



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

La insolación llega sin aviso

La insolación ocurre casi sin que uno se dé cuenta y es la más grave de las enfermedades relacionadas con el calor.

Las insolaciones ocurren cuando se expone al cuerpo a una temperatura excesivamente alta y entonces no puede disipar ese calor a través del sudor. Puede suceder en una playa o en un recinto cerrado y caluroso. Los síntomas incluyen piel seca y caliente, pulso rápido y fuerte, mareos. Al producirse una insolación, la temperatura corporal sube rápidamente. La etapa crítica llega a los pocos minutos y el cuerpo puede alcanzar una temperatura de hasta 41°C (106°F). Si no se atiende a la persona con urgencia, puede llegar a fallecer. También puede resultar en una discapacidad permanente. Protéjase del sol, manténganse hidratado y no se duerma profundamente en una playa calurosa. Mito: Tener la ventanilla del auto abierta es suficiente para evitar que las personas y los animales dentro del auto no sufran una insolación.



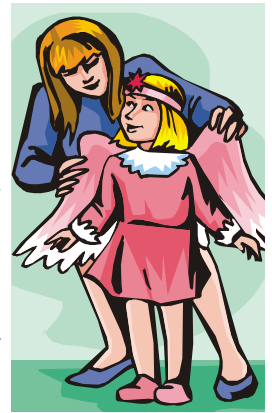
Internet puede resultar una ventaja para los ancianos

¿Podría ser que cambiarle a los abuelos la televisión por una computadora pueda servir para ayudarles a aumentar su agilidad cognitiva y mantener su cerebro funcionando? Los investigadores de la UCLA llevaron a cabo pruebas MRI en adultos de mediana edad y ancianos (algunos de ellos ya tenían experiencia en Internet y otros no) mientras exploraban Internet. Aquellos con experiencia en Internet mostraron una notoria mayor cantidad de actividad de la red neuronal; lo que sugiere que usar Internet, al igual que realizar otras actividades como crucigramas y desafíos mentales, puede ayudar a preservar el funcionamiento del cerebro. Fuente: UCLA Newsroom; buscar en www.newsroom.ucla.edu ("Internet and brain functioning")



Estrés financiero y el abuso de menores

Prevenir el abuso de menores es un tema importante en cualquier situación económica, pero es especialmente cuando se produce una depresión económica que el riesgo de abuso de menores aumenta. Los factores de estrés como el desempleo y la pérdida de los ahorros pueden contribuir a que pierda la paciencia con sus hijos menores. ¿Puede hacer algo para mantener la tranquilidad? La prevención puede ser tan simple como aprender a contar hasta 10 o respirar profundo para recuperar la compostura. También ha demostrado ser útil asistir a un consejero. Pregunte a su EAP o consejero profesional acerca de los recursos disponibles.



¿Es usted una persona "venga a verme"?

El respeto en el ambiente de trabajo toma todo un nuevo significado cuando la situación económica es inestable, especialmente cuando la posibilidad de renunciar y buscar otro trabajo no es factible. Piense en dejar ciertos hábitos que pueden dar la impresión de una falta de respeto. Ya sea que se trate de no dejar más notas en el escritorio de una persona a su cargo que digan simplemente "venga a verme" (y así evitar causarle una incertidumbre acerca de lo que va a decirle) o limpiar la salsa con que se manchó el microondas de la cocina, piense en el efecto que estas cosas tienen en los demás y qué puede hacer para mejorar el respeto en el área de trabajo. Estamos todos juntos en esto, por eso mismo promueva un ambiente en el que reinen las relaciones que funcionan y el compañerismo.



En desacuerdo con el jefe

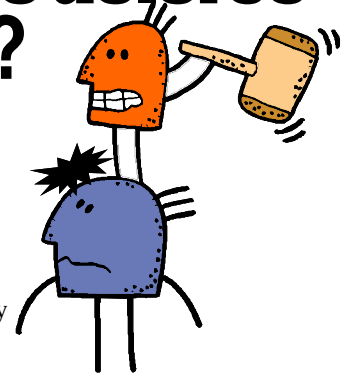
La mayoría de los jefes están dispuestos a escuchar las diferentes ideas que proponen sus subordinados. Usted puede opinar diferente que él, pero si tiene la actitud correcta cuando lo dice, puede lograr que su idea se acepte. Si ya existen con-



