



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

Corporate Care Works * www.corporatecareworks.com * 1-800-327-9757

No hacerse problema por asuntos menores tiene su recompensa



Una investigación a largo plazo estudió la salud de niños de siete años para ver qué problemas desarrollaban cuando llegaban a mitad de los treinta años, y ver si aquellos que tenían menos problemas de salud habían demostrado actitudes o comportamientos diferentes a los de sus compañeros cuando tenían siete años. Los resultados fueron muy significativos: Aquellos que a mitad de los treinta tenían menores complicaciones de salud habían mostrado una mejor capacidad para mantenerse concentrados y no hacerse problema por conflictos menores durante su niñez. Un intervalo de atención mayor y una mirada más optimista durante la juventud parecen tener un efecto positivo sobre la salud en los años posteriores.

¿Podría la investigación brindar pruebas de que el comportamiento y las emociones asociadas con ciertos temperamentos juegan un papel fundamental en la salud durante el resto de la vida? Ayude a los niños a manejar sus frustraciones y modificar la manera en que reaccionan ante las situaciones dolorosas. Podría ser una influencia positiva más adelante en su vida.

Fuente: Health Psychology, mayo de 2009

Jubilación postergada

Millones de trabajadores han visto sus tan anhelados planes de jubilarse puestos en espera debido a la actual recesión económica. Tal situación puede resultar muy angustiante, y puede contribuir a la depresión. A pesar de que nadie puede reemplazar un nido vacío, algo de apoyo para poder sobrellevar esta situación, y ayuda para sobreponerse al enojo y la tristeza que produce esto, podría ser necesario. Comuníquese con su programa de ayuda para el empleado o con un asesor de temas financieros. Vuelva a sentirse bien y renueve sus metas para jubilarse.



Los fumadores empedernidos pueden dejar de fumar



Las investigaciones muestran que la mayoría de los fumadores en algún momento están interesados en dejar el cigarrillo. Su empleador estará muy contento si decide hacer otro intento. El 51% de los fumadores, según el último estudio a nivel nacional, han intentado dejar de este hábito durante el año pasado. Sólo el 20% logró hacerlo, es decir, uno cada cinco aproximadamente. No está tan mal, pero lo sorprendente es lo siguiente: si usted fuma mucho, es decir más de 20 cigarrillos por día, tiene casi el doble de posibilidades de tener éxito si intenta abandonar el tabaco. Inténtelo.

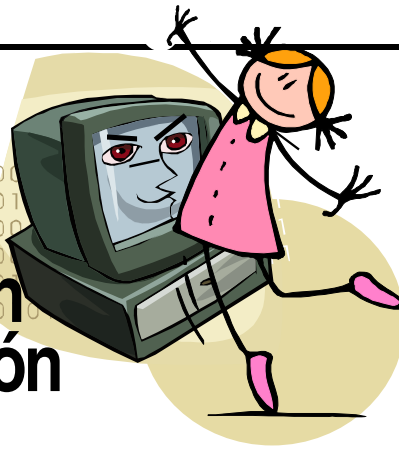
Fuente: Smoking in the U.S. Workforce, National Health Interview Survey [NHIS] y Tobacco Use Supplement to the Current Population Survey, 2003.

Consejos útiles para la seguridad en el agua

El verano ya llegó, así que sea cuidadoso, especialmente en los deportes acuáticos. El 80% de las muertes que se producen en el agua se deben a la falta de uso del chaleco salvavidas. Si lo necesita, use uno. Este es un consejo que no se da muy a menudo: no esté en el agua si hay barcos cerca que estén usando electricidad en el muelle; de esta manera evitará la posibilidad de sufrir un golpe de electricidad de alguna corriente eléctrica que esté haciendo contacto con el agua. Una pequeña cantidad de corriente eléctrica puede causar una parálisis y resultar en un ahogo. Si siente una sensación de hormigueo cuando está nadando hacia un barco, un elevador eléctrico de botes o un muelle, retroceda.



