

life lines

SALVAVIDAS
Información sobre su vida

EDICIÓN DE
VERANO
2019



Comuníquese con nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:
1-888-276-6632

www.evicore.com/eap

NOMBRE DE USUARIO: username
CONTRASEÑA: password

EL ESTRÉS Y
SU CUERPO

PG: 2

PARA UNA
FAMILIA EN
FORMA

PG: 4

HABLEMOS DE
VIOLENCIA
CON LOS
ADOLESCENTES

PG: 6

DORMIR
BIEN

PG: 8



EL ESTRÉS Y SU CUERPO



¿Cuál es la causa más común de la mayoría de dolores de cabeza y musculares? La respuesta es: la tensión y el estrés.

Una generación atrás, la idea de que hubiera relación entre la mente y el cuerpo era risible en los círculos médicos. Hoy en día, sin embargo, es de dominio público que lo que pasa mental y emocionalmente tiene efectos significativos en el físico, y viceversa. Entonces ¿cómo se relaciona esta información con el *estrés*? Físicamente, el estrés no siempre es malo. Las hormonas del estrés son las que ayudan a las personas a salir de situaciones difíciles permitiéndoles a sus cuerpos actuar para salvar la vida. De hecho, es beneficioso para las personas manejar algo de estrés porque aumenta la tolerancia a situaciones estresantes. El problema se presenta cuando las personas se sobrecargan o tienen que manejar demasiado estrés con mucha frecuencia. Es en ese momento que el estrés los afecta, y bastante, de formas que no siempre notan.

Efectos físicos del estrés

Todo el mundo conoce los signos del estrés: nerviosismo, ansiedad y depresión, y demás formas en que los factores estresantes pueden alterar el estado de ánimo de las personas. Aquí le presentamos algunas consecuencias del estrés en el cuerpo:

- **Enfermedad cardíaca** — Sumado a la posibilidad de infartos provocados por el estrés diario. Las personas de personalidad tipo A tienen un riesgo extremadamente alto de desarrollar ritmos cardíacos anormales, y el estrés normal de la vida diaria los afecta negativamente puesto que ya de por sí son propensos a la enfermedad cardíaca.
- **Derrames cerebrales** — Las personas muy estresadas, e incluso algo estresadas, normalmente, tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir derrames cerebrales mortales.
- **Hipertensión** — Las hormonas del estrés provocan un aumento inmediato de la presión sanguínea. Aunque en la mayoría de las personas esto no constituye un problema, el estrés crónico y la hipertensión son una combinación mortal.
- **Inmunodeficiencia** — Las hormonas del estrés comprometen el sistema inmunitario del organismo, quedando más vulnerable a la gripe, los resfriados y demás enfermedades infecciosas.
- **Problemas digestivos** — Está comprobado que el estrés disminuye el número de bacterias beneficiosas del sistema digestivo, facilitando problemas como indigestión, diarrea, estreñimiento y otros.
- **Dolores de cabeza y musculares:** — ¿Cuál es la causa más común de la mayoría de dolores de cabeza y musculares? La respuesta es: la tensión y el estrés.

continúa en la página 3

EL ESTRÉS Y SU CUERPO

continuación



- **Cambios en los patrones de sueño** — Las personas demasiado estresadas sufren de insomnio o sienten la necesidad o deseo de dormir demasiado, la cual puede ser una señal de depresión.
- **Disfunción sexual** — Cualquier tipo de estrés, emocional o psicológico, puede causar una disfunción sexual temporal, tanto en hombres como en mujeres.
- **Desequilibrio hormonal** — Mientras la persona está estresada, la mente envía mensajes de emergencia que alteran el equilibrio hormonal normal del organismo.

Además, hay muchos comportamientos provocados por el estrés que pueden causar daños físicos, como comer en exceso o comer alimentos perjudiciales, abuso de sustancias y alcohol, y fumar.

Ayude a su cuerpo a combatir el estrés: haga ejercicio.

