

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Una estadía en casa podría ser justo lo que necesita

**C**Realmente se puede tomar unas vacaciones en su propia ciudad que prometan estar llenas de diversión y buenos recuerdos? A menudo llamadas "staycations", estas vacaciones económicas pueden no sonar atractivas al principio. Sin embargo, si puede cubrir el costo de un alojamiento cercano y se toma el tiempo de planificar excursiones diarias—como probar nuevos restaurantes, disfrutar de festivales locales, explorar museos o recorrer senderos que ha ignorado durante años—es posible que le sorprenda lo refrescante y memorable que puede ser esta experiencia. La clave para que funcione una estadía en casa es ser intencional. Asegúrese de planificar como si se tratara de unas vacaciones fuera de la ciudad y establezca límites que le impidan regresar a casa y romper el ritmo. Una vez que vuelve a revisar correos electrónicos, hacer tareas domésticas o encargarse del trabajo, pierde esa mentalidad de "estar de vacaciones" que permite el descanso y la renovación. Trate su estadía como un tiempo sagrado—igual que si hubiera viajado a kilómetros de distancia—y protéjala con el mismo compromiso.



Más información: <https://www.thegoodtrade.com/features/staycation-planning-tips/>

### Consejos prácticos para el manejo del estrés: establezca una rutina diaria constante

**E**xisten muchos consejos que ayudan a los trabajadores remotos a mantenerse productivos, pero uno destaca por ser el más eficaz: establecer una rutina constante. Este solo hábito, con el tiempo, activa la mente subconsciente, le indica al cerebro que ha llegado el momento de ser productivo, enciende automáticamente su capacidad de concentración, genera comportamientos automáticos y crea la base que permite que otras estrategias de productividad sean efectivas. Ya sea establecer límites, eliminar distracciones, crear un espacio dedicado o elegir herramientas para aumentar la productividad, todo esto se ve afectado negativamente si no se cuenta con una rutina diaria constante.



Más información: [https://www.flexjobs.com/blog \[search "structure day"\]](https://www.flexjobs.com/blog [search 'structure day'])

### Detenga el estrés y el temor provocados por las fechas límite

**L**lámelo estrés provocado por las fechas límite, ciclo de procrastinación y estrés, o síndrome de último minuto. Las fechas de entrega inminentes pueden desviar sus planes, robarle tiempo, distraerlo de lo que más disfruta y generar una sensación creciente de temor y ansiedad a medida que aumenta la presión. Por eso, tome medidas para prevenir este tipo de estrés. Cuando se le asigne una tarea, dé el primer paso de inmediato: divida la tarea en secciones y asigne a cada una una fecha límite entre el presente y la fecha final. Esto reduce de inmediato el estrés significativo del proyecto porque cambia su perspectiva de sentirse abrumado a tener una visión estructurada del trabajo, lo que le brinda claridad y una sensación de mayor control. Al dividir la tarea en partes más pequeñas, anticipadas pero manejables, evitará la ansiedad relacionada con las fechas límite y la productividad impulsada por crisis.



### Consulte con su médico sobre vitaminas y suplementos

**C**Se encuentra comprando vitaminas, minerales y suplementos hasta acumular una cesta llena de frascos? Aunque los suplementos a veces pueden ser útiles, tomar demasiados puede ser riesgoso. Un exceso de ciertos productos puede ser tóxico, causar sobrecarga en los órganos o interferir con la absorción de otros nutrientes, alterando su metabolismo. Las vitaminas y suplementos son una industria de miles de millones de dólares, y el marketing puede inducirle a comprar en exceso estos productos basándose en emociones y múltiples llamados a la acción, en lugar de en una necesidad médica o evidencia real. Manténgase seguro y consulte a un profesional de la salud antes de comenzar a tomar nuevos suplementos, y comparta en cada visita médica lo que está consumiendo para que puedan aconsejarle mejor sobre qué suplementos necesita o no.



## Cambio organizacional: Adáptese más rápido, prospere más

**E**l cambio organizacional suele ser difícil porque interrumpe su rutina, genera incertidumbre y miedo sobre el futuro, y afecta su sentido de control sobre su vida, tanto dentro como fuera del trabajo. Dado que no puede detener el cambio organizacional, adaptarse más rápido es una clave para reducir el estrés y aprovecharlo.

Consejo: evite entrar en pánico o resistirse al cambio como primera reacción ante la noticia; comprenda plenamente qué implica el cambio. Si no mantiene la calma y formula un enfoque deliberado, puede empeorar sus sentimientos de miedo y dejar pasar la oportunidad de examinar posibilidades que podrían surgir de repente. Encuentre la manera de involucrarse con la nueva realidad. Los empleadores a menudo notan y pueden favorecer a los empleados que responden al cambio con madurez y flexibilidad. Expresar frustración es normal, y los compañeros de trabajo siguen siendo su mejor apoyo para procesar emociones, pero el Programa de Asistencia al Empleado (PAE) probablemente tenga la empatía y el conocimiento de recursos que usted busca. Evite el síndrome del “todo antes era mejor”, que puede limitar su capacidad para involucrarse con el cambio y descubrir cómo el cambio organizacional puede beneficiarle.



