



## ¡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.

Boletín Septiembre 2023

## Secretos Para Una Vida Larga y Feliz

Por trigésimo año, septiembre se designa como el [Mes del Envejecimiento Saludable](#), centrándose en los aspectos positivos del envejecimiento y alentando a todos a asumir la responsabilidad personal por su salud.

Aquí hay una pregunta relacionada con el envejecimiento: ¿Crees que vivirás hasta los 100 años? Utilice la [Calculadora de Esperanza de Vida](#) para obtener un estimado. Aproximadamente una de cada 5000 personas en los EE. UU. es centenaria, alguien que tiene más de 100 años, y alrededor del 85 % son mujeres. Los expertos dicen que alrededor del 25-30 % de la longevidad se puede atribuir a la genética, pero el resto se relaciona con el lugar donde vive, su dieta, cuánto ejercicio hace y su red de apoyo de amigos y familiares.

Puede agregar años a su expectativa de vida al hacer mejoras en la dieta y los niveles de actividad. Quienes estudian a los centenarios ofrecen estos consejos para mejorar sus probabilidades:

- Thomas Perls, director del [Estudio Centenario de Nueva Inglaterra de BU](#), habla sobre [por qué algunas personas viven hasta los 90 años o más](#). Ofrece cinco prácticas diarias que pueden aumentar su longevidad: 1. Controle sus niveles de estrés. 2. Duerma bien. 3. Coma de manera saludable: siga una

dieta Mediterránea o Geogénica con alimentos integrales, grasas saludables, muchas frutas y verduras. Evite el consumo excesivo de carnes rojas. 4. Haga ejercicio con frecuencia. 5. Abstenerse de fumar.

- Dan Buettner estudió [las dietas de lugares en el mundo llamados "Zonas Azules"](#), donde las personas tienen una larga esperanza de vida. Ofrece este consejo: 1. Coma una taza de frijoles, guisantes o lentejas todos los días. 2. Coma un puñado de nueces todos los días. 3. Desayune como un rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo. 4. Coma con su familia.

Inicie sesión en [www.UnionAP.com](#) para explorar algunas herramientas de autoayuda relacionadas con el envejecimiento, que incluyen:

- **Recursos para el Envejecimiento y el Cuidado de Personas Mayores:** Envejecimiento saludable, pérdida de memoria, vida diaria y más
- **Planificador de Vida Tardía:** Planificación de jubilación, testamentos, seguros y asuntos financieros
- **Localizadores de Cuidado de Personas Mayores:** Encuentre vida asistida local, asilos para personas mayores, servicios en el hogar y más
- **Recursos para Cuidadores:** Asesoramiento, bienestar, recursos de información y más
- **Bienestar y Salud Física:** Envejecimiento saludable, dieta, estado físico y más.

## Seminario Destacado de Septiembre de ESI EAP en la Red

**Participación y Compromiso:** Encuentre el seminario temático de este mes en la red y los recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros iniciando sesión en [www.UnionAP.com](#) durante septiembre para explorar los recursos o participar en el seminario en la red.

## Más eventos de Septiembre:

- 9/4 – [Día del Trabajo](#)
- 9/15 – 10/15 – [Mes Nacional de la Herencia Hispana](#)
- 18/9 - 22/9 – [Semana de Prevención de Caídas](#)
- [Mes Mundial del Alzheimer](#)
- [Mes Nacional de la Educación sobre el Colesterol](#)
- [Mes Nacional de Prevención del Suicidio](#)
- [Mes Nacional de la Célula Falciforme](#)
- [Mes Nacional de Preparación](#)

## ¡Obtenga Su Vacuna Antigripal Temprano!

Los funcionarios de salud recomiendan tres vacunas este año: una vacuna contra la gripe; un nuevo disparo de COVID dirigido a la variante XBB; y una vacuna contra el virus respiratorio (RSV) para proteger a las personas mayores. **He aquí un resumen de las recomendaciones hasta la fecha:**

- Septiembre y octubre son los mejores meses para que la mayoría de las personas se vacunen.
- Esta temporada, todas las vacunas contra la gripe estarán dirigidas a los cuatro virus de la gripe que, según indican las investigaciones, serán los más comunes.
- La vacuna anual contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses, pero es más importante para las [personas con mayor riesgo de complicaciones por la gripe](#).



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.UnionAP.com](#) | 800.252.4555

- Espere vacunas del COVID actualizadas dirigidas a XBB, la variante dominante. Esté atento a las recomendaciones completas cuando la F.D.A. autorice las vacunas, previstas para septiembre.
- El CDC recomienda que las [personas mayores de 60 años se registren en la nueva vacuna RSV](#) después de consultar con sus médicos. No está aprobado para estadounidenses menores de 60 años.
- Haga un seguimiento de la actividad anticipada de la gripe y el [pronóstico de la gripe utilizando "FluSight"](#).

## ¡Selecciones de Entrenamiento en Septiembre Para El Regreso a Clases!

Explore nuestras miles de lecciones de Aprendizaje en Línea sobre una amplia gama de temas; a continuación, se incluyen algunas sugerencias. Busque más haciendo clic en "**Inicio de Sesión de Miembro**" en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com). Cuando inicie sesión, haga clic en la Biblioteca de Capacitación Integral en el "**Centro de Capacitación**".

- **¡NUEVO! Comunicación y Colaboración I** Curso: [SVL\\_007104](#)  
Conozca las características de un líder colaborativo y cómo comunicarse de manera efectiva mientras lidera a su equipo en este curso de video de 8 minutos.
- **¡NUEVO! Seguridad en su Estación de Trabajo I** Curso: [SVL\\_084820](#)  
Esta capacitación de 15 minutos lo ayuda a evitar problemas al ofrecerle orientación sobre cómo organizar su área de trabajo, usar posiciones neutrales, reducir la fatiga visual, ejercicios de estiramiento y "relajación" y más.
- **¡NUEVO! Perspectivas de Expertos: Los Fundamentos de Mercadeo I** Curso: [SVL\\_1021921](#)  
Este curso de 145 minutos se puede tomar todo de una vez o en 20 videos temáticos cortos. Aprenda sobre mercadeo como una función comercial, desarrollando una estrategia de mercadeo procesable y varios canales de distribución.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga clic para iniciar sesión en **sesión de miembro**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "**Centro de Capacitación**" y luego seleccione "**Biblioteca de Capacitación Integral**."
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic 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 clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

