

# NOTICIAS DE NOVIEMBRE 2022

Información que lo empodera en el  
manejo de su bienestar físico y emocional

## Mes de concienciación del cáncer de pulmón

### CONTENIDOS

- 2 // Datos sobre el cáncer de pulmón
- 3 // Mentalidad para el éxito
- 4 // Su puntuación de bienestar a lo largo del tiempo
- 5 // Recursos y eventos

---

#### *Noviembre es el mes de concienciación del cáncer de pulmón*

El cáncer de pulmón es la causa más común de cáncer en los Estados Unidos y en el mundo, y fumar es la causa más común de cáncer de pulmón. En noviembre, organizaciones y líderes de los EE. UU. se unen contra el cáncer de pulmón. Con apoyo a nivel nacional, podemos cambiar el rumbo contra este tipo de cáncer.

---



800.395.1616

<https://link.uprisehealth.com/members>



## Presentamos historias de éxito— Gente real, transformación real

Queremos escuchar y compartir las historias de nuestros miembros que han superado sus luchas personales y dar a conocer los pasos que usted ha dado para transformarse y potenciar un cambio positivo.

**Si tiene una historia que le gustaría enviar, envíenos un correo electrónico a [marketing@uprisehealth.com](mailto:marketing@uprisehealth.com).** Puede elegir ser anónimo. Esperamos saber de usted y compartir sus historias para inspirar a otros.

### Datos sobre el cáncer de pulmón



#### Un cáncer muy prominente

El cáncer de pulmón representa alrededor del 25% de todas las muertes por cáncer: cada año mueren más personas por cáncer de pulmón que por cáncer de colon, mama y próstata combinados. La Sociedad Americana contra el Cáncer estima que habrá 236,740 nuevos casos de cáncer de pulmón y 130,000 muertes al finalizar este año.



#### Dos tipos principales

Hay dos tipos principales de cáncer de pulmón: cáncer de pulmón de células no pequeñas y cáncer de pulmón de células pequeñas. El cáncer de pulmón de células no pequeñas constituye la mayoría de los casos y crece lentamente. La célula pequeña es menos común y se propaga rápidamente.



#### Fumar es mortal

Fumar es el factor de riesgo más importante para el cáncer de pulmón, y contribuye hasta en un 90% de las muertes por cáncer de pulmón, pero no es el único factor. Otros factores de riesgo incluyen la exposición al humo de segunda mano, la exposición al radón y los riesgos laborales (como asbestos y uranio).



#### Síntomas comunes

Los síntomas del cáncer de pulmón incluyen tos persistente, tos con sangre, dificultad para respirar, dolor de pecho, ronquera crónica y dolor de huesos. Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas.



#### Hay pruebas de detección disponibles

Someterse a pruebas tempranas y frecuentes — especialmente si tiene factores de riesgo de desarrollar cáncer de pulmón— puede salvarle la vida. Más de 8 millones de estadounidenses se consideran personas de alto riesgo de cáncer de pulmón, y son elegibles para exámenes anuales por tomografía computarizada.



#### Siga leyendo para obtener más información

Si desea obtener más información y recursos sobre el cáncer de pulmón (o EPOC), puede encontrarlos en el blog de Uprise Health:

<https://link.uprisehealth.com/lung>

#### OTRA ENFERMEDAD PULMONAR CRÍTICA: EPOC

*EPOC significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica, y es la sexta causa principal de muerte en los EE. UU.*

*Al igual que el cáncer de pulmón, fumar es la causa principal de la EPOC, pero 1 de cada 4 personas con EPOC nunca ha fumado.*

*Los contaminantes del aire en el hogar (humo de segunda mano), los vapores y la genética también pueden causar EPOC.*

*Los síntomas incluyen dificultad para respirar, sibilancias, tos crónica y producción crónica de flema.*

*La EPOC a veces se puede prevenir. Es importante no fumar (o dejar de fumar), evitar la exposición a los contaminantes del aire y vacunarse contra la gripe todos los años.*

*Hay más información disponible sobre la EPOC: <https://link.uprisehealth.com/copd>*





## Mentalidad para el éxito: estrategias para cambios simples que tienen un efecto positivo

Su mentalidad —las creencias que dan forma a cómo se ve a sí mismo y a su mundo influye— en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. La mentalidad puede significar la diferencia entre el éxito o el fracaso y la resiliencia o la derrota. La mentalidad es un gran predictor de nuestra actitud y felicidad, y existen múltiples escuelas de pensamiento que explican cómo funciona la mentalidad.

