

NOTICIAS ABRIL 2022

Empoderándole con información
para su bienestar emocional y físico

Mes de concienciación sobre alcohol y cuidado del cuidador

ÍNDICE

- 2 // Desencadenantes del consumo de alcohol
- 3 // Apoyo para trastornos por consumo de alcohol
- 4 // Lidar con el estrés como cuidador
- 5 // Abordar el alcohol y la adicción
- 6 // Recursos y eventos

.....

Abril es el Mes Nacional de Concienciación sobre el Alcohol.

La pandemia de COVID-19 y la cuarentena en el hogar han aumentado las ventas y el consumo general y excesivo de alcohol. Dedique un momento para tomar conciencia sobre el alcohol este mes.

.....



800.386.7055

<https://worklife.uprisehealth.com/>

Código de Acceso: worklife



Desencadenantes del uso de alcohol



Entender sus desencadenantes

Los desencadenantes pueden ser diferentes para cada persona. Si está trabajando en reducir su consumo de alcohol, conocer sus desencadenantes y crear mecanismos para abordarlos puede ayudarle para responder a ellos o evitarlos.



Desencadenantes ambientales

A veces, una ciudad, un restaurante o un entorno específicos pueden desencadenar la necesidad de beber. Puede ser visitar su bar favorito de su ciudad natal o su antigua universidad, o una fecha específica como el Día de San Patricio o el domingo del Super Bowl.



Desencadenantes humanos

Se producen cuando una persona específica o un grupo de personas le recuerdan que beba o le animan a ello. Puede ser un amigo, un familiar, un compañero de trabajo o un equipo, como de softbol o de bolos.



Desencadenantes emocionales

Incluyen emociones positivas y negativas. Si se siente triste o enojado, solo puede recurrir al alcohol e igualmente, si se siente inundado por la felicidad o los pensamientos positivos. Cuando celebramos, podemos perder de vista nuestro consumo y nuestro poder de decir "no".



Desencadenantes sociales

Muchas personas beben debido a problemas sociales como el aislamiento de sus familiares o amigos. Los problemas con las relaciones románticas, los niños o la familia extendida pueden hacer que beber sea una forma atractiva de lidiar con el estrés.



Leer más sobre consumo de alcohol

Si le interesa más información sobre consumo de alcohol o el apoyo para reducirlo, lea nuestra reciente entrada de blog de concienciación sobre el alcohol: <https://link.uprisehealth.com/alcohol-awareness>

PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL

PROBLEMAS DE HÍGADO

El consumo de alcohol puede conducir a múltiples trastornos hepáticos, como esteatosis, hepatitis alcohólica, fibrosis y cirrosis.

INFLAMACIÓN DE PÁNCREAS

La pancreatitis, que impide una digestión saludable, puede ser causada por el consumo de alcohol.

AUMENTO DEL RIESGO DE CÁNCER

El cáncer de mama, hígado, colorrectal y esofágico se han relacionado con el consumo de alcohol.

DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNE

Beber en exceso en una sola sesión puede debilitar su sistema inmune hasta 24 horas.

RIESGOS PARA LA SALUD CARDÍACA

A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.

DAÑO EN EL INTESTINO

Dado que el alcohol pasa a través del tracto gastrointestinal, puede causar acidez estomacal, úlceras estomacales, gastritis y sangrado interno.





Asistencia en trastornos de abuso del alcohol

BUSCAR Y OBTENER AYUDA

La buena noticia es que no importa lo grave que pueda parecer el problema: la mayoría de las personas con trastornos por consumo de alcohol o que luchan con el consumo de alcohol pueden beneficiarse de algún tipo de tratamiento. No hay una solución única para todos y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Hay varias opciones que pueden ayudar, como la TCC, el asesoramiento, la medicación y el grupo de apoyo.

Línea de ayuda las 24 horas

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la línea de ayuda las 24 horas del Consejo Nacional sobre el Alcoholismo al 800-622-2255.

Buscar apoyo clínico

Los médicos y los profesionales de la salud mental deben estar bien preparados para ayudarle a encontrar apoyo y soluciones para el consumo de alcohol. Cuanto más abierto y detallado sea sobre su consumo de alcohol, mejor le podrán ayudar. Pueden orientarle sobre opciones de tratamiento, aconsejarle sobre cambios en su estilo de vida diario y hablar sobre cualquier preocupación personal o de salud.

