

Horizon Health EAP le desea un feliz Año Nuevo

Horizon Health EAP le desea a usted y a su familia un saludable y próspero año 2008. ¡Disfrute de los artículos que siguen a continuación, que están llenos de información y consejos prácticos que lo ayudarán a empezar el nuevo año con el pie derecho!



¿Sabía que los expertos aseguran que se necesitan 21 días para abandonar un antiguo hábito y crear un hábito nuevo y más saludable? Si trató y no logró un propósito de año nuevo, puede intentar nuevamente con la ayuda de las sugerencias que siguen a continuación:

1. Escriba su objetivo. Hay magia en la palabra escrita cuando ésta se refiere a usted. Los expertos recomiendan que defina su objetivo en términos positivos, tales como “Quiero estar delgado y en buen estado físico” en vez de “Tengo que deshacerme de este cuerpo flácido, malhumorado y jadeante”. Entonces, comience escribiendo, como un objetivo positivo, el hábito que quiere modificar.

2. Haga una lista con las razones por las cuales quiere modificar o eliminar su hábito. Hacer una lista lo forzará a pensar en términos específicos acerca de lo que este hábito representa en su vida y el significado que usted cree que su vida tendrá una vez que modifique el hábito. Esto también lo ayudará con su compromiso acerca de tomar acciones positivas.

3. Haga una lista de los posibles obstáculos. ¿Cuáles son los posibles obstáculos que pueden impedirle alcanzar su objetivo? Haga una lista de todo lo que lo detiene en estos momentos. ¿Cuáles son sus ineptitudes? ¿Qué necesita, que aún no tiene, para alcanzar su objetivo? ¿Por qué aún no alcanzó su objetivo?

4. Escriba un plan para superar cada obstáculo. Haga una lista de las medidas a tomar 1...2...3...etc., para cada obstáculo. Sea lo más específico que pueda. ¿Qué es lo que usted debería hacer para superar cada obstáculo que impide que usted haga lo que quiere?

5. Siga su plan durante 21 días. Determine la fecha en que planea modificar su hábito. Cuente 21 días, hacia delante, en el almanaque y marque la fecha. Ahora, comprométase a seguir su plan por 21 días.

6. Mantenga su motivación. Siga estas sugerencias todos los días para mantener su motivación:

- Revise su lista de razones por las cuales abandona o modifica el hábito.
- Cree imágenes mentales de usted mismo como si ya hubiese logrado la modificación de su hábito.
- Piense en afirmaciones, comentarios positivos de usted mismo acerca de la modificación de su hábito. Por ejemplo: “Ahora que hago ejercicios cuatro veces a la semana, estoy colmado de salud y vitalidad”.
- Recuerde tomárselo con calma. Si usted reincide en su hábito, no se tilde a sí mismo como que ha fallado. Deshágase de su lista de razones por las cuales abandona o modifica el hábito y comience de nuevo.



Programas de Asistencia del Empleado de Horizon están disponibles para asuntos del trabajo, personal o de la familia. Todos servicios son confidencial y costo-gratuito a usted y cualquiera viviendo en su casa.

Llame al 800-342-8111

Página 1

Muchas personas experimentan depresión después del 1º de enero. ¿Qué puede hacer si las fiestas lo dejan deprimido? Los consejos que siguen a continuación pueden ayudar:

Consejos para una recuperación saludable después de las fiestas

- 1. Comprender que se puede sentir desilusionado, porque las fiestas no resultaron como usted esperaba.** Muchas personas se deprimen después de las fiestas, ya que las celebraciones, los obsequios, las fiestas o las reuniones con amigos y la familia no alcanzaron sus expectativas. Pregúntese a usted mismo: "Las expectativas que tenía para las fiestas, ¿eran realistas?" Piense cómo puede adaptar sus expectativas al presente... y a las próximas fiestas.
- 2. El estrés y la fatiga también contribuyen a que usted se sienta deprimido.** Concéntrese en descansar bien y tomarse un descanso. Durante las próximas fiestas, sea realista acerca de lo que puede y no puede hacer. No asuma más responsabilidades de las que puede manejar. Contrólese y conserve su energía.
- 3. Admita que se está sintiendo triste o ansioso.** Quizás una reunión familiar volvió a encender un viejo rencor o una reunión le recuerda a un ser querido que ya no está. Trabaje en expresar su tristeza o emoción de una manera saludable. Comparta sus sentimientos con un amigo de confianza o con un miembro de su familia. A menudo hablar de lo que le molesta puede ser un gran alivio. Su confidente puede ofrecerle una perspectiva favorable.
- 4. Haga ejercicio para levantar su estado de ánimo.** La actividad física libera sustancias químicas que producen bienestar en su cuerpo, aumentan su energía y levantan su estado de ánimo. Se ha demostrado que hasta una caminata a paso rápido de 10 minutos puede "levantarle el ánimo". Además, ejercitarse lo ayudará a quemar todas esas libras que puede haber ganado con las fiestas.
- 5. Aliméntese bien y limite el consumo de cafeína y alcohol.** Hacer una dieta balanceada le aportará más energía y hará que se sienta mejor. Si tiene problemas para dormir, disminuya la cantidad de cafeína que consume. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la sensación de depresión.

Horizon Health EAP está aquí para ayudarlo

Recuerde, su Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés), está disponible para ayudarlo a usted o a las personas a su cargo con cualquier inquietud personal, familiar o relacionada con el trabajo, lo que incluye asuntos relacionados con el estrés, la ansiedad o la depresión. Si usted o un miembro de su familia necesitan ayuda, no dude en llamar a un consejero del EAP hoy mismo. Estamos para ayudarlo.

