

Mayo de 2024

Noticias sobre los beneficios

Mejore su salud mental

Las dificultades de la vida pueden tener un efecto negativo en nuestro bienestar mental. Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. Los siguientes son algunos recursos y estrategias para que mejore su salud mental.

- [Los beneficios de la felicidad para la salud](#)
- [Entendimiento y control de la ansiedad](#)
- [Entendimiento de la depresión](#)
- [10 maneras de controlar el estrés](#)
- [Maneras saludables de manejar los conflictos](#)
- [Conozca a un miembro de la Junta de OEGB](#)



¿Ya contestó la encuesta del bienestar de OEGB?

¡Queremos escuchar lo que piensa! Sírvase proporcionarnos sus comentarios **para el 15 de mayo**.

Vaya a la [encuesta](#) e ingrese su número E para comenzar.

Si es necesario, comuníquese con el personal de OEGB al 888-469-6322 y solicite la asistencia gratuita y confidencial de un intérprete.



Los beneficios de la felicidad para la salud

La felicidad, el optimismo, la gratitud, la motivación, el bienestar y la satisfacción en la vida pueden dar como resultado una mejor salud del corazón y del cerebro.

Estas estrategias podrían mejorar su felicidad:

- ✓ **Sea creativo:** Comience un pasatiempo divertido. Únase a un club de libros virtual. Juegue un nuevo videojuego. Aprenda a tocar un instrumento.
- ✓ **Muévase más:** Encuentre una actividad que disfrute, como caminar, jugar a los bolos o yoga en silla. Pruebe un deporte nuevo como el golf de disco.
- ✓ **Sea agradecido:** Cada día escriba las cosas que agradece. Los estudios dicen que esto puede hacerlo sentir más feliz.
- ✓ **Limite el tiempo que pasa en los medios sociales:** No se compare con otras personas, especialmente en los medios sociales. Si las personas solo comparten las cosas positivas, es porque ellas así lo decidieron. Sin embargo, nadie es perfecto.
- ✓ **Reciba un poco de sol:** Permita que los rayos del sol toquen su piel desnuda por unos minutos. Esto ayuda al cuerpo a producir vitamina D, que puede mejorar su estado de ánimo.

Fuente: Healthline, 17 de agosto de 2021; Healthline, 16 de julio de 2020; American Heart Association, 25 de febrero de 2021; PsychCentral, 25 de abril de 2022.



Siete alimentos que pueden ayudarlo a sentirse más feliz

Estos alimentos contienen serotonina, una sustancia química que puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a dormir mejor:

- Huevos, incluida la yema
- Queso
- Piña
- Tofu
- Salmón
- Nueces y semillas
- Pavo

Fuente: Healthline, 16 de febrero de 2023

Entendimiento y control de la ansiedad



La preocupación o el nerviosismo son partes normales de la vida cotidiana. Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando. Una ansiedad de leve a moderada puede ayudarlo a concentrar su atención, energía y motivación. Si la ansiedad es grave, podría sentirse indefenso, confundido o muy preocupado. Sin embargo, sus emociones podrían no reflejar exactamente la gravedad o la probabilidad del evento temido.

Cómo responde el cuerpo a la ansiedad

La ansiedad puede causar síntomas físicos y emocionales. Una situación o temores específicos pueden causar algunos o todos estos síntomas por un breve tiempo. Cuando la situación pasa, por lo general los síntomas desaparecen.



Síntomas físicos de ansiedad

- Temblores, espasmos o estremecimiento
- Una sensación de llenura en la garganta o en el pecho
- Falta de aliento o latidos cardíacos acelerados
- Desvanecimiento o mareos
- Manos sudorosas o frías y húmedas
- Nerviosismo
- Tensión, dolores o dolencias musculares
- Cansancio extremo
- Problemas de sueño, como dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido, despertar demasiado temprano o no sentirse descansado al despertar.



Síntomas emocionales de ansiedad

- Sentirse agitado, gruñón o con los nervios de punta
- Preocuparse demasiado
- Temer que algo malo va a suceder, el presagio de un desastre
- No poder concentrarse o sentir como si su mente estuviera en blanco

Maneras de controlar la ansiedad

Puede comenzar con un tratamiento en el hogar usando las sugerencias que aparecen a continuación. Si la ansiedad sigue siendo un problema, considere buscar ayuda profesional.

Familiarícese con su ansiedad. Reconozca y acepte su ansiedad sobre temores o situaciones específicos. Luego haga un plan para enfrentarse a ellos. Por ejemplo, si le preocupan las finanzas, prepare un presupuesto o un plan de ahorros.

Deje de pensar en los problemas pasados. Concéntrese en las cosas que usted puede cambiar y trate de olvidar el pasado.

Sea amable con su cuerpo.