## Ayudando a los hombres mayores a enfrentar los desafíos de la salud mental

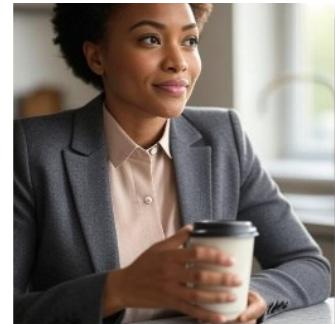
**D**urante años, muchos hombres han sido condicionados a negar el malestar, evitar la vulnerabilidad y ver el acto de pedir ayuda como una debilidad. Esta mentalidad puede dificultar especialmente la intervención de sus seres queridos cuando se minimizan los síntomas de enfermedades mentales, se descarta la preocupación familiar o se rechaza la idea del tratamiento. Es común que los hombres mayores, en particular, desestimen los síntomas de depresión o ansiedad como “simple estrés” o “parte del envejecimiento”. Lo que la familia etiqueta como “terquedad” es en realidad una renuencia basada en la negación y el temor a ser percibido como débil. Consulte con su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) si tiene un familiar masculino que presenta síntomas de salud mental acompañados de falta de motivación para buscar ayuda. El mejor camino para intervenir suele ser un enfoque empático, no una confrontación insistente. Frases como “Papá, últimamente pareces más retraído” son más propensas a ser aceptadas, pese a las negativas iniciales. Enfatice que buscar apoyo requiere valor; no es una señal de debilidad. Un amigo o médico de confianza (alguien influyente o valorado) puede reforzar este mensaje, muchas veces con gran impacto. Nada de esto se resuelve en una sola conversación con revelaciones repentinas y éxito inmediato. Se necesita paciencia y constancia, pero cuando los hombres mayores se sienten respetados y seguros, es más probable que acepten la ayuda.



Más información: <https://www.nami.org/anxiety-disorders/ageism-mental-health-and-suicide-risk-in-older-men/>

## Café sin desayuno: un hábito matutino riesgoso

**T**omar café rápidamente y saltarse el desayuno puede parecer una forma rápida y fácil de comenzar el día, pero este hábito puede preparar el terreno para problemas de salud futuros, como desequilibrios hormonales, estrés metabólico y un mayor riesgo de condiciones como la diabetes tipo 2. Su cuerpo produce naturalmente cortisol, una hormona del estrés que ayuda a despertarse. Beber café sin comer hace que los niveles de cortisol se eleven aún más. Sin alimento que estabilice el azúcar en la sangre, pronto llegará una caída de energía a media mañana que puede incluir fatiga, dificultad para concentrarse e irritabilidad. Este hábito se vuelve más riesgoso con la edad, ya que puede provocar mareos, deshidratación o desmayos. Es especialmente perjudicial para quienes tienen presión arterial alta o problemas de ritmo cardíaco. Proteja su salud comiendo algo que atenué los efectos de la cafeína. Si experimenta latidos irregulares, mareos o desmayos, consulte a un profesional de la salud y comparta sus hábitos de consumo de cafeína y alimentación para recibir un consejo adecuado a sus necesidades específicas. Para más información, visite: [rightasrain.uwmedicine.org/body/food/too-much-caffeine](http://rightasrain.uwmedicine.org/body/food/too-much-caffeine)



## Tenga presente el síndrome de abstinencia por benzodiazepinas

**C**ada año, más de 200,000 visitas a salas de urgencias están relacionadas con benzodiacepinas, y un número significativo de ellas se debe a complicaciones por la abstinencia. Las benzodiacepinas con mayor riesgo al momento de retirarlas incluyen Xanax, Valium, Klonopin, Ativan y Restoril, a pesar de que el año pasado se llenaron casi 90 millones de recetas para condiciones como ansiedad e insomnio. Los especialistas en medicina de adicciones advierten que no se debe suspender el uso de estos medicamentos sin supervisión médica, ya que, dependiendo de la dosis y el tiempo de uso, la abstinencia puede ser más peligrosa que la de un adicto a la heroína que deja la droga de forma abrupta. Si usted o un ser querido está usando benzodiacepinas, siga las indicaciones del prescriptor sobre la dosis, el uso y la suspensión para proteger su salud y bienestar. Para más información, visite: [www.benzoinfo.com](http://www.benzoinfo.com)

