

¿Debería hacerse un estudio del sueño?

La apnea obstructiva del sueño (AOS), caracterizada por el inicio y la interrupción de la respiración mientras se duerme, a menudo con fuertes ronquidos, es una de las afecciones médicas no diagnosticadas más frecuentes. Treinta millones de personas en EE.UU. padecen AOS, y el 80% de ellas no lo sabe. Sólo el 3% de los adultos canadienses afirma padecer AOS, pero el gobierno calcula que el 20% sufre esta afección. La hipertensión, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la demencia, la diabetes de tipo 2 y la depresión pueden estar relacionados con la AOS. Si con frecuencia se despierta cansado y/o con la boca seca, tiene dolores de cabeza matutinos, tiene somnolencia diurna excesiva, sufre sudores nocturnos o le resulta difícil mantener la atención mientras está despierto, es esencial que comente estos síntomas con un médico para una evaluación adecuada y un posible consejo médico. Así podría arrancar para que le hagan un estudio del sueño.



Fuente: American Academy of Sleep Medicine

Una dosis de ejercicio combate la depresión

Durante décadas se ha investigado cómo el ejercicio puede ayudar a prevenir y aliviar la depresión. Las últimas investigaciones demuestran que el ejercicio está relacionado con la dosis: cuanto más ejercicio, mayor es el efecto preventivo. Por ejemplo, caminar a paso ligero 20 minutos al día durante cinco días a la semana se asoció con una tasa un 16% menor de síntomas depresivos y un 43% menos de probabilidades de sufrir depresión mayor. Hable con su médico sobre el ejercicio, y lea el estudio que aparece a continuación para ver más dosis o proporciones de impacto y lo que el ejercicio puede aportar a su salud.



Obtenga más información en: <https://studyfinds.org/few-minutes-exercise-depression/>

Humor en el lugar de trabajo

¿Se puede enseñar a tener buen humor? La respuesta es sí, pero es poco probable que reciba clases de humor en el trabajo. En definitiva, cultivar y fomentar un ambiente de trabajo más alegre y positivo es el objetivo, ya que puede aumentar la moral, mejorar el trabajo en equipo y reducir el estrés, la ansiedad y el miedo. Cuando esto sucede, el espíritu divertido natural de los empleados se pone de manifiesto. Cuando uno o dos empleados responden con autenticidad y espontaneidad, los demás siguen su ejemplo de forma natural. Así pues, no se trata de crear sentido del humor, sino de crear un lugar de trabajo en el que el sentido del humor *lo encuentre a uno*.



Obtenga más información en : www.warwick.ac.uk/newsandevents/pressreleases/laughter_really_is

El alcohol en el hogar aumenta los riesgos de daños

Que los padres sirvan alcohol a los menores en casa siempre ha sido polémico. Presumiblemente, la idea es desmitificar el alcohol y las prácticas de socialización para reducir posteriormente los problemas relacionados con el alcohol. No funciona, según un reciente estudio longitudinal que comenzó en 2010 y cuyos resultados acaban de publicarse. Por el contrario, el estudio demuestra una relación causal: Que los padres den alcohol a los menores en casa aumenta la probabilidad de problemas relacionados con el alcohol, como borracheras y otras consecuencias negativas. Más de 20 estudios similares han mostrado resultados parecidos. Entonces, ¿cuál es la técnica de crianza más coherente para prevenir los problemas relacionados con el alcohol? Respuesta: Fuerte desaprobación por parte de los padres del consumo de alcohol entre menores.



Fuente: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24988258 and www.findlaw.com/legalblogs/law-and-life/legal-for-kids-to-drink-alcohol-with-parents/

