

Momentum



Seminario web en vivo: Aprenda técnicas que pueden ayudarle a tratar una enfermedad común: *Reducir la ansiedad en el momento y más allá*. Inscribese [aquí](#) para este seminario web del miércoles 8 de noviembre.

Comprender y superar la ansiedad

Los trastornos de ansiedad son el problema de salud conductual más frecuente en EE. UU. Las personas que sufren ansiedad pueden experimentar sensaciones de pánico, miedo e inquietud, además de dificultad para controlar las preocupaciones.

- Los síntomas físicos de la ansiedad pueden incluir latidos cardíacos rápidos o irregulares, dificultad para respirar, mareos, aturdimiento, náuseas, dolores de cabeza y otros dolores.
- Los síntomas de los trastornos de pánico, incluyendo las oleadas de miedo, pueden aparecer de repente y sin previo aviso, lo que a veces hace temer que se esté sufriendo un infarto.
- Los trastornos de ansiedad más frecuentes son la ansiedad generalizada (ansiedad de diversos orígenes), el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social y las fobias específicas.
- Para tratar la ansiedad, los profesionales de salud pueden recomendar alguna combinación de psicoterapia (la terapia cognitivo-conductual [CBT] es especialmente eficaz), medicamentos, ejercicio regular, técnicas de relajación y cambios en la dieta.

Consejería*

Si tiene problemas que se interponen en su día a día, puede que haya llegado el momento de pedir ayuda. A través de su programa, un profesional de la salud mental puede proporcionar apoyo práctico, educación y orientación. Puede acceder a asesoramiento en persona a nivel local o mediante terapia virtual por mensaje de texto, chat en directo, teléfono o videoconferencia.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

Este mes reconocemos los esfuerzos de los más de 43 millones de estadounidenses que prestan cuidados no remunerados a familiares.

- Aproximadamente 39.8 millones de cuidadores atienden a adultos con una discapacidad o enfermedad; eso supone el 16.6 por ciento de los estadounidenses. El cuidado de otra persona requiere sacrificios y puede provocar agotamiento, fatiga, ansiedad y depresión.
- Muchos cuidadores familiares (más del 60 por ciento) deben equilibrar sus vidas en el hogar con trabajar un trabajo remunerado mientras satisfacen las necesidades de los familiares a su cargo.
- Uno de cada cinco cuidadores afirma no tener a nadie a quien pedir ayuda. Si usted es cuidador, recurra a ayudantes sustitutos, ya sea a domicilio o en un centro de salud. Pida a otros miembros de la familia que le ayuden a hacer la compra, limpiar la casa y hacer recados.
- Muchos cuidadores pueden aislarse de amigos y familiares. Simplemente escúchelos hablar sobre cómo se sienten y déjelos desahogar sus frustraciones, preocupaciones y temores.
- Recuérdeles que se tomen descansos para atender sus necesidades de salud física y mental. Esto es vital para su bienestar.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar profesional

- Pasa la mayor parte de sus horas de vigilia trabajando. Lo que hace todos los días da forma a su identidad y afecta su bienestar general, productividad y rendimiento.
- Tener bienestar profesional significa que puede trabajar en algo que se ajuste a sus intereses y puntos fuertes. Puede esperar con impaciencia la mayoría de sus tareas, ya sean remuneradas o voluntarias.
- Es importante equilibrar el trabajo con la vida. Las exigencias del trabajo y la vida personal son un reto constante. Ponga límites a ambas cosas para poder estar presente y tener tiempo para las relaciones y las actividades que disfruta.

El dinero importa

Seminario web financiero de noviembre de 2023

Gestionar las finanzas como cuidador

Martes 14 de noviembre. Inscribese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Esta presentación examina diferentes escenarios de cuidado y sus implicaciones presupuestarias, de atención médica y de planificación patrimonial. Los participantes debatirán formas de cubrir los gastos de los cuidadores, equilibrando al mismo tiempo la necesidad del cuidador de financiar sus propios planes y objetivos.