

Diciembre de 2024

Noticias sobre los beneficios

Establezca una relación saludable con usted mismo

Su relación con usted mismo incluye autoconciencia, autoaceptación, autocompasión y autocuidado. Tener una relación saludable con usted mismo significa que usted valora la persona que es, así como sus áreas fuertes y sus oportunidades. Lo ayuda a conectarse con otras personas e influye en su bienestar general.

- [¿Qué es la autoconciencia?](#)
- [La práctica de la autocompasión](#)
- [La perimenopausia y la menopausia](#)
- [El mantenimiento de relaciones positivas](#)
- [Seis maneras de establecer una relación saludable con usted mismo](#)
- [El encuentro de más propósito y significado en su vida](#)
- [PEBB a su servicio](#)

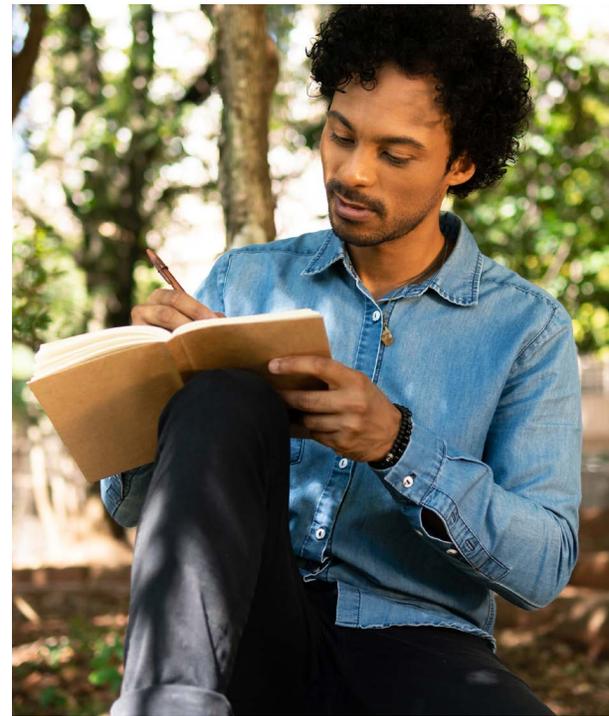
¿Qué es la autoconciencia?

La autoconciencia es la habilidad de mirar nuestro interior y vernos objetivamente. Involucra pensar en nuestro comportamiento y cómo se alinea con nuestras creencias y valores.



La autoconciencia puede ayudarlo a:

- Aumentar su autoestima.
- Ser más proactivo.
- Estar más abierto al mejoramiento.
- Ver las cosas desde la perspectiva de otras personas.
- Tomar mejores decisiones.
- Establecer mejores relaciones.
- Manejar sus pensamientos, emociones y comportamientos en lugar de dejar que ellos lo controlen a usted.
- Ser más resiliente, lo que significa que usted se puede recuperar más fácilmente de las situaciones difíciles.
- Reducir su estrés.
- Ser más feliz.



Sugerencias para ser más autoconsciente

De acuerdo con Psychology Today, “Las personas con altos niveles de autoconciencia y autoconexión tienden a ser las personas más resilientes en el planeta.”¹ Todos podemos volvernos más autoconscientes, independientemente de la edad. Solo se necesita voluntad y un poco de práctica.

Estas son seis maneras para comenzar:



Lleve un diario. Escriba los eventos memorables cada día. El registro de sus pensamientos y emociones puede ayudarlo a entenderse mejor. Puede ser algo tan sencillo como tener una lista en su teléfono inteligente o escribir sus pensamientos en el calendario de su escritorio. Si prefiere algo más formal, baje la aplicación de un diario. O compre un elegante diario impreso en una tienda de suministros para oficina.



Pida opiniones a otras personas. Los amigos de confianza y los miembros de la familia pueden ayudarlo a entenderse mejor. Pregúnteles sobre sus áreas fuertes y las áreas a mejorar. ¿Cuándo es usted su mejor versión? ¿Es usted alguien que busca consejos o consuelo? Evite la tentación de ponerse a la defensiva. Simplemente escuche lo que dicen y agradézcales por compartirlo.



