

NOTICIAS DE JULIO 2022

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional

Atención integral a la persona

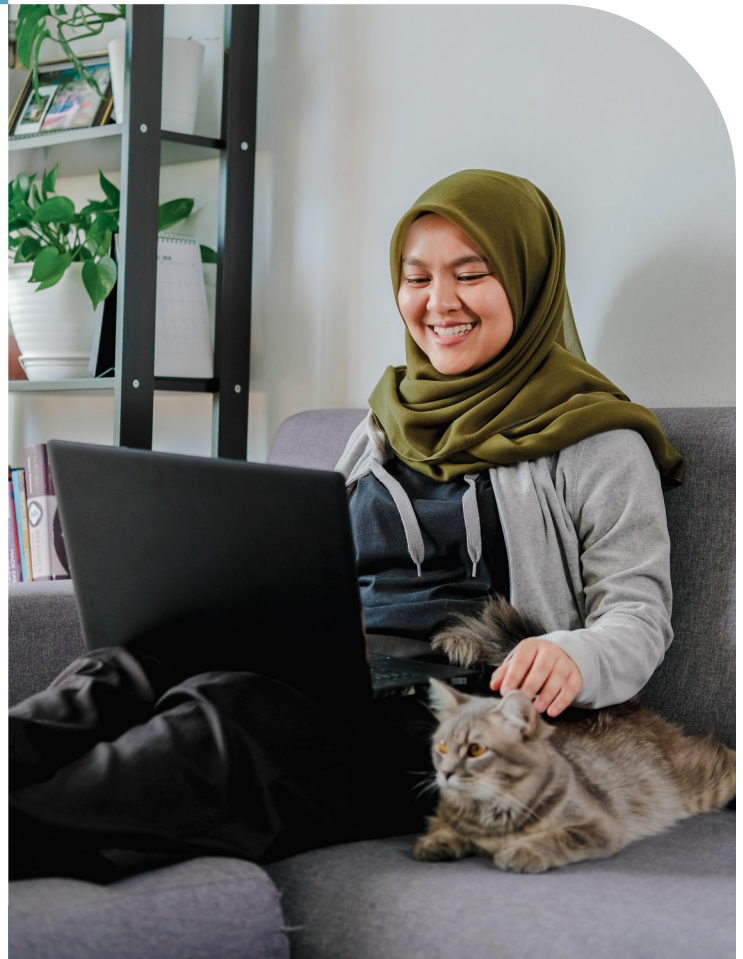
CONTENIDOS

- 2 // La conexión entre la salud física y la mental
- 3 // Consejos para un enfoque de atención integral a la persona
- 4 // Utilizar el coaching para ser un mejor gestor
- 5 // Recursos y eventos

Atención integral a la persona

Antes de la pandemia, una cuarta parte de los estadounidenses tenía que elegir entre recibir tratamiento para una enfermedad física o mental. Ahora, el acceso a los cuidados es aún más difícil.

Si queremos mejorar nuestra salud general, es importante prestar atención a lo que ocurre tanto física como mentalmente. Entonces, ¿cómo podemos cambiar a un enfoque sanitario que preste atención a la persona en su totalidad?



800.386.7055

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

Access Code: **worklife**



Conexión de la salud física y mental

La conexión entre la mente y el cuerpo es algo más que una teoría. La salud mental puede favorecer o dificultar los síntomas y las afecciones físicas. Además, la salud física puede afectar la salud mental. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que una mala salud mental tiene un efecto negativo en la salud del corazón. De hecho, el estrés se ha asociado a un aumento del 40% en el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Otros estudios han descubierto que los individuos mentalmente sanos tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca y mortalidad.

Múltiples estudios han demostrado que abordar la mente y el cuerpo juntos dentro del cuidado de la salud conduce a una mejor salud general. Tratar tanto la salud mental como la física puede aliviar la ansiedad y minimizar el dolor. Según un estudio sobre pacientes cardíacos, los pacientes que recibieron medicina integrada informaron de una disminución del 50% del dolor y la ansiedad. Prestar atención tanto a la salud mental como a la física también puede ayudar a las personas a mejorar los cambios de estilo de vida y a adoptar prácticas que conduzcan a mejores resultados. El enfoque que combina la atención a la salud física y mental se denomina atención integral de la persona.



¿QUÉ ES LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA?

