



United at Work Presentaciones de salud y bienestar en español



En UnitedHealthcare, nuestra misión es ayudar a las personas a vivir vidas más saludables. Es por eso que ofrecemos United at Work, una biblioteca completa de presentaciones de salud y bienestar que trata más de 75 temas relacionados con la salud. Estas presentaciones pregrabadas ayudan a educar a los miembros y aumentan la conciencia sobre los riesgos para la salud con el fin de alentar comportamientos más saludables de por vida. Desde el cuidado preventivo hasta la enfermedad crónica, desde nutrición hasta ergonomía, desde el sueño hasta la salud del comportamiento, le tenemos cubierto. Si tiene alguna pregunta o necesita materiales adicionales de alguno de los temas presentados a continuación, comuníquese con su equipo de estrategias de compromiso con la salud de UHC.

**United
Healthcare®**

Tema	Descripción de la presentación
<u>Alimentación Consciente</u> (Mindful Eating)	La alimentación consciente podría ser una herramienta útil para mantener el peso y apreciar la comida. Durante esta presentación, comenzaremos por definir la alimentación consciente. Otros temas incluyen cómo ser consciente del hambre física y señales de ansiedad y cómo elegir alimentos que sean agradables y nutritivos.
<u>Alimentación y Diabetes</u> (Eating with Diabetes)	Las personas que tienen diabetes tienen necesidades nutricionales diferentes a las de las demás personas. Durante esta presentación, revisaremos las recomendaciones nutricionales para personas con diabetes o prediabetes y descubriremos estrategias de alimentación que podrían ayudarle a estabilizar el azúcar en la sangre. También identificaremos consejos para la preparación de alimentos y refrigerios y consideraciones cuando esta población cena fuera de casa.
<u>Alivio del Estrés</u> (Soothing Stress)	El estrés crónico podría ser perjudicial para su estado de salud general. Esta presentación está diseñada para ayudarle a identificar sus propias fuentes de estrés. También le enseñará a manejar o reducir sus niveles diarios de estrés.
<u>Atención Plena Cotidiana</u> (Everyday Mindfulness)	La atención plena es la capacidad de estar cien por ciento presente en el momento. Esta presentación comenzará definiendo la atención plena, revisará sus beneficios y los distintos tipos de prácticas. También hablaremos sobre cómo podría incorporar la atención plena en su rutina diaria.
<u>Autocuidado</u> (Self-Care: Invest in Yourself)	Mientras cuida a aquellos a su alrededor, podría ser fácil descuidarse usted. Esta presentación cubre por qué es importante invertir en su propio autocuidado para maximizar su bienestar. Específicamente, aprenderá las inversiones clave en el autocuidado para tratar el bienestar físico, mental y emocional. También definiremos el “autocuidado” y crearemos un plan de acción para incorporar de 1 a 2 inversiones clave que podrían ayudarle a mejorar su bienestar general.
<u>Cocinar Para Una Mejor Salud</u> (Cooking for Better Health)	La comida que preparamos en casa podría influir en nuestro estado de salud. Durante esta presentación, aprenderemos sobre tipos de grasas saludables, diferentes aceites de cocina y cómo usarlos. También revisaremos hierbas medicinales y especias comunes, junto con sus usos y beneficios. Por último, recibirá consejos de seguridad de los alimentos que le podrían ayudar a mantenerse a usted y a su familia seguros en la cocina.
<u>Comer Sano Sobre la Marcha</u> (Healthier Eating on the Go)	La alimentación fuera de su hogar no es lo ideal, pero puede ser inevitable. Aprenda a tomar decisiones más saludables de alimentación fuera de su hogar mediante la planificación. Descubra formas de usar las tiendas de conveniencia a su favor, cómo identificar artículos de comida rápida más saludables y formas fáciles de agregar verduras en su alimentación durante el día.
<u>Cómo Comprender la Menopausia</u> (Understanding Menopause)	Esta presentación ayuda a comprender la perimenopausia, la menopausia y la vida después de la menopausia. Se analizarán los cambios que experimenta el cuerpo, las causas de la menopausia y los síntomas comunes asociados con esta etapa de la vida. También se explorarán las opciones de tratamiento y las consideraciones de salud para las mujeres posmenopáusicas.
<u>Cómo Comprender los Resfríos y la Gripe</u> (Understanding Colds and Flu)	Comprender los resfríos y la gripe podría ser fundamental para tratar la enfermedad a tiempo. Esta presentación incluye una descripción general del resfrío común y los síntomas de la gripe y examina las diferencias entre estas dos enfermedades. También habla sobre las medidas preventivas, los mitos y verdades sobre la vacuna antigripal y las opciones de tratamiento.

