

Mayo de 2024

# Noticias sobre los beneficios

## Mejore su salud mental

Las dificultades de la vida pueden tener un efecto negativo en nuestro bienestar mental. Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Los siguientes son algunos recursos y estrategias para que mejore su salud mental.

- [Los beneficios de la felicidad para la salud](#)
- [Entendimiento y control de la ansiedad](#)
- [Entendimiento de la depresión](#)
- [10 maneras de controlar el estrés](#)
- [Maneras saludables de manejar los conflictos](#)
- [Conozca a un miembro de la Junta de PEBB](#)



### ¿Ya contestó la encuesta del bienestar de PEBB?

¡Queremos escuchar lo que piensa! Sírvase proporcionarnos sus comentarios **para el 15 de mayo.**

[Vaya a la encuesta](#) e ingrese su número P para comenzar.

Si es necesario, comuníquese con el personal de PEBB al 503-373-1102 y solicite la asistencia gratuita y confidencial de un intérprete.



# Los beneficios de la felicidad para la salud

La felicidad, el optimismo, la gratitud, la motivación, el bienestar y la satisfacción en la vida pueden dar como resultado una mejor salud del corazón y del cerebro.

Estas estrategias podrían mejorar su felicidad:

- ✓ **Sea creativo:** Comience un pasatiempo divertido. Únase a un club de libros virtual. Juegue un nuevo videojuego. Aprenda a tocar un instrumento.
- ✓ **Muévase más:** Encuentre una actividad que disfrute, como caminar, jugar a los bolos o yoga en silla. Pruebe un deporte nuevo como el golf de disco.
- ✓ **Sea agradecido:** Cada día escriba las cosas que agradece. Los estudios dicen que esto puede hacerlo sentir más feliz.
- ✓ **Limite el tiempo que pasa en los medios sociales:** No se compare con otras personas, especialmente en los medios sociales. Si las personas solo comparten las cosas positivas, es porque ellas así lo decidieron. Sin embargo, nadie es perfecto.
- ✓ **Reciba un poco de sol:** Permita que los rayos del sol toquen su piel desnuda por unos minutos. Esto ayuda al cuerpo a producir vitamina D, que puede mejorar su estado de ánimo.

Fuente: Healthline, 17 de agosto de 2021; Healthline, 16 de julio de 2020; American Heart Association, 25 de febrero de 2021; PsychCentral, 25 de abril de 2022.



## Siete alimentos que pueden ayudarlo a sentirse más feliz

Estos alimentos contienen serotonina, una sustancia química que puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a dormir mejor:

- Huevos, incluida la yema
- Queso
- Piña
- Tofu
- Salmón
- Nueces y semillas
- Pavo

Fuente: Healthline, 16 de febrero de 2023

# Entendimiento y control de la ansiedad



La preocupación o el nerviosismo son partes normales de la vida cotidiana. Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando. Una ansiedad de leve a moderada puede ayudarlo a concentrar su atención, energía y motivación. Si la ansiedad es grave, podría sentirse indefenso, confundido o muy preocupado. Sin embargo, sus emociones podrían no reflejar exactamente la gravedad o la probabilidad del evento temido.

## Cómo responde el cuerpo a la ansiedad

La ansiedad puede causar síntomas físicos y emocionales. Una situación o temores específicos pueden causar algunos o todos estos síntomas por un breve tiempo. Cuando la situación pasa, por lo general los síntomas desaparecen.



### Síntomas físicos de ansiedad

- Temblores, espasmos o estremecimiento
- Una sensación de llenura en la garganta o en el pecho
- Falta de aliento o latidos cardíacos acelerados
- Desvanecimiento o mareos
- Manos sudorosas o frías y húmedas
- Nerviosismo
- Tensión, dolores o dolencias musculares
- Cansancio extremo
- Problemas de sueño, como dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido, despertar demasiado temprano o no sentirse descansado al despertar.



### Síntomas emocionales de ansiedad

- Sentirse agitado, gruñón o con los nervios de punta
- Preocuparse demasiado
- Temer que algo malo va a suceder, el presagio de un desastre
- No poder concentrarse o sentir como si su mente estuviera en blanco

## Maneras de controlar la ansiedad

Puede comenzar con un tratamiento en el hogar usando las sugerencias que aparecen a continuación. Si la ansiedad sigue siendo un problema, considere buscar ayuda profesional.

---

**Familiarícese con su ansiedad.** Reconozca y acepte su ansiedad sobre temores o situaciones específicos. Luego haga un plan para enfrentarse a ellos. Por ejemplo, si le preocupan las finanzas, prepare un presupuesto o un plan de ahorros.