Organizaciones que pueden ayudar

- » Grupos familiares de Al-Anon
- » Alcohólicos Anónimos
- » SMART (Entrenamiento de Manejo Personal y Recuperación) Recovery
- » Organizaciones Seculares de Sobriedad (SOS)

Cómo ayudar a un amigo o un familiar

- » **Háblele y ofrézcale apoyo.** Asegúrese de mostrar su voluntad de acompañarle para obtener ayuda. Cuanto antes se trate la adicción, mejor.
- » **Asegúrese de mostrar su voluntad** de acompañarle para obtener ayuda. Cuanto antes se trate la adicción, mejor.
- » **Expresa amor y preocupación**, así como ejemplos específicos de comportamiento que le tienen preocupado. No espere a que su ser querido toque fondo.
- » **Apoye la recuperación como un proceso continuo.** Incluso una vez que su ser querido esté recibiendo tratamiento, es importante que continúe mostrándole su apoyo. Esto puede ayudar a su ser querido a hacer posible la recuperación a largo plazo..



Lidiar con el estrés como cuidador

Según un informe de 2020 de AARP y la Alianza Nacional para el Cuidado de los Seres Queridos (NAC), más de 1 de cada 5 estadounidenses ha proporcionado cuidados a un niño con necesidades especiales o a un adulto en los últimos 12 meses. Muchos de nosotros tendremos que cuidar de un amigo o un ser querido durante una enfermedad o recuperación quirúrgica, siendo por lo general un cuidado a corto plazo, o durante una afección crónica y al final de la vida, lo que podría ser un cuidado a largo plazo.

El cuidado puede ser una experiencia satisfactoria y gratificante, pero también conduce a menudo al estrés, la ansiedad y la correspondiente tensión de salud mental. Veamos algunas formas inteligentes de cuidar de uno mismo mientras se cuida a otras personas.

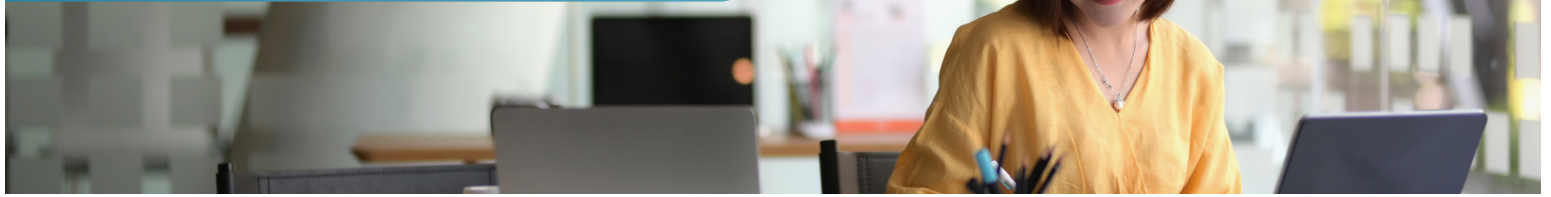
CONSEJOS PARA UN AUTOCUIDADO EFICAZ

- » **Dedique tiempo para sí mismo.** Podemos proporcionar la mejor ayuda a los demás cuando funcionamos del mejor modo posible, asegúrese de que sus necesidades se satisfacen.
- » **Cree un plan de autocuidado del día a día,** incluyendo cosas que disfruta como salir a caminar, contactar con sus seres queridos, tomar un descanso para almorzar o escuchar su música favorita.
- » **Esté dispuesto a aceptar ayuda.** No tiene que hacerlo todo solo. Considere compartir sus experiencias con amigos y familiares, uniéndose a un grupo de apoyo o entre los recursos disponibles de Uprise Health. Como su EAP, estamos aquí para ayudarle.
- » **Establecer objetivos realistas.** Un desafío común que los cuidadores pueden experimentar es marcarse metas internas inalcanzables. De este modo, cuando el cuidador no logra alcanzarlas, se enfrentan a sentimientos de fracaso y depresión. Los cuidadores no pueden curar una enfermedad incurable o convertirse en un cuidador maestro en tan solo una o dos semanas en su nueva función. En su lugar, los cuidadores pueden establecerse metas a corto plazo y realistas que les ayudarán a ellos mismos y al destinatario de los cuidados.
- » **Establezca límites para lo que puede hacer.** Si bien un cuidador suele hacer mucho por la persona a quien cuida, no tiene que hacerlo todo (y no debe hacerlo). Establecer límites es una de las cosas más importantes que un cuidador puede hacer. Puede decir que no; no está obligado a hacerlo todo.

