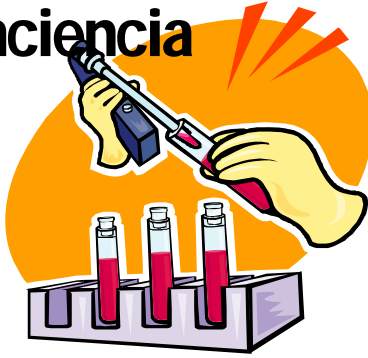


Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Guía para la conciencia y reducción del colesterol



Casi 50 millones de estadounidenses tienen niveles de colesterol que son demasiado altos. El colesterol alto en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares; las dos principales causas de muerte. El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que nuestro cuerpo necesita. (El exceso de ella en la sangre, sin embargo, puede conducir a su acumulación en las paredes de las arterias y formar bloques.) El Programa nacional de educación del colesterol (*National Cholesterol Education Program*), creado por los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*) recomienda que los adultos mayores de 20 años o más revisen sus niveles de colesterol cada cinco años. Obtenga su *Guía para bajar el colesterol*. Usted descubrirá todo lo que necesita saber para protegerse a sí mismo de colesterol alto, incluyendo los alimentos que puede comer para bajarlo. ¡Hay muchos más alimentos que la avena! ¿Sabía usted que la pizza puede tener más colesterol que la mantequilla?

Fuente: www.nhlbi.nih.gov [Search "cholesterol tlc"]

Salud alternativa: realidad, ficción y un intermedio



¿Puede la cúrcuma tratar la artritis? ¿Comer salvia mejora la memoria? En muchas historias públicas se discuten los beneficios para la salud que ofrecen las hierbas, especias, tés y aceites naturales. ¿No está seguro de qué creer? Visite la página web del Centro nacional para la salud complementaria e integrativa (*National Center for complementary and Integrative Health* o NCCIH) y descubra los resultados de investigaciones acerca de los enfoques complementarios y de integración de la salud. Allí podrá ver si hay investigación científica rigurosa disponible en su tema elegido. También puede aprender cómo se utiliza una sustancia, las recomendaciones, precauciones y otra información. Sin embargo, asegúrese de hablar con su médico acerca de cualquier condición específica.

Fuente: <https://nccih.nih.gov/about/ataqlance>

Trabajadores diligentes: cómo cumplir con los plazos de proyectos



Existen muchísimos libros sobre cómo luchar contra la dilación, y todos ellos hablan sobre los plazos de proyectos. ¿Es usted el tipo de persona que ve los plazos de los proyectos como irritantes ineludibles de la vida o como desafíos a ser conquistados? Para dejar de tener miedo a los plazos, ataque cada uno de ellos de inmediato, dividiéndolos en partes o en pequeños objetivos necesarios para completarlos. Incremente su motivación para el cumplimiento de estos pequeños objetivos dándose recompensas por cada uno que complete. Un pequeño regalo, una pequeña experiencia positiva o un poco de diversión servirán. Adquiera esta habilidad de gestión de plazos y comenzará a dejar de usar la dilación como una herramienta para manejar el dolor de los plazos.

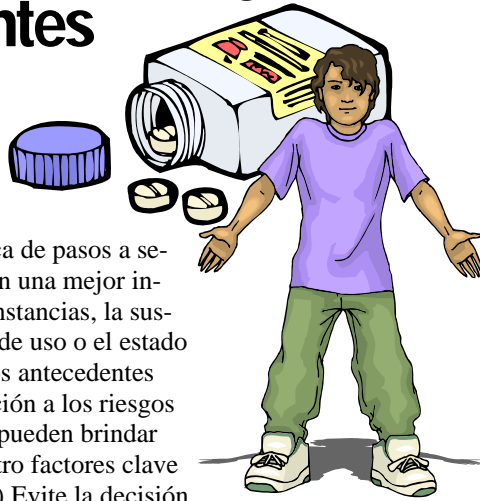
¿Es usted una persona matutina o nocturna?



Todos nosotros nos vemos afectados por nuestro ciclo de sueño y nuestro reloj biológico circadiano interno. ¿Cuándo es usted más creativo? ¿En la mañana o en la noche? ¿No está seguro? El cuestionario *Osborg Morningness—Eveningness* le puede ayudar a averiguarlo. Aunque no está validado íntegramente por un proceso de investigación, puede darle ideas para ayudarle a decidir cuándo hacer el trabajo creativo, lograr un mejor sueño, hacer ejercicio y establecer hábitos de trabajo que se adapten a su situación biológica. Eche un vistazo a este divertido cuestionario de puntuación automatizada en www.cet.org/self-assessment. Elija la evaluación del ritmo circadiano y obtenga al final un informe personalizado y detallado.

