

Resources for Living®

Tienes fuerza: Construye habilidades

De abril de 2017 Boletín



Perfeccionar su estilo de vida para que sea más saludable

Conciencia mensual: Adicción al alcohol

10 cosas para hacer mientras se espera que deje de llover

Hablemos de vídeo: Violencia y crisis en el lugar de trabajo



¿Qué costumbres pueden ayudarlo a vivir de manera saludable? **Más...**

Beber puede convertirse en una adicción cuando necesita tanto el alcohol que no puede detenerse. **Más...**

Las lluvias de abril hacen crecer las flores en mayo, y las probabilidades de quedarse en casa y. **Más...**

La violencia en el lugar de trabajo y las crisis pueden ser una experiencia traumática. Aprenda algunos consejos para hacer frente. **Vea el video aquí ... (Solo en inglés)**

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.

Resources for Living®

Perfeccionar su estilo de vida para que sea más saludable



Volver a la página de índice

En 2016, una investigación mostró que menos del 3 por ciento de los adultos estadounidenses llevan estilos de vida saludables. Casi el noventa y siete por ciento no lleva un estilo de vida saludable.¹ ¿Qué significa esto?

Que llevar una vida saludable puede ser difícil

Los estilos de vida actuales pueden hacer que sea difícil poner en práctica las medidas necesarias para alcanzar el bienestar. ¿Por qué?

Porque la mayoría de nosotros convivimos con estrés crónico, falta de sueño, realizamos poca actividad física y consumimos demasiados alimentos.² Necesitamos más que información: necesitamos herramientas.

¿Qué costumbres pueden ayudarlo a vivir de manera saludable?

Aquí presentamos algunos pasos a seguir desde el momento de saber qué hacer hasta el de hacerlo³:

- **Tome medidas inmediatas en relación con cuestiones médicas y emocionales.** ¿Fuma? ¿Tiene sobrepeso o depresión? Estos son ejemplos de los problemas que pueden impedir que se sienta bien – pero que también se pueden reducir o solucionar. Contáctese con su médico hoy mismo y programe una cita para hablar sobre estos u otros obstáculos que estén en su camino.

- **Tome el control ahora...**

- **De su actividad física.** Arme un cronograma diario. A continuación identifique los momentos libres en los que puede realizar una caminata rápida, correr o ir al gimnasio. No necesita mucho tiempo. En realidad, el hecho de pensar que necesita mucho tiempo puede hacer que decida no intentarlo. Tan solo 15 o 30 minutos de actividad diaria pueden hacerlo sentir diferente.

- **De la ingesta de alimentos.** ¿Come de prisa? ¿Come lo que es más práctico en vez de lo más saludable? ¿Come para calmar las tensiones diarias? Únase a un grupo para perder peso, acuda a un nutricionista o eche un vistazo a las aplicaciones interactivas que lo pueden ayudar a controlar los alimentos que elige y la ingesta de los mismos. Incluso puede empezar a registrar las calorías que consume en un papel.

- **De su sueño.** El adulto promedio necesita entre 7 y 9 horas de sueño por noche.⁴ Si usted no está durmiendo esa cantidad de horas (o si aun así está cansado o se siente cansado), averigüe por qué. Mejore sus hábitos de sueño evitando hacer ejercicio, ver televisión y utilizar dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a dormir. Para obtener asesoramiento o ayuda más específica, acuda a un médico o una clínica del sueño.

- **Tome medidas inmediatas para manejar el estrés.** El estrés es una realidad. Demasiado estrés puede afectar el resto de sus esfuerzos por llevar una vida saludable. Busque formas de reducir el estrés, tales como el yoga, la meditación, técnicas de respiración profunda, conversaciones positivas con uno mismo y apoyo social, entre otras.

Motivación, compromiso y acción

Esas son las tres palabras que resumen lo que usted necesita para llevar un estilo de vida saludable. No siempre es sencillo tomar decisiones saludables. Pero esto puede mejorar su calidad de vida de manera considerable.

¹<http://health.usnews.com>

²<http://www.huffingtonpost.com>

³<http://www.webmd.com>

⁴ <http://www.mayoclinic.org>

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®



¿Elige cuándo tomar una copa? ¿O bebe porque no tiene otra alternativa?

El alcoholismo es una enfermedad grave. Muchas personas piensan que los factores que la definen son qué beben, cuánta cantidad y con qué frecuencia lo hacen. Pero en realidad se trata de que ya no se bebe por elección.

Una necesidad que no puede controlar

Beber puede convertirse en una adicción cuando necesita tanto el alcohol que no puede detenerse. En ese momento, el alcohol puede tener el poder de arruinar su carrera, sus relaciones, su economía y su salud emocional y física. Significa pagar un precio muy alto.

Problemas con la bebida: un problema común

Usted probablemente conozca a alguien que tenga problemas con la bebida. De hecho, las estadísticas muestran que más de la mitad de todos los adultos tienen una historia familiar de problemas con el alcohol,¹ y más de siete millones de niños viven en hogares en los que uno o más de los padres presenta algún problema de alcoholismo.¹

Lo que los expertos en rehabilitación quieren hacerle saber

Existen tratamientos para el alcoholismo. Las estadísticas muestran que alrededor de 20 millones de personas viven en rehabilitación.¹

¹<https://www.ncadd.org/about-addiction/support/medication-assisted-recovery>

²<http://www.webmd.com/mental-health/addiction/understanding-alcohol-abuse-treatment>

³<http://www.history.com/this-day-in-history/alcoholics-anonymous-founded>

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Volver a la página de índice

Algunos individuos pueden ser capaces de superar su problema de alcoholismo por sí solos. Sin embargo, el apoyo externo suele ser clave. Existen diferentes maneras de obtener esa ayuda²:

- **Ayuda médica** — Clínicas especiales, médicos y otros profesionales de la salud pueden ayudar. Pueden ofrecer tratamiento médico, incluyendo medicamentos. Tales fármacos pueden servir para controlar los antojos fuertes y la ansiedad, así como para ayudar a lograr una desintoxicación.
- **Alcohólicos Anónimos (AA)** — AA es un sistema de apoyo y un programa que ha ayudado a millones de personas.³ Se pueden encontrar grupos de AA en casi todas partes. Ingrese a www.aa.org para más información.
- **Terapia** — Los terapeutas pueden ayudar a tratar los problemas que puedan haber llevado a la adicción. Y la terapia familiar puede ayudar a que los seres queridos se apoyen los unos a los otros.

Sin vergüenza ni culpa, todos ganan

El estigma y la culpa todavía pueden interponerse en el camino de las personas que buscan ayuda. ¿Usted o algún conocido tienen problemas con el alcohol? Debe darse cuenta de que sus seres queridos desean que usted se recupere y recupere su calidad de vida.

Las lluvias de abril hacen crecer las flores en mayo, y las probabilidades de quedarse en casa y..

10 cosas para hacer mientras se espera que deje de llover...

Mire viejos álbumes de fotos

Llame a un viejo amigo

Lea un libro o resuelva un crucigrama

Pintar una habitación o iniciar un proyecto

Limpie un armario

Tome un baño de inmersión

Hacer una receta favorita o probar una nueva

Escuche música y baile por toda la casa

0

[Volver a la página de índice](#)

¡No haga absolutamente nada y siéntase bien con ello!

¡Tienes esto!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.