

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Cómo cuidarse a uno mismo

Copy:

Hablar de cuidado personal está de moda, pero también es esencial para la salud y el bienestar de las personas. Este mes, aprenda por qué es tan importante cuidarse a uno mismo. Si usted es responsable de cuidar de otra persona, infórmese de los pasos que puede seguir para lograrlo.



Haz una lista de las cosas que no tienes que hacer

Probablemente hayas oído hablar del poder de decir "no" y de la importancia de establecer límites saludables en tu vida personal y en el trabajo. Una lista de cosas por hacer, bien definida, puede ser una buena forma de organizarte y controlar el estrés. Pero, ¿alguna vez has pensado en hacer una lista de las cosas que no tienes que hacer?

Hacer una lista de las cosas que no tienes que hacer puede ayudarte a identificar lo que te agota mental, física y emocionalmente. Aquí te compartimos una guía para ayudarte a empezar.

Llena cada uno de los recuadros con cosas, actividades y/o personas que con frecuencia:

No me hacen sentir valorado, apoyado, seguro ni toman en cuenta mi opinión:

Me hacen sentir abrumado, agitado, angustiado y/o estresado:

Me hacen sentir subestimado:

Me hacen sentir obligado:

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

Me ponen de mal humor:

Ocupan demasiado tiempo y/o cuestan mucho dinero:

Ahora, vuelve a leer tu lista en el reverso de la página. Marca con un círculo cinco cosas que puedes elegir no volver a hacer. Escríbelas abajo.

No voy a:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

A continuación, utiliza esas cinco observaciones y establece lo que puedes o vas a hacer en su lugar y por qué.

En su lugar, voy a:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Por ejemplo:

No voy a pasar tiempo con _____.
No pasa nada si no acepto una invitación.

No voy a dejarme convencer de que viaje a casa de mis padres para los días festivos el año que viene. Me cuesta mucho dinero y es muy estresante.

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

En su lugar, voy a planear visitar a mis padres en otra ocasión; por ejemplo, después de que pasen los días festivos, cuando los boletos de viaje estén más baratos.

Referencias:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." (Instituto Nacional para la Salud Mental, "El cuidado de su salud mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Fecha de acceso: 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 dependiendo de (y amando) las listas de cosas por hacer"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Fecha de acceso: 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 acceso: 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, "8 consejos para establecer límites por tu salud mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Fecha de acceso: 19 de enero de 2023

Escrito por: eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Este programa no debe utilizarse en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulte a su médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., el empleador o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Estiramiento de 5 minutos

Mover el cuerpo a diario es importante para la salud física y mental. Dedicar 5 minutos diarios a estirarse es una forma sencilla pero eficaz de aliviar el estrés.



Formación para miembros:

Cuidado personal: Pequeños cambios para obtener resultados positivos



Formación destacada de marzo

Cuidado personal: Pequeños cambios para obtener resultados positivos

Muchas personas sienten que deben anteponer las necesidades de los demás a las suyas. Sin embargo, dejar de lado nuestras propias necesidades es una trampa en la que podemos caer fácilmente cuando tenemos padres de edad avanzada, hijos pequeños o personas que dependen de nosotros. Si lo pensamos bien, nuestra salud y felicidad son los cimientos de nuestra vida. Y —al igual que una casa— si los cimientos se tambalean, también lo hará el resto de la estructura. Ahora que comprende este hecho, puede estar preguntándose: "Pero ¿cuándo tengo tiempo para mí?". Lo entendemos. En este módulo, abordamos ambas cuestiones: la necesidad de tener prácticas de cuidado personal y el tiempo que puede encontrar para dedicárselo.

Los participantes lograrán lo siguiente:

- Aprenderán por qué necesitan cuidarse, solo un poco más.
- Explorarán las muchas maneras en que pueden incorporar el cuidado personal a su vida diaria.
- Aprenderán cómo elaborar un plan de cuidado personal para sí mismos.
- Conversarán sobre las formas de ayudar a los demás a elaborar su propio plan de cuidado personal.

Inscríbase en una sesión de formación en directo de una hora de duración o elija la opción de ver la sesión grabada cuando le convenga. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

Sesiones grabadas Bajo demanda (sin preguntas y respuestas) Ver ahora ¿Tiene poco tiempo? Vea el resumen de 10 minutos ingresando aquí.	14 de marzo De 7:00 a 8:00, GMT (con preguntas y respuestas) Regístrase ahora	15 de marzo De 13:00 a 14:00, GMT (con preguntas y respuestas) Regístrase ahora	16 de marzo De 17:00 a 18:00, GMT (con preguntas y respuestas) Regístrase ahora
---	--	--	--

Hay vacantes limitadas para las sesiones de formación en directo, por lo que se requiere inscripción previa.

La formación del próximo mes se centrará en el estrés y en cómo afrontar situaciones estresantes. Esté atento a los enlaces de inscripción para participar en sesiones en directo o elija la opción de ver las sesiones grabadas cuando le convenga.

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en Estados Unidos o al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos, o acuda a la sala de emergencias para pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y todos sus componentes, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Podrían 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. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Cuidadores: ¿se están cuidando a sí mismos?

