



### **Evite la automedicación: Afronte las verdaderas causas de los problemas personales**

Todos nos automedicamos o tratamos de manejar nuestro estrés o malestar físico por nuestra cuenta, ya sea tomando medicamentos no recetados por su médico para aliviar un dolor de cabeza o para disfrutar de una copa de vino después de un día particularmente estresante. Sin embargo, cuando ingerimos alcohol con regularidad, drogas (recetadas o de otro tipo) o adoptamos ciertas prácticas, como las apuestas, para hacer frente a los desafíos de la vida, corremos el riesgo de caer en el abuso y la adicción.

La automedicación puede proporcionar un alivio temporal pero, con el tiempo, puede esconder y empeorar los problemas subyacentes. Las motivos más comunes por los que la gente se automedica son:

- **Dolor crónico.** El tratamiento efectivo del dolor puede ser difícil y los opioides suelen ser la única opción. Si bien son efectivos, también son altamente adictivos y están cada vez más restringidos. Las investigaciones han demostrado que el 87% de las personas que abusan de drogas recetadas o ilegales lo hacen para lidiar con su dolor crónico.
- **Trastornos de salud mental.** El estrés causado por trastornos de salud mental tratados o no tratados, en particular la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático, pueden llevar a las personas a automedicarse.
- **Estrés.** Los individuos con malas habilidades para sobrellevar situaciones, son más propensos a automedicarse con alcohol, drogas, comida o conductas potencialmente destructivas.
- **Trastornos del sueño.** Algunas personas creen que el alcohol les ayuda a relajarse, pero en realidad interrumpe los patrones de sueño y reduce la calidad del mismo. Y aunque los sedantes, a menudo, se recetan para ayudar con el insomnio temporal, pueden llevar a la dependencia y el abuso.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana, por teléfono o visitando nuestra página web.**

### **Señales que hay que tener en cuenta**

Nadie es perfecto y todo el mundo aliviará su dolor físico o emocional de forma poco saludable, pero la automedicación constante puede convertirse rápidamente en un problema. Éstas son algunas de las señales a las que hay que estar atento:

- Recurrir al alcohol, las drogas o ciertos comportamientos cuando se siente estresado.
- Pánico, irritación o enojo cuando no puede aliviar sus síntomas.
- Usar medicamentos recetados en grandes cantidades, de diferentes maneras o por más tiempo de lo recomendado por su médico.
- Usar medicamentos no recetados por su médico.
- Querer evitarlo sin tener éxito.
- Sus problemas mentales o físicos persisten.
- Empezará a experimentar otros problemas. Estos pueden incluir:
  - Dificultades en el trabajo
  - Dificultades económicas
  - Problemas con su pareja
  - Aumento de la ansiedad, depresión y otros síntomas de salud mental
  - Problemas de salud física

Abordar los problemas de fondo asociados a la incomodidad emocional o física es la clave para evitar los peligros de la automedicación y para recuperarse. Si desea obtener más información sobre el abuso de sustancias, los trastornos de salud mental o los recursos disponibles a su alcance, acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés).

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana, por teléfono o visitando nuestra página web.**

## Consejos para afrontar la sobrecarga de noticias negativas

Gracias a las redes sociales, los dispositivos móviles y las estaciones de noticias las 24 horas, parecemos abrumados con noticias negativas de todo el mundo: desastres naturales, agitación política, terrorismo y guerra. No es una sorpresa que muchos de nosotros nos sintamos estresados. Y cuando ocurren eventos traumáticos o difíciles en nuestras propias vidas, como pérdidas de empleo, problemas de pareja, pérdida de seres queridos o problemas económicos, podemos sentirnos completamente sobrecargados.

Un desbordamiento continuo de eventos estresantes puede hacernos sentir:

- Ansiosos
- Asustados
- Inquietos
- Tristes o deprimidos
- Irritados o enojados

Pueden causar:

- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Problemas gastrointestinales
- Aumento de la presión arterial y del pulso cardíaco
- Problemas con el sueño
- Estrategias poco saludables para sobrellevar la situación, como comer en exceso, abusar de las drogas o el alcohol, y el aislamiento social

### Lidiando con las noticias negativas

Aunque no podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor, sí podemos controlar cómo reaccionar ante ello. Intente hacer lo siguiente:

- **Ajuste sus ideas.** Perder su trabajo o terminar una relación puede ser devastador, pero trate de no ver la situación como el final de cierto capítulo de su vida, sino como el comienzo de uno nuevo, lleno de posibilidades.
- **Limite su exposición a las noticias.** Cada persona tiene su propio nivel de tolerancia al estrés, por lo que cada uno deberá juzgar por sí mismo cuando es suficiente. Trate de establecer ciertas horas del día para ponerse al día de las noticias o entrar en las redes sociales.
- **Mantenga un estilo de vida saludable.** Una dieta saludable, ejercicio y mucho tiempo de descanso mantienen nuestros cuerpos y mentes preparados para hacer frente a cualquier situación que la vida nos depare.
- **Deténgase y respire.** Realice cualquier actividad que le funcione: una caminata larga, un entrenamiento energético, meditación, escuchar música o jugar con los niños.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana, por teléfono o visitando nuestra página web.**

- **Ríase.** La risa provoca la liberación de endorfinas, lo que nos ofrece una sensación de tranquilidad. A veces es difícil sentirse enojado, ansioso o triste cuando uno se ríe.
- **Confíe en su red de apoyo.** Hable de sus preocupaciones con familiares, amigos, colegas de confianza o vecinos. Las personas que se preocupan por usted le proporcionarán un punto de vista, consejos sólidos y ayuda práctica que pueden ayudarlo a superar los momentos difíciles.

Si se siente incapaz de hacer frente a lo que sucede en el mundo o en su vida, comuníquese con su **EAP** para obtener más información, recursos y apoyo.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana, por teléfono o visitando nuestra página web.**



## Lecturas destacadas en línea

### Bajo el radar: Detección de trastornos mentales

Una gran parte del problema en el tratamiento de los trastornos de salud mental es que, detectarlos y diagnosticarlos puede ser delicado, ya que los signos y síntomas no pueden ser tan obvios al inicio. [Seguir leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



**Esperare lo inesperado**  
**19 de octubre de 2018, 1:00 CST**

[Registrarse](#)



**Navegando a través de generaciones**  
**2 de noviembre de 2018, 1:00 CST**

[Registrarse](#)