

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

El cuidado de uno mismo

Copy:

Hablar sobre el cuidado de uno mismo es un tema de actualidad, pero hacerlo es esencial para la salud y el bienestar personal. Este mes, aprende por qué cuidarse es tan importante. Si eres responsable de cuidar de otra persona, aprende los pasos que puedes tomar para lograr cuidarte.

Tile 1: Not-to-do List



Cómo hacer una lista de cosas que no tiene que hacer

Probablemente haya oído hablar del poder de decir que no, y de la importancia de establecer límites saludables en su vida personal y en el trabajo. Escribir una lista bienintencionada de cosas para hacer puede ser una muy buena forma de organizarse y mantener el estrés bajo control. ¿Pero ha pensado alguna vez en redactar una lista de cosas que no tiene que hacer?

Escribir una lista de cosas que no tiene que hacer puede brindarle ayuda para identificar lo que desgasta su mente, cuerpo y espíritu. A continuación, se incluye una hoja de ejercicios para empezar.

Complete cada uno de los cuadros con cosas, actividades o personas que, con frecuencia:

Me hacen sentir invisible, no apoyado o escuchado ni seguro:

Hacen que me sienta abrumado, agitado, ansioso o estresado:

Me hacen sentir poco valorado:

Hacen que me sienta obligado a hacer algo:

Son una pérdida de tiempo, consumen mi energía o simplemente no las disfruto:

Me ponen de mal humor:

Cuestan demasiado tiempo y/o dinero:

Ahora, vuelva a leer la lista que escribió del otro lado de la página. Encierre en un círculo cinco cosas que puede elegir dejar de hacer. Escríbalas a continuación.

No voy a:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

A continuación, use esas cinco afirmaciones y redacte una afirmación para usted sobre lo que puede o va a hacer en su lugar y por qué.

En su lugar:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Por ejemplo:

No voy a pasar tiempo con _____.
Rechazar invitaciones no tiene nada de malo.

No voy a aceptar viajar a casa para pasar las fiestas el próximo año. Es demasiado caro y estresante.

En su lugar, usaré ese tiempo para hacer ejercicio, lo cual me hace sentir bien y es bueno para mí.

En su lugar, organizaré un viaje en otra fecha para visitar a mis padres, como después de la temporada alta de las fiestas, cuando los boletos sean más baratos.

Fuentes:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health" (Instituto Nacional de Salud Mental, "Cómo cuidar su salud mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists" (Harvard Business Review, "¿Por qué seguimos contando con las listas de cosas que hacer [y nos siguen encantando]?"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships" (HelpGuide, "Cómo establecer límites saludables en las relaciones"). <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health" (Alianza de Apoyo a la Depresión y el Trastorno Bipolar, "Ocho consejos para establecer límites por su salud mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>. Fecha de consulta: 19 de enero de 2023.

Escrito por Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT, instructora de eM Life.

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Consulte con su médico las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que exista un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar medidas legales contra Optum o sus entidades asociadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empleador o cobertura médica). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Cinco minutos de estiramientos

Mover el cuerpo todos los días es importante para la salud física y mental. Tomar cinco minutos al día para hacer estiramientos es una forma simple pero efectiva para reducir el estrés.

Tile # 3: Training flyer (PDF):



Capacitación para los miembros:

Cuidados personales: Pequeños cambios marcan la diferencia



Formación destacada de marzo

Cuidados personales: Pequeños cambios obtienen resultados positivos

Muchas personas consideran que tienen que anteponer las necesidades de los demás a las propias. Pero dejar de lado nuestras propias necesidades es una trampa en la que podemos caer fácilmente si tenemos niños pequeños, padres ancianos o personas que dependan de nosotros. Cuando reflexionamos al respecto, nuestra salud y felicidad son los cimientos de nuestra vida. Y, al igual que una casa, si los cimientos no son firmes, el resto de la estructura tampoco lo será. Pero una vez que comprende esta idea, recurre entonces a: “pero ¿cuándo tengo tiempo?”. Lo entendemos. En este módulo, abordamos ambos temas: la necesidad de cuidarse y de dónde puede sacar tiempo para hacerlo.

