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

El cáncer de mama y el alcohol



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, un buen momento para revisar un riesgo que usted puede controlar: el alcohol. En enero de 2025, el Cirujano General de EE. UU. señaló al alcohol como la tercera causa prevenible de cáncer en el país, después del tabaco y la obesidad. 1) El alcohol eleva el estrógeno y puede dañar el ADN, lo que aumenta el riesgo de cáncer de mama con receptores hormonales positivos. 2) Tomar tres bebidas por semana se asocia con un riesgo aproximadamente 15% mayor. 3) El riesgo sube entre 7% y 10% por cada bebida diaria adicional. 4) No existe una cantidad “segura” de alcohol en cuanto al cáncer: menos es mejor. 5) Las pautas nacionales recomiendan una mamografía cada dos años a partir de los 40 para mujeres con riesgo promedio. Consulte a su médico.

Proteja su identidad en línea



Los estafadores ya no necesitan entrar a su computadora: muchas veces solo necesitan que usted haga clic. Los mensajes fraudulentos (phishing), las páginas de inicio de sesión falsas y las llamadas con voces creadas por inteligencia artificial que imitan a un jefe o familiar son cada vez más comunes. En el trabajo, siga los protocolos de seguridad y reporte lo sospechoso. En casa: 1) Active la autenticación de múltiples factores (MFA) o las llaves de acceso (passkeys). 2) Use un administrador de contraseñas para crear contraseñas largas y únicas. 3) Mantenga actualizados su teléfono, computadora y enrutador. 4) Use una VPN (red privada virtual) en Wi-Fi público. 5) Ante cualquier pedido urgente de dinero, tarjetas de regalo o códigos, verifíquelo llamando a un número que usted ya conozca.

Apoyo para padres solteros



Los padres solteros lo hacen todo: trabajo, horarios escolares, actividades, comidas, cuentas y ser la única persona disponible cuando un hijo se enferma. Encontrar apoyo rápido marca la diferencia. Las aplicaciones y los grupos en línea para padres le permiten conectarse con otros padres de su zona e intercambiar consejos a cualquier hora. Elija grupos bien moderados y cuide sus datos personales y las fotos de sus hijos. Los consejeros escolares, los centros de recursos para padres, las comunidades de fe y la biblioteca pública también suelen ofrecer grupos y programas gratuitos. Prepare una lista de personas que puedan ayudarle con los niños en días difíciles. Y recuerde su EAP: puede conectarle de forma confidencial con consejería, recursos de cuidado infantil y ayuda con preguntas legales o financieras.

¿Qué es una emergencia psiquiátrica?



Es probable que usted reconozca una emergencia física como un ataque al corazón, pero ¿reconocería una emergencia psiquiátrica? Puede no tener síntomas físicos y, aun así, poner en peligro la vida. Suele haber tres categorías: riesgo de hacerse daño, como pensamientos suicidas con un plan o intención; riesgo de hacer daño a otros, como amenazas o planes para lastimar a alguien; y cambios repentinos de conducta, como hablar de forma confusa, perder el contacto con la realidad, oír o ver cosas que no existen o sentir una paranoia intensa. Llame al 911 si hay peligro inmediato. Para otras crisis, llame o envíe un texto al 988, la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas (oprima 2 para español). Actuar rápido puede salvar una vida.

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

Cómo enfrentar un despido o suspensión



Un despido o una suspensión temporal (furlough) puede ocurrir en cualquier industria, y no saber cuándo volverán sus ingresos puede dar miedo. Regla n.º 1: tome control de lo que sí puede controlar. Muchas personas recuerdan después una pausa laboral como un momento decisivo para reevaluar su carrera, sus metas y sus prioridades. Así puede empezar: 1) Mantenga una rutina diaria. Haga una lista de tareas, fíjese pequeños proyectos y decida qué quiere lograr con ese tiempo. 2) Revise su presupuesto de inmediato. Averigüe si califica para beneficios por desempleo y pregunte cómo continuar su seguro médico. 3) Evalúe sus habilidades, valores e intereses, y actualice su currículum y su perfil profesional en línea. 4) Use el tiempo para planear su próximo paso, ya sea regresar con su empleador o cambiar de rumbo. Busque cursos en línea y programas de certificación confiables, incluidas opciones gratuitas en su centro local de empleo o biblioteca. 5) Manténgase en contacto con excompañeros, mentores y grupos profesionales. 6) Incluya el manejo del estrés en su día. Si aún tiene acceso a su EAP, este puede ofrecerle consejería confidencial y recursos profesionales o financieros durante la transición.

