Quizá usted sea un ávido ciclista en casa, pero puede que no cuente con el equipo necesario cuando viaja. Modifique su rutina.

Disfrute sus viajes... y a la vez manténgase en forma. ¡Puede funcionar!

¹www.active.com

²www.usatoday.com

Su acción puede hacer la diferencia

Mayo de 2015 Boletín Mensual



[El regreso indexar página](#)

¿Desea provocar un impacto o “cambiar el mundo”? Puede comenzar ahora mismo en su comunidad.

¿Es usted el próximo alcalde o miembro del consejo?

No todos buscan obtener un lugar en el consejo. Pero la mayoría de las personas sabe qué cosas le gustaría cambiar de la ciudad natal o la ciudad donde vive.

Ya sea que tenga una gran idea o una queja, visite su ayuntamiento y pregunte sobre los protocolos para efectuar cambios. Averigüe cuáles son los departamentos que manejan las distintas cuestiones. Conozca los nombres de las personas que están a cargo. Infórmese más sobre los canales de cambio disponibles donde usted vive.

Participe de las reuniones del consejo local para escuchar sobre las necesidades de su comunidad. Le sorprenderá saber que el proyecto que tenía pensado ya se encuentra en marcha. O enterarse de que puede contribuir en otras áreas.

¿Por qué esperar a que alguien más lo haga? Actúe.

Todos tenemos vidas agitadas hoy día. Sin embargo, puede ser muy satisfactorio usar parte de su valioso tiempo para lograr un cambio en su comunidad.

Además de los asuntos de la ciudad, también puede preguntar sobre oportunidades para trabajar de voluntario en lugares como:

- **Bibliotecas:** Muchas bibliotecas tienen programas de aprendizaje para niños y adultos de todas las edades. Y no es necesario ser bibliotecario para ayudar. Puede colaborar con una biblioteca cercana en actividades de lectura, organización o administración.
- **Escuelas:** Con frecuencia, las escuelas dependen de voluntarios para realizar diferentes tareas. Se necesita ayuda para trabajar como asistentes de comedor o hasta como guardias de cruce

peatonal. Hasta podría encontrar cursos de capacitación para participar en programas de lectura para niños, convertirse en un mentor o ayudar con las actividades después de la escuela.

- **Centros para adultos mayores:** A menudo, los hogares de ancianos y los centros para ciudadanos mayores necesitan ayuda extra. Podría colaborar sirviendo almuerzos, entregando comidas a quienes están confinados en sus hogares, leer a personas mayores, realizar trámites y otras tareas.
- **Parques y recreación:** Asista a las reuniones de recreación de la ciudad. Le informarán de qué manera puede colaborar y, además, conocerá personas con intereses similares. Con frecuencia, se necesita gente en los parques para tareas de mantenimiento y limpieza. También puede colaborar en eventos de jardín o artesanías, conciertos, deportes de interior, entre otros.
- **Hospitales, refugios de animales y brigadas de emergencia:** Busque formas de brindar un servicio activo a los ciudadanos y los animales también.

Utilice sus habilidades especiales y aprenda nuevas

Piense en las cosas que le interesan. ¿De qué manera pueden sus habilidades mejorar su comunidad?

Usted puede hacer la diferencia. En estas páginas web puede encontrar más ideas sobre el voluntariado:

- **www.dosomething.org:** enumera las categorías de sus causas favoritas
- **www.getinvolved.gov:** sugiere ideas que apuntan a los adultos de todas las edades
- **www.volunteermatch.org:** conecta a voluntarios y reclutadores según los intereses

Conozca las señales para el Mes de la Toma de Conciencia sobre Salud Mental

Mayo de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

¿Sabía usted que mayo es el mes de la Conciencia sobre Salud Mental? Tómese cinco minutos para probar su "IQ" de salud mental con el siguiente cuestionario. Luego lea sobre cinco señales de alerta que le pueden indicar cuando alguien podría necesitar su ayuda.

Elija una respuesta para cada pregunta:

1. ¿Qué porcentaje de adultos estadounidenses se ve afectado por trastornos de salud mental cada año?¹
a. 5% b. 18% c. 10%
2. Cada año, la tercera causa de hospitalización en adultos en los EE. UU. es:²
a. Embarazo b. Ataque cardíaco c. Depresión
3. Los trastornos de salud mental, ¿cuánto dinero en pérdidas de ganancias representan para los estadounidenses cada año?³
a. \$193 millones b. \$2 millones c. \$10 millones
4. Las personas que toman medicamentos a causa de un problema de salud mental deberán tomarlos por el resto de sus vidas.⁴
a. Verdadero b. Falso
5. Cada año, mueren más personas por suicidio que por accidentes automovilísticos.⁵
a. Verdadero b. Falso

¿Le sorprenden estos datos?