Atención padres: hay sitios web que promueven una alimentación deficiente



En Internet se puede encontrar casi cualquier cosa, hasta sitios web que empeoran los desordenes alimenticios mortales. Los sitios web se llaman "pro-Ana" porque promueven la anorexia y las enfermedades similares y cuentan con seguidores de este culto. Si encuentra que su hijo o hija está visitando tales páginas, ello puede ser una señal muy importante para tomar conciencia de que existe la posibilidad de que sufra un desorden alimenticio o inclusive para desenmascarar una enfermedad ya existente pero oculta. Muchos de estos sitios web se concentran en ayudar a las víctimas a "hacerlo de la manera adecuada". Algunas páginas web "pro-Ana", se disfrazan de recursos de ayuda, intercalando un poco de información útil y verdadera con sus mensajes mezclados. Por desgracia, estas páginas webs hogareñas, manejadas de manera privada, hacen que los desordenes alimenticios se profundicen. Usan como inspiración fotos de modelos ultra flacas revestidas en glamour. Los foros de discusión animan a ponerse metas insensatas para adelgazar. Estos sitios atrapan a los usuarios y les ofrecen una amistad superficial en línea. El resultado es que estas enfermedades se empiezan a ver como normales, lo cual hacen que sean mucho más difícil de superar, como también tener relaciones sanas con los padres y los seres queridos y mantener un marco mental optimista. Estas páginas a favor de la anorexia generalmente contienen imágenes de personas extremadamente delgadas para inspirar a que los usuarios se concentren en perder kilos. Sus eslóganes son del tipo "puedes controlar tu vida de adentro hacia afuera" y "si sabe bien, está tratando de matarte", y poseen su propia cultura y lenguaje. Un término que utilizan mucho en inglés es "thinspo", que se puede traducir como "mi inspiración para la delgadez". Se refiere a cualquier cosa, generalmente una imagen o un video que inspira a una persona que tiene un desorden alimenticio a querer adelgazar más.

Presentación de "Freecycle"

Es posible que aunque usted ya sepa acerca del reciclaje nunca haya escuchado de este nuevo movimiento ecológico que presenta muchos beneficios. La Freecycle Network™ está compuesta por 4745 grupos en comunidades esparcidas alrededor del mundo. Es un movimiento humilde, una red sin fines de lucro, de personas que dan (y reciben) cosas gratuitamente. Se trata de volver a usar cosas que están en buenas condiciones para evitar que vayan a parar a la basura. Cada grupo local está moderado por un voluntario local. Hay muchas probabilidades de que haya un grupo de freecycle en el lugar donde usted vive. ¿Tiene cosas en su garaje o en el sótano de las que le gustaría deshacerse pero está en buenas condiciones como para tirarlas a la basura? Freecycling puede ser su solución. Para más información, visite www.freecycle.org.



Formas de combatir el estrés

No espere hasta que el estrés invada su

vida. Comience a generar medios de adaptación de antemano. La adaptación no es una tendencia psicológica pasajera. La Asociación de Psicología de Estados Unidos ha trabajado en la estrategia y recomienda observar diez pasos para combatir este mal. ¿Usted cuántos de estos consejos sigue? ¿Cuáles sería bueno reforzar para usted? 1) Forjar relaciones útiles y de apoyo mutuo con los demás. 2) Evitar "dramatizar" (ver las situaciones de crisis como insuperables). 3) Ver el cambio como parte de la vida y como fuente de nuevas oportunidades. 4) Tener una actitud activa. Concéntrese en sus objetivos. No deje que las cosas simplemente le sucedan. 5) Cuando tenga que enfrentar problemas, actúe decididamente. No se conforme. 6) En medio de la crisis (o no bien haya terminado), pregúntese "¿Esto puede cambiar mi vida para mejor en algún sentido?" 7) Véase a usted mismo con la capacidad de tolerar la adversidad. 8) Intente no enfocarse en la peor parte de la crisis o de la experiencia adversa. 9) Cuando está pasando por un momento difícil, intente mirar en perspectiva a la resolución y cierre de esa situación, al mismo tiempo que evita dar lugar a sus peores temores. 10) Cuídese y mantenga su salud física y mental, porque son una base para poder esquivar a la adversidad.



Ahorre dinero en la tienda de comestibles: ¡Compre menos veces!

¿ Cuántas veces por semana va a la tienda de comestibles? ¿Más de

una vez? Si va más de una vez, ésta es una manera muy buena de ahorrar dinero el mes que viene: no vaya más de una vez por semana. Intente reducir sus compras en la tienda de comestibles a una vez por semana. De esta manera hay menos posibilidades de que llene su canasto de cosas que no necesita. Estos pequeños montos pueden sumar mucho.

