

Reconsideración Sobre el Consumo de Alcohol

Existen muchas razones por las que es una buena idea limitar o eliminar el alcohol de la dieta, pero hay una razón que muchos desconocen: El consumo de alcohol es un riesgo conocido de cáncer. Esto se estableció en la década de 1980 y la evidencia científica sigue acumulándose. En enero, el Director General de Servicios de Salud de los EU; emitió un aviso que identificaba [el consumo de alcohol como la tercera causa principal prevenible de cáncer](#) en los EU, después del tabaco y la obesidad. El aviso indicaba que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de contraer varios tipos específicos de cáncer, entre ellos, el cáncer de boca, garganta (faringe), laringe, esófago, colon y recto, hígado y mama (en las mujeres). El consumo de alcohol contribuye casi 100.000 casos de cáncer al año, o casi 1 millón de casos de cáncer prevenibles a lo largo de una década. Esto se traduce en 20,000 muertes por cáncer al año. Existen otros peligros relacionados con el consumo de alcohol, como las más de 13,000 muertes anuales por conducir bajo los efectos del alcohol, que representan casi un tercio de todos los accidentes automovilísticos mortales.

Abril es el Mes de Concientización Sobre el Consumo de Alcohol.

Si desea tomar de manera más consciente o eliminar por completo el consumo de alcohol para mejorar su salud, aquí hay algunas sugerencias:

- **Obtenga más información.** Vea la publicación digital [El Alcohol y Su Salud](#) (Alcohol and Your Health) y visite la red cibernética [Reconsiderando el Consumo de Alcohol](#) (Rethinking Alcohol). También puede iniciar sesión en www.HigherEdEAP.com para explorar el [Abuso de Sustancias en el Centro De Aprendizaje](#).
- **Haga una autoevaluación en línea**, como la [Verificación del Consumo de Alcohol](#) confidencial de los CDC.
- **Consulte nuestra publicación digital (blog):** [¿Tiene Curiosidad Por Estar Sobrio? Tenemos Recursos Para Ayudarlo.](#)
- **Encuentre una Reunión:** Busque una reunión de [AA \(Alcohólicos Anónimos\)](#) o [Al-Anon o Alateen](#).
- **Llame a su consejero de EAP** al 800-252-4555 para que lo ayude a hacer un plan para dejar de tomar o reducir su consumo de alcohol.

¿Se Siente Estresado?

¡Los niveles de estrés siguen siendo altos! Con preocupaciones económicas, inquietudes sobre la inteligencia artificial, problemas de salud, cargas pesadas de trabajo y cambios en las regulaciones federales, hay muchos cambios en marcha y puede ser difícil adaptarse a ellos. Abril es reconocido como el [Mes Nacional de Concientización Sobre el Estrés](#) para llamar la atención sobre el impacto negativo del estrés.

Seminario Destacado de Abril en la Red



Lo Último en la Ciencia del Sueño:

Esta sesión explora lo último en la ciencia del sueño, qué sucede con la mente y el cuerpo cuando dormimos, por qué es importante descansar de manera adecuada a la edad y cómo el sueño afecta la salud y el bienestar.

Se analizan los trastornos del sueño, el sueño interrumpido y los horarios de sueño. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.HigherEdEAP.com durante abril.



El conocer cómo manejar el estrés puede mejorar el bienestar mental y físico, así como minimizar los impactos nocivos en la salud. A continuación, se incluyen recursos diseñados para ayudarlo a reconocer cómo se manifiestan el estrés y la ansiedad, tomar medidas para desarrollar resiliencia y saber dónde buscar ayuda.

- [Salud Mental América](#) ofrece información sobre los efectos físicos y mentales, señales de advertencia, consejos para controlar el estrés y más.
- Los CDC ofrecen [Formas Saludables de Lidar Con el Estrés](#).
- Nuestra publicación digital HR Web Café [¿Se Siente Enojado, Estresado o Ansioso? ¡Obtenga ayuda!](#) habla sobre la importancia de obtener ayuda y brinda enlaces a otras publicaciones sobre el tema del estrés.

¡Crecimiento Primaveral!

Abril es la época en la que las flores y los árboles florecen y parece que todo está creciendo y reviviendo. ¿Por qué no sumergirse en el espíritu primaveral con un poco de crecimiento y renovación personal? Tenemos miles de temas de capacitación. Vea algunas sugerencias a continuación o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en www.HigherEdEAP.com, inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación"**.

- **¡NUEVO! Domine la Autorregulación Emocional | Curso: SVL_4000199**
Manejar las emociones es crucial para el bienestar mental y el éxito personal y profesional. Este video de 26 minutos ofrece estrategias y técnicas prácticas para ayudarlo a controlar sus respuestas emocionales.
- **Estrés en el Lugar de Trabajo | Curso: SVL_084816**
En este curso en video de 15 minutos, aprenda a lidiar con situaciones potencialmente estresantes, reconocer los síntomas del estrés, eliminar los "factores de estrés" y practicar ejercicios para aliviar el estrés.
- **Conversaciones de Servicio al Cliente: Cinco Pasos Para Mejorar las Conversaciones de Servicio | Curso: SVL_102366**
Ya sea que sus clientes sean externos o colegas de su organización, aprenda las fases clave de cada interacción con pautas para cada una en esta capacitación en video de 7 minutos.

Fechas Clave de Abril

- [Mes de Educación Financiera](#)
- [Mes de la Prevención del Abuso Infantil](#)
- [Mes de Concientización sobre el Parkinson](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Agresión Sexual](#)
- [Mes Mundial del Autismo](#)
- [Mes Nacional de Donación de Vida](#)
- **Abril 7:** [Día Mundial de la Salud](#)
- **Abril 15:** [Fecha Límite Para la Presentación de Impuestos Federales](#)
- **Abril 24 al 30:** [Semana Mundial de la Inmunización](#)
- **Abril 28:** [Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#)

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HigherEdEAP.com y haga clic 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 clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic 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 clic en el icono del curso y haga clic 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 clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