Le guste o no, es la mejor arma contra el estrés. Para algunas personas, solamente pensar en agregar más actividades a su ya ajetreada vida, de por sí puede ser estresante. Pero, la verdad es que el ejercicio regular, sin importar el tipo de ejercicio, siempre y cuando sea constante, ayuda al organismo a manejar el estrés, por varias razones:

- El ejercicio libera hormonas que son antidepresivos naturales y aumentan la tolerancia al dolor.
- Estimula los nervios que mejoran la capacidad del cerebro para sentir las emociones de manera adecuada; una mente despejada puede evitar malas interpretaciones y malentendidos, los cuales son factores de niveles altos de estrés.
- Conecta las hormonas que controlan la respuesta al estrés y mejora la capacidad del cuerpo para tolerar los cambios y el estrés.
- Pone su mente en buenas condiciones ayudándole de manera positiva a liberarse de las frustraciones y a descansar de sus preocupaciones, también lo deja con más energía.
- Reduce los pensamientos negativos y mejora la imagen que tiene de sí mismo: cambia la forma en que se ve y se siente usted mismo.

- Mejora la salud cardiovascular: su corazón es un músculo y puede fortalecerse como cualquier otro.
- Es un golpe bajo para los dolores de cabeza y musculares provocados por el estrés y ayuda a normalizar los patrones de sueño y desequilibrios hormonales.

No se olvide de los otros beneficios del ejercicio: baja la presión sanguínea, mejora el metabolismo y el colesterol, aumenta la capacidad pulmonar y la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno y residuos. Todos juntos, contribuyen a que el cuerpo responda de manera más eficiente ante las situaciones estresantes.

Aliméntese bien para combatir el estrés.

Es un círculo vicioso. El estrés a menudo se acompaña de una dieta poco equilibrada. Bajo estrés, las personas físicamente necesitan más vitaminas y minerales, pero los alimentos que los contienen no son los que consumen. El chocolate, los helados y demás alimentos ricos en grasa y calorías son los alimentos de los que se antojan las personas estresadas o deprimidas, y las investigaciones han demostrado que estos alimentos de hecho funcionan: hacen que las personas se sientan y desempeñen mejor en el corto plazo. Sin embargo, a largo plazo son mortales. Esta es la clase de alimentos que, cuando se consumen estando estresados sobre todo, se convierten en grasa alrededor de la cintura, y el aumento de peso en la región abdominal está relacionada directamente con la enfermedad cardíaca y la diabetes.

Cuando esté estresado, trate de consumir alimentos ricos en fibra y vitaminas: cerdo, pescado, granos y legumbres, productos bajos en grasa, cereales y alimentos integrales, frutas y verduras. Algunos estudios muestran que los carbohidratos complejos (pasta y papas) pueden ayudar a reducir el estrés porque se absorben más lentamente en el organismo. No se salte las comidas. Llegar al estado de tener demasiada hambre sólo hará que consuma los alimentos que no debe cuando se baja el nivel de azúcar en la sangre. Evite la cafeína, el alcohol y los estimulantes en medicinas y bebidas.

Tranquilice su mente y su cuerpo

Otras formas de controlar físicamente el estrés son:

- **Técnicas de respiración:** respirar despacio y profundamente relaja el cuerpo automáticamente.
- **Yoga:** ejercitarse lentamente como en el yoga, conecta la respiración, el movimiento y el control del cuerpo.
- **Meditación:** Busque un lugar tranquilo donde pueda estar solo, dondequiera que esté, y trate de despejar la mente.
- **Técnicas de relajación:** aprenda a relajarse de verdad, tanto física como mentalmente.
- **Estiramiento:** haga ejercicios de estiramiento cada vez que se sienta tenso.
- **Caminar:** camine por el edificio en lugar de tomarse un café, o levántese 15 minutos antes y camine cerca de su casa antes de irse a trabajar.
- **Dormir:** asegúrese de dormir un poco más cuando sienta que lo necesita, en momentos de bastante estrés.

¿Se le dificulta controlar el estrés? Trate bien a su cuerpo y lo más probable es que su cuerpo le ayude.



Para una familia en forma

Manténgase activo con elecciones.