El Autoexamen: ¿Qué Es El Problema Alcohólico O El Uso De Drogas?



El problema con el alcohol y las drogas ocurre en todos los niveles educativos y sociales, y en todo grupo de edades. Si Usted piensa que Usted (o un miembro de su familia) puede tener un problema con el alcohol o las drogas, puede preguntarse las siguientes preguntas. Si la respuesta a cualquiera de ellas es "sí," Usted necesita examinar cómo le está afectando su uso del alcohol y las drogas a su salud, su seguridad, sus relaciones, su familia, su función en el trabajo o sus finanzas.

SÍ o NO

1. ¿Bebe Usted con exceso o usa drogas cuando está desilusionado, bajo mucha presión o ha tenido una pelea con alguien?
2. ¿Se siente Usted culpable a veces acerca de su vicio de bebida o uso de drogas?
¿Hace Usted cosas mientras esta bajo la influencia que nunca haría de otra manera? ¿Se encuentra lamentándolo más tarde?
3. ¿Se dice Usted a si mismo que Usted puede dejar de beber o de usar drogas a cualquier hora, pero sigue emborrachándose o usando drogas cuando no intenta hacerlo?
4. ¿Ha tenido algún miembro de familia, amigo, o jefe que alguna vez expresó preocupación o se quejo acerca de su vicio de bebida o su uso de drogas? ¿Se ofendió Usted por su preocupación? ¿Se pone Usted a la defensiva?
5. ¿Tiene algunas veces escalofríos por la mañana y se encuentra con que le ayuda mucho si se toma un "traguito," un tranquilizante o medicinas de alguna clase?
6. ¿Se despierta Usted alguna vez por la mañana sin acordarse de la noche anterior?
¿Le ocurren más frecuentemente estas "perdidas de conocimiento"?
7. ¿Se encuentra Usted mintiéndole a su esposo/esposa, sus niños, sus amigos, y su jefe para tapar su vicio de beber o su uso de drogas - aunque en realidad no le guste decir mentiras?
8. ¿Ha tenido Usted problemas financieros, o con su trabajo, problemas familiares o legales como resultado de su vicio de beber o de usar drogas?
9. ¿Bebe Usted o usa drogas cuando esta a solas?
10. ¿Ha conducido Usted un auto mientras ha estado embriagado o en una neblina inducida por las drogas? ¿Usted alguna vez ha sido arrestado por manejar estando bajo la influencia de alcohol o drogas?

Programas de Asistencia del Empleado de Horizon están disponibles para asuntos del trabajo, personal o de la familia. Todos servicios son confidencial y costo-gratuito a usted y cualquiera viviendo en su casa.

Llame al 800-342-8111

Página 3

11. ¿Necesita Usted recurrir al alcohol o las drogas para hacer algo (comenzar su día, trabajar, tener relaciones sexuales, o por ejemplo, tener una vida social) o para cambiar cómo Usted se siente (triste, asustado, ansioso o enojado), para eliminar la timidez o reforzar la confianza?
12. ¿Se ha fijado Usted que ha aumentado su necesidad para más alcohol o más drogas de su elección?
13. ¿Se siente Usted incomodo cuando tiene que estar en algún sitio dónde no hay alcohol o drogas? ¿Cuándo esta bebiendo o usando drogas con otras personas, continúa Usted cuando todos los demás han tenido bastante?
14. ¿Su vicio de beber o su uso de drogas lo ha conducido a tener conflictos con sus amigos o su familia? ¿De costumbre esconde Usted alcohol o drogas de su familia para que no se den cuenta de la cantidad que Usted usa?

Si Usted encuentra que la respuesta es "sí" a dos o tres de las preguntas arriba, Usted debería considerar seriamente la posibilidad que su vicio de beber o su uso de drogas es un problema. Contestando "sí" a tres o más preguntas puede indicar una dependencia.

NOTA: El cuestionario de arriba es para propósitos educativos solamente y no proporciona un diagnóstico del abuso de alcohol o el consumo ilegal de drogas o la adicción. No es un sustituto para una evaluación completa por un profesional del cuidado de la salud, y sólo debería ser usado como una guía para comprender su uso de alcohol o drogas y asuntos relacionados de salud.

Qué hacer

Reconocer que existe un problema es el primer paso hacia recobrase del problema de beber o el uso de las drogas. Si Usted piensa que es posible que tenga un problema, aquí hay unos pasos que Usted puede tomar:

- Admita el problema abiertamente.
- Busque ayuda profesional de doctores o terapeutas que tratan problemas de alcohol/drogas y la recuperación. Usted puede beneficiarse recibiendo consejos o asistiendo a un programa de recuperación en un hospital o una clínica privada.
- Evite pasar tiempo con personas que aprueban el uso de alcohol /drogas, o que creen que el vicio de la bebida o el problema de drogas es un problema de una voluntad débil.
- Busque el apoyo de personas que están recuperándose. Se ofrecen muchos programas de 12 pasos, como Alcohólicos Anónimos.

Póngase en contacto con su EAP

Si Usted piensa que Usted o un miembro de su familia necesita ayuda, póngase en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para el asesoramiento CONFIDENCIAL, referencias o información. Estamos aquí para ayudarle.

Programas de Asistencia del Empleado de Horizon están disponibles para asuntos del trabajo, personal o de la familia. Todos servicios son confidencial y costo-gratuito a usted y cualquiera viviendo en su casa.

Llame al 800-342-8111

Página 4