



### Información útil para controlar su salud con TAKE CONTROL

Publicación 4, 2022

#### FIESTAS ALEGRES Y SALUDABLES >>>>

La temporada festiva tiene que ver con la familia y los amigos, las festividades y la comida? Las personas con diabetes enfrentan desafíos adicionales durante la próxima temporada. Con estas estrategias inteligentes, puede disfrutar de las festividades, mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control Y comer torta... o pastel... jo su galleta favorita!



**PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN** - Reúnase con su equipo de atención de la diabetes con anticipación. Juntos pueden preparar planes de comida para pasar la temporada. El objetivo es mantener el nivel de azúcar en la sangre estable y el consumo de carbohidratos

similar a la de un día de rutina. Ir a una fiesta? Lleva un plato saludable para compartir. Va comer más tarde de lo habitual? Coma un bocadillo nutritivo para que su nivel de azúcar en la sangre no baje.



**NO TE SALTES LAS COMIDAS** - Es tentador durante las vacaciones "ahorrar" sus carbohidratos y calorías para una fiesta o una gran comida familiar. Pero eso hace que sea más difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre, y luego tendrá la tentación de comer en exceso.



**MANTENTE BIEN HIDRATADO** - Concéntrese en el agua y otras bebidas sin azúcar. Recuerde: los alimentos como los pepinos, el apio, los frutos rojos y los tomates contienen mucho líquido y fibra para ayudarlo a sentirse satisfecho. Limite las bebidas alcohólicas, que pueden

afectar negativamente su nivel de azúcar en la sangre e interactuar con sus medicamentos. Y no bebas tus carbohidratos. Las bebidas navideñas, como chocolate caliente y eggnog se consumen rápido... y son pura azúcar.



**COMER Y BEBER CONSCIENTEMENTE** - Esta podría ser la única época del año en la que obtienes esas delicias especiales, como pasteles, pan dulce o las galletas de gingerbread de la bisabuela. Elige lo que amas y disfrútalo con moderación. Asegúrese de contarlo en

su plan de comidas. Haga las compensaciones adecuadas para que pueda mantener un plato equilibrado. Si va a comer un trozo de pastel de calabaza, omita las papas, el relleno y la salsa con alto contenido de carbohidratos.

#### DISTRIBUYA BIEN LA COMIDA DE LA MESA PARA PARA MANTENER ESTABLE EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Prueba estos trucos inteligentes para conquistar la mesa del buffet:



decisionesUse un plato pequeño

primero antes de tomar

• Explore toda la mesa

- Sírvase verduras y frutas primero para saciar el hambre
- Reduzca la velocidad y saboree cada bocado
- comiendo. Incluso si es solo un bocado, inclúyalo en su plan de comidas.
- Socialice lejos de la mesa del buffet
- Mantenga un vaso de agua o bebida sin azúcar en una mano



**MANTÉNGASE EN MOVIMIENTO** - La actividad física ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, jy es un súper destructor del estrés! En lugar de quedarse en el sofá durante las festividades viendo los juegos deportivos o las películas navideñas, saque

a pasear al perro. Sube el volumen de la música y consigue una pareja de baile. Disfrute de un poco de yoga para ti mismo.



**DORMIR BIEN** - Otro gran calmante para el estrés, el sueño ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y también reduce los antojos de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Proponte unas 7-8 horas de sueño reparador cada noche.



**EXAMINE SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE CON REGULARIDAD** - Es fácil olvidarse de examinar el nivel de azúcar en la sangre en esta temporada alta. Pero cuando su rutina está fuera de lugar, es más probable que sus niveles de azúcar en la sangre

también lo estén. Realice pruebas con más frecuencia y ajuste los alimentos y medicamentos según sea necesario.



¿Le interesa tener más información? Llame hoy mismo para programar una sesión con un docente de TakeControl

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

#### EVITE ESTOS DESENCADENANTES COMUNES DEL ASMA ESTACIONAL >>>>

Las personas con asma tienen que hacer frente a nuevos irritantes esta temporada. Conozca sus desencadenantes potenciales y elimine o evite aquellos que puede controlar. Tenga siempre a mano su inhalador de rescate. Use su plan de acción para el asma verde/amarillo/rojo como guía.



Estar en el interior aumenta su exposición a los ácaros del polvo, la caspa de los animales y otros irritantes.



Los pinos vivos y las coronas transportan moho y polen. Seca el árbol o la corona en el garaje durante una semana antes de llevarlo adentro.



Las enfermedades respiratorias son rampantes en esta época del año. Si aún no las ha tenido, obtenga sus vacunas contra la gripe y los refuerzos de COVID para protegerse.



Las chimeneas de leña y de gas emiten partículas, gases y otras toxinas que causan dificultad para respirar.



Si el aire frío, seco provoca ataques de asma, reduzca la velocidad o modifique su ejercicio al aire libre.

# TOME SUS MEDICAMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN SEGÚN LAS INSTRUCCIONES >>>>>



Tres de cada cuatro estadounidenses no toman sus medicamentos según las indicaciones. Para las personas con hipertensión, las consecuencias pueden ser potencialmente mortales. La presión arterial no controlada conduce a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y insuficiencia renal.

Es posible que simplemente se olvide de tomar sus medicamentos. Tal vez le preocupan los efectos secundarios o no está seguro de cómo tomarlos. QuadMed está aquí para ayudar.

Hable con su educador de TakeControl. Son expertos en ayudarlo a controlar su hipertensión u otras afecciones crónicas. También trabajan en estrecha colaboración con su proveedor de atención primaria, farmacéutico y otros miembros del equipo de salud. El educador le explicará cómo funcionan sus medicamentos, escuchará sus inquietudes y responderá sus preguntas. Juntos, elaborarán un plan que lo ayudará a tomar sus medicamentos según las indicaciones, elegir un estilo de vida saludable y vivir su mejor vida.

Haga una cita con su educador de TakeControl hoy. Siempre gratis. Siempre ahí para ti.

## HAGA SUS MEDICAMENTOS TRABAJA MEJOR >>>>

Los medicamentos que toma para controlar la presión arterial y reducir el colesterol también reducen el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Pero depende de usted asegurarse de que esos medicamentos funcionen para su máximo beneficio.

- Si está tomando muchos medicamentos diferentes, use un organizador de pastillas y un registro de medicamentos. Su farmacéutico o educador de TakeControl puede ayudar.
- Tome sus medicamentos incluso si no tiene síntomas. La enfermedad cardíaca a menudo no tiene síntomas perceptibles. ¿Están mejorando sus números? Eso significa que sus medicamentos están funcionando, así que no deje de tomarlos.
- Pregúntele a su proveedor o farmacéutico cómo interactúan sus medicamentos con los alimentos y el alcohol.



- Haga una lista de todos los medicamentos recetados, de venta libre y suplementos herbales y nutricionales que toma, incluida la dosis. Manténgalo actualizado. Compártalo con su equipo de salud y farmacias para ayudar a identificar posibles interacciones entre medicamentos.
- Conozca los posibles efectos secundarios, especialmente cuando comienza a tomar un nuevo medicamento. Repórtelos a su educador o proveedor.
- Ayude a que sus medicamentos hagan su trabajo: Mantenga un peso saludable, coma una dieta saludable para el corazón y haga mucha actividad física.

#### 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 prestado 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

TAKECONTROL>>>>>
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



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