Aclare sus valores. Volverse más autoconsciente significa vivir una vida que sea congruente con sus valores. Entienda por qué usted piensa y reacciona de la manera en que lo hace con base en sus creencias y sus valores. Haga una lista de sus principales valores y piense cómo, y si, su comportamiento los apoya.



Practique la gratitud. Comience su día preguntándose, “¿De qué estoy más agradecido?” Esto puede ayudarlo a poner su vida en perspectiva. También le muestra lo que es importante para usted.



Examine sus reacciones repentinas. Si algo hace que se enoje instantáneamente, trate de entender por qué se siente de esa manera en lugar de reaccionar.



Practique la meditación con conciencia plena. Esto puede ayudarlo a vivir en el momento. Concéntrese en su respiración y acepte sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos.^{2, 3}



La perimenopausia y la menopausia



Más de un 25% de la población consiste en personas con útero mayores de 40 años. Esto significa que una de cada cuatro de las personas de ese grupo que usted conoce podrían estar pasando por la perimenopausia o la menopausia.

Conforme las personas con útero envejecen, los niveles hormonales cambian. Este cambio en la vida se conoce como perimenopausia o menopausia. Es completamente normal. Todas las personas lo experimentan de manera diferente. Usted puede cuidarse, o cuidar a un ser querido, aprendiendo sobre esta etapa, sabiendo lo que puede esperar y cómo manejar los síntomas.

¿Qué es la perimenopausia?

La perimenopausia es la etapa antes de la menopausia cuando los niveles hormonales comienzan a declinar. Por lo general comienza en los 40, pero puede comenzar antes o después. Durante la perimenopausia, usted puede notar síntomas y cambios en su cuerpo.

Puede afectar una variedad de funciones corporales, incluidos su:

- Vejiga
- Temperatura corporal
- Densidad ósea
- Salud del corazón
- Metabolismo, o cómo su cuerpo consume energía
- Ciclo menstrual
- Dinámica emocional
- Y más⁴

¿Qué es la menopausia?

La menopausia ocurre cuando transcurren al menos 12 meses sin que tenga un ciclo o periodo menstrual. En promedio comienza a principios de los 50, pero puede comenzar antes o después. La razón por la que esto ocurre es que sus ovarios dejan de producir ciertas hormonas, que se llaman estrógeno y progesterona. Estas hormonas desempeñan un papel importante en la manera como funciona su cuerpo.

Etapa de la menopausia

Todo el proceso de la menopausia puede durar 10 años o más. Sucede en tres etapas:

1 Perimenopausia →	2 Menopausia →	3 Postmenopausia
<ul style="list-style-type: none">• Sus niveles de estrógeno y progesterona comienzan a declinar.• Podría experimentar sudores nocturnos, sofocos u otros síntomas.• Sus periodos podrían volverse menos frecuentes. También podrían volverse más frecuentes.• Puede durar de cuatro a ocho años.	<ul style="list-style-type: none">• Su periodo se ha suspendido por 12 meses consecutivos.	<ul style="list-style-type: none">• Podría continuar experimentando sofocos u otros síntomas por un tiempo.

Los síntomas de la menopausia y maneras de controlarlos

La perimenopausia y la menopausia son diferentes para cada persona. Estos son algunos de los síntomas más frecuentes y algunos menos conocidos, así como maneras de tratarlos:

Síntoma	Maneras de tratarlo
Ansiedad, depresión o emociones fluctuantes	<ul style="list-style-type: none">• Meditación• Terapia conductual cognitiva• Hipnosis• Medicamentos con receta, como antidepresivos
Problemas de control de la vejiga	<ul style="list-style-type: none">• <u>Ejercicios de Kegel</u>• Medicamentos con receta
Adelgazamiento de los huesos	<ul style="list-style-type: none">• <u>Ejercicios de fortalecimiento muscular y de resistencia, incluidos caminar y subir escaleras</u>• Alimentos con alto contenido de calcio, como almendras, brócoli, col rizada, coliflor, salmón enlatado y tofu

