HealthCare EAP
A division of ESI

Boletín Informativo Junio 2024

¡Cerrar la Brecha en la Salud Masculina!

¡Hombres, junio se trata de ustedes! El Día del Padre es el 16 y todo junio está dedicado al **Mes de la Salud Masculina**. El enfoque es importante porque la brecha en la esperanza de vida entre hombres y mujeres estadounidenses es ahora la mayor desde mediados de la década de 1990: casi seis años, un gran salto desde un mínimo de 4.8 años en 2010. Si bien la pandemia y las sobredosis de opioides fueron factores clave en la diferencia de género en la longevidad, los hombres han estado muriendo a tasas más altas por las **10 causas principales de muerte.** También tienen una tasa de suicidio casi cuatro veces mayor que la de las mujeres y son víctimas de más del 90% de las muertes en el lugar de trabajo.

El **Centro de Recursos para la Salud Masculina** dice que la brecha en la esperanza de vida se debe en parte a que "los hombres tienen más probabilidades de pasar largos periodos de tiempo sin ir al médico, es menos probable que adopten medidas de salud preventivas y es más probable que participen en comportamientos riesgosos." Una encuesta reciente en Estados Unidos encontró que el 33% de los hombres no sienten la necesidad de realizarse exámenes de salud anuales. Sin embargo, los exámenes preventivos son la forma más eficaz de reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Dependiendo de la edad y el historial médico, las pruebas de detección pueden incluir la detección de ciertos tipos de cáncer; hipertensión; colesterol alto; diabetes; enfermedades de transmisión sexual; y condiciones de salud mental, como depresión y trastorno de estrés postraumático.

¡Hombres, tomen medidas hoy para prevenir enfermedades crónicas y cerrar la brecha de género en longevidad! Mujeres, animen a los hombres en sus vidas a hacerse chequeos y exámenes de detección anuales. **Aquí hay algunos recursos para ayudar:**

- **Hágase un examen de detección: 9 Exámenes de Detección Esenciales para Hombres**
- **Obtenga asesoramiento profesional personalizado a través de su EAP:** Obtenga ayuda para el manejo del estrés, la nutrición y el ejercicio físico. Llame al 800.252.4555
- **No olvide la salud mental**. Llame al 800.252.4555 para recibir asesoramiento en el momento de su EAP.
- **Inicie sesión en su Centro de Recursos de Autoayuda de EAP** para obtener exámenes de salud, información de salud y más.

Seminario Destacado de Junio en la Red

Procrastinar: Estar Motivado y Mantenerse Motivado

A veces, procrastinar un poco está bien, incluso es normal. Pero a veces nos quedamos estancados. Este seminario discutirá las causas y las soluciones a nuestros patrones de procrastinar y las formas de motivarnos.

Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante junio para ver el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados.

Todo es Cuestión de Respeto...

Para el Mes del Orgullo LGBTQ+ en el lugar de trabajo, sugerimos un tema de "Respeto". El respeto en el lugar de trabajo es especialmente importante porque genera confianza, apoyo y comunidad, asegurando que todos puedan trabajar juntos para apoyar los objetivos del lugar de trabajo. Inicie sesión en su EAP para explorar **"Construyendo un Lugar de Trabajo Respetuoso".**

Seguridad en el verano

Dado que el verano comienza el 20 de junio, no es demasiado pronto para prepararse para la seguridad al aire libre en verano. Vea nuestra publicación de blog **Bienestar y seguridad en verano al aire libre.** Es un conjunto de herramientas con recursos y consejos sobre todo, desde protección contra el sol y el calor hasta seguridad en el agua, en botes y en bicicleta.

Sugerencias de Capacitación de Junio

A través de tu EAP, tienes miles de videos de capacitación a su alcance. Simplemente haga chasquido en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en **www.HealthCareEAP.com**, inicie sesión y haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación".**

- **¡NUEVO! Manejo del Tiempo: Planificación Para Toda la Vida | Curso:** SVL_1022391
  Este video de 7 minutos ofrece un proceso para ayudarlo a alinear sus objetivos personales a largo plazo con sus prioridades semanales, así como consejos para organizar y ejecutar planes.
- **¿Qué es Diversidad, Equidad, Inclusión y Pertenencia? | Curso:** SVL_1021988
  Conozca cada término, la importancia de actualizar el lenguaje que usamos para hablar de diversidad y qué son los prejuicios inconscientes en este video de 7 minutos.
- **Celebrando el 19 de Junio (Juneteenth): Un Paso Hacia la Inclusión | Curso:** SVL_1022092
  Esta lección en video de 7 minutos enseña sobre el significado del 19 de junio de 1865 y la importancia del 19 de junio como feriado nacional.

Más Fechas Clave de Junio

- **Mes de Concientización Sobre el Trastorno de Estrés Postraumático**
- **Mes del Orgullo LGBTQ+**
- **Mes de Concientización Sobre el Alzheimer y el Cerebro**
- **Mes Nacional del Sobreviviente del Cáncer**
- **6/5** – **Día Mundial del Medio Ambiente**
- **6/8** – **Día de la Salud Familiar y Aptitud Física**
- **6/16** – **Día Mundial del Donante de Sangre**
- **6/19** – **19 de Junio (Juneteenth)**
- **6/27** – **Día Nacional de la Prueba del VIH**

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a **www.HealthCareEAP.com** y haga chasquido en **Inicio de Sesión para Miembros.**
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 **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 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 certifica do, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.