Los participantes:

- Aprenderán por qué necesitan cuidarse, solo un poquito más
- Explorarán las muchas formas en que pueden incorporar el cuidado personal en su vida diaria
- Aprenderán a crear un plan de cuidado personal para ellos mismos
- Conversarán sobre cómo ayudar a otros a crear sus propios planes de cuidado personal

Inscríbase para una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o use la opción a pedido para ver la capacitación cuando se le facilite. Las opciones de capacitación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

Sesiones grabadas A pedido (sin sección de preguntas y respuestas) <u>Véalo ahora</u> ¿Tiene poco tiempo? Mire el resumen de 10 minutos <u>aquí</u>	14 de marzo de 01:00 a.m. a 02:00 a.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas) <u>Inscríbase ahora</u>	15 de marzo de 07:00 a.m. a 08:00 a.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas) <u>Inscríbase ahora</u>	16 de marzo de 11:00 a.m. a 12:00 p.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas) <u>Inscríbase ahora</u>
--	--	--	--

El cupo para las sesiones de capacitación en vivo es limitado; por tanto, se requiere inscripción previa.

La capacitación del próximo mes tratará sobre el estrés y cómo afrontar situaciones estresantes. Esté atento a los enlaces de inscripción para unirse a una sesión en vivo o use la opción a pedido para verlo cuando se le facilite.

Este programa no se debe utilizar para atender necesidades de cuidado de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, al número de teléfono local de los servicios de emergencia si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o diríjase al centro ambulatorio o sala de emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o profesional de la salud. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará consulta legal sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama recibe estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y todos sus componentes, concretamente, los servicios para familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia y los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc. en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Personas que cuidan de otras: ¿se están cuidando a sí mismas?

Estos son los motivos por los cuales debes de cuidarte e incluimos consejos prácticos para hacerlo.

En muchas culturas en todo el mundo, las mujeres son quienes principalmente cuidan de sus familias, incluso de varias generaciones. Algunas pueden estar tan dedicadas a cuidar de los demás que su propia salud y bienestar pierden prioridad. Lo mismo se puede decir de los hombres que cuidan de otras personas. Sin embargo, a menos de que cuiden de ellos mismos, podrían poner en riesgo su salud y bienestar.

El 8 de marzo se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Mujer, que promueve la igualdad y la autonomía de la mujer. En honor a las mujeres en todo el mundo, consideremos una forma muy concreta y personal de impulsar su autonomía y la de todos en la vida cotidiana: darles tiempo para que antepongan su bienestar.

Para muchas personas, sean hombres o mujeres, es muy importante estar presentes cuando otra persona lo necesita, ya sea a nivel profesional o personal.

- Las personas que cuidan de otras a nivel profesional, que proporcionan servicios de atención médica, de emergencia o a nivel comunitario, ayudan a las personas en todo tipo de circunstancias o situaciones difíciles.
- Las personas que cuidan de otras de manera no profesional, como quienes cuidan de miembros de la familia, son responsables de la salud y el bienestar de otras personas, día tras día. Ellas atienden a las personas que necesitan ayuda adicional, protección y atención constante (como niños pequeños, adolescentes, familiares con afecciones médicas, mentales o de salud, etc.) y también a quienes se encuentran en una situación de crisis.

Aunque cuidar de otras personas puede ser muy satisfactorio, también puede ser agotador emocional, mental y físicamente. Las personas que cuidan de otros también necesitan tiempo, hacer algo por ellas mismas, así como los medios para cuidar de su propia salud y bienestar.

Sin esto, podrían sufrir estrés crónico, desgaste y agotamiento emocional y físico; además, todo esto puede sobrecargar el sistema de una persona y perjudicar su bienestar físico y psicológico.

- Estrés crónico - Sentir un estrés constante y persistente durante tiempo prolongado, provoca angustia, insomnio, dolores musculares, hipertensión arterial y debilitamiento del sistema inmunitario. También puede contribuir al desarrollo de afecciones más graves como cardiopatías, depresión y obesidad.
- Desgaste - Agotamiento físico y/o emocional derivado del estrés o la frustración prolongados debido al trabajo o a las circunstancias, provoca angustia, depresión y trastorno de estrés postraumático, entre otras afecciones graves de salud mental.
- Agotamiento — Agotamiento físico y emocional que disminuye la capacidad de sentir empatía.

Estas tres condiciones pueden poner en peligro la calidad de los cuidados que una persona proporciona a los demás. A la persona que cuida de otras podría empezar a faltarle la fortaleza mental y/o física para atender las necesidades de las personas a su cargo. También podría ser cada vez más impaciente, con falta de atención y ponerse de mal humor.

