

# NOTICIAS DE MARZO 2022

Empoderándote con información  
para tu bienestar emocional y físico

## Mes de la consciencia del sueño

### I N D I C E

- 2 // Consejos rápidos para dormir mejor
- 3 // Aceptar los cambios
- 4 // Programar tiempo para ti mismo
- 5 // Recursos y eventos

.....

***Más del 35% de los adultos no duermen las horas recomendadas de sueño.***

Dormir suficientes horas es esencial para la salud y el bienestar. No dormir lo suficiente pone tu salud física y mental en riesgo – posiblemente en un riesgo grave. Y aún así, a muchos de nosotros nos cuesta dormir.

.....



800.386.7055

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

Access Code: worklife



## Consejos rápidos para dormir mejor



### La temperatura tiene un impacto importante en un buen sueño

Estudios y encuestas han encontrado que la temperatura es uno de los factores más importantes en la calidad del sueño. Trata de adaptarte a una temperatura más fresca para dormir mejor.



### Busca un ejercicio de relajación para todas las noches

Los ejercicios de relajación te ayudan a impulsar la respuesta de relajación de tu cuerpo, la cual te ayuda a quedarte dormido. Investiga sobre ejercicios de relajación y elige uno que te guste.



### Mantén un horario fijo por la mañana y por la noche

Un patrón de sueño constante está relacionado con una mejor salud y un mejor sueño. Vete a dormir todas las noches a la misma hora y despiértate todas las mañanas a la misma hora.



### Aumenta tu actividad física durante el día

El ejercicio moderado a intenso puede aumentar la calidad de tu sueño y disminuir el tiempo que te tardas en quedarte dormido. Haz un poco más de actividad durante el día para dormir mejor por la noche.



### Elimina o reduce tu consumo de alcohol

El alcohol altera muchos de los procesos de tu cuerpo relacionados con el sueño, incluyendo la producción de melatonina y el movimiento ocular rápido. Limita tu consumo de alcohol para un sueño de mejor calidad.



### LEE MAS CONSEJOS PARA DORMIR

Hemos escrito más formas en las que puedes mejorar tus hábitos para dormir más y por más tiempo. Visita nuestro reciente blog sobre el sueño.

<https://link.uprisehealth.com/sleep>

## DATOS BREVES SOBRE EL SUEÑO

### PROBLEMAS DE ESTRES

*El 44% de los adultos dice que no durmió durante el mes pasado debido al estrés.*

### SOÑAR CON DINERO

*Las personas con mayores ingresos informan que duermen mejor.*

### RELACION CON GANANCIA DE PESO

*Los adultos que duermen menos de 7 horas por noche tienen un riesgo de obesidad 41% mayor.*

### PIENSA RAPIDO

*Se ha demostrado que un buen sueño mejora la memoria y las habilidades para resolución de problemas.*

### DEPRESION + SUEÑO

*Se estima que el 90% de las personas con depresión tienen problemas de calidad del sueño.*

### VITAL PARA EL CORAZON

*El insomnio está vinculado con alta presión sanguínea y cardiopatías. Un mejor sueño está correlacionado con una mejor salud cardíaca.*



## Aceptar los cambios

### TU LUGAR DE TRABAJO Y VIDA FAMILIAR SIGUEN CAMBIANDO... ¿COMO LO MANEJAS?

Seguimos enfrentando grandes cambios en el lugar de trabajo y en el hogar debido a la pandemia de COVID-19 y a todo el impacto que ha causado.

- » Los centros de trabajo están cambiando sus políticas de permisos, planes de vuelta al trabajo y prácticas de contratación debido a la falta de trabajadores.
- » Las familias necesitan asistencia infantil adicional debido a las exposiciones al COVID-19, enfermedades y cancelaciones de clases.
- » La planificación social sigue en el aire mientras las personas deciden a qué actividades y reuniones están dispuestas a asistir.