Síntoma	Maneras de tratarlo
Sequedad de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Crema humectante y protector labial
Pérdida del cabello	<ul style="list-style-type: none"> • Champús y acondicionadores especiales • Productos de venta sin receta para el crecimiento del cabello, como Rogaine®
Sofocos	<ul style="list-style-type: none"> • Cohosh negro, un suplemento natural • Comprimidos o parches de estrógeno y/o progesterona (lo que se conoce como tratamiento de reposición hormonal)
Periodos irregulares	<ul style="list-style-type: none"> • Pastillas anticonceptivas, estrógeno o progesterona
Problemas con la memoria o confusión mental	<ul style="list-style-type: none"> • Notas adhesivas o registro de notas • Lista de tareas o recordatorios en su teléfono inteligente
Problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio • Mantener un horario de sueño regular • Uso ocasional de auxiliares para dormir con o sin receta que no sean adictivos
Sequedad vaginal, disminución de la libido o dolor durante las relaciones sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Lubricante a base de agua • Humectantes vaginales • Anillo de estrógeno o geles vaginales • Cremas de testosterona con receta • Las relaciones sexuales frecuentes mantienen los tejidos más suaves
Aumento de peso	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca la cantidad de azúcar y carbohidratos en su dieta; su cuerpo no procesa estos alimentos tan bien conforme envejece • Haga ejercicio con más frecuencia

Si desea aprender más sobre los síntomas de la perimenopausia y de la menopausia, investigue. Consulte estos recursos en línea:

- [The Menopause Society](#)
- [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(National Institute on Aging\)](#)



¿Es adecuado para usted el tratamiento de reposición hormonal?

Una opción para manejar los síntomas de la menopausia es el tratamiento de reposición hormonal (hormone replacement therapy, HRT). Viene en forma de cremas, parches, comprimidos, anillos vaginales y otras formas. El HRT puede ayudar a mantener los niveles de estrógeno (y progesterona si todavía tiene un útero) en el cuerpo. Esto ayuda a reducir sus síntomas, como los sofocos.

Los estudios nuevos han encontrado que el HRT también reduce su riesgo de:

- Osteoporosis, o adelgazamiento de los huesos, que puede ocasionar caídas y fracturas óseas
- Enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, demencia y cambios en el estado de ánimo
- Cáncer de colon y cáncer de ovarios

Sin embargo, el HRT conlleva algunos riesgos, dependiendo de la forma en que lo use. En general, puede aumentar su riesgo de cáncer de seno, aunque solo sea ligeramente.

Dependiendo de los antecedentes de salud de su familia, su edad y otros factores, el HRT podría no ser una buena opción para usted. Hable con su ginecólogo sobre su situación única y pregunte si el HRT es la respuesta para usted.⁵

Existen soluciones y hacer nada no tiene que ser la respuesta.⁶

— Stephanie S. Faubion, M.D., M.B.A., experta en salud de la mujer en Mayo Clinic y directora médica de The Menopause Society



Cuándo y dónde buscar ayuda

Las personas presentan diferentes síntomas relacionados con la menopausia. Algunas pueden tener más problemas que otras. Hable con su proveedor de atención primaria o con su ginecólogo y dígame cómo se siente. Su proveedor puede ayudar dirigiendo hacia posibles soluciones.

Los planes médicos de PEBB incluyen beneficios para la menopausia y opciones de tratamiento, como:

- Medicamentos con receta, anticonceptivos y tratamiento de reposición hormonal

Visite el sitio web de su plan para encontrar a proveedores de la red cerca de usted:

- **Miembros de Providence:** Encuentre proveedores de Providence y su ubicación
- **Miembros de Kaiser:** Encuentre proveedores de Kaiser Permanente y su ubicación
- **Miembros de Moda:** Encuentre proveedores de Moda y su ubicación

El Programa de Asistencia para los Empleados (EAP) de PEBB también puede ayudar. El EAP ofrece estos recursos 24/7 sin costo para usted (si los proporciona su empleador), y son completamente confidenciales:

- Asesores capacitados
- Artículos útiles en los que puede encontrar más información sobre la menopausia y las opciones de tratamiento
- Apoyo virtual de pares que lo conectan anónimamente en línea con otras personas que están pasando por la menopausia

Si usted presenta síntomas de menopausia, el apoyo está a sólo una llamada o un clic de distancia:

- **Canopy EAP** (excepto OSU) 800-433-2320
- **Lyra Health** EAP (solo OSU) 877-235-7812