- Involucra a todos. Trate de acercarse con todas las actividades posibles disponibles para su familia.
- Averigüe si alguien tiene un interés especial y ayude a todos a descubrir algo activo que es particularmente adecuado para ellos.
- Haga un inventario sobre qué equipo tiene sin uso en su casa.
- Discuta sobre lo que podría funcionar en forma de meriendas saludables o adaptar comidas favoritas.
- Asegúrese de que cada miembro de la familia se sienta incluido en el proceso, conforme hacen cambios juntos.

Programe la diversión.

- Es importante que exista un tiempo regular que se reserve para "ejercicios" ¡y que sean divertidos!
- Programe por lo menos media hora la mayoría de días de la semana y haga que suceda una variedad de cosas.
- Tenga presente que las actividades regulares deben ser convenientes.
- Elija opciones que sean gratis o que estén dentro de su presupuesto.
- Tomen turnos al seleccionar lo que harán e inicien un registro de acondicionamiento físico para cada miembro de la familia.

continúa en la página 5

Para una familia en forma

continuación

- Limite el televisor a menos de dos horas al día.
- Tome el tiempo para ponerse en contacto con los maestros de su hijo para ver que su hijo esté activo en la escuela.

Conceptos básicos sobre la cocina

- Mantenga por doquier vegetales, frutas, quesos bajos en grasa, todos cortados, nueces y pasas para facilitar la merienda.
- Siempre debe haber agua en el refrigerador.
- Trate de empacar meriendas y almuerzos para excursiones y para la escuela.
- Involucre a toda la familia en la preparación de la comida.
- Permita que todos lean las etiquetas de los alimentos.
- Siempre que sea posible, tome la lista de compras de víveres de toda la familia y pruebe nuevas cosas.
- Cuando se trate de pan y artículos horneados, ¡lo integral es mejor!

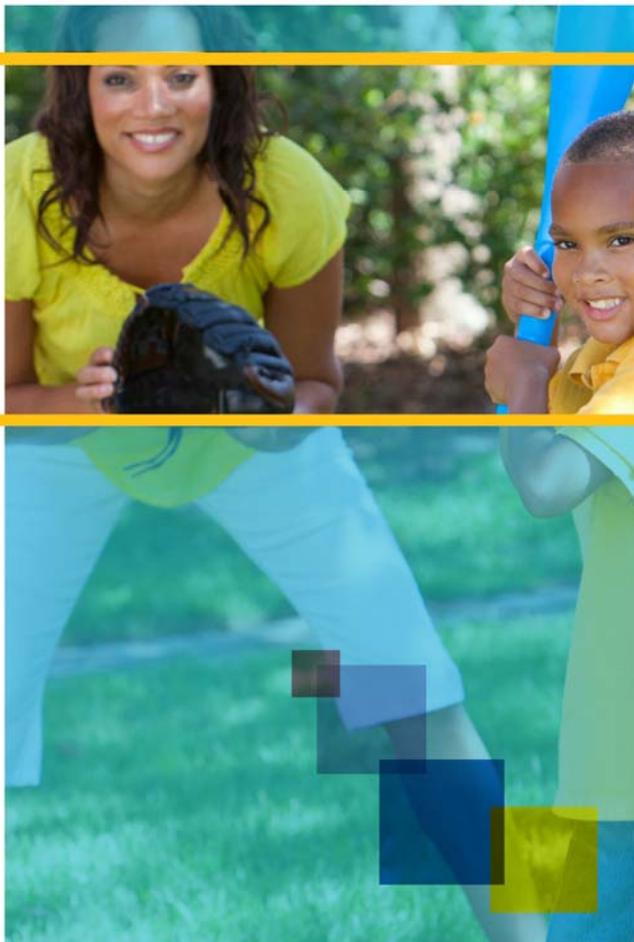
Dele importancia a la hora de la comida.

- Nunca omita el desayuno.
- Vuelva una costumbre servir fruta, ensalada y vegetales con cada comida.
- La leche o los productos lácteos bajos en grasa también deben ser parte de cada comida.
- Hagan juntos las comidas.

Usted está a cargo del cambio.

