

NOVEDADES DE JUNIO 2022

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

Mes de la Salud Masculina

CONTENIDOS

- 2 // Preocupaciones frecuentes e importantes de los hombres
- 3 // ¿Cómo está el balance entre el trabajo y su vida personal?
- 4 // Qué esperar de la llamada del instructor
- 5 // Recursos y eventos

Junio es el Mes de la Salud Masculina.

Trabajemos juntos para seguir generando conciencia sobre la salud física y mental masculina. La información, la detección temprana y la predisposición para hablar sobre temas de salud pueden ser de suma importancia.



800.386.7055

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

Código de Acceso: worklife



Preocupaciones frecuentes e importantes de los hombres



Enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas son la causamás frecuente de muerte entre los hombres de todas las edades y razas. Los hombres tienden a tener más factores de riesgo asociados a su estilo de vida que les provocan una presión arterial más alta, que contribuye a su vez con la aparición de enfermedades cardíacas.



Suicidio

Los suicidios son la segunda causa de muerte más común entre los hombres de 20 a 44 años y la tercera mayor entre los niños y adolescentes. Los hombres se suicidan casi cuatro veces más que las mujeres. No obstante, hay muchos recursos de ayuda.



Diabetes

Los hombres tienen más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 aun con un peso más bajo que las mujeres. Si bien la diabetes no suele provocar la muerte, repercute en la calidad de vida y exacerba otras patologías.



Cálculos biliares

Los cálculos biliares pueden deberse a una ingesta de proteínas y sal mayor a la recomendada, de modo que con tan solo algunos sencillos cambios en de estilo de vida es posible reducir la posibilidad de padecer esta afección.



Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es una enfermedad grave pero es tratable que tiene una alta tasa de supervivencia. De hecho, hoy en día hay 3,2 millones de hombres estadounidenses a quienes se les diagnosticó cáncer de próstata vivos. La toma de conciencia y los exámenes médicos son factores clave para la supervivencia.



Lea más sobre la salud masculina

Tenemos más información sobre la salud masculina, la historia del Mes de la Salud Masculina y recomendaciones para ayudar a los hombres a llevar una vida más feliz y saludable. Visitando: <https://link.uprisehealth.com/mens-health>

LA SALUD MASCULINA ES IMPORTANTE

PREOCUPACIONES FRECUENTES E IMPORTANTES DE LOS HOMBRES

Los trastornos mentales afectan a todas las personas. No obstante, existen importantes diferencias en cómo cada sexo vivencia estas afecciones y los síntomas que presentan.

SÍNTOMAS FRECUENTES

La ansiedad y la depresión suelen manifestarse en los hombres en forma de ira, irritabilidad y agresividad.

LOS HOMBRE PADECEN MÁS EL ESTIGMA DE ESTAS ENFERMEDADES

Los hombres son mucho menos proclives a buscar ayuda por problemas de salud mental. Los hombres suelen estar bajo mucha presión y no consideran socialmente aceptable pedir ayuda.

CONSUMO DE DROGAS

Los hombres son de dos a tres veces más proclives a consumir drogas que las mujeres. Esto se explica en parte por la existencia de problemas vinculados con la salud mental sin un debido tratamiento.

NADIE ES INMUNE

Todos estamos expuestos al estrés, la ansiedad y la depresión. Se trata de cuestiones médicas que, de no tratarse, pueden repercutir en la salud física.

AYUDA DISPONIBLE

Cada vez es más frecuente ver hombres acudir en busca de ayuda por problemas de salud mental. Buscar ayuda es una decisión inteligente y valiente. ¡Pero usted cuenta con recursos de ayuda a su alcance!



¿Cómo está el balance entre el trabajo y su vida personal?

¿CÓMO ESTÁ EL BALANCE ENTRE EL TRABAJO Y SU VIDA PERSONAL?

Un balance entre el trabajo y la vida personal significa que una persona prioriza sus metas laborales y profesionales en la misma medida que sus metas personales y familiares. Quiere decir que hay un equilibrio —un balance— en el que tanto el trabajo como la vida personal tienen prioridad sin que ninguno de ellos ocupe un lugar excesivo en términos de tiempo, demandas o enfoque. Lograr un balance entre el trabajo y la vida diaria es una algo difícil de calibrar, que a veces podría parecer imposible, en especial en estos tiempos.



