EL DOCENTE

Información útil para tomar el control de su salud con TAKECONTROL Publicación 1, 2022

EMPIECE CON SU PORQUÉ

2022 está aquí, y con él llega el momento de reflexionar sobre el año que viene. Si bien muchos se enfocan en lo que quieren lograr, lo alentamos a que empiece por pensar por qué quiere lograrlo.

Al comenzar con el panorama completo, puede definir más fácilmente objetivos medibles y basados en el tiempo que pueden ayudarlo a tomar medidas más pequeñas y alcanzables para lograr su objetivo más grande. Todo es parte de lo que se llama objetivos "**EMARO**" (SMART).

A la derecha, verá un esquema que puede ayudarlo a pensar en sus objetivos bajo una nueva luz. En lugar de decir, quiero perder peso, lo alentamos a que dé un paso más y defina por qué quiere perder peso. ¿Tiene una reunión de ex alumnos en breve y quiere impresionar a sus antiguos compañeros de clase? Poner su porqué en primer plano ayuda a mantener la motivación para lograr su objetivo.

- **E** ESPECÍFICO (SPECIFIC)
- **M** MEDIBLE (MEASURABLE)
- **A** ALCANZABLE (ACHIEVABLE)
- **R** RELEVANTE (RELEVANT)
- **O** OPORTUNO (TIMELY)

Para obtener ayuda para establecer y lograr objetivos "**EMARO**" (SMART), hable con su docente de enfermería de TakeControl, quien puede ayudarlo a responder estas preguntas y brindarle apoyo para que usted mantenga su responsabilidad durante todo el año.

CREE SU PROPIO OBJETIVO SMART:

- *¿Qué quiero cambiar?*

  _____

- *¿Por qué quiero cambiar esto?*

  _____

  _____

- *¿Cuál es mi objetivo EMARO?*
  - *E specífico (qué, cómo, cuándo)*

    _____
  - *M edible (qué contará)*

    _____
  - *A lcanzable (es realista)*

    _____
  - *R* elevante (por qué es importante para usted)

    _____
  - *O* portuno (cuándo lo terminará)

    _____
- El objetivo completo en una frase:

  _____

  _____

Ejemplo: *Realizaré un seguimiento de mi ingesta de alimentos y bebidas en mi aplicación Fitbit los 7 días de la semana hasta el Día de los Caídos.*

QuadMed
TAKECONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

¿Está interesado en obtener más información? Llame hoy mismo para concertar una sesión con un docente de TakeControl

Newport News: (757) 327-4183
Ingalls: (228) 205-7667
takecontrol@quadmedical.com

©2021 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM075HII | En determinados estados, la atención al paciente la proporciona un consultorio médico propiedad de un médico contratado por QuadMed.

ENFERMEDAD CARDÍACA Y DIABETES

La enfermedad cardíaca provoca 1 de cada 4 muertes en los Estados Unidos. Eso la convierte en la principal causa de muerte. Y si sufre de diabetes, su riesgo de enfermedad cardíaca aumenta de 2 a 4 veces. Si bien algunos de los factores de riesgo están fuera de su control, como los antecedentes familiares, hay muchas medidas que puede tomar para reducir su riesgo.

REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

Intente consumir menos de 2300 mg por día

MANTENERSE ACTIVO

Haga su mejor esfuerzo para realizar 150 minutos de actividad cada semana, repartidos en al menos 3 días

TOMAR LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INSTRUCCIONES

Un mejor control de la glucosa también puede mejorar su colesterol

REALIZAR UN CONTROL REGULAR

Use dispositivos domésticos y manténgase al día con las citas del médico para controlar sus niveles de A1C, colesterol y presión arterial

ELIMINAR EL CONSUMO DE TABACO

Su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca se reduce a la mitad después de solo un año de dejar de fumar

La hipertensión, el tabaquismo, el colesterol alto, la inactividad física y los malos hábitos alimenticios contribuyen a un mayor riesgo. Si tiene problemas con alguno de ellos, establezca como objetivo mejorar los comportamientos en dichas áreas. Asegúrese de que su objetivo sea "**EMARO**" (SMART) y hable con su docente de enfermería de TakeControl para seguir por el buen camino.

DE QUÉ MANERA EL PESO AFECTA AL ASMA

Si bien el peso a menudo se asocia con la diabetes o la hipertensión, también tiene mucho que ver con el asma. Las personas con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más tienen un mayor riesgo de sufrir asma que aquellas con un IMC más bajo. Además, las personas obesas con asma son más propensas a la inflamación, lo que puede provocar síntomas respiratorios, brotes y, por lo tanto, aumentar las necesidades de medicamentos respiratorios en comparación con alguien en un rango de peso saludable.

El problema con el asma es que, si bien perder peso ayuda, puede ser particularmente desafiante si el asma dificulta hacer ejercicio. Si ese es el caso, busque otras áreas que pueda mejorar, que incluyen:

- **Llevar una dieta saludable:**
  Reduzca los carbohidratos y coma muchas frutas, verduras y carnes magras
- **Reducir las grasas saturadas en su dieta:**
  Los alimentos grasos aumentan la inflamación, lo que puede contraer las vías respiratorias
- **Optar por ejercicios de bajo impacto:**
  Intente caminar todos los días para controlar su peso y que esto lo ayude a respirar mejor

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro ***activo*** de TakeControl.

Como parte del incentivo del plan de beneficios HII, los miembros ***activos*** reúnen los requisitos para abonar tarifas de $0 en todos los servicios prestados por QuadMed en el centro HII Family Health Center, lo que significa que todas las consultas por atención médica, fisioterapia y análisis de laboratorio se ofrecen sin costo alguno. Para mantener el incentivo de tarifas de $0 y permanecer como miembro ***activo***, todo lo que el plan de beneficios exige es tomar las clases con los docentes de enfermería de TakeControl, hacerse controles de salud anuales y semestrales y hacer dos actividades de bienestar.

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

Newport News: (757) 327-4183

Ingalls: (228) 205-7667

takecontrol@quadmedical.com

QuadMed
TAKECONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Escanee el código para acceder al sitio web de TakeControl hoy mismo.