Como apoyar a alguien que está pasando por la menopausia

Si usted conoce a alguien que está pasando por la perimenopausia o por la menopausia, usted puede ser una parte importante de su sistema de apoyo. Comience aprendiendo más sobre la perimenopausia y la menopausia para que entienda mejor por lo que están pasando. También puede:

- Preguntarles cómo usted puede ayudar
- Evitar hacer comentarios o bromas negativos
- Darles espacio cuando lo necesiten
- Si tienen problemas de memoria, ayude a que establezcan recordatorios
- Permítales controlar el termostato
- Ofrezca ocuparse de algunas de las tareas de su lista de cosas por hacer
- No lo tome personalmente
- Entienda que podrían no sentirse de lo mejor⁷
- Apoyo en el trabajo

Apoyo en el trabajo

La menopausia también afecta a los empleadores. Cada año, los empleados están perdiendo tiempo de trabajo con un valor de \$1.8 mil millones de dólares debido a los síntomas.⁸

Como resultado de esto, The Menopause Society™ está tratando de convertir los lugares de trabajo en lugares más comprensivos para la menopausia al:

- Dar sugerencias a los gerentes sobre cómo hablar con los empleados
- Sugerir soluciones alternas para controlar los síntomas de la menopausia, como descansos flexibles para ir al cuarto de baño, mejor flujo de aire y uniformes con tela de trama abierta
- Compartir ideas para que los empleadores las consideren, como actualizar sus políticas de tiempo libre y ofrecer beneficios médicos adicionales.⁸

Si los síntomas de menopausia le provocan dificultades en el trabajo, hable con su gerente sobre posibles adaptaciones.



Seis maneras de establecer una relación saludable con usted mismo



Si usted es como la mayoría de las personas, reconoce el valor de mostrar amabilidad y compasión a otras personas. ¿Pero hace usted esto consigo mismo? Ser amable y compasivo con usted mismo es igual de importante. Y con práctica, usted puede hacer que la autocompasión se convierta en un hábito.

Estas son algunas sugerencias:

Paso	Por qué es bueno	Cómo hacerlo
 <p>Celebre los pequeños logros</p>	<p>No tiene que lograr grandes cosas para sentirse orgulloso de usted mismo. Las cosas pequeñas en realidad se acumulan.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tal vez no hizo ejercicio tres veces esta semana como había planeado. Dese crédito por lo que hizo. Si hizo ejercicio una vez, eso es algo. Si caminó alrededor de la cuadra, eso también es algo.
 <p>No crea en todo lo que piensa</p>	<p>Es posible que en los días difíciles usted tenga pensamientos más negativos. Por ejemplo, podría tener un conflicto con un amigo y pensar, “Nunca me va a volver a hablar.”</p>	<ul style="list-style-type: none">• Reconozca sus pensamientos, pero no tiene que aceptarlos como un hecho.

Paso	Por qué es bueno	Cómo hacerlo
 <p data-bbox="175 436 474 514">Analice cómo se habla a sí mismo</p>	<p data-bbox="529 289 889 661">Las cosas que se dice pueden tener un efecto grande en la forma como se siente. Muchos de nosotros somos mucho más duros con nosotros mismos que con otras personas.</p> <p data-bbox="529 693 854 940">Un diálogo interno positivo aumenta su autoconfianza y lo ayuda a enfrentarse a la ansiedad y a la depresión.</p>	<ul data-bbox="945 289 1458 961" style="list-style-type: none"> • Trate de que sus conversaciones internas sean más flexibles. Cuando no le vaya tan bien como usted hubiera querido, sea amable consigo mismo. Usted puede decir, “Esto es nuevo, y estoy haciendo mi mejor esfuerzo.” O, “Estoy cuidando a mi familia, y estoy haciendo un buen trabajo.” • Trate de concentrarse en ser agradecido. • Vea maneras de concentrarse en lo positivo de su vida.
 <p data-bbox="162 1165 490 1333">Recuérdese sus buenas cualidades y cómo puede mejorar</p>	<p data-bbox="529 1018 870 1176">Cuando usted valora sus áreas fuertes, ayuda a aumentar su autoconfianza.</p>	<ul data-bbox="945 1018 1474 1354" style="list-style-type: none"> • Escriba una lista de sus áreas fuertes. • Pida a sus amigos o a los miembros de su familia que lo ayuden. • Piense acerca de las destrezas que le gustaría adoptar.