De acuerdo con una encuesta, el 41% de las personas dijeron que su mayor preocupación del año pasado era no pasar tiempo con amigos y familiares. Muchas personas están preocupadas por perder el contacto con aquellos que ya no ven con regularidad.

A pesar de que el número de casos está bajando notablemente y se están abriendo más plazas, las personas igualmente deberían prepararse para el cambio continuo. Aquí hay algunas formas en las que puedes adaptarte al cambio y mejorar tu salud y bienestar durante tiempos de inestabilidad:

**Concéntrate en tu sueño:** El sueño y la relajación son los grandes temas del mes, ¡y es porque son importantes! Un buen sueño por la noche es una forma clave de mantener tu humor estable y tu estrés bajo. Tienes más probabilidades de tener éxito en tus tareas y disfrutar de un mayor bienestar si has descansado bien.

**Mantente conectado:** La tolerancia al riesgo de cada persona es diferente, y podrías no estar listo para reuniones importantes con extraños. Pero es crucial que tengas un plan para mantenerte en contacto con las personas que más te importan. Camina al aire libre con amigos, juega con tu familia extendida en el parque, conéctate para una noche de juegos virtuales. Averigua qué te funciona y continúa haciéndolo.

**Espera y acepta el cambio:** Las cosas van a seguir cambiando, y si estás esperando los cambios estarás más preparado emocionalmente cuando sucedan. Cuando experimentes un cambio en casa o en el trabajo, trata de enfocarte en lo que puedes crear debido a este cambio. Buscar oportunidades te dará una mayor sensación de control durante la inestabilidad.

*Para más información y consejos, lee nuestro reciente blog sobre la adaptación a los cambios:* <https://link.uprisehealth.com/change>



### PRACTICAS DE RELAJACION QUE PUEDES INVESTIGAR



Aromaterapia



Respiración profunda



Música relajante



Imágenes guiadas



Hidroterapia



Relajación de Músculos Progresiva

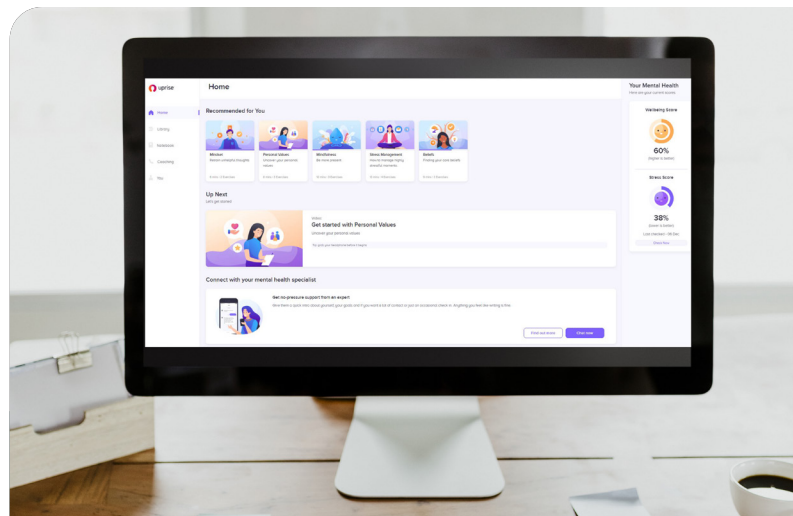
## Tu EAP está aquí para ayudarte

### PROGRAMAR TIEMPO PARA TI MISMO: AÑADIR TIEMPO EN TU CALENDARIO

Muchos de nosotros vivimos con un horario sumamente ajetreado. Tienes un empleo, niños que cuidar, comidas que preparar, tareas que hacer, y la lista sigue. Con frecuencia perdemos de vista nuestro propio cuidado. Para evitar quemarte y manejar el estrés, tienes que buscar tiempo para concentrarte en ti mismo y tomar un descanso personal. Una forma de asegurar que esto pase es incluyendo tiempo para ti mismo en el calendario. En el calendario de tu teléfono inteligente, bloquea el tiempo que necesites (pueden ser 10 minutos si es lo que puedes manejar o una hora si necesitas descansos más largos).