También conocida como medicina integradora o complementaria, la atención a la persona en su conjunto se centra en la salud de toda la persona. La atención integral de la persona pretende alejarse de la atención que se centra en los órganos, sistemas corporales o tipos de salud por separado. La atención integral pretende integrar las prácticas de salud física y ampliarlas para incluir opciones de bienestar no tradicionales como el yoga, la meditación, las imágenes guiadas y la asesoría sobre el estilo de vida.

La investigación ha descubierto que la atención integral de la persona es una herramienta valiosa para las enfermedades crónicas, como el cáncer y la diabetes, para ayudar a las personas con estas enfermedades a asumir un papel más activo en su salud. Las personas pueden utilizar las prácticas de autocuidado y atención mental junto con los enfoques tradicionales de salud física, como las pruebas de detección, los análisis de laboratorio y la farmacología.

Para obtener más información sobre los fundamentos del cuidado integral de la persona y la conexión entre mente y cuerpo, lea nuestro blog: <https://link.uprisehealth.com/mind-body>



Consejos para un enfoque de atención integral a la persona



Entender por qué es importante

La atención a la persona en su totalidad abarca la atención a la salud física y mental con el apoyo al estilo de vida, social y espiritual para mejorar la salud desde todos los ángulos.



Amplíe sus actividades de atención médica

Solemos pensar en la atención médica como consultas y trata-mientos médicos, pero la atención médica puede incluir la planificación de comidas saludables, cursos de gestión del estrés y horarios de trabajo flexibles.



Conozca los beneficios para la salud

En un estudio de la Universidad de Arizona, los adultos que recibieron atención integral vieron mejorar su salud mental y física, su productividad laboral y su bienestar general.



Comprender las mejoras en el acceso

La atención integral de la persona es más accesible y asequible para muchas personas, porque incluye soluciones médicas más completas que un enfoque de atención tradicional.



Realice cambios sencillos en su estilo de vida

Hay múltiples cambios en el estilo de vida que se recomiendan en la atención integral a la persona, como añadir actividad física, incorporar la terapia de masajes a su rutina e iniciar prácticas de meditación.



Lea más sobre la atención integral a la persona

Tenemos más información sobre la atención integral de la persona y consejos para adoptar un enfoque de atención integral. Obtenga más información en <https://link.uprisehealth.com/whole-person>

OBJETIVOS DE LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PERSONA

Adoptar un enfoque centrado en la persona

La atención integral de la persona pretende abordar a cada persona con una atención integral desde todos los ángulos.

Mejorar la colaboración entre los proveedores de servicios

La atención integral reúne a los profesionales de la salud (desde el médico de atención primaria hasta el entrenador de bienestar) para trabajar juntos en favor de la persona.

Aumentar la comunicación en general

Al trabajar en todas las disciplinas, los médicos y especialistas pueden ver más datos, comprender mejor a la persona y acelerar una atención eficaz.

Utilizar los recursos de forma más inteligente

Al aumentar la comunicación y la colaboración, los equipos asistenciales pueden combinar recursos, evitar gastos redundantes y reducir costos.

Priorizar la salud mental

59,9 millones de estadounidenses viven con una enfermedad mental, pero menos de la mitad han recibido atención para sus condiciones. La atención integral da prioridad a la salud mental.

Mejorar los resultados médicos

En general, los médicos y los profesionales de la salud están cambiando a un enfoque de atención integral de la persona, porque muestra mejores resultados de salud en general.

Utilizar el coaching para ser un mejor gestor



Convertirse en un gestor eficaz y solidario no se consigue de la noche a la mañana. Como la mayoría de las habilidades laborales, la gestión requiere preparación y experiencia. Incluso los directivos que han adoptado un enfoque lento y metódico para acceder a un puesto de gestión pueden beneficiarse de la capacitación y el análisis del estilo de gestión. Los resultados pueden ser impresionantes. Los directivos que tienen una capacidad de gestión eficaz y completa pueden mejorar la felicidad, la productividad y la lealtad de los empleados.

