



Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

No se olvide de la temporada de gripe

Con toda la atención puesta en la COVID-19, no olvide vacunarse contra la gripe. La temporada de gripe generalmente comienza alrededor de octubre y puede durar hasta el siguiente mes de mayo. Llega a su punto máximo en diciembre y enero. Hecho: 35.5 millones de personas se enfermaron de influenza en 2019 y 34,200 murieron. 188 eran niños. Puede averiguar sobre ubicaciones y organizaciones que ofrecen vacunas contra la gripe gratuitas visitando www.health.com y buscando "vacuna contra la gripe gratis".



Fuente: CDC.gov [buscar "the flu season" (temporada de gripe)]

¿Debería prestarle dinero a un compañero de trabajo?

CDebería prestarle dinero a un compañero de trabajo? La pregunta tiene muchas consideraciones, pero el axioma más citado es: "No le preste dinero a un amigo a menos que espere que no se lo devuelva". Una solicitud puede indicar un problema personal más grave. Si es así, prestar dinero equivale a habilitar. ¿Su amigo necesita otra ayuda? Considere estos pasos: 1) Muestre empatía. 2) No juzgue. Provocar una actitud defensiva acabará con la voluntad de aceptar ayuda. 3) Hable sobre la preocupación por su amigo. Utilice frases en primera persona: "Me gustaría ayudar, pero no estoy en condiciones de prestar. ¿Podemos hablar de la situación?" 4) Tenga una fuente de ayuda/número disponible y ofrézcalo. 5) Ofrézcase para acompañar a su amigo a la fuente de ayuda. 6) Si su amigo no acepta ayuda, aumentará la probabilidad de que lo haga en el futuro con esta receta de cambio.



Riesgos de estrés ocultos para los trabajadores remotos

Si trabaja de forma remota, busque ayuda antes de comenzar a "adaptarse" a los posibles factores estresantes de su posición de manera poco saludable. No deje que las frustraciones se prolonguen. Las investigaciones muestran que los trabajadores remotos pueden enfrentar muchos desafíos únicos, que incluyen la soledad, la incapacidad de procesar el estrés con sus compañeros, la irritabilidad por las interrupciones en el hogar, los problemas de enfrentar solo la tecnología, la preocupación por completar las tareas correctamente, el resentimiento por no poder "desconectarse": pasar de trabajar a no trabajar, sentirse frustrado por no poder relajarse debido al trabajo sin terminar a solo unos pasos de distancia y la crianza de los hijos entra en conflicto con la culpa por no poder atender las necesidades del niño.



Fuente: www.academia.edu [Buscar "psychological, teleworking" (psicológico, teletrabajo)]

Aburrimiento y pandemia

El aburrimiento puede ser la experiencia de la que menos se habla de la pandemia de COVID-19. La respuesta internacional ha afectado a dónde vamos y qué podemos hacer, con quién podemos estar o incluso abrazar. Los restaurantes están cerrados o completamente vacíos, y más cines cierran todos los días. El aburrimiento es normal, pero el aburrimiento relacionado con la pandemia es un poco diferente. Las investigaciones muestran que puede tener efectos sobre la salud, como ocurrió durante la gripe española de 1918. Estos pueden incluir problemas de comportamiento, recaída de problemas de salud, empeoramiento de los trastornos de comportamiento compulsivo, pensamiento negativo, depresión e incluso suicidio. (Las tasas de suicidio aumentaron durante la gripe española de 1918-19.)



Fuente (1): www.news.columbia.edu [buscar "why being bored" (por qué estar aburrido)];

Fuente (2): www.academic.oup.com [buscar "covid suicide" (suicidio por Covid)].