Paso	Por qué es bueno	Cómo hacerlo
 <p data-bbox="191 436 457 520">Haga algo solo para usted</p>	<p data-bbox="529 289 893 751">Pasar el tiempo con usted mismo le da una oportunidad de autorreflexionar. Le puede proporcionar el espacio que necesita para pensar en sus creencias, gustos, disgustos, problemas actuales y metas en la vida.</p>	<ul data-bbox="945 289 1458 751" style="list-style-type: none"> • Encuentre maneras de tener momentos de silencio para usted cada semana. Tome un descanso para beber café, vaya a caminar o tome un baño largo. • Trate de escribir un diario, o de hacer yoga o meditación. • Dele a su mente una oportunidad para divagar.^{8, 9}
 <p data-bbox="159 955 500 1039">Manténgase en control de su salud</p>	<p data-bbox="529 808 906 1304">Los reconocimientos físicos anuales son una buena manera de asegurarse que su cuerpo está funcionando de lo mejor. También pueden revelar cualquier problema potencial en sus etapas tempranas, cuando es más fácil de tratar.</p>	<ul data-bbox="945 808 1458 1186" style="list-style-type: none"> • Programe un examen preventivo anual con su proveedor médico. • Programe exámenes anuales con sus proveedores dental y de la vista. • Haga clic aquí para ver más información.



Si necesita ayuda

Si se le dificulta quererse a sí mismo, tal vez sea el momento de llamar a los refuerzos. Un terapeuta profesional puede ayudarlo desarrollar destrezas de afrontamiento. También puede ayudarlo a desarrollar gratitud, autoconciencia y compasión por usted mismo. El Programa de Asistencia para los Empleados (EAP) puede ayudarlo.

- **Canopy EAP** (si lo proporciona su empleador)
800-433-2320
- **Lyra Health** EAP (solo OSU)
877-235-7812

La práctica de la autocompasión



Dedique unos momentos para reflejar en las siguientes dos preguntas:

- 1 **¿Como actuaría con un amigo que está pasando por un momento difícil?**
- 2 **Si su mascota se ve lento, débil y enfermo, ¿cuál sería su respuesta?**

Ahora, piense en un momento reciente cuando no cumplió sus propias expectativas. Tal vez no despertó a tiempo, no cruzó una tarea de su lista, o no hizo ejercicio porque no se estaba sintiendo bien. ¿Mostró usted la misma compasión que le mostró a su amigo y/o a su mascota?

Con frecuencia adoptamos patrones negativos de autoplática desde una edad temprana, de manera que el desarrollo de una mentalidad de autocompasión requiere práctica. Hágalo de la siguiente manera:

La autocompasión significa que usted es amable y comprensivo cuando se enfrenta con un fallo personal. Después de todo, ¿quién le dijo alguna vez que se suponía que usted fuera perfecto?

— Kristin Neff, cofundadora del Centro de Autocompasión Consciente (Center for Mindful Self-Compassion)



Conteste un cuestionario de autocompasión.

Conteste este cuestionario de autocompasión para evaluar sus áreas de autocompasión que se pudieran beneficiar de un poco de atención.



Explore maneras de ser más compasivo con usted mismo.

Haga clic en estas prácticas y/o ejercicios guiados a fin de aprender sugerencias para practicar la autocompasión.¹⁰

Programas que promueven su salud mental

Su bienestar emocional, psicológico y social merece el mismo cuidado que le da a su salud física. Los problemas de salud mental pueden tener un gran efecto en su vida cotidiana. Ellos pueden afectar sus relaciones, felicidad y productividad.