---

**Deje de pensar en los problemas pasados.** Concéntrese en las cosas que usted puede cambiar y trate de olvidar el pasado.

---

### Sea amable con su cuerpo.

- Alivie la tensión con ejercicio o con un masaje.
  - Pruebe técnicas de alivio del estrés que relajen su mente y su cuerpo. El estiramiento, el yoga y la meditación pueden ser tranquilizantes.
  - Descanse lo suficiente. Póngase como meta dormir de siete a ocho horas cada noche.
  - Practique el pensamiento saludable. Concéntrese en pensamientos útiles y trate de bloquear los negativos.
  - Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina. Estos productos pueden causarle más ansiedad.
- 



---

## **Involucre su mente.**

- Salga y haga algo que disfrute. Por ejemplo, vaya a ver una película divertida o juegue golf con un amigo.
- Planee su día. Trate de no recargar su horario.
- Mantenga un diario con lo que tiene en la mente. Hable sobre sus temores con un buen amigo. Algunas veces confiar en otras personas alivia el estrés.

---

**Realice actividades con otras personas.** Participe en grupos sociales. Trabaje como voluntario para ayudar a otras personas. Inscríbase en una clase. La soledad puede hacer que las cosas parezcan peores de lo que son.

---

**Reciba apoyo.** Si prueba algunas de estas sugerencias y no ve la diferencia, considere buscar ayuda profesional.

---

Fuente: Healthwise, 24 de junio de 2023.



## **Hay ayuda a solo una llamada telefónica de distancia**

Si la ansiedad está interfiriendo con su vida, trate de hablar con un asesor (virtualmente o en persona) a través del Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program, EAP) o de su plan médico. Su EAP es completamente confidencial, está disponible 24/7, y como parte de sus beneficios no tiene costo adicional. Es confidencial.

### **A través de su EAP (disponible 24/7 sin costo para usted):**

- **Canopy** EAP (excepto OSU) 800-433-2320
- **Lyra Health** EAP (solo OSU) 877-235-7812

### **A través de su plan médico (usted paga un copago o un coseguro):**

- Miembros de Providence: Asesores de salud del comportamiento de **Providence** al 800-423-9470
- Miembros de Kaiser: Asesores de salud del comportamiento de **Kaiser Permanente**
- Miembros de Moda: Asesores de salud del comportamiento de **Meru Health** al 800-813-2000

# Entendimiento de la depresión

Sentirse triste ocasionalmente es parte de la experiencia humana. Pero la depresión es diferente y dura más tiempo. Los síntomas más comunes de la depresión son:

- Sentir tristeza, desesperanza o aflicción
- Sentirse cansado y sin energía
- Perder interés en las actividades cotidianas
- Sentirse inquieto o gruñón
- Cambios en el apetito
- Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- Perder o ganar peso
- Pensamientos de suicidio o muerte
- Cambios en los hábitos de sueño



## No está solo

La depresión es muy común.

Según [Mental Health America](#), aproximadamente un 20% de los adultos estadounidenses y un 15% de los jóvenes entre 12 y 17 años están afectados por la depresión.

## ¿Cuáles son las causas?

Cuando se tiene depresión, podría haber problemas con los niveles de actividad en ciertas partes de su cerebro. Las sustancias químicas de su cerebro llamadas neurotransmisores podrían estar desequilibrados. La mayoría de los expertos cree que una combinación de antecedentes familiares (sus genes) y los eventos estresantes de la vida pueden causar depresión.

Si cree que podría estar deprimido, hable con alguien. Reciba ayuda ¡y disfrute la vida otra vez! En la siguiente página se resume el proceso de diagnosticar y tratar la depresión.

## ¿Cómo se diagnostica la depresión?

Su médico le hará preguntas sobre su salud y sus sentimientos. También le puede hacer un examen físico y pruebas para asegurarse de que su depresión no es causada por otra afección.

## ¿Cómo se trata la depresión?

Muchas personas no buscan ayuda porque creen que ellos pueden superar la depresión por sí mismos. Pero algunas personas no mejoran sin un tratamiento. Por lo general, los médicos tratan la depresión con medicamentos y/o con asesoramiento.

- Los **antidepresivos** pueden mejorar sus síntomas de depresión en una a tres semanas. Algunas veces, podría necesitar hasta ocho semanas para ver una mejoría. Es probable que su médico le ordene que tome algún medicamento por al menos seis meses.
- La **terapia del comportamiento cognitivo** (Cognitive behavioral therapy, CBT) es provista por proveedores de salud mental con licencia, como psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Este tipo de tratamiento se ocupa de cómo usted piensa en las cosas y cómo actúa cada día. Los estudios muestran que la CBT puede ser más eficaz que tomar medicamentos para tratar la depresión. Hable con su EAP o con su plan médico para encontrar a un asesor.