Tema	Descripción de la presentación
<u>Cómo Reconocer el Desgaste Profesional</u> (Recognizing Burnout)	El agotamiento podría afectar a muchas personas de todos los tipos de trabajo. No solo definiremos el agotamiento, sino que revisaremos las posibles causas y sus señales de alarma. Además, aprenderá a reconocer cuándo necesita ayuda.
<u>Cómo Respirar para Mejorar la Salud</u> (Breathing for better health)	Algo tan simple como la respiración consciente podría generar muchos beneficios para la salud, calmar la mente y reducir el estrés. Durante esta presentación, definiremos la respiración diafragmática y hablaremos sobre los beneficios de las técnicas de respiración y su efecto en la salud. También revisaremos estrategias y buenas prácticas de respiración.
<u>Comprender el Cuidado Preventivo</u> (Understanding Preventive Care)	El cuidado preventivo es crucial para reducir la posibilidad de desarrollar una enfermedad crónica. Durante esta presentación, comenzaremos identificando el significado de cuidado preventivo. También hablaremos sobre la importancia de los exámenes médicos regulares y las pruebas de detección. Por último, identificaremos los riesgos que podrían estar asociados a la falta de cuidado preventivo.
<u>Comprender la Diabetes</u> (Understanding Diabetes)	Aunque está directamente relacionada con un nivel alto de azúcar en la sangre, la diabetes es una enfermedad compleja que, con el tiempo, podría llevar a condiciones de salud graves. Durante esta presentación, aprenderá sobre las tendencias a la obesidad y el aumento de la diabetes en los Estados Unidos. También definiremos la diabetes, aprenderemos sobre sus factores de riesgo y hablaremos sobre comportamientos más saludables que podrían ayudarle a manejarla.
<u>Comprender la Salud Digestiva</u> (Understanding Digestive Health)	La digestión es una función que el cuerpo debe realizar para vivir y crecer. Sin embargo, hay muchas cosas que podrían producir malestar gastrointestinal. Esta presentación hablará sobre la importancia de la salud de los “intestinos” y la anatomía del sistema digestivo. También les ayudará a los participantes a comprender cómo el cuidado preventivo podría ayudarles a mejorar la salud digestiva.
<u>Conceptos Básicos Sobre el Seguro de Salud</u> (Health Insurance 101)	Tener conocimientos de salud es un tema importante que se debe hablar con frecuencia, puesto que muchos estadounidenses no conocen la terminología de los seguros de salud. En la presentación Conceptos Básicos sobre el Seguro de Salud (Health Insurance 101), aprenderá sobre las distintas cuentas de gastos de cuidado de la salud, las pautas para el cuidado preventivo y a dónde ir cuando necesita cuidado.
<u>Conozca sus Valores de Salud</u> (Know your health numbers)	Conocer sus valores de salud es clave para su bienestar general. Esta presentación proporciona información sobre el peso saludable, la obesidad y el índice de masa corporal, junto con explicaciones sobre la diabetes tipo 2, la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos. Además, también cubre los factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardíaca y las formas más saludables de controlar sus valores de salud.
<u>Dormir para Gozar de Buena Salud</u> (Sleep for Health)	El sueño es una parte que abarca su bienestar general porque incide directamente en varios factores relacionados con el estado de salud. Esta presentación revisará los beneficios de un sueño adecuado y los riesgos de no dormir lo suficiente. También aprenderá que dormir mejor puede mejorar su salud, y recibirá consejos para optimizar el sueño.