- Sea el modelo del buen comportamiento cuando se trate de fumar, beber, hacer ejercicio, comer adecuadamente y encontrar una manera sana de relajarse, como leer un libro, caminar al perro o escuchar música en lugar de ver televisión.
- Aprenda a decir "no".
- Elija sus recompensas.
- Permanezca involucrado a medida que vea y sienta que suceden cambios en su familia, y trate de que nadie quede fuera.

Workplace Options. (Revisado 2019). *Para una familia en forma*. Raleigh, NC: Autor.



Busque otras familias.

- Para mantenerse motivado, participe con otras familias.
- Inscríbase en juegos de softbol locales, una liga de boliche o clases en un gimnasio cercano, centro de recreación o YMCA.
- Con los vecinos, forme equipos de fútbol o baloncesto con su propio emblema y fije una hora de juego a la semana. O bien, organice unas "Olimpiadas" y sea verdaderamente creativo acerca de qué clase de carreras y eventos puede incluir.
- Celebre fiestas de cumpleaños, o cualquier fiesta, en una pista de patinaje sobre ruedas o sobre hielo. Como obsequios, compre equipo o juguetes que promuevan la actividad: hula hoops, suministros para hacer malabares o patines de línea (además de un casco, rodilleras y coderas).

Actividades en el hogar

- Reserve áreas para juegos activos, tanto en el interior como en el exterior.
- Incluso, si usted no tiene un gran patio, probablemente hay espacio para saltar cuerda, jugar rayuela, jugar con un saltador o zancos.
- Adentro, construya una pista de obstáculos en el garaje en un día lluvioso o hagan gimnasia bajo techo.



Hablemos de violencia con los adolescentes

Trate de hacerlos sentir cómodos para hablar con usted, pero no los obligue a hacerlo si no quieren.

La adolescencia va de los 12 a 18 años.

Es posible que usted no sea la primera persona a la que recurra un adolescente cuando se sienta alterado. Lo más probable es que un adolescente hable con sus pares. No se lo tome como algo personal. Tome consciencia plena de sus propias reacciones ante el hecho y de que los adolescentes necesitan el apoyo de cuidadores tranquilos. Es posible que también teman que, como adulto, usted pase por alto o subestime la importancia de sus sentimientos. Lo mejor que puede hacer es escuchar, mantenerse abierto y disponible, y hacerles saber que cuentan con usted.

Si los adolescentes son testigos o víctimas de violencia, tal vez reaccionen así:

- Hablen del hecho o piensen en eso todo el tiempo
- Digan que el hecho no ocurrió
- Usen la violencia para obtener lo que desean
- Se rebelen en casa y en la escuela
- Dejen de interesarse en su aspecto
- Se quejen todo el tiempo de estar cansados
- Se nieguen a respetar las reglas
- Pasen más tiempo fuera de casa
- No deseen salir de su casa
- Se asusten al pensar en el hecho
- Tengan pesadillas
- Tengan dificultades para prestar atención en clase o concentrarse en el trabajo
- Corran riesgos (como conducir a alta velocidad o saltar de grandes alturas)
- Deseen vengarse
- Cambien de amigos o relaciones amorosas abruptamente
- Se conviertan en victimarios o víctimas de relaciones amorosas violentas*
- Beban alcohol y consuman drogas*
- Comiencen a faltar a la escuela*
- Piensen en morir o suicidarse*
- Violan la ley o destruyan cosas*

*Tome esto con seriedad y busque ayuda profesional.

Los adolescentes pueden tener vergüenza de hablar sobre lo que pasó, pero no desean que usted lo sepa. Trate de hacerlos sentir cómodos para hablar con usted, pero no los obligue a hacerlo si no quieren. No minimice sus sentimientos haciendo acotaciones como “No te preocupes” o “Anímate”. Trate de no criticar ni dar consejos. En cambio, comuníqueles que cuentan con usted para ayudarles a buscar soluciones.

continúa en la página 8



Hablemos de violencia con los adolescentes

Las siguientes son algunas de las reacciones que los adolescentes podrían tener si trata de hablarles sobre violencia:

- Ignorarlo
- Cambiar de tema (“Tengo hambre”)
- Culpar a otros por la violencia (por ejemplo, diciendo: “Si fueras más amable con él, no te golpearía” o “Deberías haber hecho lo que él te dijo” o “Esos chicos se estaban buscando problemas”)
- Correr a su cuarto y dar un portazo
- Decir “No te preocupes” y tratar de animarlo a usted
- Tratar de golpearlo a usted
- Escuchar en silencio sin decir nada
- Decir: “Da igual”

No se tome ninguna de estas respuestas como algo personal. Pruebe con alguna de las siguientes estrategias. Recuerde que la recuperación lleva tiempo, y los adolescentes necesitan que usted sea paciente.

