QUANTUM
BALANCED LIVING
¡Bienestar, productividad y usted!
Noviembre de 2026

Prepárese para la gripe



La temporada de gripe ya llegó. Suele empezar en octubre, alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero, y puede durar hasta mayo. Los CDC estiman que la temporada 2025–2026 causó al menos 32 millones de enfermedades, 390,000 hospitalizaciones y 24,000 muertes, entre ellas al menos 174 niños, la mayoría sin vacunación completa. Los CDC siguen recomendando la vacuna contra la gripe cada año para todas las personas de 6 meses en adelante, con raras excepciones. Las tres cepas de la vacuna de este año se actualizaron para coincidir mejor con los virus esperados. La vacuna tarda unas dos semanas en proteger, así que, si aún no se ha vacunado, hágalo ahora, antes de las fiestas y los viajes. Los adultos de 65 años o más deben preguntar por una vacuna de dosis alta, con adyuvante o recombinante. Casi todos los planes de salud la cubren sin costo, y muchas farmacias atienden sin cita. Pregunte a su médico o farmacéutico qué vacuna es la adecuada para usted.

¿Debe prestarle dinero a un compañero?



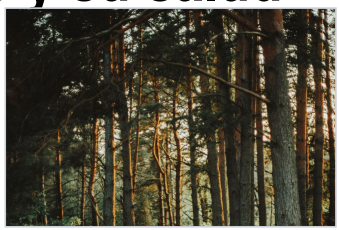
¿Debe prestarle dinero a un compañero de trabajo? No hay respuesta fácil, pero una vieja regla sigue vigente: no le preste dinero a un amigo a menos que pueda vivir sin que se lo devuelva. Un préstamo puede tensar una relación laboral, y una petición repetida de dinero puede indicar un problema mayor, como deudas, un problema con el juego o con sustancias, o una crisis familiar. Ahí, un préstamo puede retrasar la ayuda real. Si un compañero le pide, pruebe estos pasos: 1) Muestre empatía. 2) No juzgue. La actitud defensiva aleja a la persona de la ayuda. 3) Hable en primera persona: “Me gustaría ayudarte, pero no estoy en condiciones de prestar dinero. ¿Podemos hablar de lo que está pasando?” 4) Comparta una fuente de ayuda, como su Programa de Asistencia al Empleado (EAP), que ofrece asesoría financiera y otros apoyos. 5) Ofrézcase a acompañar a la persona o a ayudarle a hacer la llamada. Aunque hoy diga que no, su apoyo hará más probable que busque ayuda después.

Riesgos ocultos de estrés en el trabajo remoto



Si trabaja de forma remota o con un horario híbrido, busque ayuda antes de empezar a “adaptarse” al estrés de maneras poco saludables. No deje que las frustraciones se prolonguen. Quienes trabajan a distancia pueden enfrentar retos fáciles de pasar por alto, como la soledad y menos oportunidades de hablar de los problemas con sus compañeros, las interrupciones en casa, tener que resolver solos los problemas tecnológicos y la preocupación de si su trabajo se nota o se hace bien. A muchos les cuesta “desconectarse” al final del día cuando el trabajo pendiente está a unos pasos, y los padres que trabajan pueden sentirse culpables cuando chocan las necesidades del trabajo y de la familia. Protéjase manteniendo un horario regular, tomando descansos reales lejos de la pantalla y creando un espacio de trabajo del que pueda alejarse. Programe reuniones periódicas con su supervisor y sus compañeros, y hable a tiempo cuando algo no funcione. Si el estrés afecta su sueño, su estado de ánimo o sus relaciones, su EAP puede ayudarle.

El aburrimiento y su salud



El aburrimiento puede ser uno de los sentimientos más ignorados de la vida diaria. Todos nos aburrimos, y los episodios breves son normales. El aburrimiento incluso puede ser útil, porque indica que necesita más retos, sentido o conexión. Pero cuando se vuelve un estado constante, las investigaciones lo relacionan con comer en exceso, beber más, conductas de riesgo, pensamientos negativos y depresión. Tomar el teléfono quizá no ayude. Los estudios sugieren que desplazarse sin parar y saltar entre videos y aplicaciones puede empeorar el aburrimiento. En cambio, pruebe algo que active su mente o su cuerpo: dé una caminata corta, aprenda una nueva habilidad, empiece un proyecto, haga voluntariado o llame a un amigo. Fíjese pequeñas metas que le ilusionen cada semana. Si ha perdido el interés en cosas que antes disfrutaba y esto dura más de dos semanas, puede ser algo más que aburrimiento. Hable con su médico o con su EAP.

