

Emplado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING

(713) 500-3327

¿Tuvo un ataque de pánico?



Alrededor del 25% de las personas tendrán un ataque de pánico durante su vida. Un ataque de pánico puede ocurrir en cualquier momento o lugar. Podría despertar repentinamente por la noche con puro terror. No es un ataque al corazón, pero podría pensar que está teniendo uno, con un miedo total a perder el control. Un latido cardíaco rápido e irregular, ansiedad extrema, temblores, mareos e incapacidad para recuperar el aliento son síntomas clásicos. Los síntomas a menudo se resuelven en unos diez minutos; el evento por sí mismo no es sintomático de un trastorno de ansiedad o una condición de salud mental. Aún así, si tiene un ataque de pánico, hable con su proveedor médico para descartar problemas de salud y obtener tranquilidad.

Obtenga más información: Mayoclinic.org [search "panic attack"]

Conexión entre la mala calidad de sueño y la diabetes tipo 2



La calidad del sueño afecta la resistencia a la insulina y tiene un impacto en la tolerancia a la glucosa. ¿Lo sabía? Por lo tanto, puede ser un factor de riesgo para la diabetes. La mala calidad del sueño ocurre si se despierta con demasiada frecuencia, lo que provoca la pérdida de períodos de sueño más profundos. La otra pista de mala calidad del sueño es la falta de esa "sensación de frescura" después de dormir toda la noche, aunque haya "dormido" durante ocho o nueve horas. ¿Está sabotajeando el sueño? Culpables: 1) Colaciones nocturnas; 2) Ansiedad; 3) Temperatura ambiente demasiado caliente o fría; 4) Uso de teléfonos inteligentes a la hora de acostarse; 5) Copas de alcohol para dormir; 6) Caféina; 7) Horario de sueño irregular; 8) Hacer ejercicio antes de acostarse; 9) Luz artificial/habitación no oscurificada; 10) Apnea del sueño.

Fuente: www.niddk.nih.gov [search "poor sleep"]

Trastorno afectivo estacional



Sentirse triste en invierno es una queja común, pero algunas personas se ven más afectadas que otras. Aunque no es una enfermedad distinta, el trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es un tipo de depresión con sentimientos de tristeza, desesperanza, ansiedad y lentitud que no se pueden quitar. Cuando cualquier tipo de depresión interfiere con el funcionamiento social y ocupacional, tómese unos minutos para hacerse una evaluación. Comience con su programa de asistencia para empleados para obtener la fuente de ayuda adecuada.

Obtenga más información: www.nimh.nih.gov [search "seasonal affective disorder"]

Relaciones en el trabajo: no psicologice a sus amigos y compañeros de trabajo



¿Psicologiza a sus amigos? Psicologizar es analizar a otros en términos psicológicos: teorizar o especular sobre sus decisiones o comportamientos. Para ayudar a cimentar una relación más confiable y útil con un compañero de trabajo, deseche este hábito. En su lugar, practique la empatía. Por ejemplo, "Mary, esa fue una decisión difícil. ¿Cómo te sientes al respecto?" Este enfoque generará una percepción más sólida en lugar de escuchar qué dinámicas psicológicas cree que los están afectando. Además, evitará la réplica: "¡Deja de analizarme!" Reconocer la experiencia difícil, el dolor o la incomodidad de alguien naturalmente impide una respuesta crítica. Se necesita práctica si no se comunica naturalmente de esta manera. Sin embargo, la reacción afirmativa reforzará esta habilidad de comunicación y parecerá menos crítico.

¿Está evitando la atención médica preventiva crítica?