Descubrir el uso de drogas en adolescentes

Descubrir el uso de drogas en un adolescente puede crear un miedo abrumador y una gran preocupación para los padres, pero no hay una lista específica de pasos a seguir para que los padres tengan una mejor intervención. La edad, las circunstancias, la sustancia utilizada, la frecuencia de uso o el estado actual en la escuela, y hasta los antecedentes médicos de su familia en relación a los riesgos de dependencia de sustancias pueden brindar una respuesta eficaz. Hay cuatro factores clave para pensar en su respuesta. 1) Evite la decisión de no decir o no hacer algo. Esto incluye minimizar el uso de la sustancia (por ejemplo, “gracias a Dios solo fue marihuana”), porque existe un riesgo asociado con cualquier tipo de abuso de sustancias. 2) Evalúe la situación. Intente descubrir cuándo se usó la droga, la frecuencia con que se utilizó, con quién se utilizó, cómo se adquirió, cuánto tiene su hijo y las circunstancias de uso. Este proceso de evaluación probablemente le llevará a una decisión sobre cómo responder. 3) Considere metas familiares, normas, valores, esperanzas, expectativas y consecuencias legales. Reflexione sobre ello para ayudar a crear su respuesta. 4) No permita que el deseo de evitar el conflicto frustré su mejor juicio para intervenir. Ganar esta batalla interior es parte de la crianza de los hijos. 5) Busque consejería u orientación profesional (para usted) si no está seguro de cómo responder o si cree que su intervención no fue efectiva. Este paso puede ser una pregunta difícil, pero le puede ahorrar años, incluso décadas, de angustia.



La prevención de la diabetes tipo 2 en adolescentes

La tasa de incidencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado a un 33% en la última década. En la década anterior a esta, aumentó a un 15%. Un incremento de la obesidad entre los adolescentes está representado en este aumento. Los antecedentes familiares y la genética siguen siendo factores en el riesgo de la diabetes tipo 2, pero los expertos dicen que el muy marcado incremento en juegos de computadora, la televisión, el comportamiento sedentario, la disminución de los programas de educación física y el hecho de que menos niños están participando en deportes, juegan todos un papel en la epidemia. Los cuatro pasos para que los padres ayuden a los niños a reducir su riesgo de diabetes tipo 2 incluyen: 1) Leer sobre la diabetes tipo 2. Comprender los riesgos de la familia, causas y síntomas. 2) Profundizar en el conocimiento de la salud, la nutrición y los requisitos de ejercicios de los niños y adolescentes que pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. 3) Ayudar a sus hijos a ser activos cada día y hacer que comiencen a serlo desde jóvenes para desarrollar el hábito de la actividad física. 4) Reforzarlo todo siendo un buen modelo a seguir.



Fuente: www.ndep.nih.gov [search "pub 154"].

Sea un experto del servicio al cliente interno

Usted puede ser un profesional del servicio al cliente externo, ¿pero es un conocedor del servicio al cliente interno? El servicio al cliente interno implica cuidar de aquellas personas o departamentos en su organización y sus necesidades con un servicio y asistencia de alta calidad. Conocer los elementos clave del servicio al cliente interno le ayudará para que pueda entregar el factor sorpresa dentro y fuera de su organización. 1) Respuesta rápida: la buena reacción, la rapidez y la superación de obstáculos en movimiento le ayudarán a “entregar lo solicitado”. 2) Competencia: muestre su profesionalismo, habilidades e integridad. 3) Positividad: sea optimista, seguro, amable y energético. 4) Exclusividad: su actitud debe decir “sus necesidades son mi única preocupación en este momento”. ¿Suena como que el buen servicio al cliente interno es una receta para el desgaste? Todo lo contrario. ¡Estos comportamientos, en su mayoría de actitud e impulsados por la creencia, pueden ayudar a protegerlo, ya que producen una respuesta recíproca de los demás hacia usted!



Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio

Los hombres de mediana edad en espera de motivación para iniciar un programa de ejercicios tienen buenas noticias: el ejercicio no tiene que ser tan vigoroso o tomar tanto tiempo para hacer mucho bien. Y aunque usted no haya sido un dínamo del ejercicio a sus 20 o 30 años, no ha perdido la oportunidad de prevenir las enfermedades del corazón. La clave es empezar ahora. Veinte minutos al día son suficientes para obtener beneficios sólidos: ¡un 21% menos de riesgo de insuficiencia cardíaca! La inactividad eleva su riesgo de insuficiencia cardíaca temprana a un 69%. Pero no tiene que exagerar. ¡El mismo estudio también demostró que el riesgo de insuficiencia cardíaca es mayor para los que hacen un exceso de ejercicio y los rendimientos negativos igualan el riesgo para los que están inactivos!



Fuente: <https://heartfailure.onlinejacc.org/> [search: "heart failure risk"]