Los signos y síntomas comunes del estrés crónico, el desgaste y el agotamiento incluyen:

- Sentir agobio o una preocupación constante.
- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Subir o bajar de peso.
- Sentir angustia, enojo, agitación o irritación.
- Sentir molestias y dolores corporales, incluso dolores de cabeza.

- Sentir agotamiento mental, emocional y/o físico.
- Dificultad para analizar y resolver problemas.
- Sentir tristeza, desdicha y/o falta de motivación
- Pérdida de interés por cosas que antes se disfrutaban.
- Pérdida de esperanza o falta de un sentido de propósito.
- Aumento en el consumo de alcohol, drogas o sustancias.

Adoptar medidas proactivas de "cuidado propio" puede ayudar mucho a la persona a cuidar de su salud y bienestar.

Las personas que cuidan de otras pueden tomar medidas proactivas para proteger y cuidar su propia salud y bienestar, por ejemplo:

- Dormir lo suficiente: los adultos, por lo general, necesitan de 7 a 9 horas de sueño profundo al día.
- Comer alimentos nutritivos: elegir frutas, verduras, cereales integrales y alimentos de origen animal.
- Hacer ejercicio con frecuencia: mover el cuerpo entre 2.5 y 5 horas a la semana.
- Recibir atención médica de rutina: las revisiones anuales, vacunas, pruebas y exámenes que se recomiendan de acuerdo con su edad, sexo y condiciones de salud.
- Tomar descansos: relajarse y hacer algo que disfruten.
- Salir al aire libre: el contacto con la naturaleza puede ayudar a fomentar la calma, la alegría y la creatividad.
- Pedir ayuda: hablar con un amigo, un familiar o un especialista para que le ayude a sobrellevar la situación.

Material de referencia:

AARP. 10 ways to deal with caregiver stress. (AARP. 10 formas para manejar el estrés de cuidar de otras personas).

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402. Se abre en una ventana nueva.

American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología). Are you experiencing compassion fatigue? (¿Sientes que estás agotado emocional y físicamente?) apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología). Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress (¿Sigues con estrés? Tal vez padeces de estrés crónico). apa.org/topics/stress/chronic. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Cambridge University Press (Editorial de la Universidad de Cambridge). Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations (Situación entre los 40 y los 60 años: la provisión de cuidados a través de múltiples generaciones). cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. How much sleep do I need? (¿Cuánto necesito dormir?) https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

International Self-Care Foundation (Fundación Internacional para el Cuidado de Uno Mismo). What is self-care? (¿Qué es el cuidado de uno mismo?) isfglobal.org/what-is-self-care/. Fecha de acceso: 19 de enero de 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself (El estrés de las personas que cuidan de otras: consejos para cuidarse a sí mismo).

[mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

National Health Service (NHS) (Servicio Nacional de Salud). Insomnio. [nhs.uk/conditions/insomnia/](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/).

Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM) (Instituto Nacional de la Salud). It's OK to not be OK (No estar bien está bien). nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress (El Instituto Americano del Estrés).

[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Las Naciones Unidas. International Women's Day March 8 (8 de marzo, Día Internacional de la Mujer).

un.org/en/observances/womens-day. Fecha de acceso: 19 de enero de 2023.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Preventive Care (El cuidado preventivo).

[health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Instituto Nacional de la Salud de EE. UU. Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving (¿Sufres de desgaste por cuidar de otras personas de manera no profesional? El desarrollo de un marco teórico para entender el impacto de cuidar de otras personas).

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Organización Mundial de la Salud. Physical activity (La actividad física). [who.int/news-room/fact-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

[sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Organización Mundial de la Salud. Healthy diet (Dieta saludable). [who.int/initiatives/behealthy/healthy-](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet)

[diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet). Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Hablemos de autocuidado

El autocuidado es un tema de actualidad, pero también es esencial para la salud y el bienestar personal. Este mes, aprende por qué cuidarte es tan importante y las medidas proactivas que puedes tomar para conseguirlo.

En el kit de herramientas para el aprendizaje de este mes vas a encontrar:

Cómo hacer una lista de cosas que "no tienes que hacer" para establecer límites saludables.

Una capacitación sobre autocuidado y cómo los pequeños cambios generan resultados positivos.

Un video de 5 minutos de estiramientos para reducir el estrés.

Un artículo para personas que cuidan de otras con recomendaciones para cuidarse a sí mismas.

[Ver el kit de herramientas](#)

Cada mes encontrarás:



Temas de actualidad - Infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes.