A fin de ayudar a apoyar su salud mental, PEBB ofrece programas a través de nuestros proveedores asociados:

Proveedor asociado	Programa	Cómo inscribirse
 <p>Miembros de Providence Health</p>	<p>Learn to Live (Aprenda a vivir), un programa virtual y confidencial. Está disponible en inglés o en español, cuando y donde usted se encuentre.</p> <p>Aprenda a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entender cómo funciona su mente y cómo enfrentarse a aquello que le pudiera estar provocando ansiedad o depresión.• Identificar y trabajar en sus patrones de pensamiento y comportamiento que pudieran perpetuar sus problemas.• Adoptar hábitos nuevos que lo ayuden a enfrentarse a los problemas de manera saludable.• Use nuevos recursos que lo ayuden a controlar sus pensamientos y sus acciones.• Fije metas que lo ayuden a practicar lo que ha aprendido.	<p>Regístrese en learntolive.com/welcome/providencehealthplan</p> <p>Use el código de acceso: PHPPEBB</p>
	<p>Asesoramiento personal</p> <ul style="list-style-type: none">• Asesoramiento para ayudarlo a identificar sus metas y superar los obstáculos para lograrlas.	<p>providencehealthplan.com/member-perks/health-coaching</p>

Proveedor asociado	Programa	Cómo inscribirse
 <p data-bbox="175 1045 412 1125">Miembros de Moda Health</p>	<p data-bbox="457 296 703 336">Spring Health</p> <ul data-bbox="457 359 1011 747" style="list-style-type: none"> • Asesoramiento personal. • Sesiones virtuales. • Asesoramiento en caso de crisis 24/7. • Meditación guiada. • Programas de conciencia plena. • Terapia conductual cognitiva. 	<p data-bbox="1076 296 1463 378">modahealth.com/pebb/behavioralhealth/</p>
	<p data-bbox="457 793 678 833">Meru Health</p> <ul data-bbox="457 856 1011 1245" style="list-style-type: none"> • Asesoramiento personal. • Sesiones virtuales. • Asesoramiento en caso de crisis 24/7. • Meditación guiada. • Programas de conciencia plena. • Terapia conductual cognitiva. 	<p data-bbox="1076 793 1433 875">meruhealth.com/signup/modahealth/</p>
	<p data-bbox="457 1291 930 1331">Asesoramiento con la vida</p> <ul data-bbox="457 1354 1021 1478" style="list-style-type: none"> • Asesoramiento para ayudarlo a identificar sus metas, y a superar los obstáculos para lograrlas. 	<p data-bbox="1076 1291 1317 1331">855-466-7155</p> <p data-bbox="1076 1354 1386 1436">healthcoachteam@modahealth.com</p>
	<p data-bbox="457 1524 953 1606">Cyti Psychological (para los miembros de Oregon)</p> <ul data-bbox="457 1629 984 1753" style="list-style-type: none"> • Servicios de asesoramiento en línea para personas, parejas y familia. 	<p data-bbox="1076 1524 1313 1564">cyticlinics.com</p>

Proveedor asociado	Programa	Cómo inscribirse
 <p data-bbox="256 701 399 751">KAISER PERMANENTE.</p> <p data-bbox="175 789 399 907">Miembros de Kaiser Permanente</p>	<p data-bbox="457 298 896 378">Aplicaciones de cuidado personal</p> <ul data-bbox="457 403 1003 709" style="list-style-type: none"> • Calm—Recursos para dormir y meditar que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y más. • Headspace Care (anteriormente Ginger)—Mensajes de texto personales con un instructor de apoyo emocional. 	<p data-bbox="1075 298 1458 508">healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/mental-health/tools-resources/digital</p>
	<p data-bbox="457 760 945 840">Clases de educación sobre salud mental y corporal</p> <ul data-bbox="457 865 1026 1075" style="list-style-type: none"> • Clases y recursos para ayudarlo a desarrollar destrezas y técnicas para el estrés, problemas de salud, problemas con las relaciones, y más. 	<p data-bbox="1075 760 1448 928">healthengagement.kaiserpermanente.org/wp-content/uploads/mindbody.pdf</p>
	<p data-bbox="457 1117 896 1159">Asesoramiento personal</p> <ul data-bbox="457 1180 1026 1306" style="list-style-type: none"> • Asesoramiento para ayudarlo a identificar sus metas, y a superar los obstáculos para lograrlas. 	<p data-bbox="1075 1117 1448 1243">healthengagement.kaiserpermanente.org/health-coaching/</p>



El mantenimiento de relaciones positivas



“Las relaciones positivas pueden ser tan importantes para su salud y bienestar como la nutrición y la actividad física.”¹¹ Con el tiempo, los amigos van y vienen. El mantenimiento de una red social sólida conforme envejece puede contribuir a una vida más perdurable y feliz.