Mes Nacional de los Cuidadores



Noviembre es el *Mes Nacional de los Cuidadores*. Es el momento de reconocer, apoyar y empoderar a los cuidadores familiares. Una de las fuentes de ayuda más completas es www.caregiver.org, el sitio web de Family Caregiver Alliance. Es un servicio en línea que brinda información, apoyo y recursos de calidad para los cuidadores familiares de adultos con afecciones físicas o cognitivas crónicas, como Alzheimer, accidente cerebrovascular, Parkinson y otras enfermedades. El sesenta y ocho por ciento de los cuidadores son mujeres (aarp.org) que dedican un promedio de 20 horas a la semana al cuidado de un ser querido. Ya sea que sea un cuidador o esté en una relación con un cuidador, ¿conoce los signos y síntomas de la angustia del cuidador? Estos síntomas pueden incluir sentirse abrumado o constantemente preocupado, sentirse cansado a menudo, dormir demasiado o no dormir lo suficiente, ganar o perder peso, irritarse o enojarse fácilmente, perder interés en actividades que solía disfrutar, sentirse triste, tener dolores de cabeza frecuentes, dolor corporal u otros problemas físicos. Estos síntomas también pueden dar lugar al agotamiento total. Los cuidadores necesitan ayuda física con las tareas, decisiones, preparación de comidas, trámites y quehaceres. Especialmente necesitan apoyo emocional para ayudarles a lidiar con el estrés de cuidar a una persona mayor u otro ser querido con necesidades especiales. La mayoría de la gente no sabe que la prestación de cuidados es uno de los trabajos más duros y estresantes. Esto se debe a que se caracteriza por altos niveles de "tensión laboral". La tensión laboral incluye tener altos niveles de estrés con bajos niveles de control sobre cuánto, con qué frecuencia y cuándo se requerirá el próximo cuidado.

Fuente: www.unhealthywork.org/job-strain/definitions-and-formulations-of-job-strain/

El alcohol y los medicamentos recetados no se mezclan

C toma medicamentos por una afección médica como presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, migrañas, ansiedad, artritis, problemas para dormir o una afección cardíaca? Los Centros para el Control de Enfermedades están cada vez más preocupados por el riesgo asociado con el consumo de alcohol mientras se toman medicamentos recetados. Más personas están envejeciendo, muchas están tomando más medicamentos y miles de los nuevos medicamentos tienen efectos adversos si los usa en combinación con alcohol, aunque sea un poquito. Preste atención a las etiquetas de advertencia sobre el alcohol. Cientos de medicamentos no se mezclan con el alcohol. Más de 22 medicamentos para el colesterol alto pueden causar daño hepático si se combinan con alcohol. Averigüe si el medicamento que está tomando tiene un efecto secundario con el alcohol en www.niaaa.nih.gov.



Líderar una reunión con impacto

Dirija una reunión con estos consejos probados pero desafortunadamente olvidados para que pueda hacer más, permanecer en el tema, deambular menos, obtener más participación, reducir la confusión, terminar a tiempo y hacer que los participantes se vayan con un "pulgar hacia arriba". Antes de cualquier reunión, ensaye mentalmente de qué se trata la reunión, por qué es necesaria, qué se debe lograr y quiénes son los asistentes vitales. Duplique el impacto diciéndoles/recordándoles a todos el propósito de la reunión, cuáles deberían ser los resultados y a qué hora terminará. Muchas reuniones se vuelven lentas con discusiones entre dos o tres miembros que no son relevantes para otros participantes. Intervenga conscientemente para que su reunión avance, mientras canaliza estas discusiones más pequeñas fuera del grupo. No finalice una reunión sin un plan de acción para asuntos pendientes.



Seguridad en Acción de Gracias: sí, es posible

A pesar de la pandemia de COVID-19, aún puede tener una celebración significativa de Acción de Gracias con familiares y amigos. Los Centros para el Control de



Enfermedades (CDC) de EE.UU. han publicado algunas pautas sugeridas e ideas de interacción social. También han creado una sección de "grados de riesgo" para que pueda determinar si las actividades que ha planificado son de riesgo bajo, medio o alto. Aún mejor, le brindan algunas soluciones sobre cómo participar, y aún así crear recuerdos en lugar de amargar su evento con aburrimiento o la tragedia de que un ser querido se enferme. Ejemplos: Realice la celebración en el hogar de la persona con menos probabilidades de haber estado expuesta al coronavirus en el trabajo o dentro de la comunidad. Organice su reunión al aire libre y, si no es así, asegúrese de que la habitación o el espacio estén bien ventilados (por ejemplo, abra una ventana). Descubra más detalles en www.cdc.gov.

[Buscar "holiday celebrations" (celebraciones las fiestas de fin de año) y "social gatherings" (reuniones sociales)]