- Alivie la tensión con ejercicio o con un masaje.
 - Pruebe técnicas de alivio del estrés que relajen su mente y su cuerpo. El estiramiento, el yoga y la meditación pueden ser tranquilizantes.
 - Descanse lo suficiente. Póngase como meta dormir de siete a ocho horas cada noche.
 - Practique el pensamiento saludable. Concéntrese en pensamientos útiles y trate de bloquear los negativos.
 - Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina. Estos productos pueden causarle más ansiedad.
-



Involucre su mente.

- Salga y haga algo que disfrute. Por ejemplo, vaya a ver una película divertida o juegue golf con un amigo.
- Planee su día. Trate de no recargar su horario.
- Mantenga un diario con lo que tiene en la mente. Hable sobre sus temores con un buen amigo. Algunas veces confiar en otras personas alivia el estrés.

Realice actividades con otras personas. Participe en grupos sociales. Trabaje como voluntario para ayudar a otras personas. Inscríbase en una clase. La soledad puede hacer que las cosas parezcan peores de lo que son.

Reciba apoyo. Si prueba algunas de estas sugerencias y no ve la diferencia, considere buscar ayuda profesional.

Fuente: Healthwise, 24 de junio de 2023.



Hay ayuda a solo una llamada telefónica de distancia

Si la ansiedad está interfiriendo con su vida, trate de hablar con un asesor (virtualmente o en persona) a través del Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program, EAP) o de su plan médico. Su EAP es completamente confidencial, está disponible 24/7, y como parte de sus beneficios no tiene costo adicional. Es confidencial.

A través de su EAP (disponible 24/7 sin costo para usted):

- **Uprise Health** Llame al 866-750-1327 o envíe el mensaje de texto “Hi” a Tess el bot de charla al 650-825-9634. Código de acceso: OEBB

A través de su plan médico (usted paga un copago o un coseguro):

- Miembros de Kaiser: Asesores de salud del comportamiento de **Kaiser Permanente**
- Miembros de Moda: Asesores de salud del comportamiento de **Meru Health**

Entendimiento de la depresión

Sentirse triste ocasionalmente es parte de la experiencia humana. Pero la depresión es diferente y dura más tiempo. Los síntomas más comunes de la depresión son:

- Sentir tristeza, desesperanza o aflicción
- Sentirse cansado y sin energía
- Perder interés en las actividades cotidianas
- Sentirse inquieto o gruñón
- Cambios en el apetito
- Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- Perder o ganar peso
- Pensamientos de suicidio o muerte
- Cambios en los hábitos de sueño



No está solo

La depresión es muy común.

Según Mental Health America, aproximadamente un 20% de los adultos estadounidenses y un 15% de los jóvenes entre 12 y 17 años están afectados por la depresión.

¿Cuáles son las causas?

Cuando se tiene depresión, podría haber problemas con los niveles de actividad en ciertas partes de su cerebro. Las sustancias químicas de su cerebro llamadas neurotransmisores podrían estar desequilibrados. La mayoría de los expertos cree que una combinación de antecedentes familiares (sus genes) y los eventos estresantes de la vida pueden causar depresión.

Si cree que podría estar deprimido, hable con alguien. Reciba ayuda ¡y disfrute la vida otra vez! En la siguiente página se resume el proceso de diagnosticar y tratar la depresión.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

Su médico le hará preguntas sobre su salud y sus sentimientos. También le puede hacer un examen físico y pruebas para asegurarse de que su depresión no es causada por otra afección.

¿Cómo se trata la depresión?

Muchas personas no buscan ayuda porque creen que ellos pueden superar la depresión por sí mismos. Pero algunas personas no mejoran sin un tratamiento. Por lo general, los médicos tratan la depresión con medicamentos y/o con asesoramiento.

- Los **antidepresivos** pueden mejorar sus síntomas de depresión en una a tres semanas. Algunas veces, podría necesitar hasta ocho semanas para ver una mejoría. Es probable que su médico le ordene que tome algún medicamento por al menos seis meses.
- La **terapia del comportamiento cognitivo** (Cognitive behavioral therapy, CBT) es provista por proveedores de salud mental con licencia, como psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Este tipo de tratamiento se ocupa de cómo usted piensa en las cosas y cómo actúa cada día. Los estudios muestran que la CBT puede ser más eficaz que tomar medicamentos para tratar la depresión. Hable con su EAP o con su plan médico para encontrar a un asesor.

Fuentes: My Health and Wellness, 2024; Psychology Today, 26 de febrero de 2021.



Cuando podría ser el momento de buscar ayuda

Si presenta cualquiera de los siguientes síntomas, considere llamar a su médico:

- Dificultad para realizar las actividades diarias y cuidarse a sí mismo.
- Abstenerse de actividades sociales y aislarse de otras personas.
- Sentirse culpable o que no vale nada.
- Tener cambios de comportamiento, como un aumento del uso de sustancias o una conducta irresponsable.
- Presentar síntomas físicos inexplicables, como dolores de cabeza o dolores de estómago.