Recursos adicionales – Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo.



Biblioteca de contenido – Acceso continuo a tus temas favoritos.



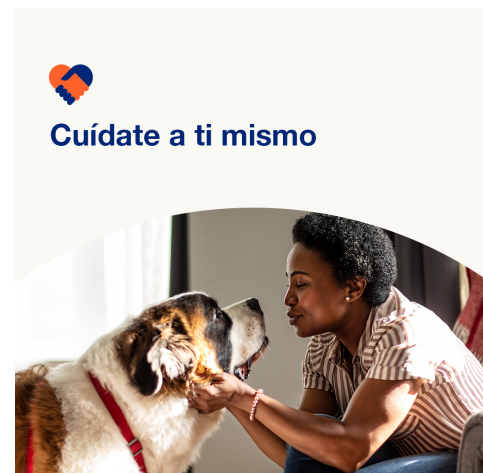
Apoyo para todos – Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información.

* WHO, "Adolescent Mental Health." (OMS, "Salud mental del adolescente") <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Fecha de acceso: 3 de noviembre de 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

A continuación se sugiere un texto para las redes sociales (opciones de imágenes adjuntas) que te ayudará a promocionar entre tus contactos el tema de salud y bienestar de este mes: Cómo cuidarse a sí mismo. No dudes en compartirlo en tus canales de comunicación interna y a través de tus cuentas de LinkedIn, según sea apropiado.



Hablar sobre el cuidado de uno mismo es un tema de actualidad, pero hacerlo es muy importante para la salud y el bienestar personal. Este mes, aprende por qué cuidarse es tan importante, sobre todo si cuidas de alguien más, así como los pasos que puedes tomar para lograrlo. Visita: optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Aprende cómo hacer una lista de cosas que "no tienes que hacer", para que puedas centrarte mejor en las cosas, las actividades y las personas que te llenan de vitalidad. En este enlace la puedes obtener: Visita: optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Personas que cuidan de otras: ¿Se están cuidando a sí mismas? Este mes, aprende por qué es muy importante dar prioridad a ti mismo y obtén consejos prácticos para lograrlo. Visita: optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Cómo publicar en LinkedIn:

- Abre tu cuenta de LinkedIn.
- Seleccione el texto que prefieras (incluye el enlace). Copia y pega.
- Elige la imagen que prefieras y agrégala a tu publicación (guarda la imagen en tu disco duro, selecciona "agregar foto") antes del paso 4.
- Haz clic en "Publicar".

Tile # 3: Manager podcast (add in once provided by training team)

Marzo:

"El cuidado de uno mismo: hacer un pequeño cambio para obtener resultados positivos en la cultura laboral".

No puedes dar lo que no tienes. Los ejecutivos enfrentan un exceso de estrés debido a las exigencias de la semana laboral habitual. Cuando un ejecutivo se agota, pierde la capacidad de darle al equipo lo que necesita. La eficacia disminuye conforme aumenta el estrés. Esta situación los obliga a aprender a cuidarse a sí mismos estableciendo límites, aprendiendo a recuperar energía, a fomentar la consideración de manera interna y externa, así como otras capacidades. Los ejecutivos que vean este episodio aprenderán ideas creativas para mejorar el cuidado de sí mismos y a desarrollar una cultura de trabajo que permita a los empleados hacer lo mismo. Un equipo más saludable es un equipo más fuerte.

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

Consejos para dormir bien

- Practicar actividades físicas durante el día.
- Relajarse antes de acostarse leyendo un libro o mediante otra actividad que propicie la calma.
- Crear un ambiente confortable para dormir.
- Reducir o eliminar el ruido y la luz.
- Apagar los dispositivos y activar el filtro de luz azul, el modo nocturno o el modo oscuro.
- Dormir entre 7 y 9 horas y despertar a la misma hora todos los días.

¡Consejo adicional!

Si te sientes siempre cansado durante el día, a pesar de pasar suficiente tiempo en la cama por la noche, es posible que padezcas un trastorno del sueño. Pide ayuda a un médico o a un especialista del sueño.

Material de referencia:

Mind.org. How can I improve my sleep? (¿Cómo puedo mejorar mi calidad de sueño?) mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep (Cómo dormir bien en la noche). ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.

Sleep Foundation (Fundación del Sueño). Healthy sleep tips (Consejos para dormir bien). sleepfoundation.org/sleep-habits. Fecha de acceso: 18 de enero de 2023.