



# TheLexLine

Boletín de su  
**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**INVIERNO 2019**

## Para su Información

### **TOME UN DESCANSO**

Bloquee tiempo en su horario diario para tomarse un descanso. Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard afirma que tan solo 10 a 15 minutos de tiempo personal puede reducir el estrés, dolores de cabeza, gripes, mala calidad de sueño y aumentar la productividad.



### **MEJOR COMUNICACION ENTRE LAS PAREJAS**

Para mejorar la comunicación, no busque siempre tener la razón. Esto no es lo más importante. Si invierte su tiempo buscando siempre tener la razón en todo argumento, entonces no será capaz de escuchar a su pareja ni de comunicarse con ella porque ya habrá construido una barrera. Si usted siempre tiene la razón, quiere decir que la otra persona siempre está equivocada, y eso no puede ser cierto.

### **CONSEJO PARA BAJAR DE PESO**

No dependa solamente del ejercicio para bajar de peso; combínelo con un buen régimen alimenticio. Según una evaluación de 43 estudios de pérdida de peso desde 1995, puro ejercicio no le ayudara a bajar de peso si continúa con una dieta no sana. Dicha evaluación concluyó que un régimen alimenticio sano contribuye más a bajar de peso que inclusive el ejercicio. Sin embargo, la actividad física será el factor clave para mantenerse después de haber bajado de peso.

## BIENESTAR

### Sueño: ¡Mas Importante De Lo Que Crees!

**Todos sabemos lo difícil que es arrastrarse a lo largo del día después de haber dormido solo unas pocas horas la noche anterior. ¿Pero sabe usted porque la recomendación para la mayoría de los adultos es dormir entre 7 y 8 horas cada noche?**



Avances médicos recientes nos han ofrecido la posibilidad de aprender más sobre el sueño (y la privación del mismo) y su relación con nuestra salud física y emocional. A continuación, reportamos la información de los estudios más recientes:

**Aumento de peso y obesidad** - La falta de sueño hace que una persona quiera comer más. ¿La razón de ello? La pérdida de sueño parece desencadenar cambios en las hormonas que regulan el apetito y estimulan el hambre por alimentos ricos en calorías como las galletas y las papas fritas. Los investigadores creen que anhelamos alimentos altos en calorías cuando estamos cansados porque ofrecen energía instantánea. Las personas que duermen menos de las recomendadas siete a ocho horas por noche son hasta un 73% más propensas a ser obesas.

**Salud cardiovascular, cáncer y diabetes** - De acuerdo con el Estudio de Salud de Enfermeras, el hecho de no dormir lo suficiente o de dormir a deshora aumenta el riesgo de una variedad de enfermedades graves, como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Un informe del estudio resume que la falta de sueño puede poner al cuerpo en un estado de máxima alerta, aumentando la producción de hormonas del estrés y elevando la presión arterial, un factor de riesgo importante para ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Además, las personas que están privadas de sueño presentan niveles elevados de sustancias en la sangre que indican un estado agravado de inflamación en el cuerpo, que ahora también se sabe que es un importante factor de riesgo para enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer y diabetes.

Otro estudio encontró que cuando las personas dormían menos de seis horas por noche en promedio, el riesgo de aparición de diabetes en la etapa adulta se duplicaba. Los investigadores sospechan que, en un esfuerzo por darle más energía cuando está cansado, su cuerpo puede aumentar sus niveles de glucosa en la sangre, una condición que, si persiste, es un factor de riesgo importante para la diabetes. Solo después de varias noches de sueño adecuado, los niveles de glucosa en sangre de los participantes del estudio volvieron a la normalidad.