flictos en la relación con su jefe, usar los siguientes pasos puede funcionar, pero las claves siempre son la alerta personal y la autodisciplina. 1) Haga un análisis rápido del punto de desacuerdo. ¿tiene una base sustentable? 2) Ya que el objetivo es que su jefe acepte su idea o una mejor manera de hacer las cosas, evite tratarlo como si fuese su adversario o hacer énfasis en su desacuerdo. 3) Pida permiso (por ejemplo, “¿Podría dar una idea sobre cómo hacer esto de otra manera?”). Ésta es una habilidad de negociación que pocos empleados tienen. No es una demostración de inseguridad. Lo que hace es despertar el interés del oyente, abriendo así paso a la aceptación. 4) Para presentar su idea comparta sus ideas y línea de razonamiento y después presente la conclusión o propuesta, opción o forma de resolver el problema que usted considere digno de tenerse en cuenta. Pregúntele a su jefe qué opina acerca de la sugerencia o idea que planteó. Fíjese que este tipo de actitud hace que la atención se centre en su deseo de forjar con su jefe una relación que funcione, para también poder lograr que su opinión sea aceptada. Ésta es una manera exitosa de abordar la situación.

¿El enojo le está provocando dolores de cabeza?

Según el Dr. Robert Nicholson, investigador de psicología y experto en tratamientos para la migraña, el enojo es más responsable de los dolores de cabeza que la ansiedad. La ansiedad, los aromas y las alergias también son disparadores del dolor de cabeza; pero en escasas oportunidades se prescribe tratamiento para controlar el enojo en los casos de dolores de cabeza crónicos. Aquellas personas que desean eliminar el enojo pueden encontrar una nueva motivación en examinar como progresan en su capacidad de controlar el enojo. No es sencillo admitir que se tiene un problema con el enojo. Todos deben saber cómo manejar esta emoción humana. A pesar de que el enojo es una reacción normal, la sociedad lo ve de otra manera. Esto puede explicar por qué este tratamiento es menos usado que otros de orígenes menos psicológicos. Si sufre de dolores de cabeza crónicos, tenga en cuenta el estar más atento a su forma de controlar el enojo. La asistencia profesional al empleado o su proveedor de servicios médicos puede hacerle una evaluación o derivarlo a un especialista.



Enseñar a los adolescentes acerca de las deudas

Ayude a sus hijos a crecer a salvo de los riesgos de las deudas y los préstamos. Puede enseñarles a empezar a prestar atención a las monedas que les da, hasta llegar a cómo manejar una cuenta de ahorros. Sea cuidadoso si decide hacer una extensión de su tarjeta de crédito o débito. Cada vez hay más deudas contraídas por adolescentes y sólo el 26% de ellos sabe cómo se aplican los cargos a las tarjetas de crédito. Los vendedores por Internet están conscientes de esto, es por eso que los adolescentes son un objetivo clave para ellos. Nota: la mayoría de los adolescentes aún no pueden aprobar el examen Financial Literacy Challenge, una prueba de 35 preguntas sobre competencias financieras que ofrece la secretaría de la tesorería nacional del gobierno de Estados Unidos por recomendación del Consejo consultivo del presidente para el conocimiento financiero. En promedio, durante el año 2008 las puntuaciones fueron del 48%: el porcentaje más bajo en su historia de una década. Fuente: Jumpstartcoalition.org



¿Es comprador compulsivo? ¡Tiene remedio!

¿Le resulta divertido hacer compras en el centro comercial? A muchas personas sí. ¿Pero el comprar y gastar dinero le resulta intensamente emocionante y lo relaciona con sentimientos de felicidad o poder? ¿Hace compras para cambiar o mejorar su estado de ánimo? Estas sensaciones son tan fuertes que en algunas personas puede dar lugar a que se desarrolle una compulsión. Las compras compulsivas, un comportamiento con características de adicción, va acompañado por sensaciones de ansiedad, culpa y estrés, tal como esconder las cosas que compra. No se niegue a recibir ayuda si estas situaciones le resultan conocidas. Dejar de hacer compras compulsivas y recobrar su equilibrio no es un simple ejercicio de determinación. No deje de recibir tratamiento simplemente por negar la situación o sentirse avergonzado. Comuníquese con su EAP o proveedor de servicios médicos para recibir más información.