Si está pensando en hacerse daño, llame a la línea 24/7 **nacional de ayuda para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988 o al 800-273-TALK (8255).**

Diez maneras saludables de controlar el estrés



El estrés ocasional es parte de la vida. Pero el estrés crónico puede causar problemas de salud, como:

- Ansiedad y/o depresión
- Enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, hipertensión y accidentes cerebrovasculares
- Problemas de la memoria y de concentración
- Dolores de cabeza y dolor muscular
- Problemas de sueño
- Aumento de peso y problemas digestivos

Pruebe estas opciones para controlar mejor su estrés:

- 1 Haga más actividades físicas.
- 2 Consuma menos azúcar, comidas altamente procesadas y cafeína.
- 3 Coma más frutas, vegetales, frijoles, pescado, nueces y granos integrales.
- 4 Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla.
- 5 Dedique tiempo para ir a caminar, sumergirse en un baño, leer un libro, estirarse o hacer yoga, o trabajar en un pasatiempo.
- 6 Comience un diario para escribir sus pensamientos y emociones.
- 7 Pase tiempo con sus amigos y familia.
- 8 No acepte las invitaciones ni las peticiones cuando se sienta con poca energía.
- 9 Evite procrastinar.
- 10 Pruebe la meditación.

¡Salga!



El estadounidense regular pasa a un 90% de su vida en el interior. Cada día, muchos de nosotros pasamos más de 10 horas frente a la pantalla. No es sorprendente que pasemos menos tiempo al aire libre conforme dependemos más de la tecnología. A esto se le llama trastorno por déficit de la naturaleza.

No pasar suficiente tiempo en el exterior puede hacer que se sienta enfermo y triste. Podría distraerse fácilmente, aumentar de peso, tener niveles bajos de vitamina D u otros problemas. Las investigaciones demuestran que estar en la naturaleza ayuda a nuestro cuerpo y a nuestra mente a:

- Pensar mejor
- Entender mejor la vida
- Sentirse más feliz
- Preocuparse menos

Recuerde pasar tiempo al aire libre en la naturaleza siempre que pueda. Almuerce en un parque. Recorra un sendero cercano. Camine a lo largo de un río o de la playa. Despeje su mente y disfrute un descanso de su computadora o de su teléfono.

Fuentes: Moda Health; 2024; Environmental Protection Agency, 14 de julio de 2023; American Psychological Association, 1 de abril de 2020.

Maneras saludables de manejar los conflictos



El conflicto es parte de nuestra vida cotidiana. Pareciera como que hay muchos temas de desacuerdo en el mundo de hoy. Los argumentos pueden afectar nuestra salud mental general.

Aunque no podemos evitar siempre el conflicto, éstas son algunas maneras de estar en desacuerdo de manera saludable:

Comience con respeto	Mantenga una mente abierta	Practique la comprensión auditiva activa
<p>Trate a la otra persona como le gustaría que lo trataran a usted. Muéstrela que se interesa por ella, aunque no esté de acuerdo. Recuerde que pertenecen al mismo equipo.</p>	<p>La otra persona tiene buenas razones para creer lo que cree. Trate de entender su perspectiva. En lugar de solo pensar en su respuesta, hágale más preguntas para saber por qué se siente de esa manera.</p>	<p>Una vez que la otra persona haya compartido su posición, repítala en sus propias palabras para mostrarle que la ha escuchado.</p>
Tome un descanso		Encuentren un área en común
<p>Si la conversación se acalora, tome un descanso. Tal vez ambos necesiten relajarse.</p>		<p>En lugar de tratar de ganar, busque aquellas cosas en las que ambos estén de acuerdo. Quizá ambos quieran lo mismo, pero tengan ideas diferentes de cómo conseguirlo.</p>

Pensar en los conflictos como una manera de entenderse mutuamente, puede ayudarlo a sentirse mejor y a reducir la tensión. Quizá quiera aprender algo nuevo, aunque ello no cambie su manera de pensar.

Fuente: Everyday Health, 3 de septiembre de 2023.

Conozca a un miembro de la Junta de OEGB



Celebremos al Dr. Tom Syltebo

La Junta de OEGB ha tenido el honor de contar con el Dr. Thomas F. Syltebo como uno de sus miembros durante los últimos ocho años. Él actualmente es el presidente de la Junta de OEGB y se va a jubilar en mayo.

Durante el tiempo que pasó en la Junta, el Dr. Syltebo compartió la abundancia de sus conocimientos y sus perspectivas únicas, que han ayudado a conformar los planes de beneficios de OEGB optimizándolos.

