

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Venciendo la fatiga laboral

La fatiga laboral ha contribuido a algunos de los mayores desastres del mundo, incluidos Chernóbil, la explosión del Challenger y el derrame de petróleo del Exxon Valdez. La fatiga suele aparecer tras una actividad mental y física prolongada. En el mundo actual, impulsado por la tecnología y en constante actividad, su frecuencia y su impacto en la salud y la productividad están recibiendo mayor atención. Reconozca las señales de fatiga y tome medidas para proteger su salud. Los síntomas incluyen dificultad para concentrarse, tiempo de reacción más lento, irritabilidad, somnolencia persistente y disminución de la motivación. También puede experimentar bostezos frecuentes, dolores de cabeza, olvidos, visión borrosa y aumento de errores. Si la fatiga persiste, consulte a un médico para descubrir su causa subyacente. Si su estilo de vida la está generando, hable con el EAP. En el trabajo, tome descansos. Camine, estírese, manténgase hidratado, realice ejercicios de respiración y tome aire fresco. Si su fatiga es grave, infórmele a alguien para reducir el riesgo de lesiones o evitar una calamidad. Más información: healthmatch.io/blog/are-you-too-tired-causes-and-solutions-for-tiredness-and-chronic-fatigue



Source: healthmatch.io/blog/are-you-too-tired-causes-and-solutions-for-tiredness-and-chronic-fatigue

Evite la comunicación pasivo-agresiva en el trabajo

La comunicación pasivo-agresiva es angustiante y contribuye a una baja moral, mayor rotación de personal y menor productividad. Reconocer su impacto y evitarla puede crear un ambiente de trabajo más positivo, reducir el estrés y disminuir el agotamiento. ¿Participa usted en la comunicación pasivo-agresiva? Los comportamientos comunes incluyen enviar correos electrónicos a un compañero de trabajo pero copiando a su supervisor; retener información; usar el tratamiento del silencio; dejar notas que generan angustia (por ejemplo, "Regrésame la llamada" o "Necesitamos hablar"); hacer un cumplido con un insulto oculto (por ejemplo, "Vaya, buen trabajo para ser novato"); usar un tono insincero (por ejemplo, "Sí, claro, lo haré de inmediato"); y socavar una relación positiva entre dos compañeros de trabajo con chismes o falsedades.



Más información: uk.indeed.com/career-advice [busque "passive-aggressive"]

No permita que le hackeen el teléfono

El hackeo de teléfonos está en aumento, ya que cada vez más personas dependen de estos dispositivos para una cantidad creciente de tareas diarias. Lamentablemente, existe la concepción errónea de que un teléfono es menos vulnerable que una computadora de escritorio. Esto no es cierto. Hay un nuevo riesgo cibernético denominado "explotación sin clics". Este puede atacar un teléfono sin necesidad de trucos, clics ni ninguna interacción por parte del usuario. Las empresas de teléfonos inteligentes están un paso adelante, pero si no se mantiene al día con las actualizaciones de seguridad de manera oportuna, se aumenta el riesgo de ser atacado de forma silenciosa e invisible. Apague su teléfono por completo de vez en cuando, mantenga las actualizaciones adecuadamente y solo instale aplicaciones de fuentes oficiales y confiables.



Fuente: documentcloud.org/documents/21018353-nsa-mobile-device-best-practices/

Uso de alcohol y prevención del cáncer de mama

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común vinculado al consumo de alcohol en mujeres. Un trago al día aumenta el riesgo en un 15%. Un nuevo informe de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina revisa la evidencia científica sobre la última comprensión de la relación entre el consumo moderado de alcohol y los resultados de salud. El informe concluyó "con moderada certeza que consumir una cantidad moderada de alcohol (un trago/5 oz. de vino) al día está asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres en comparación con no consumir alcohol nunca." También concluyó con baja certeza que el consumo de cantidades mayores de alcohol moderado está asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama. ¿Es el consumo de alcohol una preocupación para usted o alguien a quien le importe? Obtenga más información sobre cómo obtener ayuda o cómo ayudar a otra persona contactando a su programa de asistencia para empleados. Comunicado de prensa: nationalacademies.org/news/2024/12/new-report-reviews-evidence-on-moderate-alcohol-consumption-and-health-impacts