Lea sobre la teoría y los marcos de mentalidad en: <https://link.uprisehealth.com/mindset>

### SEIS CONSEJOS PARA CREAR UNA MENTALIDAD POSITIVA

Estos son algunos pasos que lo ayudarán a practicar una mentalidad positiva.

**Reconozca que sus pensamientos son poderosos**—muchos de nuestros pensamientos son casi subconscientes y se mueven tan rápido que no nos damos cuenta de cómo impactan nuestra mentalidad. Si se siente frustrado, haga una pausa y tome nota de sus pensamientos. ¿Se basan en el miedo o en la escasez? Practique reformular sus pensamientos desde su nueva perspectiva mental.

**Acepte el cambio**—el cambio es difícil para la mayoría de las personas, pero es inevitable y constante. En lugar de pensar en lo que ha perdido, piense en cómo el cambio puede influir positivamente en su vida, o elija una cosa por la que esté agradecido debido al cambio.

**Enfrente sus miedos**—cuando reconozca que tiene miedo de algo, haga una pausa y pregúntese: ¿qué es lo peor que puede pasar? En muchos casos, el resultado no es tan terrible como lo que vive en su mente. Usa el mantra, «Hazlo de todos modos» y saldrá fortalecido del otro lado.

**Limite la tecnología**—las redes sociales, las noticias las 24 horas y los anuncios constantes pueden causar estragos en nuestro subconsciente al promover la escasez, el miedo y los problemas que aparentemente no tienen solución. Limitar su exposición le permitirá concentrarse más en sus pensamientos y reformularlos de una forma que se alinean con su nueva forma de pensar.

**Practique la conciencia plena**—la conciencia plena (mindfulness) lo ayudará a concentrarse en el «ahora», el cómo se siente y piensa en el presente. Esto lo ayudará a identificar pensamientos y elegir la gratitud por lo que tiene.

**Establezca metas pequeñas**—con frecuencia nos enfocamos en los grandes objetivos de nuestras vidas, pero los más pequeños son más influyentes para una mentalidad positiva. Elija dos o tres cosas pequeñas que quiera cambiar y celebre las pequeñas victorias.

**Ejercicios completos basados en la TCC**—la TCC, o terapia cognitiva conductual, es el proceso de cambiar sus patrones de pensamiento y desarrollar habilidades saludables para afrontar los problemas. Los ejercicios basados en la TCC pueden ayudarlo a crear una nueva mentalidad desde la comodidad de su hogar.

Para obtener más información sobre la mentalidad, consulte este blog: <https://link.uprisehealth.com/mindset>



## Su puntuación de bienestar a lo largo del tiempo

En el boletín de octubre, abordamos el funcionamiento de la Comprobación de bienestar dentro de la plataforma digital de Uprise Health. La Comprobación de bienestar le proporciona dos puntuaciones sobre su salud: la puntuación de bienestar y puntuación de estrés. Una puntuación alta en bienestar indica que su bienestar es alto; del mismo modo, una puntuación alta en estrés indica que su nivel de estrés es alto.

No solo es una excelente manera de aprender más sobre su bienestar en este momento, sino que en la plataforma también puede ver sus puntuaciones a lo largo del tiempo. Esto puede ayudarlo a evaluar si sus prácticas actuales están mejorando su bienestar y reduciendo su estrés, o si necesita ajustar sus hábitos actuales de salud mental y bienestar.

Una visión de su bienestar a largo plazo puede permitirle ver patrones, p. ej., épocas del año que son más difíciles o más fáciles, o grandes eventos que impactaron su nivel de estrés. El rastreador de bienestar también puede ayudarlo a ser más consciente de su estrés y bienestar en general, recordándole que debe prestar atención a su salud mental.