La información de *Quantum Balanced Living* tiene fines informativos generales únicamente y no pretende reemplazar el consejo ni la orientación de un profesional calificado de la salud o del ámbito legal. Para obtener más ayuda, resolver preguntas o recibir referidos a recursos comunitarios sobre problemas específicos o asuntos personales, comuníquese con un profesional calificado o *con Quantum Health Solutions @ 1-877-747-1200.*

Mes Nacional de los Cuidadores Familiares



Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares, un momento para reconocer y apoyar a quienes cuidan de sus seres queridos. Según un informe de 2025 de AARP y la National Alliance for Caregiving, 63 millones de estadounidenses, casi uno de cada cuatro adultos, son cuidadores familiares, un aumento del 45% desde 2015. Seis de cada 10 cuidadores también tienen empleo, y la mitad dice que cuidar les ha hecho llegar tarde, salir temprano o reducir sus horas. Casi uno de cada cuatro brinda 40 horas o más de cuidado por semana, y uno de cada cinco dice que su propia salud es regular o mala por esta labor. Ya sea cuidador o conozca a uno, aprenda las señales del estrés del cuidador: sentirse abrumado o preocupado constantemente, cansancio frecuente, dormir demasiado o muy poco, cambios de peso, irritabilidad, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, tristeza, dolores de cabeza y dolor corporal. Sin atención, pueden llevar al agotamiento. Cuidar es exigente porque combina mucho estrés con poco control sobre cuándo se necesitará ayuda. Los cuidadores necesitan ayuda práctica con tareas, mandados y comidas, y también apoyo emocional. Buenos recursos son Family Caregiver Alliance en www.caregiver.org y Eldercare Locator al 1-800-677-1116. Su EAP también puede ayudarle a encontrar cuidado de relevo, grupos de apoyo y consejería.

Día de Acción de Gracias seguro: sí es posible



El Día de Acción de Gracias es el día del año con más incendios por cocinar en casa. La Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA) estima que los bomberos de EE. UU. respondieron a 1,446 incendios de cocina en hogares el Día de Acción de Gracias de 2023, casi cinco veces el promedio diario. Cocinar sin vigilancia es la causa principal. Mantenga segura su celebración: 1) Quédese en la cocina mientras fríe, asa o hierve alimentos, y revise el pavo con frecuencia. 2) Use un temporizador. 3) Mantenga toallas, guantes de cocina y empaques lejos de la estufa. 4) Tenga una tapa a mano para sofocar un pequeño fuego de grasa, y mantenga a los niños al menos a 3 pies (casi 1 metro) de la estufa. 5) Evite las freidoras de pavo con aceite. La NFPA las desaconseja firmemente porque pueden causar quemaduras graves. La seguridad de los alimentos también importa. Descongele el pavo en el refrigerador, calculando unas 24 horas por cada 4 a 5 libras. Cocínelo a 165 °F, verificado con un termómetro para alimentos, y refrigere las sobras dentro de las 2 horas. ¡Feliz Día de Acción de Gracias!

Cómo dirigir una reunión con impacto



Dirija una reunión con estos consejos comprobados, pero a menudo olvidados, para lograr más, no salirse del tema, conseguir más participación y terminar a tiempo. Antes de cualquier reunión, decida de qué se trata, por qué es necesaria, qué se debe lograr y quién realmente necesita asistir. Si basta con un correo electrónico o un mensaje rápido, no convoque la reunión. Envíe una agenda breve con anticipación y empiece repitiendo el propósito, los resultados que busca y la hora de término. En reuniones híbridas, asegúrese de que los participantes remotos puedan ver y oír todo, e invítelos a hablar primero para que no los interrumpan. Cuando dos o tres personas se desvíen en una conversación aparte, mantenga la reunión en marcha y trate ese tema después. No termine sin un plan claro: quién hará qué y para cuándo. Envíe después un breve resumen por escrito. Estos hábitos le convertirán en un líder a cuyas reuniones la gente asiste con gusto.

Alcohol y medicamentos: no se mezclan



¿Toma medicamentos para una afección como presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, ansiedad, depresión, dolor, alergias o problemas para dormir? Muchos medicamentos comunes, recetados y de venta libre, interactúan con el alcohol, y las fiestas traen más ocasiones para beber. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA), mezclar alcohol con ciertos medicamentos puede causar náuseas y vómitos, dolores de cabeza, somnolencia, desmayos o pérdida de coordinación. El alcohol también puede hacer que un medicamento sea menos eficaz o incluso tóxico para su cuerpo. Esto es lo que también debe saber: 1) Pueden interactuar aunque no los tome al mismo tiempo. 2) Algunos medicamentos, como los jarabes para la tos, contienen hasta un 10% de alcohol. 3) Algunos remedios herbales también interactúan con el alcohol. 4) Los adultos mayores corren más riesgos, como caídas y lesiones graves. En un estudio de los NIH, casi el 78% de las personas mayores de 65 años que beben dijeron usar medicamentos que interactúan con el alcohol. Lea las etiquetas de advertencia y pregunte a su farmacéutico o médico si es seguro beber con sus medicamentos. Más información en www.niaaa.nih.gov.