Las relaciones saludables vienen con estos beneficios:¹²

- Reducen su estrés.
- Lo ayudan a recuperarse más rápido de enfermedades y lesiones.
- Presentará comportamientos más saludables.
- Tendrá mayor sentido de propósito.
- Promueven una vida más larga.

12 signos de una relación saludable¹³

Se respetan mutuamente.	Se tienen confianza mutua.	Están dispuestos a tener conversaciones difíciles.	Encuentre maneras de comunicarse aunque no estén de acuerdo sobre un tema.
Acuerden no estar de acuerdo.	Perdónense mutuamente.	Cada uno de ustedes pone una cantidad igual de esfuerzo para mantener la relación.	Son amables entre sí.
Disfrutan su compañía y apoyan mutuamente sus sueños y metas.	Son buenos para tomar decisiones conjuntamente.	Se sienten cómodos con quienes ustedes son, aparte de su amigo o compañero.	Usted y su amigo o compañero se pueden relajar y pueden ser ustedes mismos enfrente del otro.

¿Está buscando establecer más conexiones sociales?

Lea las ideas de [este artículo](#). Los grupos de apoyo pueden ser un lugar excelente para establecer relaciones con otras personas. Vea [sugerencias](#) para encontrar la comunidad adecuada para usted.

El encuentro de más propósito y significado en su vida



Encontrar un propósito en su vida puede ayudarlo a sentirse más en control y satisfecho. Si anda en busca de más significado, intente estas sugerencias:

- Done su tiempo, dinero o talento a un grupo en el que crea.
- Preste atención a los elogios que le dicen las personas.
- Rodéese con gente positiva.
- Inicie una conversación con una persona nueva.
- Explore sus intereses, como música, fotografía, historia, etc.
- Trabaje como voluntario en una causa que a usted le interese.

Piense en lo que le gusta hacer, y luego encuentre una manera de hacerlo.¹⁴



Alimentos que mejoran su sistema inmunitario

El mantenimiento de un cuerpo saludable es otra parte importante del cuidado personal. Considere comer los siguientes alimentos para ayudar a su cuerpo a combatir las enfermedades:

Pescados grasos Pruebe atún, salmón, macarela o sardinas	Frutas cítricas Pruebe naranjas, toronjas, limones o limas	Ajo Pruébelo en aderezos para ensaladas o añádalo a vegetales rostizados	Jengibre Se encuentra en platillos asiáticos e indios	Cúrcuma Se encuentra en el curry
Brócoli Pruébelo cocinado o crudo	Chiles pimientos Añádalos a su ensalada o pruébelos con fajitas de pollo	Espinacas Añádalas a su ensalada o inclúyalas en un licuado	Yogur griego Cómalo solo o mézclelo en recetas	Almendras Mézclelas en su ensalada o añádalas en la pasta
Semillas de girasol Cómalas crudas o añádalas a su ensalada	Té verde Béballo caliente o frío	Papaya Pruébela en una ensalada de frutas	Kiwi Pruébela en una ensalada de frutas	Aves Pruebe pollo o pavo ¹⁵

PEBB a su servicio

A fin de asegurarse de que los miembros reciben una atención médica de alta calidad, la Junta confía en un número de asociados. Estos asociados incluyen al personal de PEBB, asesores de salud y bienestar y varios grupos de trabajo.

Uno de estos es el Grupo de Trabajo de Estrategias en Evidencia y Resultados (Strategies on Evidence and Outcomes Workgroup, SEOW). Originalmente el SEOW creó para apoyar a la Junta de Beneficios para los Educadores de Oregon (Oregon Educators Benefits Board, OEGB). Con el tiempo, conforme OEGB y PEBB colaboran más íntimamente, PEBB ha comenzado a usar al grupo de trabajo de SEOW para apoyar los esfuerzos de la Junta de PEBB.

