



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.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%



Union
Assistance Program
A division of ESI



¡No Olvides!

Los servicios de MAP 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.UnionAP.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**



www.UnionAP.com | 800.252.4555

- **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.UnionAP.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.UnionAP.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 MAP

1. Entre a www.UnionAP.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.

