EL DOCENTE

Información útil para tomar el control de su salud con TAKECONTROL | Publicación 2, 2022

PRIMAVERA PARA MEJORAR LA SALUD

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. Es un recordatorio de que cuidar su mente es tan importante como cuidar su cuerpo. La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental a menudo van de la mano con la salud física. Tome el control de su salud. Hable con su médico si se siente estresado, triste o enojado con regularidad. Este también es un buen momento para aprender nuevas técnicas de relajación.

CUATRO MANERAS FÁCILES DE RELAJARSE

1. Practique la respiración concentrada
2. Masajee su cuero cabelludo
3. Encoja los hombros
4. Salga a caminar

CONOZCA SU PLAN DE EMERGENCIA PARA PACIENTES DIABÉTICOS

Es importante estar preparado para emergencias. El clima de primavera a menudo trae grandes tormentas y desastres naturales. Haga un plan ahora para mantenerse a salvo durante un apagón o una evacuación. También considere usar una etiqueta o brazalete de alerta médica para informar al personal de auxilio sobre sus afecciones médicas y/o alergias.

CUENTE CON UN PLAN PARA DÍAS DE ENFERMEDAD

La diabetes es más difícil de controlar cuando se tiene un resfriado o una infección. Para las personas insulinodependientes, es particularmente importante contar con un plan para días de enfermedad. Si su hijo sufre de diabetes tipo 1, comparta el plan con la escuela y los cuidadores. De esa manera estará preparado ante una enfermedad.

Qué hacer si se enferma

- Continúe tomando su insulina.
- Controle sus valores de glucosa en sangre cada 3-4 horas.
- Controle las cetonas al menos cada 4 a 6 horas, incluso si sus valores de glucosa en sangre no son altos.

Cuándo llamar a su equipo de atención

- Si usted (o su hijo) sufren de diabetes tipo 1 y no cuentan con un plan de días de enfermedad para las dosis de insulina.
- Sus niveles de azúcar en sangre permanecen en más de 300 mg/dL durante más de 6 horas.
- Si su nivel de cetonas es moderado o alto. Esto indica que corre riesgo de sufrir cetoacidosis diabética.
- Si tiene vómitos o diarrea durante más de 6 horas.
- Cada vez que no esté seguro de qué debe hacer.

STOP CAD: BUSQUE AYUDA DE INMEDIATO

La cetoacidosis diabética (CAD) constituye una emergencia médica. Se produce cuando su cuerpo descompone la grasa para obtener energía, este proceso crea ácidos llamados cetonas. Los niveles elevados de cetonas pueden ser tóxicos y posiblemente mortales. **Si sospecha que tiene CAD, LLAME AL 911 O CONCURRA A LA SALA DE EMERGENCIAS MÁS CERCANA.**

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE PACIENTES DIABÉTICOS ANTE EMERGENCIAS

TENGA PREPARADO SU KIT DE EMERGENCIA PARA DIABETES

Para quedarse tranquilo, prepare un kit para pacientes diabéticos que pueda alcanzar rápidamente en caso de emergencia. Visite el sitio web de TakeControl para descargar una lista de verificación completa.

myquadmed.com/hii/TakeControl

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

©2022 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM078 QUAD | En determinados estados, la atención al paciente la proporciona un consultorio médico propiedad de un médico contratado por QuadMed.

LA LLUVIA DE PRIMAVERA TRAE CONSIGO... DESENCADENANTES DEL ASMA

Es hermoso ver cómo las flores se abren en primavera. Pero si tiene asma, podría ser más difícil de controlar en los próximos meses. El polen, el moho, la mala calidad del aire e incluso los cambios de temperatura pueden provocar reacciones alérgicas y desencadenar síntomas de asma.

Trabaje con su médico para crear un plan de acción para tratar el asma con el fin de prevenir y controlar los ataques. Si su hijo tiene asma, comparta el plan de acción con las escuelas, entrenadores y cuidadores. Asimismo, especifique la información de contacto de emergencia, incluido su médico y el hospital local.

El plan de acción individualizado explicará los pasos que se deben seguir en función de sus síntomas. Es tan fácil como un semáforo:

VERDE
Avance, va bien

- La respiración es buena
- Sin tos ni sibilancias
- Puede trabajar y jugar
- Duerme bien por la noche

AMARILLO
Precaución, está empeorando

- Algunos problemas para respirar
- Tos, sibilancias u opresión en el pecho
- Problemas para trabajar o jugar
- Se despierta por la noche

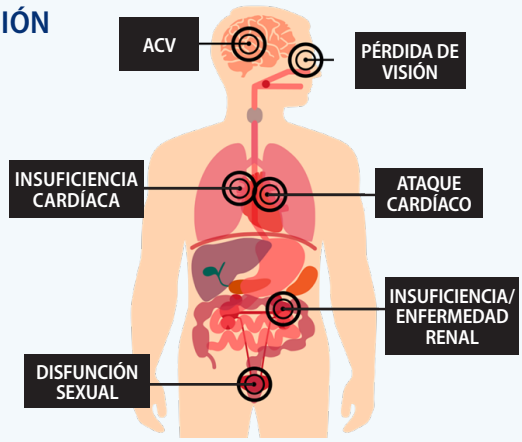
ROJO
¡Deténgase y busque ayuda ahora mismo!

- Mucha dificultad para respirar
- No puede trabajar ni jugar
- Empeora, no mejora
- Los medicamentos no ayudan

LUCHA CONTRA LA HIPERTENSIÓN

COMPRENDA LAS AMENAZAS PARA LA SALUD QUE GENERA LA HIPERTENSIÓN

La presión arterial alta (hipertensión) se conoce como "el asesino silencioso". Muchas personas con hipertensión no presentan síntomas. Al igual que las tuberías de su hogar, la presión alta en los vasos sanguíneos puede provocar daños en los órganos, por ejemplo, en los ojos, el corazón, los riñones, etc. ¡Ahora es el momento de actuar para evitar daños! Asegúrese de conocer sus niveles de presión arterial previstos y trabaje con su médico para controlar su presión arterial.



¡SEPA CUÁNDO LLAMAR AL 911!

Si su nivel de presión arterial es **MUY** elevado, corre un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular y otras afecciones posiblemente mortales. Es posible que no tenga mucho tiempo para buscar ayuda. Es importante llevar un seguimiento de su presión arterial y saber cuándo llamar al 911.

Entre los posibles síntomas se incluyen:

- Dolor de cabeza intenso
- Dificultad para respirar
- Hemorragias nasales

Si su nivel de presión arterial es de 180/120 o superior y tiene ALGUNO de los síntomas anteriores, llame al 911 de inmediato.

Si su nivel de presión arterial es de 180/120 o superior y no tiene síntomas: Espere unos cinco minutos y vuelva a tomarse la presión arterial. Si el nivel aún es alto y no presenta ningún síntoma, llame a su médico para que lo aconseje.

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
TAKE CONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

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