



# ★ AMERICAN ★ HEART MONTH

FEBRUARY



Boletín Informativo Febreros 2025

## Consejos Para Cuidar el Corazón en el Mes del Corazón

Desde 1963, febrero ha sido designado como el **Mes del Corazón** en Estados Unidos, un momento para enfocarnos en la importancia de nuestra propia salud cardiovascular y la salud cardíaca de nuestros seres queridos. Es importante porque las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres, mujeres y personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos. Una persona muere cada 33 segundos por enfermedad cardiovascular. Aquí hay cosas que puede hacer para proteger su propia salud cardíaca y la de sus seres queridos, no solo en febrero, sino durante todo el año:

- Conozca los pasos para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda medidas clave para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud importantes, a las que denomina **Los 8 Principios Esenciales de la Vida**: Comer Saludable; Ser Más Activo; Dejar de Fumar; Dormir de Forma Saludable; Controlar el peso; Controlar el colesterol; Controlar el nivel de azúcar en sangre; Controlar la presión arterial. Haga clic en el enlace de arriba para obtener más información.
- **Conozca su presión arterial**. Controle su presión arterial regularmente en casa, en el consultorio del médico o en la farmacia. Si es alta, tome medidas para controlarla.

- Familiarícese con los **síntomas de ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares**, y aprenda qué hacer si usted o alguien a su alrededor parece estar experimentando problemas cardiovasculares. Realice un curso de capacitación en RCP (Resucitación Cardio Pulmonar) y primeros auxilios. Cuando se realiza de manera correcta y oportuna, la RCP puede mejorar en gran medida las posibilidades de supervivencia de una persona en caso de sufrir un paro cardíaco. Cualquiera puede aprender RCP.
- Haga que la salud cardíaca sea un asunto familiar con **6 pasos para que toda la familia esté sana**. Comparta lo que aprenda sobre la salud cardíaca, haga regalos saludables para el corazón en el Día de San Valentín, intercambie recetas saludables para el corazón, organice actividades divertidas para la salud cardíaca y recuérdelos a sus seres queridos sobre las revisiones anuales.
- Inicie sesión en los recursos de autoayuda para el bienestar de su EAP en **[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com)** para encontrar artículos de salud, evaluaciones de salud e información útil sobre diversos temas de salud.

## El Acto de Bondad Más Grande y Aleatorio

A la mayoría de nosotros nos encanta escuchar buenas noticias sobre la bondad de desconocidos, ya sea sobre alguien que realizó un acto que salvó una vida o simplemente ayudó a una persona mayor a cruzar una calle transitada. En febrero celebramos la **Semana y el Día de los Actos de Bondad al Azar**, momentos para celebrar y llevar a cabo actos de bondad espontáneos. Encuentre historias de bondad y formas de difundir la bondad en casa, en el trabajo y en la escuela.

## Seminario Destacado de Febrero en la Red



### Entender la Neuro-diversidad

Ser neuro-divergente significa tener un cerebro que funciona de manera diferente al de una persona promedio o "neuro-típica". Conozca qué es la neuro-diversidad, qué significa ser una persona neuro-divergente y las diversas fortalezas y diferencias de los distintos neuro-tipos.

Para acceder a este seminario web y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en **[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com)** durante febrero.

Random Acts of Kindness Day

FEBRUARY 17



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) | 800.252.4555

Tenemos una sugerencia para el máximo acto de generosidad al azar: regístrese como donante de órganos el 14 de febrero, Día Nacional del Donante. ¡Un solo donante de órganos tiene el potencial de salvar hasta 8 vidas!

La mayoría de las personas saben que pueden registrarse para donar órganos y partes del cuerpo después de la muerte, pero ¿sabían que también pueden registrarse para donar un riñón, parte de su hígado y otros órganos y tejidos mientras aún están vivos? [Obtenga más información sobre ambos tipos de donaciones de órganos y cómo registrarse.](#)

## ¡Vaya Más Despacio!

En el mundo acelerado y frenético de hoy, es fácil agotarse. Aprender a ir más despacio puede requerir un esfuerzo consciente y práctica. A continuación, se ofrecen algunos consejos para ir más “despacio”.

- **Practique la “mono-tarea”.** Haga una sola cosa a la vez y dedíquela toda su atención.
- **Empiece el día con calma.** Empiece con una caminata y una comida nutritiva. Espere hasta llegar al trabajo para consultar el correo electrónico.
- **Cambie el ritmo.** Comprométase con actividades lentas y contemplativas que requieran un tipo diferente de concentración: yoga, lectura, ajedrez o meditación.
- **Domine la tecnología.** Desactive las notificaciones. Revise su teléfono y recupere el correo electrónico a horas fijas en lugar de que se lo envíen.
- **Programa momentos de desconexión.** Tómese vacaciones ocasionales o fines de semana sin dispositivos.

## Inspírese en Febrero

Supere la melancolía invernal concentrándose en su futuro con la inspiración de personas extraordinarias que alcanzaron el éxito en sus campos.

- **¡NUEVO! Mentores 30 Minutos:** El gurú del liderazgo Adam Mendler habla personalmente con las personas más exitosas y perspicaces de Estados Unidos sobre cómo llegaron a la cima y cómo usted también puede hacerlo. Cada episodio presenta una gran cantidad de consejos prácticos y viables de un director ejecutivo, fundador, atleta, celebridad, influyente o líder general/almirante. Aprenda a liderar en el panorama actual, a conviértase en su mejor versión y a sobresalir a nivel personal y profesional. Explore más de 100 entrevistas solo en audio, cada una de aproximadamente 30 minutos.

Simplemente haga chasquido en “Inicio de Sesión de Miembro” en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), inicia sesión y haz chasquido en la Biblioteca de Capacitación Integral en el “Centro de Capacitación” e ingresa “Mentores de 30 Minutos” (“Thirty Minute Mentors”) en la barra de búsqueda.

## Fechas Importantes de Febrero

- [Mes de la Historia Afroamericana](#)
- [Mes de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente](#)
- 2/7 – [Día Nacional de Vestir de Rojo](#)
- 2/14 – [Día de San Valentín](#)
- 2/14 – [Día Nacional del Donante](#)
- 2/17 – [Día de los Presidentes](#)
- 2/24-3/2 – [Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos Alimentarios](#)

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga chasquido para iniciar sesión en sesión de miembro.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el “Centro de Capacitación” y luego seleccione “Biblioteca de Capacitación Integral.”
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el icono del curso y haga chasquido en el botón **Iniciar** para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

