



Balance

Volumen 12, Numero 1

Adentro Encontrará:

Prevención de la depresión en los cuidadores.....2

¡Rápido! ¡Cambie su estado de ánimo.....2

No se asuste de las señales de pensamiento suicida.....3

Adolescentes insomnes y conducta difícil.....4

Prevención del uso del alcohol y padres.....5

Semana nacional de revisión médica de trastornos alimenticios: 26 de febrero a 3 de marzo de 2012.....6



Prevención de la depresión en los cuidadores



Los cuidadores sufren de depresión a una tasa 3 veces mayor que la de otras personas. Es importante conocer los signos y síntomas de la depresión - y cinco reglas importantes:

- 1) No desestime el estrés y los síntomas de depresión con lecturas "motivacionales" acerca de "cómo manejarlo mejor" o "cómo hacer caso omiso."
- 2) Comprenda la diferencia entre "ser cuidadoso" y "hacerlo". Sea abierto a la ayuda de otras personas y de dispositivos y tecnología que pueden disminuir su carga o a que sus seres queridos lo animen a ser independiente cuando sea apropiado.
- 3) No espere a sentirse tenso antes de pedir ayuda.
- 4) Conozca cuáles actividades le ayudan a rejuvenecerlo de modo que cuando sienta alivio, pueda recargarse de energía.
- 5) Encuentre otro cuidador y desarrolle una amistad con esa persona para que se pueda vincular socialmente cuando necesite ayuda.

¡Rápido! ¡Cambie su estado de ánimo!



Si hoy se siente negativo y de mal humor, aquí tiene algunas formas para volverse positivo:

- 1) Use ejercicios de respiración profunda para reducir el estrés. La respiración lenta y rítmica lo calmará y el oxígeno extra elevará su estado de alerta.
- 2) Manténgase en movimiento. Incluso un ejercicio de 15 a 20 minutos es suficiente para producir endorfinas que eleven el estado de ánimo.
- 3) Rechace y desconéctese de las influencias negativas. En lugar de eso, lea o involúcrese en algo que le suba el ánimo y lo inspire.
- 4) Finja hasta que lo consiga. Involucre con entusiasmo a un amigo o compañero de trabajo y concéntrese en iluminar su día. Encontrará que animando a otros lo animará a USTED también.
- 5) Finalmente, haga una rápida "lista de agradecimiento". Nada reduce los eventos difíciles a una dimensión manejable que concentrarse en las cosas que le tiene que agradecer a la vida.

No se asuste de las señales de pensamiento suicida.

Una persona que intenta suicidarse generalmente buscará ayuda primero. Las conductas o pedidos de auxilio pueden ser sutiles; ¿reconocería usted las señales de advertencia? Si alguien menciona tener pensamientos suicidas, no lo evite. Esté listo para actuar conociendo los factores de riesgo y cuestionando su respuesta de negación.

Aquí tiene la regla No. 1: Pregunte sobre ello. No permita que su miedo sea un lastre. Sentir empatía o preguntar sobre declaraciones suicidas salva vidas. No se trata de qué es lo que lleva a ese extremo a un suicida. La persona que está considerando un suicidio generalmente hablará acerca de ello, pero con frecuencia necesita ser guiado a la conversación. Tome siempre con seriedad el asunto. Manténgase calmado, y exprese su preocupación y asegúrele al individuo suicida sobre cuánto él o ella es amado y valorado. Obtenga un compromiso del individuo para que busque ayuda profesional, y acuerde facilitar acceso a ayuda eliminando los obstáculos para conseguirla. Brinde cuidado a los niños o consiga transporte, o pida ayuda de emergencia si es inminente una amenaza.

Si necesita ayuda inmediata para usted o un ser querido, llame al **911, 1-800-SUICIDE o al 1-800-273-TALK**. Otros recursos incluyen su programa de asistencia al empleado, www.suicide.org, www.afsp.org (Sociedad Americana para la Prevención del Suicidio) o www.survivorsofsuicide.com





Adolescentes insomnes y conducta difícil

¿Es ese resplandor bajo la puerta de su hijo adolescente otra sesión nocturna de Facebook? Es tiempo de sacar a su hijo de la red y mandarlo a la cama. Los expertos en salud dicen que los adolescentes necesitan al menos ocho horas y media de sueño por la noche, y la mayoría de ellos no está consiguiendo eso ni de cerca. Si su adolescente regularmente se mantiene despierto hasta altas horas de la noche, espere más que verlo un poco malhumorado por la mañana. La falta de sueño en los adolescentes está vinculada a problemas disciplinarios, agresión física en aumento, drogadicción y otros asuntos conductuales. También puede conducir a un pobre rendimiento académico. La mejor manera de conseguir que su adolescente se vaya a la cama a una hora apropiada es hacer cumplir un programa de sueño consistente. Elimine la cafeína antes de ir a la cama, y apague los dispositivos estimulantes como los teléfonos celulares, laptops, reproductores MP3, etc.