Su dedicación por toda la vida a la atención médica y su deseo de representar las necesidades de todos los miembros han hecho una diferencia perdurable. Durante su larga carrera como profesional de atención primaria, él ha prestado servicio como:

- Primer director médico de OEGB para los planes médicos de Kaiser
- Jefe del personal del hospital
- Director médico de operaciones

Antes de que se jubile, queremos reflejar en algunas de sus contribuciones a la Junta:

- **Ayudó a traer planes y proveedores nuevos.** Esto incluye a los planes de la vista VSP y a la expansión de Kaiser Permanente para incluir el condado de Lane, lo que dio a los miembros más opciones.
- **Trabajó para mejorar y modificar nuestros beneficios.** Esto incluye la adición de cobertura de servicios importantes como los tratamientos de fertilidad.
- **Aportó su experiencia médica en la toma de decisiones importantes.** Cuando la Junta estaba considerando si hacer cambios a los planes médicos, el Dr. Syltebo realizó una revisión detallada e hizo recomendaciones a la Junta.

Trabajo del Dr. Syltebo en los comités y las juntas de OHA

- **Oregon Educators Benefit Board**

- Presidente de la Junta: De octubre de 2023 a mayo de 2024
- Miembro: De junio de 2016 a mayo de 2024

- **Grupo de innovación (OEGB Innovation Workgroup)**

- Presidente de la Junta: De diciembre de 2023 a mayo de 2024
- Miembro: 2021 – 2024

- **Grupo de trabajo de estrategias sobre la evidencia y los resultados, OEGB (OEGB Strategies on Evidence and Outcomes Workgroup)**

- Presidente de la Junta 2017 – 2023
- Miembro: 2016 – 2024

- **Grupo de trabajo compacto sobre pagos basados en el valor de OHA (OHA Value-based Payment Compact Workgroup) y Comité de indicadores de calidad de los planes médicos de OHA (OHA Health Plan Quality Metrics Committee)**

- **Amplió la función del Grupo de trabajo de estrategias sobre la evidencia y los resultados (Strategies on Evidence and Outcome Workgroup, SEOW).**

El SEOW comenzó a evaluar regularmente a los proveedores y el rendimiento del programa. Esto ha ayudado a la Junta a identificar tendencias en la calidad y la manera en que los miembros están usando los planes. También identifica los problemas potenciales, para que la Junta pueda crear soluciones de manera oportuna.

Es claro que los miembros de la Junta y los colegas del Dr. Syltebo sienten un gran respeto por él. Esto es lo que algunos de ellos han compartido:



Tom siempre aporta conceptos importantes a la Junta con un leve sentido del humor combinado con la naturaleza seria del trabajo.

Con su experiencia como médico general que ha hablado sobre problemas médicos con los pacientes, él sabe cómo traer sus conocimientos a la sala de la Junta con explicaciones que todo mundo puede entender y apreciar.

Sus contribuciones a la Junta de OEBC en los últimos ocho años, haciendo que todas las personas presentes entiendan completamente los problemas médicos, han sido de valor incalculable.

– Bill Graupp, miembro de la Junta



Tom ha establecido la norma de lo que es ser el presidente de la Junta de SEOW. Él estuvo involucrado en todos los aspectos, desde el establecimiento de planes de trabajo anuales, hasta de asegurarse de que todos los miembros estuvieran equitativamente representados en las discusiones.

Su dedicación y liderazgo fueron integrales para el éxito de SEOW en el abordaje de una extensa variedad de temas y asuntos.

– Glenn Baly, apoyo del personal de SEOW de OEBC



El legado de Tom es validar el valor de un profesional médico en la Junta de OEBC y servir con el corazón y con dignidad.

Buen viaje, Tom, ¡al continuar viajando por el mundo!

– Geoff Brown, ex miembro de la Junta



Extendemos nuestro agradecimiento al Dr. Syltebo por sus incansables esfuerzos para servir a los miembros de OEGB. Coincidimos con Bill Graupp cuando dijo que, “Estoy seguro de que hablo por todos los miembros de la Junta de OEGB al agradecer al Dr. Syltebo por su servicio, no solo a la Junta y al equipo de OEGB, sino a todos los miembros de las comunidades en las que Tom ha servido. Su trabajo brindando una atención médica de calidad a los pacientes, y mejorando los sistemas de suministro de la atención médica, es algo que valoran todos aquellos que han tenido el honor de trabajar con él.”

Las reuniones de la Junta de OEGB se llevan a cabo cada primer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings](#) (Reuniones públicas) del sitio web de OEGB.

¿Tiene preguntas sobre beneficios?

Dirección electrónica: oebb.benefits@odhsoha.oregon.gov

Teléfono: 888-4My-OEGB (888-469-6322)