El apoyo es muy importante. Contacte con Uprise Health para saber cómo podemos ayudarle. Disponemos de un recurso relacionado con la prestación de cuidados que profundiza más en el agotamiento que los cuidadores pueden experimentar y les proporciona recursos adicionales: <https://link.uprisehealth.com/caregiver-stress>



Su EAP está aquí para ayudar



CURSOS DE DESARROLLO DE HABILIDADES QUE ABORDAN EL ALCOHOL Y LA ADICCIÓN

Si usted o un familiar está luchando contra el consumo de alcohol o padece trastorno por consumo de alcohol, nuestra plataforma digital de salud mental incluye seis cursos de desarrollo de habilidades que abordan el alcohol y la adicción:

- » **Empezar:** Descubra cómo superar sus hábitos entendiendo las razones que utiliza.
- » **Póngase a prueba:** Practique sus nuevas habilidades de toma de decisiones. Este curso incluye material educativo y cuatro ejercicios centrados en la autoevaluación.
- » **Superar uno mismo la adicción:** Trabaje para superar su adicción. Este curso consta de cuatro lecciones y dos ejercicios para aprender sobre el cambio, la voluntad y el control.
- » **Habilidades de atención plena (mindfulness):** Habilidades de atención plena que pueden ayudarle a crecer. Este curso incluye material educativo y cuatro ejercicios sobre observaciones, etiquetado de pensamientos y dejar ir.
- » **Motivación:** Habilidades de motivación importantes y cómo obtener ayuda trabajando. Este curso incluye materiales educativos y tres ejercicios sobre negación, justificación y búsqueda de tratamiento.
- » **Mantenerse en el camino:** Construya un plan para mantener sus progresos. Este curso incluye material educativo y cuatro ejercicios sobre pensamientos, valores y acción.



Cómo acceder a su plataforma digital de salud mental

Para acceder, inicie sesión en su plataforma digital de salud mental directamente, en la aplicación Uprise Health (disponible para teléfonos Android o Apple) o en la versión de escritorio en <https://app.uprisehealth.com/>. Si no ha configurado la plataforma Uprise Health, visite su página de inicio de sesión de miembro para Uprise Health.

Le recomendamos que empiece con el primer curso "Get Started" (Primeros pasos). Es una buena introducción que proporciona material básico y un buen punto de partida antes del resto de cursos. <https://app.uprisehealth.com/library/course/28/lesson/overview>

También ofrecemos coaching desde nuestra plataforma digital de salud mental. El coaching puede sugerirle cambios en el estilo de vida que le ayuden con el consumo de alcohol o las causas subyacentes del aumento del consumo, como ansiedad, estrés, autoestima o transiciones vitales. Si tiene coaching a través de Uprise Health, visite <https://app.uprisehealth.com/coaching/> para obtener más información.

Si necesita más apoyo inmediato, contacte con Uprise Health para recibir asesoramiento confidencial o asistencia en caso de crisis las 24 horas.

Recursos y eventos



Seminario web de desarrollo de habilidades de salud mental de este mes

Alcohol y adicciones

Los problemas con el alcohol y las adicciones son comunes. Le mostramos algunas herramientas excelentes para ayudarle a tomar las decisiones que desea para su recuperación.

Acompáñenos en un seminario web de 30 minutos con preguntas y respuestas
21 de abril de 2022 | 12 pm PT

<https://link.uprisehealth.com/skill-building-addiction>

Seminario web de Personal Advantage de este mes

Empatía en vacío: Fatiga de compasión

Incluso la persona más empática puede sentirse tan abrumada por el estrés crónico asociado con el cuidado que las actitudes negativas comienzan a tomar el control. Acompáñenos y aprenda técnicas para ayudar a lidiar con la fatiga de compasión.

Los seminarios web mensuales con Personal Advantage están disponibles el primer día de cada mes; los temas anteriores están disponibles para su visualización en cualquier momento. Para consultar los seminarios web, inicie sesión en el sitio de miembro de Uprise Health con su código de acceso asignado y haga clic en "Servicios de vida laboral". Hay certificados de finalización disponibles mediante la configuración de un nombre de usuario y contraseña personales en el sitio Personal Advantage.

Mes de Concienciación sobre el Alcohol

Abril es el Mes de Concienciación sobre el Alcohol, una campaña de concienciación sobre la salud patrocinada por el Consejo Nacional para el Alcoholismo y la Drogodependencia (NCADD). Su objetivo es sensibilizar a las comunidades y ayudar a comprender las causas y tratamientos disponibles para uno de los mayores problemas de salud del país. Únase a Uprise Health para trabajar juntos a fin de reducir el estigma social asociado con el alcoholismo y educar a las personas sobre cómo se puede abordar la enfermedad; ofreciendo ayuda y asesoramiento para las familias, así como un compromiso directo con las personas afectadas por la adicción al alcohol.