Cómo ayudar a un compañero a cambiar



Muchos problemas de relación entre compañeros se resuelven mejor con un enfoque entre colegas. Por desgracia, muchos de ellos evitan la actitud crítica, se muestran resentidos o incluso piensan en renunciar por molestias que podrían corregirse fácilmente con el enfoque adecuado. La influencia de los colegas es poderosa porque, naturalmente, los colegas sienten más empatía por sus puestos. Cuando un compañero anima a realizar determinadas acciones, éstas pueden aceptarse más fácilmente. Los colegas suelen generar confianza entre sí, por lo que las sugerencias sobre cómo corregir un problema se reciben mejor. Asuntos como la impuntualidad sistemática, la falta de comunicación, la actitud negativa, los chismes o negarse a rendir cuentas se prestan bien a la corrección entre iguales. ¿Le suena familiar? A continuación se explica cómo proceder: 1) Identifique claramente el problema con fechas, horas y casos en los que se ha producido un comportamiento indeseable. 2) Organice una reunión en la que esté seguro de que no le interrumpirán. 3) Adopte una mentalidad positiva, preocupada y constructiva. 4) Utiliza frases con "yo", como "John, yo me doy cuenta de que... cuando llegas tarde, eso supone una presión adicional para que el resto de nosotros cubramos tus tareas". Evite "Tú siempre..." o frases parecidas. 5) Establezca la urgencia centrándose en el impacto del comportamiento en los demás. (No se olvide del EAP de la empresa si surge algo personal en su conversación). 6) Ofrezca su apoyo (por ejemplo: "¿Puedo hacer algo para ayudarte a hacer este cambio?") 7) Colabore y genere una aportación de ideas conjunta para descubrir una solución. 8) Haga un seguimiento y reconozca los cambios positivos. Hay que tener en cuenta que los supervisores tienen un papel crucial a la hora de abordar los problemas entre los empleados; sin embargo, un lugar de trabajo más armonioso y positivo surge cuando existe un equilibrio entre el apoyo de los colegas y el liderazgo.

Evitar errores en la vuelta al cole



Evite estos cuatro grandes errores que cometen los padres antes de que sus hijos vuelvan al colegio. Reducirá el estrés y se sentirá menos saturado. 1) Preparaciones de último minuto. Vaya temprano a comprar material escolar y uniformes y complete los formularios. 2) Ignorar la ansiedad de su hijo por la vuelta al cole. Sugerencia: Vaya al colegio, mire por la ventana, pasee un poco, hable de las expectativas y los temores, y ofrezca seguridad. 3) No practicar la rutina escolar antes de empezar las clases. Si los niños se acuestan demasiado tarde ahora, les resultará más difícil adaptarse a la nueva rutina la semana que empiece el colegio. 4) Saltarse las orientaciones escolares y las jornadas de puertas abiertas. Estos actos proporcionan información valiosa que usted tardará semanas y meses en encontrar si no asiste.

¿Deberías comer a medianoche?



Claro que esas galletas con queso a medianoche pueden sonar tentadoras si se va a dormir tarde y le entran ganas de picar algo, pero ¿podría estar poniéndose en riesgo de contraer diabetes tipo 2 por trasnochar? Los investigadores descubrieron que los trabajadores por turnos tienen más riesgo de padecer diabetes de tipo 2, y que los antecedentes familiares y el nivel socioeconómico no lo justifican del todo. En su lugar, el culpable, según las investigaciones, parece ser una "inadecuada ingesta de alimentos" que altera la tolerancia a la glucosa. Un sencillo experimento con trabajadores por turnos que cambiaron su ingesta de alimentos a horario diurno en lugar de nocturno resolvió el problema de la tolerancia a la glucosa. Aunque no trabaje por turnos, los malos hábitos de sueño y alimentación pueden dejarlo expuesto a un riesgo comparable. Los ritmos circadianos son mecanismos biológicos que regulan los ciclos de sueño-vigilia y otras funciones metabólicas. Hable con su médico sobre su dieta e incluya las comidas nocturnas, especialmente a medida que avanzan los años, porque el

Obtenga más información en:
<https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abg9910>

Obtenga liberación emocional a través de su EAP



No dude en utilizar el EAP de su empresa como válvula de escape para desahogar sus frustraciones. Desahogar las emociones con un profesional puede ser útil y permitir la liberación de sentimientos reprimidos que pueden haberse ido acumulando con el tiempo. Expresar sus emociones puede ser catártico y proporcionarle una sensación de alivio. El EAP es confidencial y ofrece un espacio seguro y sin prejuicios para que usted pueda expresarse. Ser escuchado y comprendido valida sus sentimientos y experiencias y, si lo solicita, el EAP le ayudará con el siguiente paso: identificar el problema y la solución. Evite una llamada de crisis al EAP. Hable de lo que tiene en mente en este momento.