¿CÓMO PUEDO MEJORAR EL BALANCE ENTRE MI TRABAJO Y MI VIDA PERSONAL?

La postura y el apoyo que reciba de su empleador respecto de la necesidad de mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal pueden repercutir significativamente en sus posibilidades de conseguir o conservar este balance. A continuación, le presentamos algunas recomendaciones para que evalúe si tiene dificultades para lograr un balance entre el trabajo y la vida personala.

Fije metas razonables: Evalúe cuidadosamente sus roles y responsabilidades y controle el tiempo que le lleva cada tarea. Si se da cuenta de que le faltan recursos para hacer el trabajo o de que tiene más cosas por hacer que horas en el día, plantéele la cuestión a su supervisor o directivos para que le ayuden a fijar metas y prioridades en su trabajo.

Deshágase de la culpa y deje de buscar la perfección: Puede que hacer labor buena y meticulosa sean atributos deseables. Sin embargo, es posible también que esa no sea la mejor forma de emplear su tiempo. Repase sus estándares, haga listas de comprobación para asegurarse de haber completado sus tareas y no pierda tiempo pensando en un problema que no puede solucionar.

Fije límites: Los límites aplican tanto al trabajo como a la vida personal. Algunos ejemplos incluyen fijar una hora de comienzo y cierre de su jornada laboral, quitar las aplicaciones de trabajo y el correo electrónico de su teléfono y limitar significativamente las conversaciones de trabajo fuera del horario laboral.

Conozca más recursos para lograr un balance entre el trabajo y la vida personal: El portal sobre trabajo y vida personal ofrece muchos otros recursos para lograr el equilibrio entre estos dos aspectos. Para obtener más información, visite la sección dedicada al balance entre el trabajo y la vida personal en su página del afiliado. Tenemos recursos sobre cómo fijar metas, separar el trabajo de la vida personal, y más. Para continuar esta conversación, consulte nuestro blog más reciente en:

<https://link.uprisehealth.com/work-life>

Su programa de asistencia al empleado esta aquí para ayudarle



QUÉ ESPERAR DE LA LLAMADA DEL INSTRUCTOR

Dentro de nuestra plataforma digital dedicada a la salud mental ofrecemos un servicio de orientación en salud conductual para clientes y afiliados que tengan un paquete de servicios de asesoramiento. El servicio de orientación en salud conductual está pensado para ser utilizado como apoyo de los cursos sobre terapia conductual cognitiva de nuestra biblioteca digital o para abordar ciertas cuestiones con las que el afiliado esté lidiando (ya sea que se trate de cuestiones relacionadas o no con temas incluidos en nuestra biblioteca digital).

Los instructores en salud conductual utilizan técnicas basadas en la evidencia, apoyo motivacional, estrategias para la determinación de metas, y más, dentro de una misma sesión. Su instructor analizará sus demandas, acciones y patrones de conducta para ayudarle a comprender mejor la situación por la que está atravesando y que pueda adoptar mejores técnicas para lidiar con ella.