A continuación, les explicamos por qué deberían hacerlo y les damos consejos prácticos para lograrlo.

En muchas culturas de todo el mundo, las mujeres son las principales cuidadoras de sus familias, incluso a lo largo de varias generaciones. Algunas pueden estar tan centradas en cuidar de los demás o tener tan encomendada esa tarea que su propia salud y bienestar pierden prioridad. Lo mismo ocurre con los cuidadores varones. Sin embargo, a menos que se cuiden, podrían estar poniendo en riesgo su propia salud y bienestar.

El 8 de marzo se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Mujer, que promueve la consecución de la igualdad y el empoderamiento de la mujer. En honor a las mujeres de todo el mundo, consideremos una forma muy específica y personal de empoderarlas a ellas y a todos en la vida diaria. Deles espacio para que antepongan su propio bienestar.

Para muchas personas —sean varones o mujeres—, es muy importante estar ahí cuando otras las necesitan, ya sea profesional o personalmente.

- Los cuidadores formales, como los que trabajan en el ámbito de la atención médica, emergencias o servicios comunitarios, ayudan a las personas a superar todo tipo de circunstancias o situaciones difíciles.
- Los cuidadores informales, como quienes cuidan a familiares, son responsables de la salud y el bienestar diarios de otras personas. Se encargan de quienes necesitan ayuda, protección y atención adicionales de forma constante (como los más pequeños, los adolescentes, los familiares con problemas médicos o de salud mental, etc.) y de quienes podrían encontrarse atravesando una crisis situacional.

Cuidar de los demás puede ser muy gratificante, pero también puede ser muy agotador desde el punto de vista emocional, mental y físico. Los cuidadores también necesitan tiempo, espacio y recursos para fomentar su propia salud y bienestar.

De lo contrario, podrían sentir estrés crónico, agotamiento o fatiga por compasión, lo cual puede desgastar el sistema de una persona y perjudicar su bienestar físico y psicológico.

- Estrés crónico: sentir estrés constante y persistente durante mucho tiempo, lo que provoca ansiedad, insomnio, dolores musculares, hipertensión y debilitamiento del sistema inmunitario. También puede contribuir al desarrollo de enfermedades graves, como cardiopatías, depresión y obesidad.
- Agotamiento: desgaste físico o emocional que proviene de estrés o frustración prolongados causados por el trabajo u otras circunstancias y que provoca ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático, entre otras afecciones graves de salud mental.
- Fatiga por compasión: desgaste físico y emocional que agota el sentido de la empatía.

Los tres problemas también pueden poner en riesgo la calidad de los cuidados que un cuidador brinda a los demás. Al cuidador podría empezar a faltarle la fuerza mental o física para atender las necesidades de las personas a su cargo. El cuidador también podría volverse cada vez más impaciente, distraído y malhumorado.

Entre los signos y síntomas habituales del estrés crónico, el agotamiento y la fatiga, se incluyen los siguientes:

- sentirse abrumado o constantemente preocupado;

- tener problemas para dormir, o dormir demasiado;
- subir de peso o perder peso;
- sentirse ansioso, enfadado, inquieto o irritado;
- tener dolores en el cuerpo, incluidos dolores de cabeza frecuentes;
- sentirse agotado mental, emocional o físicamente;
- tener problemas para pensar y resolver problemas;
- sentirse triste, infeliz o desmotivado;
- perder el interés en las cosas que le gustan;
- sentirse desesperanzado o perder el sentido de propósito;
- aumentar el consumo de alcohol, drogas o sustancias.

Adoptar medidas proactivas de “cuidado personal” puede ayudar mucho al cuidador a nutrir su propia salud y bienestar.

Los cuidadores pueden tomar medidas proactivas para proteger y promover su propia salud y bienestar, como las siguientes:

- Dormir lo suficiente: por lo general, los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño de calidad al día.
- Comer alimentos nutritivos: elija frutas, verduras, cereales integrales y alimentos de origen animal.
- Hacer ejercicio con frecuencia: mantenga el cuerpo en movimiento entre 2.5 y 5 horas a la semana.
- Obtener atención médica de rutina: cumpla con los chequeos, el esquema de vacunación, las pruebas y los exámenes anuales recomendados en función de su edad, género y estado de salud.
- Hacer pausas: relájese y haga algo que disfrute.
- Salir al aire libre: estar en la naturaleza puede ayudar a fomentar la calma, la alegría y la creatividad.
- Pedir ayuda: hable con un amigo, familiar o profesional para obtener ayuda a fin de lidiar con diversas situaciones.

Fuentes:

AARP: 10 ways to deal with caregiver stress.

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

Asociación Estadounidense de Psicología. Are you experiencing compassion fatigue?

apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Consultado el 18 de enero de 2023.

Asociación Estadounidense de Psicología. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. apa.org/topics/stress/chronic. Consultado el 18 de enero de 2023.

Cambridge University Press. Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations.

cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-. Consultado el 18 de enero de 2023.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. How much sleep do I need?

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Consultado el 18 de enero de 2023.