Fuentes: My Health and Wellness, 2024; Psychology Today, 26 de febrero de 2021.



## Cuando podría ser el momento de buscar ayuda

Si presenta cualquiera de los siguientes síntomas, considere llamar a su médico:

- Dificultad para realizar las actividades diarias y cuidarse a sí mismo.
- Abstenerse de actividades sociales y aislarse de otras personas.
- Sentirse culpable o que no vale nada.
- Tener cambios de comportamiento, como un aumento del uso de sustancias o una conducta irresponsable.
- Presentar síntomas físicos inexplicables, como dolores de cabeza o dolores de estómago.

Si está pensando en hacerse daño, llame a la línea 24/7 **nacional de ayuda para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)** al 988 o al 800-273-TALK (8255).

# Diez maneras saludables de controlar el estrés



El estrés ocasional es parte de la vida. Pero el estrés crónico puede causar problemas de salud, como:

- Ansiedad y/o depresión
- Enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, hipertensión y accidentes cerebrovasculares
- Problemas de la memoria y de concentración
- Dolores de cabeza y dolor muscular
- Problemas de sueño
- Aumento de peso y problemas digestivos

Pruebe estas opciones para controlar mejor su estrés:

- 1 Haga más actividades físicas.
- 2 Consuma menos azúcar, comidas altamente procesadas y cafeína.
- 3 Coma más frutas, vegetales, frijoles, pescado, nueces y granos integrales.
- 4 Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla.
- 5 Dedique tiempo para ir a caminar, sumergirse en un baño, leer un libro, estirarse o hacer yoga, o trabajar en un pasatiempo.
- 6 Comience un diario para escribir sus pensamientos y emociones.
- 7 Pase tiempo con sus amigos y familia.
- 8 No acepte las invitaciones ni las peticiones cuando se sienta con poca energía.
- 9 Evite procrastinar.
- 10 Pruebe la meditación.

# ¡Salga!



El estadounidense regular pasa a un 90% de su vida en el interior. Cada día, muchos de nosotros pasamos más de 10 horas frente a la pantalla. No es sorprendente que pasemos menos tiempo al aire libre conforme dependemos más de la tecnología. A esto se le llama trastorno por déficit de la naturaleza.

No pasar suficiente tiempo en el exterior puede hacer que se sienta enfermo y triste. Podría distraerse fácilmente, aumentar de peso, tener niveles bajos de vitamina D u otros problemas. Las investigaciones demuestran que estar en la naturaleza ayuda a nuestro cuerpo y a nuestra mente a:

- Pensar mejor
- Entender mejor la vida
- Sentirse más feliz
- Preocuparse menos

Recuerde pasar tiempo al aire libre en la naturaleza siempre que pueda. Almuerce en un parque. Recorra un sendero cercano. Camine a lo largo de un río o de la playa. Despeje su mente y disfrute un descanso de su computadora o de su teléfono.

Fuentes: Moda Health; 2024; Environmental Protection Agency, 14 de julio de 2023; American Psychological Association, 1 de abril de 2020.

# Maneras saludables de manejar los conflictos



El conflicto es parte de nuestra vida cotidiana. Pareciera como que hay muchos temas de desacuerdo en el mundo de hoy. Los argumentos pueden afectar nuestra salud mental general.

Aunque no podemos evitar siempre el conflicto, éstas son algunas maneras de estar en desacuerdo de manera saludable:

<b>Comience con respeto</b>	<b>Mantenga una mente abierta</b>	<b>Practique la comprensión auditiva activa</b>
Trate a la otra persona como le gustaría que lo trataran a usted. Muéstrela que se interesa por ella, aunque no esté de acuerdo. Recuerde que pertenecen al mismo equipo.	La otra persona tiene buenas razones para creer lo que cree. Trate de entender su perspectiva. En lugar de solo pensar en su respuesta, hágale más preguntas para saber por qué se siente de esa manera.	Una vez que la otra persona haya compartido su posición, repítala en sus propias palabras para mostrarle que la ha escuchado.
<b>Tome un descanso</b>	<b>Encuentren un área en común</b>	
Si la conversación se acalora, tome un descanso. Tal vez ambos necesiten relajarse.	En lugar de tratar de ganar, busque aquellas cosas en las que ambos estén de acuerdo. Quizá ambos quieran lo mismo, pero tengan ideas diferentes de cómo conseguirlo.	

