

NOVEDADES DE JUNIO 2022

Información que lo empodera en el
manejo de su bienestar físico y emocional

Mes de la Salud Masculina

CONTENIDOS

- 2 // Preocupaciones frecuentes e importantes de los hombres
- 3 // ¿Cómo está el balance entre el trabajo y su vida personal?
- 4 // Recursos y eventos

Junio es el Mes de la Salud Masculina.

Trabajemos juntos para seguir generando conciencia sobre la salud física y mental masculina. La información, la detección temprana y la predisposición para hablar sobre temas de salud pueden ser de suma importancia.



800.834.3773

<https://www.claremonteap.com/>



Preocupaciones frecuentes e importantes de los hombres



Enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas son la causamás frecuente de muerte entre los hombres de todas las edades y razas. Los hombres tienden a tener más factores de riesgo asociados a su estilo de vida que les provocan una presión arterial más alta, que contribuye a su vez con la aparición de enfermedades cardíacas.



Suicidio

Los suicidios son la segunda causa de muerte más común entre los hombres de 20 a 44 años y la tercera mayor entre los niños y adolescentes. Los hombres se suicidan casi cuatro veces más que las mujeres. No obstante, hay muchos recursos de ayuda.



Diabetes

Los hombres tienen más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 aun con un peso más bajo que las mujeres. Si bien la diabetes no suele provocar la muerte, repercute en la calidad de vida y exacerba otras patologías.



Cálculos biliares

Los cálculos biliares pueden deberse a una ingesta de proteínas y sal mayor a la recomendada, de modo que con tan solo algunos sencillos cambios en de estilo de vida es posible reducir la posibilidad de padecer esta afección.



Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es una enfermedad grave pero es tratable que tiene una alta tasa de supervivencia. De hecho, hoy en día hay 3,2 millones de hombres estadounidenses a quienes se les diagnosticó cáncer de próstata vivos. La toma de conciencia y los exámenes médicos son factores clave para la supervivencia.



Lea más sobre la salud masculina

Tenemos más información sobre la salud masculina, la historia del Mes de la Salud Masculina y recomendaciones para ayudar a los hombres a llevar una vida más feliz y saludable. Visitando: <https://link.uprisehealth.com/mens-health>

LA SALUD MASCULINA ES IMPORTANTE

PREOCUPACIONES FRECUENTES E IMPORTANTES DE LOS HOMBRES

Los trastornos mentales afectan a todas las personas. No obstante, existen importantes diferencias en cómo cada sexo vivencia estas afecciones y los síntomas que presentan.

SÍNTOMAS FRECUENTES

La ansiedad y la depresión suelen manifestarse en los hombres en forma de ira, irritabilidad y agresividad.

LOS HOMBRE PADECEN MÁS EL ESTIGMA DE ESTAS ENFERMEDADES

Los hombres son mucho menos proclives a buscar ayuda por problemas de salud mental. Los hombres suelen estar bajo mucha presión y no consideran socialmente aceptable pedir ayuda.

CONSUMO DE DROGAS

Los hombres son de dos a tres veces más proclives a consumir drogas que las mujeres. Esto se explica en parte por la existencia de problemas vinculados con la salud mental sin un debido tratamiento.

NADIE ES INMUNE

Todos estamos expuestos al estrés, la ansiedad y la depresión. Se trata de cuestiones médicas que, de no tratarse, pueden repercutir en la salud física.

AYUDA DISPONIBLE

Cada vez es más frecuente ver hombres acudir en busca de ayuda por problemas de salud mental. Buscar ayuda es una decisión inteligente y valiente. ¡Pero usted cuenta con recursos de ayuda a su alcance!



¿Cómo está el balance entre el trabajo y su vida personal?

¿CÓMO ESTÁ EL BALANCE ENTRE EL TRABAJO Y SU VIDA PERSONAL?

Un balance entre el trabajo y la vida personal significa que una persona prioriza sus metas laborales y profesionales en la misma medida que sus metas personales y familiares. Quiere decir que hay un equilibrio —un balance— en el que tanto el trabajo como la vida personal tienen prioridad sin que ninguno de ellos ocupe un lugar excesivo en términos de tiempo, demandas o enfoque. Lograr un balance entre el trabajo y la vida diaria es una algo difícil de calibrar, que a veces podría parecer imposible, en especial en estos tiempos.



¿CÓMO PUEDO MEJORAR EL BALANCE ENTRE MI TRABAJO Y MI VIDA PERSONAL?

La postura y el apoyo que reciba de su empleador respecto de la necesidad de mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal pueden repercutir significativamente en sus posibilidades de conseguir o conservar este balance. A continuación, le presentamos algunas recomendaciones para que evalúe si tiene dificultades para lograr un balance entre el trabajo y la vida personala.

Fije metas razonables: Evalúe cuidadosamente sus roles y responsabilidades y controle el tiempo que le lleva cada tarea. Si se da cuenta de que le faltan recursos para hacer el trabajo o de que tiene más cosas por hacer que horas en el día, plantéele la cuestión a su supervisor o directivos para que le ayuden a fijar metas y prioridades en su trabajo.

Deshágase de la culpa y deje de buscar la perfección: Puede que hacer labor buena y meticulosa sean atributos deseables. Sin embargo, es posible también que esa no sea la mejor forma de emplear su tiempo. Repase sus estándares, haga listas de comprobación para asegurarse de haber completado sus tareas y no pierda tiempo pensando en un problema que no puede solucionar.

Fije límites: Los límites aplican tanto al trabajo como a la vida personal. Algunos ejemplos incluyen fijar una hora de comienzo y cierre de su jornada laboral, quitar las aplicaciones de trabajo y el correo electrónico de su teléfono y limitar significativamente las conversaciones de trabajo fuera del horario laboral.

Conozca más recursos para lograr un balance entre el trabajo y la vida personal: El portal sobre trabajo y vida personal ofrece muchos otros recursos para lograr el equilibrio entre estos dos aspectos. Para obtener más información, visite la sección dedicada al balance entre el trabajo y la vida personal en su página del afiliado. Tenemos recursos sobre cómo fijar metas, separar el trabajo de la vida personal, y más. Para continuar esta conversación, consulte nuestro blog más reciente en:

<https://link.uprisehealth.com/work-life>

Recursos y eventos



Webinario de este mes sobre cualidades personales

Cómo hablar con su pareja sobre dinero

En este webinar, analizaremos por qué el dinero puede ser una cuestión muy problemática y ofrecemos estrategias prácticas para tener conversaciones productivas y fluidas sobre el tema de aquí en más.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente están disponibles para verse en cualquier momento. Para verlos ingrese en el sitio Para ver los seminarios web, inicie sesión en claremonteap.com, seleccione Ventaja personal (se requiere iniciar sesión si es la primera vez) y haga clic en "seminarios web". Para obtener un certificado de asistencia al webinar, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.

Mes de la Salud Masculina

A mediados de la década de 1980, los profesionales médicos empezaron a tomar conciencia de la necesidad de hacer más hincapié en la salud masculina a medida que aumentaba la cantidad de hombres que fallecían de enfermedades prevenibles. Para 1992, Men's Health Network comenzó a celebrar el mes de la salud masculina durante el mes de junio y trabajó junto con distintos legisladores para convertirla en una fecha oficial. El 31 de mayo de 1994 el presidente Clinton promulgó la ley que estableció la Semana Nacional de la Salud Masculina. A medida que la Semana Nacional de la Salud Masculina se volvía más popular, Men's Health Network estableció el Wear Blue Day (día para vestirse de azul) como una forma de animar a los hombres a hacerse exámenes médicos con regularidad.