

El 21 de noviembre es el Gran Día De No Fumar

En este día, te animamos a dejar de fumar por *al menos* 24 horas.

Si bien dejar de fumar es difícil, unirte a otras personas en este día de no fumar puede ser un poderoso comienzo en tu travesía hacia una vida libre de humo.

Ponte en contacto con tu programa para obtener recursos adicionales.



Magellan
HEALTHCARE®

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

Llame hoy o inicie sesión en MagellanAscend.com

El bienestar del cuidador

Es común que los cuidadores se sientan agotados y estresados, y descuiden sus propias necesidades. En lugar de ello:

1. Siéntete orgulloso de todo lo que haces. No existe tal cosa como un cuidador perfecto.
2. Toma descansos y organiza quién te cubra en los cuidados.
3. Mantente involucrado en actividades al aire libre que te den un propósito.

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com!](https://MagellanAscend.com)



Momentum

El bienestar del cuidador



Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668
Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610



Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.



Webinar en vivo—El miércoles 4 de noviembre, participa en nuestro seminario web que destaca las estrategias de cuidado personal para los cuidadores, *Evitar el agotamiento del cuidador*. [Inscríbete aquí.](#)

Sé bueno contigo mismo como cuidador

Si estás cuidando a un ser querido, sabes que la travesía puede ser gratificante y a veces abrumadora. Muchos cuidadores no sólo cuidan de parientes ancianos, sino que también atienden a sus propias familias, además de trabajar fuera del hogar. Es común que los cuidadores se sientan agotados y estresados, y descuiden sus propias necesidades. Para mantenerte bien:

- Siéntete orgulloso de todo lo que haces. No existe tal cosa como un cuidador perfecto, así que haz todo lo posible para superar cada día. No te detengas en lo que no puedes controlar.
- Toma descansos y organiza quién te cubra en los cuidados. Pídele a un familiar, amigo o cuidador de confianza que te releve para estar con tu ser querido mientras no estás.
- No dejes que el cuidado consuma toda tu vida. Esfuérzate por mantenerte involucrado en actividades que te den un propósito.

Consejos para el cuidado de otros

1. Pide ayuda cuando la necesites para así tener más tiempo para ti y aumentar tu capacidad de recuperación como cuidador. Buscar servicios de apoyo adecuados es tanto un acto de cuidado como si tú mismo lo proporcionaras.
2. Familiarízate con la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés). Los empleados elegibles pueden tomar hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo al año para cuidar a sus familiares.
3. Habla con otros acerca de tus desafíos. Los grupos de apoyo para cuidadores son una excelente manera de compartir información y consejos. Si no puedes salir de casa, busca un grupo de apoyo en línea.

Fuentes adicionales: [Caregiver.org](#), [Alzheimers.net](#), [Cancer.net](#), [AARP.org](#), [Helpguide.org](#), [Coalición Nacional de Relevó.](#)

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com!](#)

Magellan
HEALTHCARE®



Cuida tu salud mental

Noviembre es el mes de los cuidadores familiares

Esta observancia celebra los esfuerzos de los más de 43 millones de estadounidenses que son cuidadores no remunerados para familiares y amigos.

1. **Lucha contra afrontar las dificultades solo.** En una encuesta de AARP, uno de cada cinco cuidadores dijo que no tener a nadie a quien pedir ayuda. Utiliza los cuidadores de reemplazo, ya sea en el hogar o en un centro. Pídele a los miembros de tu familia que ayuden con las compras, la limpieza de la casa y los mandados.
2. **No estás solo.** Muchos cuidadores familiares (más del 60 por ciento) deben equilibrar sus vidas en el hogar con un trabajo remunerado mientras satisfacen las necesidades de los familiares a su cargo.
3. **Evalúa las opciones de tratamiento.** Si tu ser querido no responde bien al tratamiento, pregúntale al médico sobre otras opciones. Los nuevos tratamientos siempre están disponibles, ya sea una dosis diferente, un nuevo medicamento o procedimiento.
4. **No olvides el futuro.** Ten en cuenta que tu función de cuidador cambiará con el tiempo. Haz planes significativos para el futuro con todos tus seres queridos.

Visita www.MagellanHealth.com/MYMH o llama a tu programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Mejorando el bienestar

Únete al Gran Día De No Fumar

- El evento anual el Gran Día De No Fumar (jueves 21 de noviembre) desafía a las personas a dejar de fumar durante al menos 24 horas, con la esperanza de que su decisión de dejar de fumar dure más tiempo, y tal vez para siempre.
- Si bien muchas cosas como dejar de fumar son difíciles de lograr en un día, el día de no fumar del mes de noviembre puede ser un poderoso comienzo de tu travesía hacia una vida libre de humo.

Tarea diaria

Cuida tu cuerpo y tu alma

- **¡Recuerda hacer ejercicio!** Cuando estás fatigado, es posible que no tengas ganas de hacer ejercicio, pero si empiezas pronto te sentirás mejor. El ejercicio es un gran alivio del estrés, constructor de energía y potenciador del estado de ánimo.
- **¡Recuerda relajarte!** Desde hacer ejercicios de respiración profunda hasta yoga, meditación y paseos por la naturaleza al aire libre, las técnicas de relajación pueden reducir el estrés, calmar la mente y aumentar la energía. ¡Tómalo con calma!



85% de cuidadores familiares en los EE. UU. no reciben ningún servicio de cuidado de relevo.

Fuente: *The National Alliance for Caregiving y AARP Caregiver Survey.*