Pensar en los conflictos como una manera de entenderse mutuamente, puede ayudarlo a sentirse mejor y a reducir la tensión. Quizá quiera aprender algo nuevo, aunque ello no cambie su manera de pensar.

Fuente: Everyday Health, 3 de septiembre de 2023.

# Conozca a un miembro de la Junta de PEBB



## En la hoja informativa de este mes, conozca a Siobhan Martin, miembro y presidenta de la Junta.

La carrera profesional de Siobhan Martin ha gravitado alrededor del trabajo en justicia social, y por una buena razón.

Habiendo crecido en Arkansas en donde la pobreza, especialmente en las áreas rurales del estado, afecta a muchas personas, ella presencié la lucha de sus padres para alimentar a su familia y obtener atención médica básica. Esto fue

cuando Walmart, basado en Arkansas, comenzaba a crecer. La compañía adoptó la práctica de contratar solo a trabajadores de tiempo parcial para no tener que ofrecerles cobertura médica, y otras corporaciones siguieron la misma práctica.

Siobhan pasó un verano trabajando en una clínica de salud rural en el área del delta del Mississippi de Arkansas, en donde las tasas de fallecimiento infantil eran altas porque muchas personas carecían de acceso a proveedores médicos, y la atención médica preventiva prácticamente no existía.

Al salir de Arkansas para asistir a un colegio en Pennsylvania, Siobhan estuvo expuesta al trabajo de un sindicato laboral, algo que ella no había experimentado en el sur. Aunque era un entorno diferente, ella se dio cuenta de que la inequidad y el racismo sistémico eran problemas tanto en las ciudades como en las áreas rurales. El estudio de las políticas económicas y su trabajo como voluntaria en el sistema escolar público de Philadelphia la ayudó a entender como las probabilidades estaban en contra de la gente trabajadora común, y estas experiencias combinadas la inspiraron a hacer la diferencia.

Ella se mudó a Missouri para obtener un grado en trabajo social, y comenzó a trabajar ahí en relaciones laborales.

Su supervisor le pidió que fuera a Oregon a dirigir una lucha para derrotar varias iniciativas de la boleta en contra del servicio al público. Siobhan siguió su dirección y llegó al Sindicato Internacional de Empleados de Servicio (Service Employees International Union, SEIU), Local 503 en agosto de 2000.

“Me enamoré de Oregon, bueno excepto por la lluvia”, dice ella.

Dos décadas después, Oregon se ha convertido en el hogar permanente de Siobhan. Ella aún trabaja en el Local 503 de SEIU, y ha ocupado varias posiciones en el sindicato desde que obtuvo su primer trabajo ahí. Actualmente Siobhan es la directora ejecutiva adjunta.

Desde que comenzó a trabajar en SEIU, ella ha disfrutado el contacto directo que tiene con los miembros de PEBB, así como con los proveedores de atención en el hogar. Después de escuchar sus historias, especialmente sobre la atención médica, ella sabe lo importante que es para la gente que trabaja tener una voz en su cobertura médica. Ella se unió a la Junta de PEBB en 2017 y sigue trabajando para lograr las siguientes metas:

- Mejorar la calidad de la atención médica de todos
- Asegurarse de que los miembros tengan acceso a la atención médica que necesitan
- Proporcionar un excelente servicio a los miembros

Siobhan es vicepresidenta de la Junta, y anteriormente sirvió como presidenta de la Junta.

A ella le gusta trabajar en la Junta de PEBB con un grupo de personas comprometidas para abordar problemas complejos. “La asociación entre los miembros de la Junta es excelente, todos trabajamos juntos en lugar de representar facciones”, ella dijo.

Habiendo trabajado en condados de todo el estado, Siobhan se encuentra en la posición única de haber escuchado muchas perspectivas e historias sobre la atención médica. “He visto el efecto que las decisiones de PEBB tienen tanto en las ciudades como en las áreas rurales”, ella dice. Viendo las cosas a través de esos lentes, ella trabaja diligentemente para asegurarse de que los miembros de PEBB tengan acceso a una cobertura médica de bajo precio.

Siobhan es una intercesora incansable de los trabajadores. Sin embargo, ella disfruta de su tiempo libre, cuando no está trabajando a Siobhan le gusta cocinar, caminar por su vecindario, y pasar tiempo con aquellos que le importan más en la vida: su familia y sus amigos.

Las reuniones de la Junta de PEBB se llevan a cabo cada tercer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings](#) (Reuniones públicas) del sitio web de PEBB.

## ¿Tiene preguntas sobre beneficios?

Dirección electrónica: [pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov)

Teléfono: 503-373-1102