Sesiones de orientación

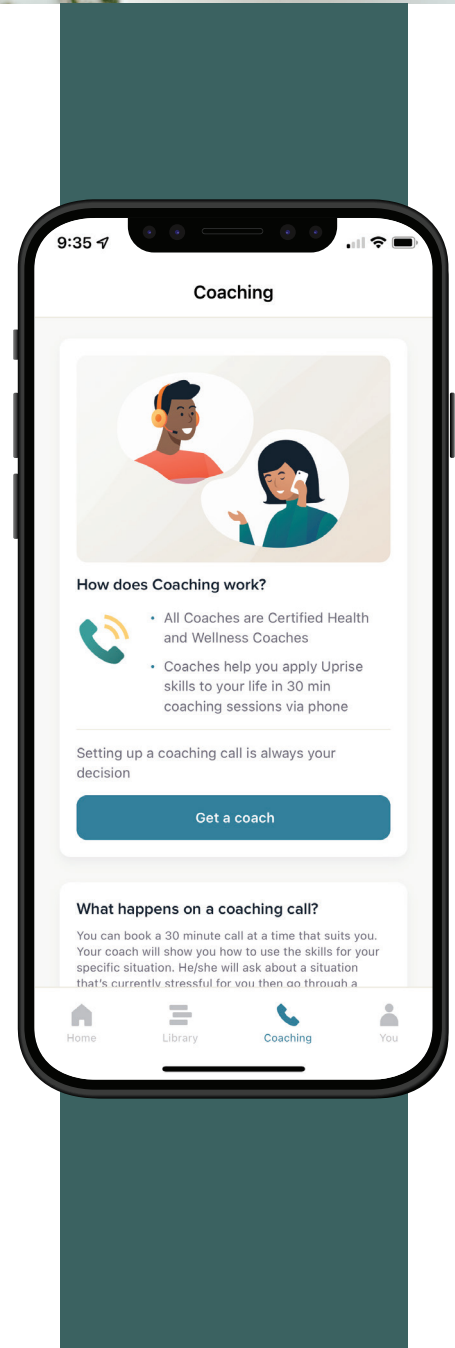
- » Le ayudará a aprender ciertas habilidades para sobrellevar el estrés, sentirse mejor y saber cómo manejarlo
- » Últimos 30 minutos
- » Son sesiones telefónicas

¿Cómo se reservan?

- » Inicie sesión en la plataforma de Uprise Health. Visite <https://app.uprisehealth.com/> o acceda desde su página del afiliado.
- » Visite la sección dedicada a orientación de la plataforma.
- » Elija un instructor cuyo perfil sea de su agrado y que responda a sus necesidades.
- » Busque una fecha y una hora que le sean convenientes.
- » Reserve la llamada directamente desde la plataforma. Visit the coaching section of the platform.

Cuando hable con su instructor, este se presentará, le hará algunas preguntas para conocerlo e indagará en los motivos que lo llevaron a reservar una cita. La sesión de orientación debe ser tener un tono personal y profesional a la vez. Todos los instructores de Uprise Health son profesionales matriculados de amplia experiencia que adaptarán nuestro programa a su situación y sus experiencias. Y recuerde, las sesiones de orientación son confidenciales. Contamos con un discreto sistema de reservas; toda la información referida a sus sesiones será materia de confidencialidad entre usted y su instructor.

Si no está seguro de si su programa de Uprise Health incluye un servicio de orientación, visite su página del afiliado. En el resumen de sección que se muestra en la parte superior de la pantalla se indica la cantidad de sesiones de orientación que tienen disponibles, de haberlas Visite <https://app.uprisehealth.com/coaching/> y reserve una sesión telefónica hoy mismo



Recursos y eventos



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

Manejo del estrés

Aprenda cómo reducir la sensación de presión y estrés utilizando la habilidad de “Reentrenar el pensamiento”.

Acompáñenos en un webinar de 30 minutos y una sesión de preguntas y respuestas el próximo 23 de junio de 2022 a las 12 p. m., hora del Pacífico

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

Webinario de este mes sobre cualidades personales

Cómo hablar con su pareja sobre dinero

En este webinar, analizaremos por qué el dinero puede ser una cuestión muy problemática y ofrecemos estrategias prácticas para tener conversaciones productivas y fluidas sobre el tema de aquí en más.

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.

Mes de la Salud Masculina

A mediados de la década de 1980, los profesionales médicos empezaron a tomar conciencia de la necesidad de hacer más hincapié en la salud masculina a medida que aumentaba la cantidad de hombres que fallecían de enfermedades prevenibles. Para 1992, Men’s Health Network comenzó a celebrar el mes de la salud masculina durante el mes de junio y trabajó junto con distintos legisladores para convertirla en una fecha oficial. El 31 de mayo de 1994 el presidente Clinton promulgó la ley que estableció la Semana Nacional de la Salud Masculina. A medida que la Semana Nacional de la Salud Masculina se volvía más popular, Men’s Health Network estableció el Wear Blue Day (día para vestirse de azul) como una forma de animar a los hombres a hacerse exámenes médicos con regularidad.

(Las comunicaciones escritas futuras pueden estar solo en inglés). 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. 2022-138888 (5/24).