SEOW apoya a la Junta de la siguiente manera:

- Supervisando qué tan bien funcionan los servicios para los empleados de Oregon, y si vale la pena el costo
- Asegurándose de que hay garantías para obtener buenos resultados
- Manteniéndose al tanto de los nuevos tratamientos y tecnologías médicos
- Usando datos para identificar nuevas oportunidades para PEBB y OEGB
- Evaluando tratamientos y programas físicos, del comportamiento y sociales nuevos
- Haciendo recomendaciones a las Juntas con base en sus análisis

El trabajo de SEOW ayuda a las Juntas a tomar decisiones importantes sobre la cobertura que debe estar disponible para los miembros. También se asegura de que PEBB y OEGB sigan ofreciendo atención de calidad, pensando primero en el miembro, al mejor valor.

SEOW realiza sesiones de trabajo regulares que están abiertas al público. Si desea más información sobre SEOW, visite la página de [reuniones de SEOW](#). Ahí puede encontrar los programas de las reuniones, agendas y grabaciones de reuniones anteriores de SEOW.

Las reuniones de la Junta de PEBB se llevan a cabo cada tercer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings](#) (Reuniones públicas) del sitio web de PEBB.

¿Tiene preguntas sobre beneficios?

Dirección electrónica: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov

Teléfono: 503-373-1102



Obras citadas

¿Qué es la autoconciencia?

- ¹ “Resilience: The Power to Overcome, Adjust, and Persevere.” Psychology Today, June 27, 2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/gaining-and-sustaining/202106/resilience-the-power-overcome-adjust-and-persevere>
- ² “What is Self-Awareness? (+5 Ways to Be More Self-Aware).” PositivePsychology.com, March 14, 2024. <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- ³ “How to Be More Self-Aware and Why It’s Important.” PsychCentral, May 6, 2022. <https://psychcentral.com/health/how-to-be-more-self-aware-and-why-its-important>

La perimenopausia y la menopausia

- ⁴ “Effects of Menopause on the Body.” Healthline, June 5, 2020. <https://www.healthline.com/health/menopause/hrt-effects-on-body#Nervous-system>
- ⁵ “Does Hormone Replacement Therapy Cause Cancer?” Cleveland Clinic, Nov. 2, 2023. <https://health.clevelandclinic.org/does-hormone-replacement-therapy-cause-cancer>
- ⁶ “Menopause awareness and education should start earlier in life.” Mayo Clinic, Oct. 25, 2022. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/menopause-awareness-and-education-should-start-earlier-in-life/>
- ⁷ “Best Ways to Support a Partner During Menopause.” Verywell Health, April 5, 2023. <https://www.verywellhealth.com/supporting-your-partner-during-menopause-2322673>
- ⁸ “What Could a Menopause-Friendly Workplace Look Like?” New York Times, Sept. 13, 2024. https://www.nytimes.com/2024/09/13/well/live/menopause-workplace-guidelines.html?unlocked_article_code=1.LU4.wz7T.3sA8LnezDBb6&smid=url-share#

Seis maneras de establecer una relación saludable con usted mismo

- ⁹ “Give Yourself a Break: Practicing Self-Compassion.” Healthwise, June 24, 2023.
- ¹⁰ “How to Have a Healthy Relationship with Yourself and Why It Matters.” PsychCentral, Nov. 9, 2022. <https://psychcentral.com/health/healthy-relationship-with-yourself#tips-for-a-good-relationship-with-yourself>

La práctica de la autocompasión

- ¹¹ “Self-Compassion.” Moda Health, 2024.

El mantenimiento de relaciones positivas

- ¹² “Maintaining healthy relationships with age.” Mayo Clinic Health System, April 10, 2023. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/maintaining-healthy-relationships-is-important-as-we-age>
- ¹³ “5 Benefits of Healthy Relationships.” Northwestern Medicine, September 2021. <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/5-benefits-of-healthy-relationships>
- ¹⁴ “12 Signs You’re in a Healthy Relationship.” Cleveland Clinic, June 5, 2023. <https://health.clevelandclinic.org/signs-of-a-healthy-relationship>

El encuentro de más propósito y significado en su vida

- ¹⁵ “7 Tips for Finding Your Purpose in Life.” Verywell Mind, Dec. 26, 2022. <https://www.verywellmind.com/tips-for-finding-your-purpose-in-life-4164689>

Alimentos que mejoran su sistema inmunitario

- ¹⁶ “15 Foods That Boost the Immune System.” Healthline, Jan. 19, 2024. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-boost-the-immune-system#shellfish>