Las siguientes son algunas maneras de ayudar a los adolescentes a expresar lo que están pensando y sintiendo:

- Acérquese a los adolescentes preguntándoles, en privado, “¿Qué te está pasando?”. Abra las conversaciones diciendo, por ejemplo, “Últimamente no pareces la misma” o “¿Te está molestando algo?”.
- Estimule a los adolescentes a hablar sobre sus sentimientos y contar su versión de lo sucedido.
- Tenga en cuenta que se presentarán comportamientos problemáticos, pero no permita por compasión que los adolescentes violen reglas.
- Responda con calma a lo que los adolescentes tienen para decir.
- No critique.
- Recuerde que pueden presentarse reacciones en los aniversarios. Por ejemplo, una adolescente puede sentirse alterada en la fecha que ocurrió el acto de violencia, incluso años después de sucedido.
- Demuestre que comprende repitiendo con sus palabras lo que dijeron o expresaron sentir. Comuníqueles que esos sentimientos son normales. Por ejemplo: “Parece que realmente odiabas a papá cuando te golpeaba”.
- Ayúdelos a identificar y poner nombre a sus sentimientos. Por ejemplo: “Entiendo por qué esto te enojó”.

continuación

- Elogie sus esfuerzos por comunicar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, dígalos: “Me alegra que estés hablando de esto conmigo”.
- Sea comprensivo cuando le cuenten sobre el hecho. No exprese desacuerdo ni trate de disminuir la intensidad de sus sentimientos.
- Anímelos a escribir en un diario lo que piensan y sienten.
- Anímelos a hablar con personas que los hagan sentir cómodos. Podrían elegir confiar en amigos íntimos o en un maestro, entrenador o consejero de confianza.

Las siguientes son algunas medidas que puede tomar para ayudar a los adolescentes a sentirse seguros y en control de la situación:

- Sea especialmente paciente. Pueden estar distraídos y olvidarse de hacer sus tareas o entregar trabajos escolares.
- Siempre que sea posible, dé explicaciones francas sobre lo que pueda preocuparlos.
- Averigüe qué los está haciendo sentir inseguros y ayúdelos a idear un plan de seguridad. Por ejemplo, podría sugerir que no intenten detener la violencia por sí mismos, y que se vayan del lugar en donde está ocurriendo el hecho violento y busquen un lugar seguro.
- Apóyelos para que adopten rutinas que los reconforten: escuchar su música favorita, jugar deportes, escribir un diario, mirar fotografías. Esto puede traerles una sensación de esperanza.
- Ofrezcales actividades físicas seguras y divertidas para que liberen tensiones. Las buenas opciones incluyen las que hacen bien y disfrutan.
- Inscribálos en programas que enseñen habilidades de resolución de conflictos.
- No se comprometa si no puede cumplir. No diga: “De ahora en adelante vas a estar segura”. En cambio, podría decir: “Hagamos un plan para mantenerte lo más segura posible”.
- Sea concreto con las sugerencias de lo que pueden hacer. Podría comenzar diciendo: “Lamento que te esté pasando esto. No estás solo. Veamos qué opciones tienes”.
- Ayúdelos a pensar en actividades positivas para mantenerse ocupados, como jugar deportes, salir con amigos, tocar música o

Departamento de Justicia de EE. UU. (U.S. Department of Justice, DOJ), Oficina de Programas de Justicia (Office of Justice Programs, OJP), Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, OJJDP). (s. f.). Teenagers, ages 12–18. En *Healing the invisible wounds: Children's exposure to violence* (pp. 19–22). Consultado el 16 de abril de 2019 en <https://www.ojjdp.gov/>

Dormir Bien

Los adultos mayores necesitan dormir aproximadamente la misma cantidad de horas que los adultos más jóvenes, de 7 a 9 horas todas las noches. Pero las personas mayores tienden a acostarse más temprano y a levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes.

