United Behavioral Health

Life Balance

Temas de salud para tener en cuenta.

Julio del 2012

Tómese un Descanso del Estrés
con unas Vacaciones en el Trabajo

De acuerdo con una encuesta de la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología), el trabajo es la principal causa de estrés de los estadounidenses.[1] Una forma de tomarse vacaciones del estrés es, literalmente, tomarse unas vacaciones.

Puede parecer increíble, pero no todos lo hacemos, ni siquiera cuando nuestro empleador nos da días de vacaciones pagos. De hecho, de acuerdo con una encuesta realizada por Expedia.com y Harris Interactive, un tercio de los adultos con empleo de los Estados Unidos generalmente no se toma todos los días de vacaciones que recibe cada año.[2]

El Estrés en el Trabajo

¿Está trabajando tanto que está afectando su salud física? De acuerdo con la American Psychological Association,[3] el 75% de las personas que respondieron a una encuesta tiene síntomas físicos de estrés, entre los que se incluyen:

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Malestar estomacal
- Irritabilidad
- Ira
- Nerviosismo
- Pérdida de la motivación

Este tipo de estrés puede provocar problemas de salud a largo plazo, al igual que fumar, abusar del alcohol y comer en exceso.

Imagínese unas Vacaciones Relajantes

Las vacaciones pueden rejuvenecer la mente, el cuerpo y el espíritu. Pueden aliviar el estrés y darle un descanso a su cuerpo. También le dan un tiempo para bajar el ritmo y detenerse a disfrutar de las pequeñas cosas.

Cierre los ojos e imagine las vacaciones perfectas. Quizás esté sentado en la playa junto a una palmera, hundiendo los pies en la cálida y blanca arena. Quizás esté disfrutando de la vista de una ciudad que siempre ha querido visitar. O quizás esté sentado en el porche de su casa, bebiendo un vaso de limonada y leyendo un buen libro. ¡Las vacaciones perfectas pueden ser diferentes para cada uno de nosotros! Y lo que las hace perfectas es que durante ese tiempo no tiene que trabajar y puede escaparse de la ajetreada vida moderna.

Las vacaciones pueden rejuvenecer la mente, el cuerpo y el espíritu. Pueden aliviar el estrés y darle un descanso a su cuerpo. También le dan un tiempo para bajar el ritmo y detenerse a disfrutar de las pequeñas cosas.

Bajar el Ritmo

Quizás desee tomarse unos días libres aislados, o tal vez prefiera pedir una o dos semanas completas de vacaciones. Si tiene hijos, es posible que haya estado ahorrando durante años para llevarlos a un parque de diversiones

Continúa en la Página 2 »

SEAP

Call toll-free
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
or log on to
www.liveandworkwell.com
access code: Pennsylvania

¡También Tómese un Descanso del Estrés en el Hogar!

Dado que no puede irse de vacaciones todo el tiempo, es importante que también se tome un descanso del estrés mientras esté en su hogar. Estas son algunas ideas:[4]

Duerma bien por la noche. Fije un horario regular para acostarse. Evite las bebidas con cafeína durante las seis a ocho horas anteriores a acostarse.

Siga una dieta saludable. Podrá pensar con más claridad, estará de mejor humor y se sentirá menos estresado.

Busque un tipo de ejercicio que le guste. Comience haciendo ejercicio día por medio durante al menos 30 minutos. Consulte a su médico antes de empezar.

Controle las situaciones estresantes cuando pueda. Una forma es evitarlas. Por ejemplo, si hacer las compras con su pareja le estresa, no hagan las compras juntos.

» Viene de la **Página 1**

y finalmente tiene el dinero necesario. Pero si su situación económica no le permite realizar un viaje costoso, hay muchas otras formas divertidas de compartir momentos en familia. Puede visitar un parque acuático o natural, preparar una parrillada en su jardín o ir a nadar a la piscina más cercana. Si es invierno, pruebe con un día de trineo o patinaje.

Lo mismo se aplica para los solteros y las parejas. Si ha ahorrado lo suficiente para ese crucero o esa escapada a la isla, ¿por qué no hacerlo ahora?

Si no viajará, dese el gusto de ir a cenar a su restaurante favorito o compre una rica comida para un picnic elegante. Vaya a ver un espectáculo o realice un viaje en el día a un centro turístico cercano.

Tomarse un descanso del estrés no siempre es sencillo. Pero no tiene por qué hacerlo solo. OptumHealth Behavioral Solutions está para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida.

Seis Reglas para Relajarse

Impóngase reglas para poder relajarse realmente durante sus vacaciones.

1. **¿Se quedará en casa? Prométase que evitará las tareas domésticas innecesarias durante sus vacaciones.** Si se está tropezando con la ropa sucia y no encuentra nada para ponerse, coloque una carga en la lavadora. Pero si hay polvo en la mesa ratona, déjelo hasta la próxima semana.

2. **Apague el teléfono celular y no lea su correo electrónico.** El 83% de los usuarios de correo electrónico admite que revisa sus casillas a diario durante sus vacaciones.[4] A menos que su trabajo requiera lo contrario, deje que el buzón de voz reciba sus llamadas y espere para revisar su correo electrónico. Disfrute del agradable silencio reinante ante la ausencia del sonido de su teléfono.

3. **Haga mucha actividad.** ¿Desea tomarse unas vacaciones de su rutina de ejercicios habitual? ¡Adelante! Reemplácela por una actividad que disfrute más. Camine por el zoológico con sus hijos o vaya a nadar. Si es invierno, organice un viaje de esquí.

4. **Evite el estrés.** Si se quedará en su casa, trate de dejar al perro en una residencia canina y de mandar a los niños a dormir a la casa de alguien. Pase su día haciendo algo que le haga feliz... y disfrutando de la paz y la tranquilidad.

5. **Pruebe hacer algo nuevo.** ¿Siempre quiso aprender a jugar al tenis, ir a escalar o pasar un día en un spa? Estimule su espíritu haciendo algo especial para lo que nunca haya tenido tiempo.

6. **Cuídese.** Cuando duerma una siesta en la playa, hágalo sin culpa. Simplemente recuerde hacerlo en la sombra. Manténgase saludable comiendo bien, aplicándose pantalla solar y bebiendo mucho líquido. También es importante dormir lo suficiente. No corra el riesgo de enfermarse y perder un solo día de sus vacaciones.

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

Visite el Life Stages Center (Centro para las Etapas de la Vida) Coping with Stress (Cómo Afrontar el Estrés).

Busque los siguientes artículos y mucho más: "Travelling Close to Home" (Viajar Cerca de Casa), "50 Stress-Busting Ideas for Your Well-Being" (50 Ideas para Combatir el Estrés y Lograr su Bienestar)

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Es posible que algunos tratamientos no estén cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 Don't Let Stress Ruin Your Labor Day Holiday http://www.apa.org/helpcenter/labor-day.aspx, fecha de acceso: noviembre 16, 2011.

2 Expedia.com – 2009 International Vacation Deprivation™ Survey Results http://media.expedia.com/media/content/expus/graphics/promos/vacations/Expedia_International_Vacation_Deprivation_Survey_2009.pdf Fecha de acceso: noviembre 16, 2011.

3 American Psychological Association. Overwhelmed by workplace stress? You're not alone. http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx. Fecha de acceso: noviembre 16, 2011.

4 The Patient Education Institute. "Managing Stress: Reference Summary" 2007. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/managingstress/hp069102.pdf. Fecha de acceso: agosto 24, 2010.

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

© United Behavioral Health WM-SEAP-1207-SP