EL DOCENTE

Información útil para tomar el control de su salud con TAKECONTROL Invierno de 2021

ESTRÉS: NO SOLO ES POR LAS FIESTAS

Hacer compras, cocinar, ir de visita; las fiestas están a la vuelta de la esquina y, para muchos, empeoran el estrés cotidiano. Independientemente del motivo, es difícil no detenerse y reagruparse cuando el nivel de estrés está al máximo. Si las fiestas le han ocasionado un daño emocional anteriormente, pruebe con los consejos a continuación para reducir el estrés antes de que lo afecte de gravedad.

Reconozca sus sentimientos si no puede estar con sus seres queridos o una persona cercana que haya fallecido hace poco. Dese cuenta de que es normal sentir tristeza y dolor.

No abandone los hábitos saludables ni deje que las fiestas sean un caos. Darse gustos por demás solo le genera más estrés y culpa.

Cumpla un presupuesto a rajatabla y no intente comprar felicidad. Haga donaciones a la beneficencia, regale obsequios caseros u organice un intercambio de regalos con la familia.

Haga contacto con otras personas si se siente solo o aislado. Busque eventos comunitarios, religiosos u otros eventos sociales o de la comunidad. Hable con un amigo o un familiar.

Deje las diferencia de lado y acepte a sus familiares y amigos como son, sin importar nada.

Sea realista con este mundo tan cambiante y tenga flexibilidad con los horarios, tradiciones, etc.

Planifique días especiales para hacer compras, hornear comida, comunicarse con amigos y demás actividades.

Aprenda a decir que no. No puede participar en cada proyecto o actividad. La mayoría de las personas entenderá, independientemente del motivo.

Hágase tiempo para usted mismo y pase 15 minutos solo, sin distracciones y a diario dedíquese a hacer ejercicio, meditación u oración, música o lectura.

Busque ayuda profesional si usted ve que se siente permanentemente triste o ansioso, irritable, desesperado y que no puede dormir.

QuadMed
TAKECONTROL℠
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Los docentes de TakeControl pueden ofrecer asistencia y control personalizados para ayudarle a alcanzar los cambios en el estilo de vida que pueden mejorar su salud. Llame hoy mismo para concertar una sesión gratuita.

855.717.4688
takecontrol@quadmedical.com

©2021 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM069 QUAD | En determinados estados, la atención al paciente la proporciona un consultorio médico propiedad de un médico contratado por QuadMed.

SEPA SUS OBJETIVOS

¿Sabe sus objetivos de autocontrol para el asma, la diabetes o la hipertensión? Es posible que su objetivo sea personalizado en función de sus antecedentes médicos; siempre debe seguir las instrucciones de su médico de atención primaria.

Estas son recomendaciones para objetivos comunes:

ASMA

- Use el inhalador de rescate menos de tres veces por semana, y que no sea antes de hacer ejercicio
- Conozca sus mejores cifras personales para el flujo máximo
- Conozca su plan de acción de asma y los factores que activan el asma: tenga como objetivo los días de la Zona verde

PRESIÓN ARTERIAL

- Niveles por debajo de 130/80 mmHg

DIABETES

- Nivel A1c por debajo de 7 %
- Los niveles de glucosa en ayunas deben estar por debajo de 130 mg/Dl

MANTÉNGASE SANO EN LAS FIESTAS

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos puede ayudarlo a estar saludable, especialmente durante estos momentos clave cuando es posible que se contagie o propague gérmenes:

- antes, durante y después de preparar comidas y comerlas,
- antes y después de cuidar a una persona enferma,
- después de usar el baño,
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar,
- después de cambiar pañales o asear a un niño que usó el baño,
- después de tocar a un animal, su alimento o limpiar sus desechos,
- después de tocar basura.

VACUNAS

Las vacunas son importantes para prevenir y reducir la propagación de virus y enfermedades.

- **Vacuna contra la gripe:** todos los que tengan a partir de seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada temporada. Existen ciertas excepciones; hable con su proveedor médico.
- **Vacuna contra el COVID:** esta vacuna es eficaz a la hora de protegerlo contra el COVID-19, especialmente de enfermedades graves, hospitalizaciones y la muerte. Comuníquese con su proveedor para saber si es apto para recibir una dosis de refuerzo.
- **Vacuna contra la neumonía:** hay dos tipos de vacunas contra la neumonía que pueden beneficiar a niños y adultos. Hable con su proveedor para saber si usted o su hijo son candidatos para recibir una o ambas vacunas.
- **Vacuna contra Tdap:** la vacuna Tdap lo protege contra el tétanos, la difteria y la tos convulsa. Los adultos deben recibir un refuerzo cada 10 años.
- Vacuna contra la **hepatitis B** esta vacuna es segura y eficaz a la hora de prevenir la hepatitis B, que es una enfermedad contagiosa del hígado causada por el virus de la hepatitis B.
- Vacuna contra la culebrilla **(herpes zóster):** esta vacuna lo protege de un sarpullido doloroso en la piel que se conoce como culebrilla. Este mismo virus es el que causa la varicela.

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro activo de TakeControl. Como miembro activo, podrá acceder a descuentos en suministros y medicamentos relacionados con la enfermedad, comprometiéndose con el programa y completando los requisitos que se detallan según su afección.

Comuníquese con un docente de enfermería de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro ***activo***.

855.717.4688

takecontrol@quadmedical.com

QuadMed
TAKECONTROL℠
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Fuente: cdc.gov/diabetes