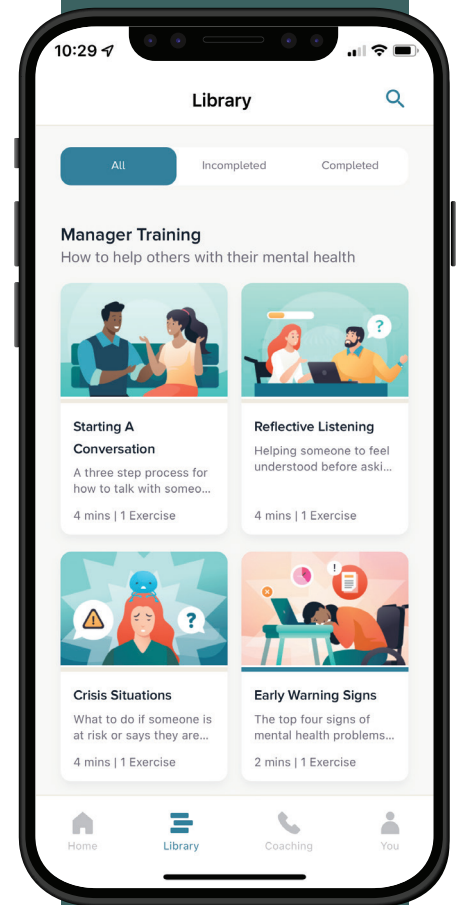
Hay muchos estilos y tipos de capacitación en gestión. Dentro de la plataforma Uprise Health, ofrecemos cursos de salud conductual y coaching que pueden ayudar a los gerentes a desarrollar sus fortalezas, aprender a manejar situaciones difíciles y construir resiliencia.

Cursos de capacitación para gerentes dentro de la plataforma

- » Comenzar una conversación: un proceso de tres pasos para hablar de salud mental
- » La escucha reflexiva: cómo ayudar a que las personas se sientan comprendidas
- » Situaciones de crisis: qué hacer si alguien está en riesgo
- » Señales de advertencia a considerar: cómo saber si alguien tiene problemas
- » Liderar con bienestar: construir una cultura de bienestar en el trabajo

Para acompañar estos cursos creados específicamente para directivos, ofrecemos coaching de salud conductual para garantizar que los directivos saquen el máximo provecho de los ejercicios. Los coaches también pueden personalizar su coaching a las necesidades particulares del gerente, ya sea trabajando en hábitos específicos, lagunas en su experiencia o desafíos de gestión.

- » Consulte la biblioteca de Uprise Health para iniciar un curso de gestión: <https://app.uprisehealth.com/library>
- » Consulte la sección de coaching de Uprise Health para reservar una sesión de coaching: <https://app.uprisehealth.com/coaching/booking>



Recursos y eventos



Mes de la Salud Mental BIPOC

El Mes Nacional de la Salud Mental de los BIPOC, que se celebra en julio, es un esfuerzo nacional para concientizar sobre las experiencias de salud mental de las comunidades BIPOC. Desarrollado por Mental Health America (y anteriormente llamado el Mes de la Salud Mental de las Minorías), este mes también pretende concientizar sobre las desigualdades, las barreras sistémicas y los acontecimientos históricos que afectan la salud mental de las comunidades BIPOC en la actualidad.

Porcentaje de la comunidad BIPOC que vive con una enfermedad mental

- **17%** de afroamericanos
- **15%** de latinos/americanos hispanos
- **13%** de asiático-americanos
- **23%** de nativos americanos y nativos de Alaska

Recursos sobre la salud mental de los BIPOC:

<https://www.mhanational.org/bipoc-mental-health>

Webinario de este mes sobre desarrollo de habilidades para el manejo de la salud mental

Fatiga por compasión

Aprenda a identificar los signos de la fatiga por compasión en sí mismo y en los demás, y qué hacer para cuidarse.

Acompáñenos en un seminario web de 30 minutos y una sección de preguntas y respuestas el 21 de julio de 2022 | 12pm, hora del Pacífico

<https://link.uprisehealth.com/july-webinar>

Webinario de este mes sobre cualidades personales

Resolverlo en el lugar de trabajo

Es esencial crear y mantener relaciones positivas para su propio éxito personal y organizativo. Durante este seminario web, exploraremos los desafíos más comunes y le proporcionaremos los pasos necesarios para superarlos.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento. Para ver los webinarios ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinar, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.

Future written communications may be in English only. La información en el Empleado de FrontLine es solo para fines de información general y no pretende reemplazar el consejo o la asesoría de un profesional de la salud o legal calificado. Para obtener más ayuda, preguntas o referencias a recursos comunitarios para problemas específicos o inquietudes personales, comuníquese con un profesional calificado. Los títulos de enlaces siempre son sensibles a las mayúsculas "The Guardian Life Insurance Company of America®, New York, NY y Uprise Health, Irvine, California 92614". GUARDIAN® y el logotipo de GUARDIAN® son marcas de servicio registradas de The Guardian Life Insurance Company of America® y se usan con permiso expreso. 2022-140122 (6/24).