Tema	Descripción de la presentación
<u>El Poder del Optimismo</u> (The Power of Positivity and Affirmation)	Su actitud y disposición son una elección. Durante esta presentación, explicaremos la importancia y el poder del pensamiento positivo y le enseñaremos formas que podrían ayudarle a mejorar su salud mental y bienestar emocional.
<u>El Estrés en el Lugar de Trabajo</u> (Stress in the Workplace)	Cualquier tipo de trabajo podría generar estrés en la vida de las personas. En esta presentación, definiremos el estrés, los efectos que podría tener en las personas y hablaremos sobre maneras de manejarlo de forma eficaz en el lugar de trabajo.
<u>Fuerza para Estar Saludable</u> (Strength for health)	El entrenamiento de fuerza es un beneficio de cualquier rutina de actividad física. Durante esta presentación, aprenderá sobre los beneficios del entrenamiento de resistencia y se definirán recomendaciones de actividad física. También hablaremos sobre cómo diseñar un programa de entrenamiento de fuerza y desarrollar y mantener una rutina.
<u>Hábitos Dentales mas Saludables</u> (Healthier Dental Habits)	Una higiene dental regular se traduce en una buena salud general. Además de revisar la importancia de los hábitos dentales regulares y saludables, definiremos enfermedades y condiciones de salud comunes asociadas a malos hábitos dentales y aprenderemos comportamientos más saludables que podrían ayudarle a manejar, mejorar y evitar un mal cuidado bucal.
<u>La Salud de la Mujer</u> (Women's Health)	Las mujeres tienen recomendaciones de salud y riesgos de enfermedad específicos. Al centrarse en la importancia de la salud de la mujer, aprenderá sobre temas de salud de la mujer en diferentes etapas de la vida y se definirán condiciones de salud comunes que afectan a las mujeres. Por último, conocerá comportamientos más saludables que podrían ayudarle a manejar, mejorar y prevenir enfermedades.
<u>Los Cinco Fundamentos del Bienestar Financiero</u> (Five fundamentals of financial wellbeing)	Aunque a menudo se ignora, la salud financiera es una parte fundamental de su bienestar. Durante esta presentación, revisaremos la definición de “bienestar financiero” y exploraremos los signos de una mala administración del dinero. También aprenderá sobre los principios fundamentales del bienestar financiero y el efecto negativo del estrés financiero en el estado de salud general.
<u>Nociones Básicas Sobre la Salud de la Piel</u> (Skin Health)	La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, y el cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Esta presentación ofrece una visión integral de la salud de la piel, y destaca la importancia de la educación, la prevención y el manejo de las enfermedades de la piel más comunes. También aprenderá a reconocer cuándo buscar atención médica por reacciones graves y cómo mantener una piel saludable a medida que envejece.
<u>Nutrición Diaria</u> (Everyday nutrition)	Consumir el tipo adecuado de alimentos es fundamental para tener una vida más saludable; la comida es el combustible. Esta presentación definirá los nutrientes y como los usa nuestro cuerpo, hablaremos sobre por qué es tan importante el agua para un funcionamiento adecuado y revisaremos el poder de las frutas y las verduras
<u>Peso Más Saludable</u> (Healthier Weight)	Esta presentación resaltará los riesgos asociados con la obesidad y los beneficios de mantener un peso saludable. Aprenderá maneras de evaluar un peso más saludable, así como los componentes de la pérdida de peso. También se analizarán los factores que pueden contribuir a un peso no saludable, como los hábitos alimentarios, la actividad física, el estrés, el sueño y más.

Tema	Descripción de la presentación
<u>Salud Masculina</u> (Men's Health)	Los hombres tienen recomendaciones de salud y riesgos de enfermedad específicos. Durante esta presentación, recibirá información relacionada con la salud de los hombres, se definirá la causa principal de muerte en los hombres y se analizarán los factores de riesgo y las barreras para la salud masculina. Por último, hablaremos sobre los tipos de exámenes preventivos recomendados para los hombres.
<u>Salud Mental y Bienestar Emocional</u> (Mental Health and Emotional Wellbeing)	Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física. Esta presentación se centrará en la salud mental y el bienestar emocional. Específicamente, definiremos la salud mental y cubriremos información interesante sobre el bienestar emocional. También hablaremos sobre los signos y síntomas de los cambios en la salud mental y hablaremos sobre formas de manejar su salud mental.
<u>Seguir una Dieta Mediterránea</u> (Eating Mediterranean)	Seguir una dieta mediterránea podría ser una excelente manera de disfrutar muchos alimentos a la vez que vive un estilo de vida más saludable. Esta presentación cubrirá los beneficios para la salud relacionados con la dieta mediterránea y le enseñará a adoptar hábitos de alimentación de la dieta mediterránea. También proporcionaremos un plan de comidas de ejemplo de esta dieta.
<u>Seguridad en Climas Fríos y en Invierno</u> (Cold Weather and Wintertime Safety)	Es importante estar preparado para cuando bajan las temperaturas. En esta presentación, revisaremos los riesgos para la salud relacionados con el frío, incluidos la hipotermia y la congelación. También hablaremos sobre cómo preparar su hogar para el frío, cómo vestirse adecuadamente en condiciones de bajas temperaturas al aire libre y cómo viajar de manera segura durante las tormentas de invierno.
<u>Tiempo Frente a las Pantallas y Salud Cerebral</u> (Screen time and brain health)	La tecnología y las pantallas forman parte de nuestra vida diaria. Durante esta presentación, aprenderemos sobre los signos y síntomas de la adicción digital. También se hablará sobre cómo establecer límites saludables para el uso de pantallas y sobre actividades alternativas.
<u>Viajes Más Saludables</u> (Healthier Travel)	En esta presentación, analizaremos cómo mantenerse seguro y saludable mientras viaja. Específicamente, hablaremos sobre los signos y síntomas del desfase horario e identificaremos los riesgos que podrían estar asociados con viajar.