Cómo lograr dormir bien

Ser mayor no significa que usted debe sentirse cansado todo el tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a dormir bien. éstas son algunas ideas:

- Mantenga un horario regular de sueño. Acuéstese a dormir y levántese a la misma hora todos los días, aun los fines de semana. Trate de evitar hacer siestas al final de la tarde o al anochecer, ya que eso puede mantenerlo despierto en la noche.
- Desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Tome tiempo todas las noches para relajarse antes de acostarse. Algunas personas ven televisión, leen un libro, escuchan música suave o se dan un largo baño de tina con agua tibia.
- Mantenga su dormitorio oscuro, ni muy caliente ni muy frío, y tan silencioso como sea posible.
- Use un colchón cómodo, una almohada que le guste y suficientes cobijas de acuerdo a la temporada.
- Haga ejercicios a horas habituales todos los días, pero no durante las 3 horas antes de la hora de acostarse.
- Esfuércese por salir y asolearse todos los días.
- Tenga cuidado con cuándo y cuánto come. Las comidas grandes cerca de la hora de acostarse pueden mantenerlo despierto, pero un bocadillo ligero en la noche puede ayudarlo a dormir bien.
- Evite la cafeína tarde en el día. La cafeína (contenida en el café, té, refrescos gaseosos y chocolate caliente) puede mantenerlo despierto.
- Tome menos bebidas en la noche. Despertarse para ir al baño y encender una luz brillante interrumpen su sueño.
- Recuerde que el alcohol no le ayudará a dormir. Aun cantidades pequeñas hacen que sea más difícil mantenerse dormido.
- Use su dormitorio solamente para dormir. Después de apagar la luz, procure dormirse en aproximadamente 20 minutos. Si todavía está despierto y no se siente soñoliento, levántese de la cama. Cuando sienta sueño, regrese a la cama.

Dormir con seguridad

Trate de establecer un lugar seguro y tranquilo para dormir. Asegúrese de tener alarmas de incendio en cada

piso de su casa o apartamento. Cierre con llave las puertas de afuera de la casa antes de ir a acostarse. Otras ideas para lograr dormir con seguridad son:

- Mantenga cerca de su cama un teléfono con números de emergencia.
- Tenga cerca una buena lámpara que pueda encender fácilmente.
- Ponga un vaso de agua a la par de la cama en caso de que se despierte con sed.
- Use lamparitas de noche en el baño y en el pasillo.
- No fume, particularmente en la cama.
- Quite todas las alfombras de piso sueltas para evitar tropezarse si se levanta de la cama en medio de la noche.
- No se duerma con una almohadilla eléctrica encendida; puede quemarse.

Felices sueños

Hay algunos trucos que pueden ayudarlo a dormirse. No tiene que contar ovejas, pero puede tratar de contar despacio hasta 100. Algunas personas encuentran que los juegos mentales hacen que les dé sueño. Por ejemplo, dígame a sí mismo que tiene que levantarse en 5 minutos y que simplemente está tratando de pescar unos cuantos minutos más de sueño. Otras personas encuentran que relajar el cuerpo les ayuda a dormirse. Puede empezar diciéndose que siente los dedos de los pies tan livianos como si fueran plumas y seguir hacia arriba por todo el cuerpo diciendo las mismas palabras. Es posible que se duerma antes que llegue a la parte de arriba de la cabeza.

Si se siente cansado y no puede realizar sus actividades por más de 2 ó 3 semanas, es posible que tenga un problema del sueño. Hable con su médico sobre cambios que usted puede hacer para lograr dormir mejor.

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Aging. (Modificada 2013, el 18 de octubre). *Factores de riesgo*. Obtenido el 17 de octubre de 2014, de <http://www.nia.nih.gov>

Algunas personas encuentran que los juegos mentales hacen que les dé sueño.