De ser así, no es la única persona que se siente así. Los trastornos de salud mental son mucho más comunes, costosos y debilitantes de lo que las personas creen.

La buena noticia es que las personas están comenzando a hablar sobre la salud mental abiertamente. Como cualquier problema, las enfermedades mentales son mucho más dolorosas y destructivas si se las guarda en secreto.

Es mucho lo que se puede ganar si se supera el estigma asociado con los problemas de salud mental. Podemos ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos a sentirnos menos solos cuando tenemos estos problemas. Y podemos recibir ayuda.

¿Qué se puede hacer?

La Primera Dama, Michelle Obama, y muchos otros líderes nacionales respaldan la "Campaña por un Cambio de Dirección" (The Campaign to Change Direction). Es un movimiento que intenta alterar la

forma en la que muchos de nosotros vemos, pensamos y hablamos sobre la salud mental. Usted puede ayudar.

Lo único que debe hacer es aprender las 5 posibles señales de problemas de salud mental en sus seres cercanos.

Estas señales incluyen:

1. Cambios de personalidad graduales o repentinos
2. Enfado, agitación o mal temperamento más seguido de lo normal
3. Postura retraída de otras personas
4. Adopción de malas elecciones como el abuso de drogas o alcohol, un mal cuidado personal y otros comportamientos autodestructivos
5. Expresiones de desesperación

Si alguien que usted conoce manifiesta alguno o todos estos síntomas, u otros comportamientos inusuales o preocupantes, puede ser que esa persona esté sufriendo de un problema de salud mental. Si observa cualquiera de estas señales, ofrezca esperanza y consiga ayuda.

No siempre es fácil y puede que sea necesario intentarlo más de una vez, pero ayudar a alguien que sufre es un acto de compasión. Hay varias maneras de ayudar a tratar un trastorno de salud mental. Comencemos a hablar más sobre este tema y así menos personas sufrirán en silencio.

Las respuestas son:

1. 18%, 42.5 millones de estadounidenses, sufre de una enfermedad mental en un año dado.
2. Depresión
3. \$193 millones
4. FALSO En ocasiones, la persona solo necesita tomar medicamentos por un corto período. Depende de la persona, el problema y la reacción al medicamento.
5. VERDADERO

¹www.changedirection.org

^{2,3}www.nami.org

⁴www.nimh.nih.gov

⁵www.changedirection.org

e-Thoughts — Cómo hacer frente a un trastorno común

Mayo de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

Nuestra sección E-Thoughts ofrece distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

La siguiente es una enfermedad que intento evitar completamente. Se la conoce como la “enfermedad sedentaria”.¹ Y ya se puede imaginar de qué se trata.

La enfermedad sedentaria se desarrolla cuando una persona permanece demasiado tiempo sentado en un mismo lugar. Es decir, realiza poca actividad física.

Por ejemplo, una persona que trabaja desde su casa de modo que su oficina se encuentra a veinte pasos de la cama. No tiene que moverse demasiado, ¿cierto? Es una opción muy tentadora para que una persona se relaje, se vuelva haragana y no se mueva la mayor parte del día.

Además, quién no disfruta de las ventajas de la vida actual: la banca online, las compras en línea, las entregas a domicilio e incluso las compras de alimentos a través de la computadora. Eso explica claramente que estar sentado puede transformarse en un estilo de vida.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que la enfermedad sedentaria es un verdadero problema. El sedentarismo puede contribuir a enfermedades como la diabetes, el cáncer, la obesidad y la cardiopatía.² En lo personal, no me gustaría que me diagnosticaran ninguna de ellas.

Entonces ¿qué debe hacer alguien que se la pasa sentado? ¡Levantarse!

Me he comprometido a estar de pie al menos 5 minutos por hora. De hecho, configuré la alarma de mi smartphone para que me lo recuerde (¡una solución moderna a un problema moderno!).

Doy unas vueltas, lavo la ropa, subo y bajo las escaleras un par de veces, estiro y me agacho. A veces, bailo al ritmo de mi canción favorita (“Up” de Shania Twain). Eso siempre me ayuda a circular la sangre.

No solo trabajar desde casa hace que uno pase demasiado tiempo sentado. ¿Permanece sentado durante un largo tiempo en un autobús o coche? ¿Trabaja todo el día frente a una computadora? ¿Permanece sentado durante largas reuniones e, incluso, se sienta durante todo su descanso para almorzar?

Si tiene una rutina sedentaria, evalúe qué puede hacer para interrumpir los largos períodos de inactividad. Levántese y muévase. Se sentirá mejor física y mentalmente.

^{1,2} www.webmd.com

Pasión: ¡Junte Fuerzas para Entrar en Acción!

Mayo de 2015 Boletín Mensual

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.