Prevención del uso del alcohol y padres

Nadie puede garantizar que su adolescente

no será influenciado por sus pares para consumir alcohol alguna vez, pero usted puede reducir el riesgo. La clave es la comunicación, no solo para un mensaje directo de desaprobación, sino también para su efecto dominó en sus amigos. El simple hecho de ser firme y decir que usted no quiere que su hijo consuma alcohol reduce el riesgo. No diga nada y el riesgo aumentará. Lo mismo va para la marihuana. Ser un padre vigilante puede crear un efecto "repelente", ya que los amigos que consumen alcohol que de otra manera llamarían con invitaciones a eventos con bebida pueden eludir a su hijo. Usted puede conseguir una reputación de padre estricto, pero el pago puede ser inconmensurable. Comience temprano compartiendo información sobre los efectos del alcohol con su hijo. No omita el riesgo de muerte por el consumo excesivo. Las noticias trágicas lo confirman con facilidad. Muchos padres se resisten a ser firmes sobre la abstinencia del adolescente. Temen ser vistos como conservadores o que contribuyen a la disminución de la popularidad de su hijo. Rechace este pensamiento. No es seguro ni legal que un adolescente consuma alcohol. Más pasos: Manténgase enterado de lo que sus hijos hacen, estén donde estén, dónde están los números de teléfono de los padres de sus amigos, y quién los acompaña cuando dejan el punto A para ir al punto B. Algunos padres piensan que esto es "vigilar" demasiado o "rastrear por aire", o que interfiere con sus itinerarios ocupados. **¿Así lo cree usted?**



Semana nacional de revisión médica de trastornos alimenticios: 26 de febrero a 3 de marzo de 2012

Mientras vemos los encabezados en los tabloides sobre actores y otra gente famosa que sufren de un trastorno alimenticio, la vergüenza y el secreto que rodea estas enfermedades que amenazan la vida, los mantiene lejos de buscar ayuda para tratar estas condiciones. Sin un tratamiento apropiado, un trastorno alimenticio puede conducir a anemia, osteoporosis, ataques al corazón, enfermedades cardiovasculares y, en casos severos, la muerte. Estos serios efectos de la salud, junto con los riesgos en aumento de asuntos de salud mental como depresión y drogadicción, subrayan la necesidad de la oportuna identificación y tratamiento.

¿Cómo puedo reconocer un trastorno alimenticio?

- Anorexia nerviosa: Los individuos con esta forma de trastornos alimenticios perciben de manera distorsionada sus cuerpos como con sobrepeso cuando realmente están por debajo del peso normal, y con frecuencia son perfeccionistas.
- Bulimia nerviosa: Los individuos comen en exceso, purgando más tarde la comida mediante el vómito, usando laxantes, y ejercitando en exceso. Con frecuencia, exhiben rasgos de personalidad impulsiva.
- Trastorno alimenticio por gula: Similar a la bulimia nerviosa, las personas con trastorno alimenticio por gula consumen cantidades en exceso de comida, pero no la purgan después de consumirla.

¿Cuán comunes son los trastornos alimenticios?

De acuerdo a National Eating Disorder Awareness (NEDA) (Conciencia nacional sobre los trastornos alimenticios), aproximadamente 10

millones de mujeres y un millón de hombres luchan contra la anorexia o la bulimia en los EE.UU., y el trastorno alimenticio por gula aflige a millones de americanos. Cuatro de cada diez individuos han sufrido un trastorno alimenticio, o han conocido a alguien más que lo tiene, y los expertos creen que las estadísticas subestiman el número real de individuos que padecen estas condiciones.

Participe en un Evento de la Semana nacional de revisión médica de trastornos alimenticios

NEDA brindará también chequeos médicos y presentaciones por profesionales de la salud, espectáculos de modas y paneles de discusión, como también otros recursos para la conciencia de los trastornos alimenticios.

Screening for Mental Health, Inc, un defensor público de los chequeos médicos y recursos de salud mental, brindará kits de recursos valiosos de su College Response Screening Week.

Para información del evento y otros recursos, visite:

- NationalEatingDisorders.org
- MentalHealthScreening.org/programs/colleges/nedsp.aspx
- APSHelplink.com – usando la función de búsqueda, ingrese "trastorno alimenticio" para obtener una herramienta de evaluación, artículos y seminario en línea sobre alimentación saludable.

El Employee Assistance Program (Programa de asistencia al empleado) de APS. El programa EAP a través de APS Healthcare asiste a las organizaciones y su fuerza laboral a manejar sus retos personales que impactan el bienestar, desempeño y efectividad del empleado. Los consultores del programa Life Management (Manejo de la vida) de APS utilizan un enfoque completo que identifica los problemas con que se enfrenta el empleado y le asiste en desarrollar soluciones significativas.

Por favor llame al número de teléfono mostrado abajo si desea más información sobre su Programa de asistencia al empleado y los servicios disponibles para usted.

1-866-598-3978

W
UNIVERSITY of
WASHINGTON

BALANCE es un boletín para las personas y sus familiares que son elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare proporcionan consultoría confidencial y de corto plazo para problemas personales y laborales. El propósito de este boletín es únicamente para proporcionar información general y no pretende sustituir la opinión o la asesoría de un profesional calificado de atención médica. APS Healthcare, Inc. SM, White Plains, NY. Algunos artículos se reproducen con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Todos los derechos reservados. Para obtener información de las publicaciones llame al 1-800-390-9150.