

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!



## VIDA EQUILIBRADA

### Pasos prácticos hacia el bienestar financiero

**L**a peor parte del estrés financiero no es necesariamente tener facturas impagadas, sino el impacto que tiene en la salud mental. Cuando existe preocupación por las finanzas, el dinero puede convertirse en el único tema presente en la mente. Como resultado, otras áreas de la vida pueden verse afectadas, incluida la salud física, las relaciones personales, la productividad laboral y el sueño. Comuníquese con su EAP para recibir apoyo y obtener referencias a recursos especializados, como una agencia de asesoría crediticia para consumidores cercana o en línea. Estos recursos sin fines de lucro y sin juicios de valor pueden ayudarle a recuperar el control de sus finanzas. Profesionales capacitados evalúan su situación, le ayudan a establecer objetivos financieros como la reducción de deudas y la prevención de futuras crisis, colaboran en el diseño de un plan de acción y le brindan acompañamiento para asegurar su implementación. Como beneficio adicional, mejorará su salud mental y dormirá mejor. Para obtener más información, visite su sitio web en [cccfusa.org](http://cccfusa.org).



### ¿Su computadora está siendo hackeada?

**L**os virus y el software malicioso son cada vez más sofisticados. Protéjase a usted mismo y a su empleador cumpliendo estrictamente todas las normas de seguridad relacionadas con el uso de computadoras y dispositivos digitales. El malware nuevo y peligroso, como el troyano “Win64/Lazy.PGLI!MTB”

—por lo general, los virus y el malware tienen nombres poco comunes—, puede infectar su sistema y reaparecer de forma persistente incluso después de haber sido eliminado mediante programas antivirus estándar. Este troyano puede buscar contraseñas almacenadas en cualquier parte de su computadora, incluidos archivos o notas que usted haya creado para ayudarle a recordarlas (nunca haga esto). Posteriormente, puede utilizar estas credenciales para acceder a sus cuentas bancarias, tarjetas de crédito y sitios de compras en línea. Utilice siempre la autenticación de dos factores (también llamada autenticación multifactor) en sus cuentas personales y laborales en línea, de modo que se genere un mensaje o código enviado directamente a usted que deba ingresarse para obtener acceso.



### El bajón invernal y la energía personal en el trabajo

**D**urante los días más cortos del invierno, la tristeza, la baja energía y la sensación general de apatía son quejas comunes para muchas personas. A continuación, se presentan algunas de las estrategias más recientes, basadas en evidencia, para ayudar a contrarrestar los efectos de esta condición, también conocida como trastorno afectivo estacional (TAE): 1) Exponerse a la luz solar temprano en la mañana para mejorar el estado de ánimo. 2) Mantenerse en movimiento; realizar caminatas periódicas de 20 minutos. 3) Procurar una hora de acostarse constante; los ritmos circadianos necesitan previsibilidad. 4) Evitar los alimentos reconfortantes que pueden empeorar la baja energía, como productos horneados, pasta, pizza, papas fritas, pollo frito, cereales azucarados, panqueques, dulces, papas fritas de bolsa, galletas saladas y chocolate. 5) Priorizar el consumo de proteínas, fibra e hidratación para evitar caídas de energía. 6) Trabajar en bloques con pausas para prevenir el agotamiento. 7) Interactuar socialmente, ya que esto fortalece la energía emocional.



Para obtener más información, visite [scientificorigin.com/seasonal-affective-disorder](http://scientificorigin.com/seasonal-affective-disorder).

### Reconectarse con los compañeros de trabajo después de las fiestas



**N**o es inusual que las fiestas interrumpan las rutinas laborales normales. Es posible que note cierta distancia física y emocional entre los compañeros de trabajo hasta que todos se reacomoden. Sea intencional al fortalecer las relaciones en el lugar de trabajo para que la moral y la productividad regresen con la promesa de un año nuevo positivo. Considere lo siguiente: 1) Vea el período de readjuste como algo normal. Usted puede estar listo para sumergirse en el trabajo mientras otros tardan más en retomar sus rutinas. 2) Verifique con sus compañeros cómo se están ajustando. 3) Brinde a sus compañeros un breve período de adaptación en lugar de esperar un rendimiento máximo de inmediato. 4) No evite comunicar prioridades y plazos. Recordatorios respetuosos y corteses ayudan a todos a avanzar y restablecer un sentido compartido de propósito.

