

Solo para ti...

# Quédate lo sencillo

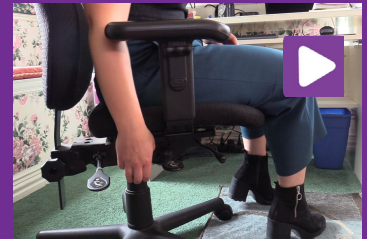
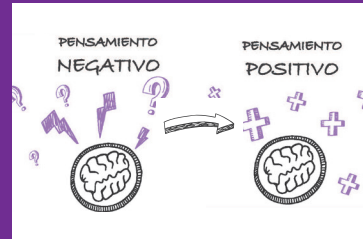
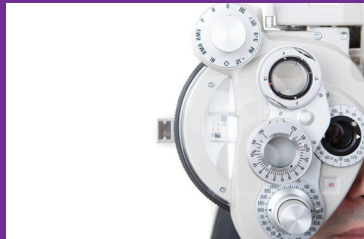
De enero de 2020 Boletín

**Artículo destacado:**  
**Fuera lo viejo y... no tan rápido con lo nuevo**

**Concientización Mensual:**  
**Controle su glaucoma**

**Infografía:**  
**Formas de reducir la preocupación**

**Video Let's Talk:**  
**Siéntate más inteligente**



¿Pero qué es lo que nos pasa a muchos después de ordenar y reorganizar?  
**Sigue leyendo para descubrir ...**

El glaucoma es una enfermedad que afecta su visión como resultado del daño al nervio óptico. **Esto es lo que sucede ...**

Preocuparse es estresante, cansador y, a menudo, una pérdida de tiempo. **En lugar de perder tiempo pensando "qué pasaría si", intente seguir estos consejos para reducir las preocupaciones ...**

Sentarse incorrectamente en un escritorio durante horas todos los días a menudo causa tensión en nuestros cuerpos. **Mire este video para aprender cómo ajustar su postura si es necesario ... En inglés.**

## Obtener ayuda

El apoyo confidencial, la información y las referencias de recursos están disponibles para una variedad de inquietudes, tanto laborales como personales. Solicite asistencia para usted, los miembros de su hogar o sus hijos adultos menores de 26 años, ya sea que vivan en su hogar o no. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!



# Fuera lo viejo y...no tan rápido con lo nuevo



El orden es un gran tema por estos días. Existen muchas ideas y sistemas para liberar su casa de cosas que no usa, no necesita o no desea. ¿Pero qué es lo que nos pasa a muchos después de ordenar y reorganizar? Agregamos aún más “cosas”.

## Todo suma

El consumismo es una forma de vida en Estados Unidos. Observe estas estadísticas: <sup>1</sup>

- Los estadounidenses gastan más de \$1,2 billones por año en “bienes no esenciales”.
- Hay un promedio de 300,000 artículos en los hogares estadounidenses.
- Los estadounidenses gastan más en zapatos, alhajas y relojes que en la educación secundaria.
- Hay más centros comerciales que escuelas secundarias.

Ahora piense en la frecuencia con la que lleva algo nuevo a su casa. ¿Una vez a la semana? ¿Dos veces a la semana? ¿Son cosas que necesita o que desea?

Si simplificar y ordenar su vida son objetivos importantes para usted, siga leyendo para obtener algunas ideas sobre cómo evitar agregar más elementos.

## Domine la tentación

- 1. Evite “la terapia de compras”.** Muchas personas van al centro comercial cuando están aburridos o tristes; y eso implica un riesgo si está tratando de reducir las compras.
- 2. Espere entre 24 y 48 horas.** Evite comprar de forma compulsiva. A menos que sea algo que realmente necesite en ese momento, consulte si la tienda puede reservar el producto que quiere por uno o dos días. Es posible que el deseo de tenerlo desaparezca.
- 3. Haga más cosas que lo hagan feliz, y que no impliquen hacer compras.** Pase más tiempo con amigos y familiares. Haga deportes, manualidades, voluntariados y otras actividades.

Simplificar y agregar más cosas no son compatibles. Desafíese a comprar menos y disfrutar de lo que tiene.

[Volver al índice](#)

<sup>1</sup>Becker, Joshua. [“21 Surprising Statistics That Reveal How Much Stuff We Actually Own”](#) (21 estadísticas sorprendentes que revelan cuántas cosas tiene realmente). *Becoming minimalist*. Consultado en diciembre de 2019.

**The EAP is administered by Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

# Controle su glaucoma

El glaucoma es una enfermedad que afecta su visión como resultado del daño al nervio óptico. Esto es lo que sucede: Habitualmente, los ojos producen un líquido que se llama humor acuoso. Este líquido fluye constantemente por el interior del ojo y lo mantiene saludable. En la mayoría de los casos, el líquido entra en el ojo y se drena.

Pero a veces, el sistema de drenaje no trabaja de manera correcta y el líquido se acumula. Esto puede causar presión en el ojo y dañar el nervio óptico. Esa es la causa más común de glaucoma.

## ¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona de cualquier edad puede tener glaucoma, incluso los niños. Sin embargo, las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de desarrollar esa afección. El glaucoma también suele heredarse. Además, puede causar daño grave que no se puede curar. Puede conducir incluso a la ceguera.