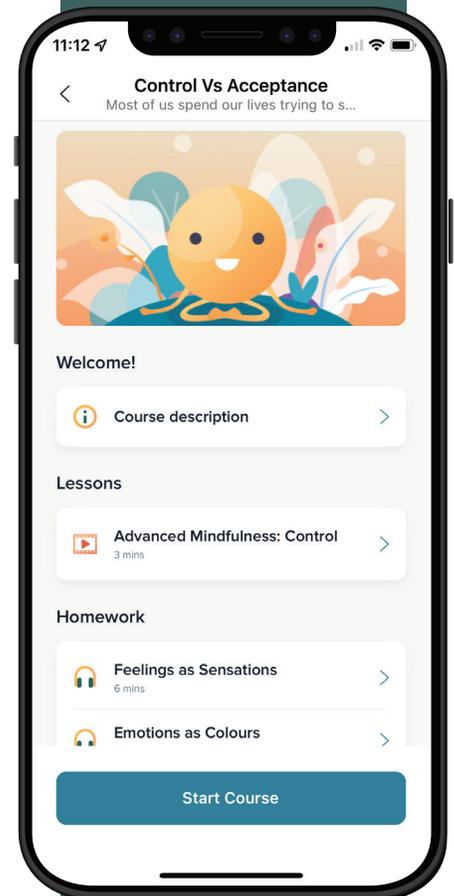
Nuestra recomendación es que realice la Comprobación de bienestar una vez al mes, pero puede hacerlo con más o menos frecuencia. ¡Usted decide! Para ver sus puntuaciones de bienestar y estrés a lo largo del tiempo, visite

<https://app.uprisehealth.com/profile>

### CURSO DESTACADO DE NOVIEMBRE EN LA PLATAFORMA DIGITAL: CONTROL VS ACEPTACIÓN

La mayoría de nosotros pasamos la vida tratando de mantener el control. El costo es alto y podemos terminar sintiendo que eso simplemente no funciona. En este curso, aprenderá un enfoque diferente que se basa en la aceptación, cuyo objetivo es ayudarnos a hacer lo que valoramos pero sin estrés. Este es un curso breve y directo que tomará alrededor de 15 minutos. Tómelo ahora:

<https://app.uprisehealth.com/library/course/9/lesson/overview>



## Recursos y eventos



### Mes de concienciación del cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es la causa más común de cáncer en los Estados Unidos y en el mundo, y fumar es la causa más común de cáncer de pulmón. En noviembre, organizaciones y líderes de los EE. UU. se unen contra el cáncer de pulmón. Con apoyo a nivel nacional, podemos cambiar el rumbo contra este tipo de cáncer.

### El Great American Smokeout es el 17 de noviembre de 2022

Este evento comenzó en la década de 1970 cuando Arthur P. Mullaney, un consejero de bachillerato, pidió a las personas que dejaran de fumar cigarrillos por solo un día y donaran el dinero ahorrado a un fondo de becas de bachillerato. Este evento ha crecido enormemente en los últimos 50 años, y ahora es un evento que se enfoca en ayudar a las personas a dejar de fumar. «No tienes que dejar de fumar en un día. Comienza con el día uno». El 17 de noviembre puede ser el primer día de su camino hacia una vida libre de humo. Ayuda a reducir el riesgo de cáncer de pulmón y EPOC. Recursos útiles:

<https://link.uprisehealth.com/quit-smoking>

*Webinario de este mes sobre desarrollo de habilidades para el manejo de la salud mental*

### Conciencia plena/control vs Conciencia plena

Descubra cómo identificar y aceptar los pensamientos y las emociones reduce el estrés y la ansiedad.

**Acompáñenos en un webinar y una sesión de preguntas y respuestas de 30 minutos**

**el 17 de noviembre de 2022 | 12 p.m., hora del Pacífico**

<https://link.uprisehealth.com/november-webinar>

*Webinario de este mes sobre cualidades personales*

### Mentalidad para el éxito

La mentalidad tiene una gran influencia en el bienestar físico y emocional, las relaciones y el éxito personal. Este webinar lo empoderará con estrategias para hacer cambios simples en el pensamiento que pueden conducir a un gran cambio.

*Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento. Para ver los webinarios ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinar, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.*

### ¡A los miembros les encantan nuestros webinarios!

«¡No sabía qué esperar, pero obtuve excelente información de este breve webinar! Espero poder hacer más actividades y usar la aplicación. ¡Gracias!».