¿Toma medicamentos para la ansiedad?



Los trastornos de ansiedad están entre las condiciones de salud mental más comunes en EE. UU., y a muchas personas se les recetan medicamentos para tratarlos. Las benzodiacepinas, como el alprazolam (Xanax), el lorazepam (Ativan), el diazepam (Valium) y el clonazepam (Klonopin), actúan rápidamente, pero tienen riesgos reales. En 2020, la FDA exigió su advertencia más seria, llamada “de recuadro negro”, sobre los riesgos de mal uso, adicción, dependencia física y reacciones de abstinencia. Trabaje de cerca con su médico si le ofrecen estos medicamentos; por lo general, están pensados para uso a corto plazo. Nunca deje de tomarlos de golpe. Suspenderlos de forma repentina puede causar reacciones graves, incluso convulsiones, y debe hacerse con la orientación de su médico. Combinar benzodiacepinas con alcohol u opioides es peligroso, y los adultos mayores corren más riesgo de caídas, confusión y accidentes. Pregunte también por otras opciones eficaces: ciertos antidepresivos y terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC) suelen recomendarse para el tratamiento a largo plazo. Su EAP puede ayudarle a comenzar con la consejería.

La ley de Parkinson y el trabajo remoto



Usted trabaja desde casa en una tarea que debería tomar dos horas. Tiene cuatro horas disponibles, así que planea terminar temprano. ¡Pero la tarea le toma las cuatro horas! ¿Qué pasó? Puede ser víctima de la ley de Parkinson: el trabajo se expande hasta ocupar todo el tiempo disponible para completarlo. Parece que el trabajo creció, pero no fue así: el tiempo extra se llenó de pequeñas distracciones, como el correo, los mensajes de chat y una revisión rápida del teléfono. Quienes trabajan de forma remota o híbrida son especialmente vulnerables, porque nadie está cerca para notar la distracción. Para combatirla, fije plazos más cortos de lo que cree necesitar. Divida las tareas grandes en bloques de 25 a 50 minutos de trabajo concentrado, seguidos de un descanso breve. Silencie las notificaciones durante esos bloques y mantenga el teléfono fuera de su alcance. Tendrá más concentración, menos estrés por las fechas límite y más satisfacción en el trabajo, y le será más fácil terminar a tiempo y disfrutar su tarde.

Las elecciones y el lugar de trabajo



Con las elecciones de mitad de período del 3 de noviembre cada vez más cerca, es probable que las conversaciones políticas lleguen al trabajo. Por cortesía, lo mejor es evitar los debates políticos en el trabajo, pero cuando surjan, estos consejos pueden ayudar a mantener el respeto: 1) Conozca las políticas de su organización sobre la actividad y las conversaciones políticas en el trabajo. 2) Aprenda a intervenir a tiempo. Cuando aumente la tensión, lleve la conversación de vuelta a temas de trabajo. 3) Controle su reacción. La política puede provocar una respuesta de “lucha o huida”; haga una pausa y respire antes de responder. 4) Evite etiquetar, criticar o juzgar moralmente a un compañero. 5) Mantenga estos temas fuera del chat del trabajo y de las redes sociales, donde las discusiones se intensifican rápido y es difícil retractarse. 6) Haga un “reinicio”. Termine las conversaciones políticas reafirmando que, a pesar de sus diferencias, usted valora la relación de trabajo. Si el estrés electoral afecta su sueño, su estado de ánimo o su trabajo, su EAP está aquí para ayudarle.