



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works

* www.corporatecareworks.com

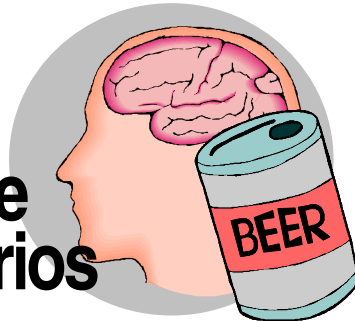
* 1-800-327-9757

Aprenda acerca del cáncer colorrectal



Si no fuma, ¿qué cáncer es el que puede representar un riesgo más alto, incluso si se siente fuerte como un toro? Respuesta: el cáncer colorrectal. El cáncer colorrectal es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos, entre los no fumadores. La buena noticia es que las muertes por cáncer colorrectal están disminuyendo gracias a la información y a la buena disposición de las personas de hacerse pruebas de detección. Casi el 50% de las personas entre 50 y 75 años de edad no se han hecho nunca un examen de detección de cáncer colorrectal. ¿Y usted? Este no es un examen que pueda dejar para después. Hable con su médico y entérese de las opciones de exámenes de detección, la edad más temprana a la que debe hacerse análisis de detección, el riesgo asociado y los pasos a seguir. Evite ser uno más de las 140,000 personas diagnosticadas cada año con este tipo de cáncer.

Beber en exceso y el cerebro de los universitarios



Es posible que el manejo del tiempo no sea lo que esté causando el sorprendente descenso en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de primer año. Podría ser el exceso de alcohol. La Asociación Médica Americana ha reunido pruebas de que el cerebro de los adolescentes y los adultos jóvenes es más sensible a los efectos negativos del alcohol, cuando se consume en exceso, que los cerebros de los adultos maduros. A esta edad, el cerebro aún se encuentra en su etapa de crecimiento y los investigadores notaron que los jóvenes que beben en exceso obtuvieron peores resultados en pruebas de memoria, aprendizaje y razonamiento. Las muchachas salieron peor en relaciones espaciales y los muchachos en el área de atención.

Fuente: Report on Alcohol's Adverse Effects on the Brains of Children, Adolescents, and College Students de la Asociación Médica Americana, 2009.

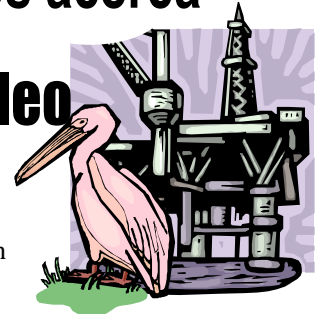
Nueva información sobre el abuso de inhalantes



Las investigaciones demuestran que un niño de 12 años tiene mayores probabilidades de elegir usar un inhalante para drogarse o sentirse bien que cualquier otra clase de sustancia como cigarrillos, marihuana, alucinógenos, cocaína o medicamentos de uso controlado; la única excepción es el alcohol. El mismo patrón se encontró entre los chicos y las chicas. Los inhalantes son productos legales, de uso diario, como pinturas en spray, pegamento y gasolina, cuyos vapores pueden inhalarse de manera intencional para drogarse. Cuando estas sustancias se utilizan como inhalantes, pueden ser muy peligrosas y llegan incluso a causar la muerte. Los indicadores del abuso de inhalantes podrían incluir ocultar en el armario o en la habitación trapos o contenedores vacíos de los productos de los que se abusa, olores corporales poco comunes, ebriedad, aturdimiento, mareo.

Fuente: *National Survey on Drug Use and Health* (Encuesta nacional sobre el uso de drogas y la salud), 2010 and Consumer Product Safety Commission: *A Parent's Guide to Preventing Inhalant Abuse*, N.º 389

Hable con los niños acerca del desastre del derrame de petróleo



Al igual que otros desastres nacionales e internacionales que reciben considerable atención en los medios de comunicación, la pena, la pérdida y el cambio causados por el desastre del derrame petrolero pueden hacer que los niños se sientan asustados, confundidos e inseguros. Ya sea que los niños hayan vivido o no una experiencia personal a causa de las consecuencias del derrame petrolero, ya sea en su familia o en su comunidad, o que lo hayan visto en la televisión o hayan oído a los adultos hablar del tema, los padres y maestros pueden responder a las reacciones físicas o emocionales cuando éstas ocurran, con la ayuda de un recurso que pueden imprimir y que se publicó el mes pasado. Fuente: "Tips for Talking to Children and Youth About the Oil Spill Disaster" (Consejos sobre cómo hablar con los niños y jóvenes acerca del desastre del derrame de petróleo), www.Samhsa.gov

