



Boletín Informativo Junio 2022

## Salud del Cerebro, Envejecimiento y Pérdida de Memoria

Uh-oh. Uno de sus parientes mayores está empezando a olvidar cosas: dónde se estacionaron en el lote de comestibles. El nombre de un restaurante que solían amar. El actor de la película que vieron el mes pasado. O tal vez no es un pariente quien se está olvidando, ¡tal vez es usted! A medida que envejecemos, es normal disminuir un poco la velocidad y tener algún tipo de olvido de vez en cuando. Pero, ¿son estos "momentos" signos normales de envejecimiento o signos tempranos de Alzheimer?

Junio es el Mes de la Concientización del Alzheimer & Cerebro. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia, pero también hay otras causas. Es importante consultar con un médico porque algunos síntomas similares a la demencia pueden ser tratables, como interacciones entre medicamentos, problemas de tiroides, deficiencias vitamínicas, depresión, dieta, condiciones médicas y otras causas. Los expertos dicen que incluso si usted o un ser querido tiene una predisposición genética al Alzheimer, puede reducir su riesgo haciendo ejercicio, perdiendo peso, comiendo bien y controlando cualquier afección médica como la diabetes y el estrés. Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y evitar las grasas no

saludables puede ser muy beneficioso. Además de su salud física, mantenga su mente activa buscando nuevas habilidades y desafíos, estableciendo metas y manteniéndose socialmente activo. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información útil sobre lo que [es el envejecimiento normal y lo que no](#), consejos para manejar el olvido y cuándo buscar ayuda para la pérdida de memoria.

ESI tiene muchos recursos que pueden ayudar, desde asesoramiento hasta herramientas de autoayuda. Solo algunos de estos incluyen:

- **Recursos para Envejecimiento y Cuidado:** Envejecimiento saludable, pérdida de memoria, vida diaria y más
- **Planificador de Vida Futura:** Jubilación, testamentos, seguros y asuntos financieros
- **Localizadores de Cuidado de Envejecientes:** Encuentre Viviendas Asistidas locales, Hogares de Ancianos, Servicios en el Hogar y más
- **Recursos para Cuidadores:** Consejería, bienestar, recursos de información y más

## Cuidando a los Cuidadores

¿Hay un cuidador en su vida? Aquí hay algunas cosas simples que podría hacer para ayudar:

- **Comuníquese.** Los cuidadores a menudo se sienten aislados, solos y abandonados.
- **Escuchar y cuidar.** Las personas a menudo necesitan hablar en detalle sobre los problemas que experimentan.



### ¡No Olvides!

Los servicios de EAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

### Estirando Su \$\$\$

¿Siente la mordida de la inflación? Inicie sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) para obtener recursos financieros, incluyendo herramientas para "Herramientas en Tiempos Difíciles". Aquí hay algunos enlaces útiles para ahorrar dinero en la gasolinera:

- [38 consejos para ahorrar gasolina](#) – AAA
- [10 Consejos para Aprovechar al Máximo un Tanque de Gasolina](#) – Reporte del Consumidor
- [Gas Buddy](#) – Encuentre la gasolina más barata cerca de usted

### Fechas Importantes

- Junio - [Mes de la Salud del Hombre](#)
- 12-19 de junio - [Semana de la Salud del Hombre](#)
- 14 de junio – [Día Mundial del Donante de Sangre](#)



- **Ofrecer ayuda concreta.** Palear la acera o camino, cortar el césped, hacer alguna diligencia, traer una cazuela
- **Contribuir financieramente.** Los costos de cuidado pueden acumularse. Ayudar con los costos directos o dar tarjetas de regalo para comestibles y otras necesidades.
- **Sea de apoyo.** Evite las dudas, y las críticas.

Para obtener más ayuda, inicie sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) y haga chasquido en **Recursos para Cuidadores**.

## Aprende Algo Nuevo

Con frecuencia, agregamos nuevos entrenamientos a nuestra vasta biblioteca de más de 10,000 cursos de Aprendizaje Electrónico en Línea. Explore nuevos cursos populares iniciando sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com), haga chasquido en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga chasquido en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **¡NUEVO! Manejo de Sentimientos de Ansiedad en el Trabajo I Curso: SVL\_1021558**  
Esta lección de 7 minutos en video habla sobre lo que es la ansiedad y ofrece los mejores pasos para controlar la ansiedad en el lugar de trabajo.
- **¡NUEVO! Comunicarse A través de las Culturas: Lecciones Aprendidas a Bordo de la Estación Espacial Internacional I Curso: SVL\_015075**  
El astronauta Chris Hadfield comparte las lecciones aprendidas utilizando la experiencia de trabajar con un equipo internacional en una misión compleja y de alto riesgo en un video de 6 minutos.
- **Herramientas de Comunicación: Diferencias entre Generaciones | Curso: SVL\_1020195**  
Esta lección en video de 9 minutos es la primera de una serie, un excelente punto de partida para comprender a cada una de las cinco generaciones y conectarse con ellas de manera efectiva.

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) y haga chasquido para iniciar sesión en **Empleado y Familia**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Nuevos & Capacitaciones Mejoradas."
5. In En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el icono del curso y haga chasquido en el botón 'Iniciar' para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