Muchos exámenes de salud preventivos para hombres y mujeres son desagradables, pero no deje que esta sea la razón por la que los postergue, especialmente los que podrían salvarle la vida. ¿Cuál de estos 14 exámenes de salud comunes necesita en este momento según su género, estilo de vida y/o antecedentes familiares? Hable con su médico si tiene dudas. 1) Análisis de hepatitis C: una infección que mata a más personas que cualquier otra. 2) Análisis de osteoporosis: para prevenir fracturas óseas, sobre todo en personas mayores. 3) Análisis de la presión arterial: para prevenir muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares. 4) Panel de lípidos: el colesterol alto contribuye a accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. 5) Análisis de diabetes: aproximadamente 1 de cada 10 residentes de EE.UU. tiene y un tercio no lo sabe. 6) Análisis de infecciones de transmisión sexual: la clamidia es la ITS más común a nivel nacional. 7) Análisis del virus del papiloma humano (VPH): 43 millones de infecciones en 2018; causa el 70% de los cánceres de cuello uterino. 8) Examen clínico de la piel: previene el cáncer de piel, el cáncer más común. 9) Prueba de Papanicolaou: ayuda a prevenir el cáncer de cuello uterino. 10) Análisis de cáncer de mama: las mamografías reducen las muertes por cáncer de mama en casi un 40%. 11) Análisis de cáncer de colon: el segundo cáncer más común (hombres/mujeres combinados). 12) Tomografía computarizada de baja dosis (cáncer de pulmón): la detección temprana reduce el alto riesgo de muerte; 13) Análisis del trastorno por consumo de alcohol (AUD): una enfermedad cerebral reconocida; la detección y el tratamiento tempranos pueden detener la enfermedad; 14) Análisis de depresión: la identificación temprana conduce a un tratamiento más efectivo y reduce el riesgo de suicidio.

Seguridad en el lugar de trabajo: no se tome el clima frío a la ligera



Las lesiones por clima frío afectan a miles de personas cada invierno. La congelación y la hipotermia son las más comunes. Trabajar al aire libre a 20°F con viento a 20 mph provocará congelación en la nariz, las orejas, el mentón, los dedos o las mejillas en dos o tres minutos. (Es un mito que toma mucho más tiempo). La congelación también puede ser causada por tocar metales o líquidos muy fríos. La hipotermia es la otra lesión por frío y golpea cuando su temperatura corporal comienza a descender y continúa haciéndolo más rápido de lo que su metabolismo puede regenerar el calor corporal. Realidad/advertencia: Muchos estudiantes universitarios han muerto de hipotermia en climas fríos después de abusar del alcohol. Incapaces de detectar síntomas mientras estaban bajo la influencia o inconscientes, sucumbieron en el frío al aire libre.

Obtenga más información: www.athletico.com [search "cold weather injuries"]

Consejo para las resoluciones de año nuevo: mejor planificación



¿Es usted un incumplidor serial de sus resoluciones de Año Nuevo? Se estima que el 80% de las personas se dan por vencidas en febrero.

No sea parte de esa estadística. Pruebe con una mejor planificación. Un enfoque ampliamente aclamado es establecer objetivos S.M.A.R.T. (INTELIGENTES en español). S.M.A.R.T. es el acrónimo inglés de *específico, Medible, Alcanzable, Realista y a Tiempo* y se refiere a cómo deben ser sus metas. Si su resolución es reducir su puntaje de glucosa A1C en ayunas prediabético de 6.1, hágalo específico. Por ejemplo, apunte a 5.7. Hable con su médico. ¿Es alcanzable? Controlar. ¿Es realista? Controlar. ¿Es medible? Controlar. Ahora, elija el período de tiempo para el logro. ¿Tres meses? Controlar. Ahora construya su estrategia y su táctica. Pueden incluir ejercicio, dieta y dormir mejor. Mida su progreso. Un tercio de los norteamericanos son prediabéticos, por lo que este podría ser un buen objetivo para usted si aún no tiene uno. ¡Hágase un control!

Fuente Centers for Disease Control

Maneje el estrés ahora mismo: comience antes, postergue menos

La postergación se trata de posponer el dolor de iniciar un proyecto. Una imagen visual del trabajo a menudo se suma a esta evasión. Para intervenir, desplace la atención de la visión del trabajo y enfóquese en la visión de finalización o éxito. Luego, visualice pasos más pequeños para que sea más fácil comenzar. Para motivarse aún más, divida los pasos pequeños en pasos aún más pequeños. El eslogan de Nike "Just Do It!" (¡Simplemente hágalo!) está bien publicitado, pero es probable que no lo motive a actuar. Modificar este eslogan a "Simplemente comience con pasos pequeños" o "Simplemente hágalo unos minutos" puede impulsarlo con facilidad para actuar antes y, si lo hace, es más probable que continúe para terminar el trabajo. Pruébalo y descubra si es el elemento que constituye el cambio para usted.