## Alcance el éxito con su reinicio de enero

**L**as resoluciones de Año Nuevo a menudo no tienen éxito porque son demasiado repentinamente y extremas, lo que aumenta la probabilidad de fracaso. Ejemplo: “¡A partir del 1 de enero, me levantaré a las 5 a. m. todos los días, haré ejercicio durante una hora y eliminaré todo el azúcar!” Esta resolución fracasa porque requiere una motivación inicial sostenida, en lugar de comenzar con un enfoque más lento que añade gradualmente los nuevos hábitos necesarios para el éxito. La clave es un enfoque que aumente su confianza mediante logros rápidos (¡crucial!) mientras refuerza su motivación. Estos primeros logros reducen la resistencia, refuerzan el deseo de cambio y permiten construir impulso. Comience con pasos muy pequeños que representan un cambio real pero que parezcan casi ridículamente fáciles. Por ejemplo, practique poner una alarma a las 5:00 a. m. para levantarse temprano durante una semana, sin más. ¿Le parece demasiado fácil? Ese es el objetivo. La repetición y la formación de hábitos son las metas. Añada otro paso: quizás preparar la ropa de ejercicio la noche anterior y salir por la mañana solo para caminar 3-4 minutos. Luego, intente caminatas más largas. Con pasos incrementales, evita la tentación de saltar directamente al paso final. Su objetivo es la formación de hábitos, y este elemento ausente puede explicar la dificultad pasada para alcanzar sus metas de salud. Para obtener más información, visite [qz.com/1950695/resolutions-vs-goals-whats-the-difference-and-which-is-better](http://qz.com/1950695/resolutions-vs-goals-whats-the-difference-and-which-is-better).



## Proteja su corazón si trabaja en turnos nocturnos

**A**prenda a proteger su corazón si trabaja en turnos nocturnos. Las investigaciones muestran que los trabajadores nocturnos con horarios irregulares pueden presentar niveles más altos de las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas pueden elevar la presión arterial, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas a largo plazo. Los estudios indican que la prevalencia de hipertensión entre los trabajadores nocturnos es de dos a cuatro veces mayor que entre los trabajadores diurnos. Sin embargo, es posible manejar e intervenir en estos efectos sobre la salud mediante estrategias preventivas específicas. Durante sus descansos, no se limite a comer un refrigerio; también practique ejercicios de respiración profunda y estiramientos, ya que tendrán un efecto beneficioso sobre su sistema nervioso. Incluso si su trabajo no es estresante, el propio trabajo nocturno y la alteración de los ritmos circadianos, junto con su impacto en el sueño, son los que generan la respuesta de estrés del cuerpo. Convírtase en un experto en dormir de manera efectiva si aún no lo es. Aprenda todo lo que necesita saber con el nuevo recurso: *Night Shift Sleep & Energy* de E.I. Sweet (noviembre de 2025).



## Lo que no sabe sobre la hipertensión

**L**a hipertensión afecta aproximadamente al 70 % de los adultos de 60 años o más, pero no se trata únicamente de un problema de salud de las personas mayores. Casi uno de cada cuatro adultos entre los 20 y los primeros 40 años ya presenta presión arterial alta. Si no se trata, se convierte en un predictor a largo plazo de demencia y provoca daños acumulativos en las arterias, el corazón, el cerebro y los riñones. Muchos adultos en sus 40 años han sufrido accidentes cerebrovasculares y, como consecuencia de la parálisis, requieren cuidados a largo plazo. Conozca sus cifras. Consulte a su médico regularmente y, si se le prescribe medicación, no la desestime solo porque se sienta bien. La hipertensión suele ser asintomática. Muchos creen que los accidentes cerebrovasculares ocurren solo tras un día malo con lecturas extremadamente altas; esto es un mito. Los vasos sanguíneos se debilitan gradualmente y un accidente cerebrovascular puede producirse incluso con niveles moderadamente elevados. Estos riesgos son la razón por la que la hipertensión se conoce como “el asesino silencioso”. Para obtener más información, visite [www.ncoa.org/article/9-surprisingly-subtle-symptoms-of-high-blood-pressure/](http://www.ncoa.org/article/9-surprisingly-subtle-symptoms-of-high-blood-pressure/).



## Cómo manejar el estrés en un trabajo híbrido

**S**u trabajo híbrido puede ofrecer las maravillas de la flexibilidad, pero la experiencia muestra que también puede ser estresante de formas que quizás no haya anticipado. Estos factores de estrés incluyen el aislamiento, la dificultad para mantener límites entre el trabajo y la vida personal, y la sensación constante de “siempre conectado”, que dificulta desconectarse, despejar la mente y disfrutar de la vida personal. Muchos trabajadores híbridos tienen problemas para separar el trabajo de la vida personal, permitiendo que el trabajo invada su tiempo privado, lo que genera resentimiento. Más allá de contar con un espacio de trabajo dedicado, tome descansos regulares frente a la pantalla para recargar energías. Establezca horarios de trabajo estrictos para evitar el agotamiento. Comuníquese con el programa de asistencia al empleado para recibir apoyo confidencial, recursos de manejo del estrés, orientación y entrenamiento para crear límites más saludables.