El poder de sentirse abundante en tiempo

¿Tiene suficiente tiempo para hacer lo que quiere y necesita hacer? Responder sí significa que es “abundante en tiempo”. Esta sensación es clave para sentirse feliz y satisfecho con la vida. Lo contrario sería sentirse constantemente presionado, agobiado y “sin un segundo para respirar”. La sensación de control sobre el tiempo no se adquiere necesariamente con dinero—afluencia financiera—sino valorando el tiempo como un recurso irremplazable y aplicando habilidades que le den mayor control sobre él. Para lograr abundancia de tiempo, considere siete habilidades: 1) Aprenda a priorizar para evitar que tareas menos importantes consuman su tiempo. 2) Realice tareas clave en “bloques de tiempo”. Esto aumenta el enfoque y la velocidad, brindándole mayor equilibrio en su vida. 3) Aprenda a decir no; esto requiere identificar cuándo y a qué decir no, mientras mantiene la habilidad de hacerlo con destreza. 4) Dele-gue más; un ejemplo sin costo puede ser asignar tareas domésticas a otros miembros de la familia. 5) Reduzca o evite el uso de redes sociales y tecnología. 6) Cambie su percepción: deje espacios entre sus tareas para disfrutar un descanso en lugar de encadenarlas y sentirse abrumado todo el día. 7) Descubra el arte del mindfulness y utilice esta habilidad para apreciar el momento presente.

Más información: maxwellleadership.com/blog/team-potential-value-effective-delegation/



Evite los hábitos de vida que dañan los riñones

No dañe sus riñones con hábitos de vida que generen estrés

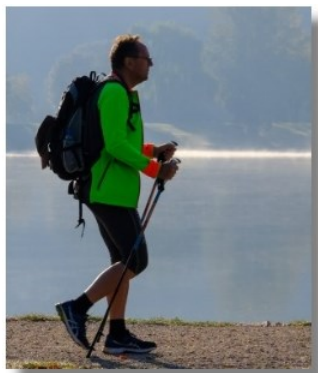
en su capacidad de funcionamiento. Los riñones filtran la sangre a un ritmo de aproximadamente 200 cuartos por día. Eliminan desechos, reabsorben o excretan agua selectivamente, controlan la presión arterial, producen hormonas y mantienen los niveles de electrolitos. Las siguientes conductas generan estrés en los riñones: 1) Comer tarde en la noche y consumir bocadillos antes de dormir interrumpe su ritmo circadiano y afecta negativamente el metabolismo, causando estrés en los riñones. 2) Saltarse el desayuno se asocia con un mal control metabólico, lo que aumenta el riesgo de proteína en la orina, una señal de disfunción renal. También puede incrementar la hipertensión. 3) Una hidratación deficiente reduce el flujo sanguíneo a los riñones, obligándolos a trabajar más. Manténgase hidratado bebiendo agua durante el día para ayudar a sus riñones a realizar su función. 4) Consumir demasiada sal puede aumentar la presión arterial. Evitar estos hábitos puede ayudar a prevenir la inflamación, la deshidratación y los trastornos metabólicos, todos ellos enemigos de la salud renal. Más información: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28385348/



Quince beneficios de caminar

Conocer los beneficios de caminar 30 minutos al día, cinco días a la semana, puede aumentar su motivación para hacerlo. ¿Ve en la siguiente lista algún beneficio que le entusiasme? Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares; disminución del riesgo de enfermedades cerebrovasculares; disminución del riesgo de diabetes tipo 2; disminución del riesgo de deterioro cognitivo y demencia; mejora del bienestar mental; mejora del sueño; aumento de la esperanza de vida; reducción del riesgo de cáncer; mayor eficacia del sistema inmunológico; mayor gasto calórico durante y después de la caminata; reducción de los efectos del estrés; mejora de la autoestima y del diálogo interno positivo al alcanzar objetivos de caminata; mejora de la resistencia general; mejora de la sensibilidad a la insulina y el control de la glucosa; y tiempo a solas para reflexionar sobre pensamientos, sentimientos y objetivos para mejorar la autoconciencia y el crecimiento personal. Consulte a su médico sobre sus planes de ejercicio. Tenga en cuenta que incorporar ráfagas cortas e intensas de caminata rápida o trote durante, por ejemplo, 20 segundos periódicamente, puede ayudarle a obtener mayores beneficios para la salud en menos tiempo en comparación con un ritmo moderado de caminata.

Fuente: [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643563](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643563)



Detenga el doomscrolling

El consumo excesivo de noticias negativas en línea se llama

"doomscrolling". Con miles de fuentes de noticias compitiendo, la competencia por la atención de los espectadores ha aumentado drásticamente. Los estudios de investigación muestran que los seres humanos tendemos a prestar más atención a las noticias negativas que a las positivas, porque nuestros cerebros están naturalmente inclinados a centrarse en lo que nos amenaza. Las noticias negativas atraen la atención, no solo en los periódicos, sino también en línea. Si se encuentra a sí mismo atraído por las redes sociales o sitios de noticias, buscando repetidamente más detalles sobre la última noticia negativa, y si eso comienza a consumir tiempo excesivo, interfiriendo con su trabajo o vida social, o causando ansiedad y estrés continuos, considere buscar apoyo a través de su programa de asistencia para empleados. Más información: freedom.to/blog/why-you-cant-stop-doom-scrolling/