**Depresión y trastornos del estado de ánimo** - Se sabe bien que los problemas de sueño pueden ser un signo clave de la depresión. Al menos el 80% de las personas deprimidas experimentan insomnio: dificultad para quedarse dormido o, más a menudo,

mantenerse dormido. Sin embargo, últimas investigaciones médicas ahora informan que lo contrario también es cierto: los trastornos del sueño pueden provocar depresión u otros trastornos del estado de ánimo. ¿La explicación? El sueño, el estado de ánimo y los comportamientos mentales / emocionales comparten una compleja combinación de química en el cerebro. El sueño desordenado parece desencadenar una serie de fuerzas en el cerebro y el sistema nervioso que pueden provocar un estado de ánimo depresivo, un episodio depresivo mayor u otro trastorno del estado de ánimo.

**Memoria, aprendizaje y desempeño laboral** - En un estudio reciente, los adultos a los que se les permitió dormir solo cinco horas por noche durante una semana obtuvieron puntajes bajos en diferentes pruebas. Solo mejoraron sus calificaciones después de haber dormido ocho horas durante dos noches seguidas. Los investigadores dicen que, al acortar su sueño, se pierde el sueño REM (movimiento ocular rápido), que ayuda a consolidar la información y mejorar la memoria.

De acuerdo con una encuesta del Better Sleep Council, aquellos trabajadores privados de sueño informaron las siguientes consecuencias relacionadas con el trabajo debido a la falta de sueño:

- 31 por ciento reportó una disminución en la calidad del trabajo
- 31 por ciento reportó deficiencias de pensamiento o juicio en el trabajo
- 30 por ciento reportó problemas para retener información

La encuesta resumió que "la falta de sueño afecta su estado de alerta, su productividad y su capacidad para interactuar socialmente con sus compañeros de trabajo".

**Qué se debe hacer** - Según las últimas investigaciones, el cuerpo humano todavía necesita 7-8 horas por noche. La calidad del sueño es vital para su salud, felicidad y productividad. Si el sueño es un problema para usted o uno de sus dependientes, comuníquese con un profesional de EAP para obtener asesoramiento, referencias o información confidencial. Estamos aquí para ayudarte.

## RELACIONES

### Perdonar - Bueno para su Salud y su Felicidad



Si se siente incapaz de perdonar a quienes lo han lastimado, no importa que tan pequeña o importante sea la ofensa, piense nuevamente en lo que realmente se está haciendo a sí mismo. Aferrarse a la amargura, el dolor, la culpa, la ira o la hostilidad es una forma de estrés interno que puede socavar su salud y calidad de vida. Cuando somos implacables, somos los que pagamos el precio una y otra vez.

#### El Perdonar reduce el Estrés

En un estudio elaborado en 2001 sobre estudiantes universitarios, se les dio instrucciones a los sujetos de estudio para que se concentraran en las injusticias cometidas contra ellos o se imaginaran a sí mismos perdonando a sus agresores. Aquellos que se enfocaron en respuestas implacables mostraron señales de mayor estrés: su presión arterial aumentó, aumentó la frecuencia cardíaca, los músculos faciales se tensaron y sus sentimientos negativos aumentaron. Por el contrario, las respuestas de perdón indujeron sentimientos más tranquilos y respuestas físicas. Según la más reciente investigación médica, el perdón puede llevar a:

- reducción del estrés y hostilidad
- menos síntomas de depresión, ansiedad y dolor crónico
- menor riesgo de alcohol y abuso de sustancias
- mejorar la función del corazón / bajar presión arterial
- relaciones mejoradas
- sueño mejorado

#### Aprender a Perdonar

Perdonar no es justificar el comportamiento incorrecto de otra persona, ni necesariamente incluye la reconciliación con la persona que nos hizo daño. Perdonar significa ya no insistir en las heridas que nos mantienen atados al pasado. Al aprender a perdonar, usted asume la responsabilidad de cómo se siente y le quita el poder a los demás para seguir lastimándolo.

El proceso de perdonar comienza reconociendo, aceptando y trabajando a través de sentimientos de enojo y dolor. Hacer un diario, escribir cartas (incluso si no se envían por correo) o hablar con un amigo de confianza puede ser útil. Busque información o libros sobre "cómo perdonar" o busque la ayuda de un terapeuta u otro profesional de la salud mental para que lo ayude en el proceso del perdón.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		