EL DOCENTE

Información útil para controlar su salud con TAKECONTROL

Publicación 1, 2023

PENSAR EN POSITIVO: CÓMO MANTENERSE EN PIE EN TIEMPOS DIFÍCILES

Los métodos para afrontar situaciones y pensamientos saludables son la clave para ayudarnos a superar los momentos difíciles, sobre todo al lidiar con una enfermedad crónica o intentar cambiar el estilo de vida.

piense POSITIVAMENTE
sienta POSITIVAMENTE
viva POSITIVAMENTE

Aquí hay algunos consejos para transformar sus pensamientos negativos:

- ✓ **Reconozca todo lo bueno que hace**
- ✓ **Evite generalizar en exceso con "nunca" o "siempre"**
- ✓ **No piense en términos de "todo o nada"**
- ✓ **Recuerde los éxitos pasados y crea que puede volver a hacerlo**

Además de reemplazar esos pensamientos negativos, es una buena idea que se fije también en sus acciones: ¿cuenta con métodos poco saludables de afrontar situaciones? Intente reemplazarlos por alguno de los siguientes

FORMAS POCO SALUDABLES DE AFRONTAR SITUACIONES

- Fumar
- Comer en exceso
- No encontrar tiempo para hacer activvidades
- Trasnochar demasiado
- Evitar a la gente y las situaciones sociales
- Beber alcohol o consumir drogas

FORMAS SALUDABLES DE AFRONTAR SITUACIONES

- Participar en actividades comunitarias
- Mantenerse físicamente activo
- Dormir entre 7 y 9 horas
- Meditar
- Buscar un pasatiempo
- Unirse a un grupo de apoyo o llevar un diario

No olvide que sus amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo pueden ser un gran sistema de apoyo si necesita un poco de positividad externa. Agradezca su ayuda, pero también hágales saber si necesita un poco de espacio. Con tiempo y práctica, puede cambiar lo que se dice a sí mismo y afrontarlo de forma saludable, incluso cuando tenga un contratiempo o un día difícil.

MANTENER LA LIMPIEZA

Lavarse las manos puede ayudarle a estar saludable, especialmente durante estos momentos clave cuando es posible que se contagie o propague gérmenes. Asegúrese de lavarse las manos:

- antes, durante y después de preparar y comer alimentos;
- antes y después de cuidar a una persona enferma;
- antes y después de tratar un corte o una herida

- después de usar el baño, cambiar pañales o asear a un niño que usó el baño;
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
- después de tocar a un animal, alimentarle ylimpiar sus desechos;
- después de tocar basura.

Fuente: cdc.gov

QuadMed TAKECONTROL PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

¿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@quadmedical.com

©2023 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM087HI | En estados determinados, la atención al paciente la presta un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed..

SUPERAR LOS OBSTÁCULOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El primer paso para comer de manera saludable es averiguar cuáles son sus obstáculos. ¿Qúe le ha impedido cambiar sus hábitos alimentarios en el pasado? ¿Qué cree que podría impedírselo en el futuro?

OBSTÁCULOS COMUNES	CÓMO SUPERARLOS
"Nunca podré cambiar mi forma de comer."	Defina cuidadosamente "éxito" y "fracaso". Si su objetivo es simplemente mejorar sus elecciones alimentarias o perder una cantidad modesta de peso, probablemente tendrá éxito.
"No tengo timpo para hacer cambios."	No intente hacer demasiados cambios a la vez. Los pequeños cambios llevan menos tiempo, pero suman. Pruebe con un libro de cocina que incluya comidas rápidas y fáciles.
"Los alimentos saludables cuestan demasiado."	Puede mantenerse dentro de su presupuesto dedicando algo más de tiempo a hacer las compras y preparar las comidas. Cuanto más tiempo invierta, más dinero ahorrará.
"No se me da bien hacer cambios."	El éxito que siente al mejorar sus hábitos alimentarios puede mejorar también su autoestima. Poco a poco, es posible que empiece a cambiar la forma en que se ve a sí mismo y su capacidad para cambiar.
"Los miembros de mi falilia pueden ser quisquillosos con la comida."	¡Comer sano es bueno para todos! Sea un modelo positivo para el cambio y anime a su familia a probar nuevas opciones con usted.

CELEBRE LAS VICTORIAS DE ACTIVIDADES NO HABITUALES

Todos sabemos que la mayoría de los programas para perder peso incluyen ejercicio. Pero, si no le entusiasma el gimnasio, busque formas de añadir actividad a su día, como lavar el coche usted mismo en lugar de pasar por un lavadero automático, palear la nieve en lugar de usar un soplador o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Si padece artritis u otra enfermedad articular, los ejercicios sin carga de peso pueden resultarle más fáciles y menos dolorosos. Por ejemplo, la natación, los ejercicios aeróbicosacuáticos y el ciclismo.

Y si bien la balanza puede ser frustante, no tiene en cuenta las victorias físicas y emocionales, como:

- Dormir mejor y mayores niveles de enrgía
- Mayor confianza en uno mismo
- Mayor concentración y resistencia
- Disminución del estrés y la ansiedad
- Diferencia en cómo le queda la ropa
- Menos antojos
- Comer porciones más pequeñas

Prepárese para el éxito fijándose un objetivo "EMARO"

ESTABLECER Y LOGRAR "EMARO" (SMART) METAS

Escanee el código QR que aparece a continuación para descargar la hoja de ejercicios.

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

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