

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.

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.

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

CREE SU PROPIO OBJETIVO SMART:

• *¿Qué quiero cambiar?*

• *¿Por qué quiero cambiar esto?*

• *¿Cuál es mi objetivo EMARO?*

- *Específico (qué, cómo, cuándo)*

- *Medible (qué contará)*

- *Alcanzable (es realista)*

- *Relevante (por qué es importante para usted)*

- *Oportuno (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

Los docentes de TakeControl pueden ofrecer asistencia y control personalizados para ayudarlo 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

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

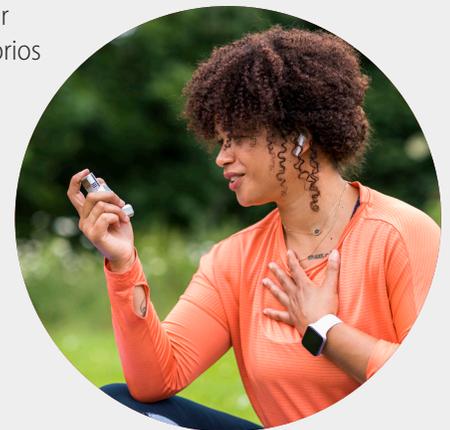
La hipertensión, el tabaquismo, el colesterol alto, la inactividad física y los malos hábitos alimenticios contribuyen a un mayor riesgo. Si tiene problemas con alguno de ellos, establezca como objetivo mejorar los comportamientos en dichas áreas. Asegúrese de que su objetivo sea **EMARO** (SMART) y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



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