International Self-Care Foundation. What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/. Consultado el 19 de enero de 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784. Consultado el 18 de enero de 2023.

Servicio Nacional de Salud (National Health Service, NHS). Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia/. Consultado el 18 de enero de 2023.

Instituto Nacional para la Administración de la Atención Médica (National Institute for Health Care Management, NIHCM). It's OK to not be OK. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress. stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue. Consultado el 18 de enero de 2023.

Naciones Unidas. International Women's Day March 8. un.org/en/observances/womens-day. Consultado el 19 de enero de 2023.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Preventive Care. health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care. Consultado el 18 de enero de 2023.

Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. (U.S. National Institutes of Health). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/. Consultado el 18 de enero de 2023.

Organización Mundial de la Salud. Physical activity. who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Consultado el 18 de enero de 2023.

Organización Mundial de la Salud. Healthy diet. who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet. Consultado el 18 de enero de 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Cuidado personal

Hablar de cuidado personal está de moda, pero también es de suma importancia para la salud y el bienestar de una persona. Este mes, aprenda por qué es tan importante cuidarse y las medidas proactivas que puede tomar para lograrlo.

En el paquete de herramientas de participación de este mes, encontrará:

Cómo crear una lista de lo que “no debe hacer” para establecer límites saludables

Capacitación sobre el cuidado personal y cómo los pequeños cambios generan resultados positivos

Vídeo de estiramientos de 5 minutos para desestresarse

Artículo para cuidadores con consejos para cuidarse

[Ver el paquete de herramientas](#)

Qué esperar cada mes:



Los temas más recientes: póngase en contacto con contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes



Más recursos: acceda a más recursos y herramientas de autoayuda



Biblioteca de contenido: acceso continuo a su contenido favorito



Ayuda para todos: comparta los paquetes de herramientas con aquellos para quienes usted considere que la información será significativa

* OMS, “Adolescent Mental Health” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Consultado el 3 de noviembre de 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

A continuación, se sugiere un texto para las redes sociales (se adjuntan opciones de imágenes) que le brindará ayuda para promocionar entre sus miembros el tema de salud y bienestar de este mes: Cómo cuidarse a uno mismo. No dude en compartirlo en sus plataformas de comunicación interna y a través de sus propias cuentas de LinkedIn, según considere adecuado.



Hablar de cuidado personal está de moda, pero también es muy importante para su salud y bienestar. Este mes, aprenda por qué es tan importante cuidarse a uno mismo, sobre todo si cuida de otra persona, y los pasos que puede seguir para lograrlo. Visite optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Aprenda a crear una lista de “cosas que no quiere hacer” este mes, para poder centrarse mejor en las cosas, actividades y personas que le den energía. Hágalo aquí: visite optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Cuidadores: ¿se están cuidando a sí mismos? Este mes, aprenda por qué es tan importante ponerse a uno mismo en primer lugar y obtenga consejos prácticos para lograrlo. Visite optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Cómo publicar en LinkedIn:

- Abra su cuenta de LinkedIn.
- Elija el texto que prefiera (incluido el enlace) de las opciones anteriores. Cópielo y péguelo.
- Elija la imagen que prefiera y agréguela a su publicación (guárdela en su disco duro y seleccione la opción para “agregar la imagen” antes del paso 4.
- Haga clic en la opción para publicarla.

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

Marzo:

“El cuidado personal: pequeños cambios para obtener resultados positivos en la cultura laboral”.

No se puede dar lo que no se tiene. Los líderes soportan mucho estrés con las exigencias de una semana laboral habitual. Cuando un líder está agotado, pierde la capacidad de dar lo que necesita el equipo. A medida que aumenta el estrés, disminuye la eficiencia. Este problema obliga a los líderes a aprender a cuidarse a sí mismos de forma rutinaria, estableciendo límites, aprendiendo a recobrar fuerzas, y aprendiendo a practicar la amabilidad hacia dentro y hacia fuera y otras habilidades. Los líderes que vean este podcast aprenderán ideas creativas para mejorar sus prácticas de cuidado personal y desarrollar una cultura de trabajo que empodere a los empleados para practicar el cuidado personal también. Un equipo más sano es un equipo más fuerte.

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

Consejos para dormir bien

- Manténgase físicamente activo durante el día.
- | • Antes de ir a dormir, relájese leyendo un libro o realizando otra actividad tranquilizadora.
- Cree un entorno cómodo para dormir.
- Reduzca o bloquee el ruido y la luz.
- Silencie los dispositivos, active el filtro de luz azul y configúrelos en modo nocturno o modo oscuro.
- Duerma entre 7 y 9 horas y despiértese a la misma hora todos los días.

Consejo adicional

Si se siente constantemente cansado durante el día a pesar de pasar suficiente tiempo en la cama durante la noche, es posible que padezca un trastorno del sueño. Pida ayuda a un médico o a un especialista del sueño.

Fuentes:

Mind.org. How can I improve my sleep? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Consultado el 18 de enero de 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Consultado el 18 de enero de 2023.

Sleep Foundation. Healthy Sleep Habits. sleepfoundation.org/sleep-habits. Consultado el 18 de enero de 2023.