Programar el horario en tu calendario significa que tienes: A reminder to take the time

- » Un recordatorio de que te tomes el tiempo
- » Una forma de bloquear la programación de cosas durante tu tiempo personal
- » Un espacio para anotar lo que quieres hacer durante tu tiempo personal



## Dos recursos digitales de Uprise Health para el descanso y la relajación

### Conceptos básicos del sueño

Tenemos tres cursos sobre el sueño en nuestra plataforma digital. Este es el curso básico, el cual te hace una introducción a la investigación y a las estrategias respaldadas por la investigación. Aprende más sobre las creencias centrales que llevan al mal sueño y a mejorar tu entorno para darte la mejor oportunidad de dormir bien por la noche.

<https://link.uprisehealth.com/basics-sleep>

### Gestión del estrés

En este curso aprenderás una manera rápida de eliminar el estrés en el momento controlando tu respiración.

<https://link.uprisehealth.com/stress-course>

Si todavía no te has inscrito en y descargado la plataforma digital de Uprise Health, <https://worklife.uprisehealth.com/members> e introduce tu código de acceso (worklife) para empezar.

## Recursos y eventos



### Semana de la consciencia del sueño

*Del 13 al 19 de marzo de 2022*

Muestra tu apoyo a la Semana de consciencia del sueño patrocinada por la Fundación Nacional del Sueño (NSF por sus siglas en inglés) que fomenta la consciencia comunitaria y los recursos de apoyo. Aprende más sobre los beneficios de un sueño óptimo y sobre cómo el sueño afecta a la salud, al bienestar y a la seguridad [www.thenf.org](http://www.thenf.org)

### Producto destacado: Servicios legales

*Evitar el fraude en la presentación de impuestos*

A medida que entramos en otra temporada de pago de impuestos, los ladrones se están preparando nuevamente para presentar declaraciones de impuestos falsa, recolectar reembolsos fiscales fraudulentos, y dificultarle en extremo la declaración de los impuestos de 2021 a sus empleados. Para ayudar a combatir a estos defraudadores, CLC, nuestro socio de servicios legales, tiene un seminario web de formación que está disponible en el portal de miembros de Work Life. Para acceder a la formación y aprender más sobre los servicios legales prestados como parte de tu programa EAP, conéctate a Uprise Health con tu código de acceso, accede a Servicios Work Life y selecciona Servicios Legales.

*Seminario web para aumentar habilidades de salud mental*

### Deja de contar ovejas y mejora tu sueño

Aprende, desarrolla y practica nuevas habilidades para mejorar tu salud mental con prácticas de sueño más saludables. En esta sesión informativa y guiada por orientadores, aprenderás cómo mejorar la calidad de tu sueño, y cómo prepararte a ti mismo para dormir calmando tu cuerpo y acallando tu mente.

**Únetenos en un seminario web de 30 minutos y una sesión de preguntas y respuestas el 17 de marzo de 2022 | 12 pm PT**

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

*Seminario web de Personal Advantage del mes*

### Remontar las olas del cambio

El cambio en la vida es inevitable. A pesar de que no siempre podemos controlar lo que pasa, podemos controlar cómo elegimos responder a ello. Lo que nos digamos a nosotros mismos sobre el cambio tendrá un gran impacto en nuestros sentimientos y comportamientos. Durante este seminario web, demostraremos técnicas para navegar los cambios con éxito y para usarlo como una oportunidad de cambio y crecimiento.

*Los seminarios web mensuales de Personal Advantage están disponibles el 1er. día de cada mes y los temas anteriores pueden ser consultados en cualquier momento. Para ver los seminarios web, conéctate a la página de miembros de Personal Advantage con tu Código de Acceso asignado y haz clic en "Seminarios Web". Hay Certificados de Terminación a disposición estableciendo un nombre de usuario y contraseña dentro de la página de Personal Advantage.*