Cómo hacer frente al duelo: lo que debe y no debe hacer

El duelo es doloroso, pero es parte natural del proceso que nos permite recuperarnos de una pérdida. Si aprendió, cuando era pequeño, que los sentimientos no deben compartirse, es posible que el duelo le resulte aún más difícil. No todos los duelos son resultado de la muerte de un ser querido. Se puede experimentar duelo por la pérdida de la salud, por un hijo adolescente que crece y se marcha de casa, por un cambio de estado, por no sentirse seguro después de un incidente de violencia, por la pérdida de sus posesiones o por un cambio en el entorno, como cuando un vecino se muda. El duelo no viene con instrucciones, pero si así fuera, incluiría las siguientes: 1) Hable con los demás acerca de lo que siente, incluso si le es difícil identificar lo que siente al sufrir una pérdida. 2) Es completamente aceptable pedir a sus seres queridos que le ayuden y le apoyen. 3) Atienda sus responsabilidades diarias para que, posteriormente, no se sienta demasiado abrumado. 4) Trate de hacer ejercicio regular. 5) Coma alimentos sanos y duerma mucho. 6) No consuma alcohol para tratar de controlar las emociones relacionadas con el duelo. 7) Apéguese a su rutina o vuelva a ella lo más pronto posible. 8) Posponga tomar decisiones importantes cuando se encuentre en etapas agudas del duelo. 9) Busque consejo profesional, incluso alguien que no tenga su experiencia personal de duelo podría servirle de gran apoyo.



¿Tentado a renunciar a su trabajo?

Mucha gente siente el impulso de renunciar a su trabajo cuando se enfurece, pero si esta urgencia le llega en el calor del momento, cálmese y considere lo siguiente: 1) En este momento está enojado, pero... ¿podrá trabajar más adelante con las personas que le rodean? 2) ¿Puede ayudarle su programa de asistencia al empleado para examinar los problemas que enfrenta y que le hacen pensar en renunciar? 3) ¿Cuáles son las posibilidades de que las cosas cambien o que puedan alterarse para mejorar, dentro de poco? (Por ejemplo, el entorno, los compañeros de trabajo, la habilidad para manejar el evento que está enfrentando en este momento, etc.) 4) ¿Este trabajo puede hacerle avanzar hacia sus propios objetivos? ¿Qué necesidades inmediatas satisface? El renunciar de pronto a su trabajo no es como en la televisión. Casi siempre, lo que se arriesga es mucho al renunciar e ingresar a las filas de otras personas que buscan empleo, al mismo tiempo que pierde una potencial referencia positiva. Considere sus opciones. Evite la angustia emocional, el estrés de las relaciones en casa y el impacto financiero que implica dejar repentinamente su empleo, en especial si no tiene otro trabajo en puerta.



Explicación de la técnica "Sólo hazlo"

Seguramente ha oído hablar de la técnica motivacional "sólo hazlo". La mayoría de la gente no entiende que existen dos partes en esta sencilla estrategia para "ponerse en acción". Así se trate de apegarse a un programa de ejercicios o de tratar de limpiar un garaje atiborrado de cosas, esta técnica puede ayudarle si recuerda los dos pasos: 1) imagínese haciendo la tarea, al mismo tiempo que actúa; e, igualmente importante, 2) evite tratar de "motivarse" o "convencerse" a sí mismo de que desea hacerlo. Tratar de motivarse socava su objetivo. ¿Por qué? Es difícil superar la resistencia hacia algo que su cerebro sabe será, por sí mismo, "doloroso". En vez de ello, trate de vencer esta resistencia con el éxito. Haga que la motivación sea un resultado y no una causa para ponerse en acción. Utilice esta estrategia con sus objetivos activos y descubrirá que, con práctica, "sólo hacerlo" funciona. Fuente: *Why Can't I Change*, disponible en www.thinkingthingsdone.com.



Ejercicio para sus músculos y su cerebro

El ejercicio no se subestima, pero sí se promueve poco. La fuerza física, la resistencia y el aguante son todos beneficios bien conocidos del ejercicio. Pero, ¿y qué hay del incremento en la agudeza mental, la creación de sinapsis, el incremento de la resistencia mental y la mejora de las funciones cognitivas? Todo se deriva del ejercicio. Las investigaciones señalan cada vez con más frecuencia los beneficios del ejercicio para mejorar la función cerebral. Si el incremento en la fuerza física no es suficiente recompensa para ponerle en actividad, ¡el saber que el ejercicio podría ayudarle a pensar mejor debería ser suficiente para que medite la cuestión!

