

¿Olvido Normal o Algo Más?

Todos hemos pasado por ello: un familiar mayor no recuerda dónde estacionó o se le olvida el nombre de su restaurante favorito. Tal vez usted mismo haya notado problemas de memoria. Cierta grado de olvido es una parte perfectamente normal del envejecimiento, pero ¿cómo saber cuándo merece la pena prestarle atención? Junio es el [Mes de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro](#), un buen momento para conocer la diferencia. El Alzheimer es la forma más común de demencia, pero no la única. Además, algunos síntomas similares a los de la demencia son, en realidad, tratables. Las interacciones farmacológicas, los problemas tiroideos, las deficiencias vitamínicas y la depresión pueden simular la pérdida de memoria; de ahí la importancia de una evaluación médica. La buena noticia es que, incluso con una predisposición genética al Alzheimer, las decisiones sobre el estilo de vida marcan una diferencia real. Se ha demostrado que el ejercicio regular, una dieta saludable (especialmente alimentos ricos en omega-3), el control de afecciones como la diabetes, la reducción del estrés y el mantenimiento de una vida social y mentalmente activa contribuyen a reducir el riesgo.

Enfoque en los Hombres

Este mes, la atención se centra en los hombres, ya que tanto el [Mes de la Salud del Hombre](#) como el [Día de los Padres](#) tienen lugar en junio. El propósito de dedicar un mes a este tema es crear conciencia sobre los problemas de salud prevenibles y fomentar la detección temprana y el tratamiento de enfermedades entre hombres y niños. Someterse a los exámenes de detección recomendados es una de las acciones más importantes que los hombres pueden realizar en beneficio de su salud. Según la edad y el historial médico, estos exámenes pueden incluir la detección de ciertos tipos de cáncer, presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y afecciones de salud mental, tales como la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). A continuación, presentamos algunos consejos para los Papás... y para todos los hombres.

- **Realícese Exámenes de Detección:** Obtenga una guía con recomendaciones para [Revisiones y Exámenes de Detección](#).
- **Reciba asesoramiento profesional individualizado** a través de su MAP para el manejo del estrés, la resiliencia, la nutrición y el estado físico. Llame al 800.252.4555.
- **Inicie sesión en www.UnionAP.com** para acceder a exámenes de salud, capacitaciones y recursos sobre prácticamente cualquier tema o inquietud relacionada con la salud.

La Asociación de Investigación sobre el Alzheimer ofrece una orientación sólida sobre qué se considera un [envejecimiento normal, qué no lo es](#) y cuándo se debe buscar ayuda. Además, su Programa de Asistencia al Empleado (MAP) ofrece recursos relacionados con el envejecimiento; inicie sesión en www.UnionAP.com para acceder a ellos:

- **Recursos sobre Envejecimiento y Cuidado de Personas Mayores:** Envejecimiento saludable, pérdida de memoria, vida cotidiana y más
- **Planificación para la Etapa Adulta Mayor:** Jubilación, testamentos, seguros y asuntos financieros
- **Localizadores de Servicios para Personas Mayores:** Encuentre residencias con asistencia, hogares de ancianos, servicios a domicilio y más en su localidad
- **Recursos para Cuidadores:** Consejería, bienestar, fuentes de información y más

★ Presentado

Seminario Destacado de Junio en la Red

Sabiduría Sobre el Bienestar Para la Mujer

Este seminario en la red incluye información importante sobre la salud, así como la manera de conectar con nuestro cuerpo para aumentar la conciencia sobre los riesgos silenciosos que amenazan nuestro bienestar. Analizaremos qué hace único el bienestar de la mujer en lo que respecta a las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, así como los factores clave para promover un bienestar integral: nutrición, sueño y ejercicio. Para acceder a este seminario en la red y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.UnionAP.com durante el mes de mayo. Día de la Emancipación.

Cómo Estirar su Dinero

Desde la gasolinera hasta el supermercado, todo cuesta más. Consulte estos recursos para hacer rendir su dinero e inicie sesión para visitar *"Herramientas Para Tiempos Difíciles"* y obtener más información.

- [Consejos de Expertos Para Ahorrar Combustible: Cómo Obtener Más Millas Por Dólar](#)
- [12 Trucos Para Hacer la Compra que le Ahorrarán Dinero Cada Semana](#)
- [Los Mejores Sitios en la Red y Aplicaciones Para Comparar Precios \(2026\)](#)
- [Reduzca Sus Facturas en Más de \\$800 al Mes](#)



Todo Gira en Torno al Respeto

Durante el [Mes del Orgullo LGBTQ+](#) en el entorno laboral, céntrese en el respeto. El respeto en el lugar de trabajo es especialmente importante, ya que fomenta la confianza, el apoyo y el sentido de comunidad, garantizando que todos puedan colaborar para alcanzar los objetivos laborales. Inicie sesión en su Programa de Asistencia al Empleado (MAP) para consultar el recurso "[Construyendo un Entorno Laboral Respetuoso](#)".

Selecciones de Capacitación para Junio

¡Prepárese para el verano: aprenda algo nuevo! Explore miles de temas en su Centro de Capacitación en línea. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias; también puede buscar sus propios temas de interés. Simplemente haga clic en **Acceso Para Miembros** en www.UnionAP.com, inicie sesión y haga clic en Biblioteca integral de capacitación) dentro del Centro de Capacitación.

- **7 Formas de Mejorar su Memoria | Curso: SVL_1020363**

Este video de 7 minutos incluye consejos para mejorar su concentración, hacer ejercicio con regularidad y manejar el estrés, junto con ideas para mantener su mente activa y trucos para estimular la memoria que puede poner en práctica hoy mismo.

- **Civilidad en el Trabajo | Curso: SVL_014487**

En este video de 18 minutos, la autora Liz Nead comparte consejos y técnicas para mantener conversaciones civilizadas y significativas sin distanciar a aquellas personas con las que podamos tener desacuerdos.

- **La Ciencia de la Felicidad en el Trabajo: Cuando las Cosas No Salen Como Usted Espera | Curso: SVL_1021702**

Aprenda formas prácticas de desarrollar la resiliencia y la autocompasión a través de este video de 7 minutos.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a 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.

Fechas Claves de Junio

- [Mes de las Actividades al Aire Libre](#)
- [Mes Nacional de la Seguridad](#)
- [Mes de Concientización sobre el Trastorno del Estrés Post Traumático](#)
- 6/6 - [Día Nacional de los Senderos](#)
- 6/7 - [Día Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer](#)
- 6/13 - [Día de la Salud y el Bienestar Familiar](#)
- 6/14 - [Día de la Bandera](#)

- 6/14 - [Día Mundial del Donante de Sangre](#)
- 6/14-6/21 - [Semana de la Salud del Hombre](#)
- 6/19 - [Día de la Emancipación \(Juneteenth\)](#)
- 6/21 - [Día de los Padres](#)
- 6/21-27 - [Semana Nacional de Concientización sobre la Seguridad ante Rayos](#)
- 6/26 - [Primer Día del Verano](#)

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



Cómo escanear un código QR

1. Abre la aplicación de la cámara.
2. Selecciona la cámara trasera en el modo de fotografía.
3. Centra el código QR que deseas escanear en la pantalla y mantén el teléfono quieto durante un par de segundos.
4. Toca la notificación que aparece para abrir el enlace. (Necesitarás estar conectado a internet para esto).