## Síntomas del glaucoma

A veces, el glaucoma en una etapa temprana no presenta síntomas. Los signos de advertencia incluyen los siguientes:

- Sentir dolor en el ojo.
- Ver borroso.
- Tener dolores de cabeza intensos.
- Presentar enrojecimiento en los ojos.
- Ver halos alrededor de las luces.
- Tener náuseas y vómitos.

## Formas de ayudarse

Actualmente, no existe una cura para el glaucoma. Sin embargo, los oftalmólogos pueden ayudar a demorar o evitar la pérdida de la visión; especialmente, en las etapas tempranas. Los tratamientos intentan disminuir la presión en el ojo. Pueden incluir gotas para los ojos, tratamiento con láser, cirugía o medicación.

Un oftalmólogo puede determinar si tiene glaucoma. Los exámenes oculares anuales incluyen pruebas para detectar glaucoma que son indoloras y no invasivas. Incluya las visitas al oftalmólogo en su rutina de cuidado médico.

[Volver al índice](#)

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

# 8

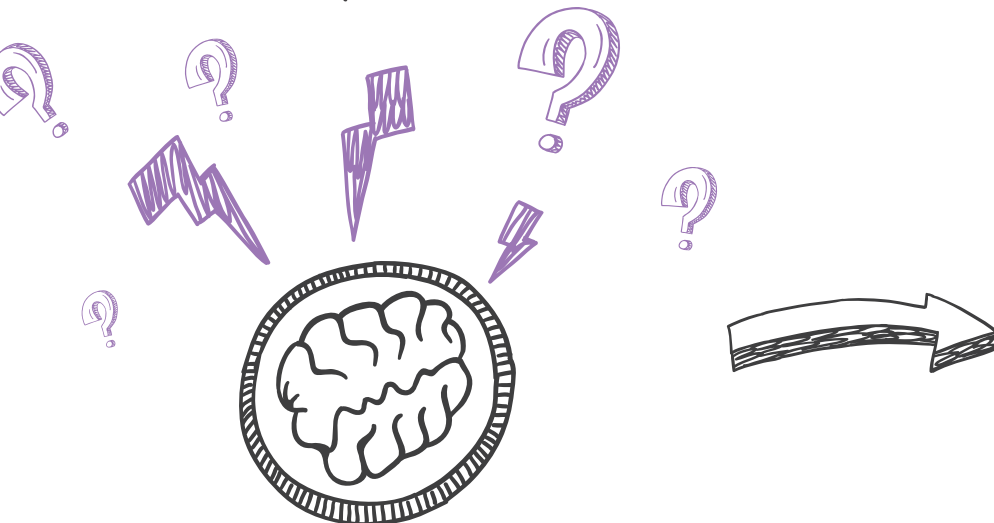
# formas de reducir la preocupación



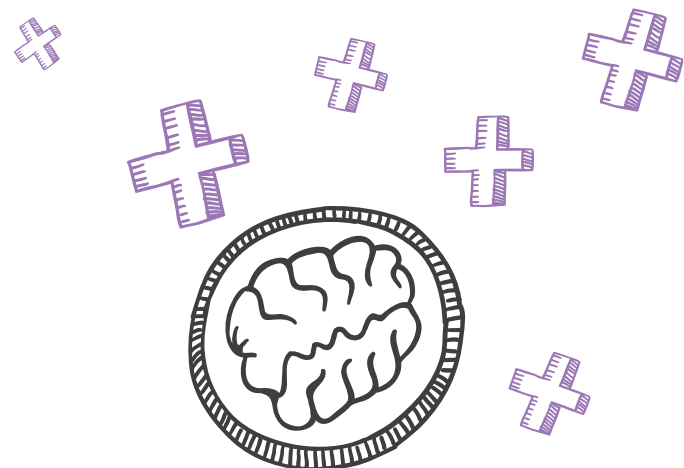
¿Tiene muchas preocupaciones? Preocuparse es estresante, cansador y, a menudo, una pérdida de tiempo; especialmente, si se preocupa por cosas que no puede controlar. En lugar de perder tiempo pensando "qué pasaría si", intente seguir estos consejos para reducir las preocupaciones.

- 1** Haga una lista de todas sus preocupaciones.
- 2** Destine un tiempo diario, unos 20 minutos, durante el cual no haga nada más que preocuparse por los elementos de la lista.
- 3** Después de 20 minutos, finalice su tiempo de preocupación. Puede volver a preocuparse mañana.
- 4** Para ayudarse aún más, divida su lista de preocupaciones en cosas que puede controlar y cosas que no.
- 5** Preocuparse no resuelve nada: Lo que resuelve es la acción, tomar medidas sobre cosas que puede controlar.
- 6** Practique formas de vivir con las preocupaciones sobre las que no tiene control. Intente meditar, respirar profundo y otros métodos de relajación.
- 7** Siga estos pasos una y otra vez hasta encontrar una estrategia que reduzca sus preocupaciones.
- 8** Trabaje con un terapeuta profesional para conocer más formas de manejar las preocupaciones.

PENSAMIENTO  
NEGATIVO



PENSAMIENTO  
POSITIVO



[Volver al índice](#)