

EL DOCENTE >>>>



Información útil para controlar su salud con TAKECONTROL

Publicación 3, 2022

EMBARAZO SANO, BEBÉ SANO >>>>

Si bien los embarazos nos toman por sorpresa, lo mejor es planificar todo con anticipación en caso de tener una afección médica. Si está considerando tener un hijo o saber si está embarazada, haga una cita con un obstetra (OB) de inmediato para mantenerse a usted misma y a su bebé con buena salud.

Cuando quede embarazada, procure lo siguiente:



hacer consultas previas al parto para controlarse a usted y a su bebé y prevenir problemas potenciales de salud;



comenzar a tomar vitaminas antes del parto que tengan ácido fólico;



dejar de fumar y evitar ser una fumadora pasiva; no beber alcohol ni consumir drogas ilegales.



aplicarse la vacuna anual contra la gripe y pedirle a su proveedor otras vacunas que necesite;



seguir teniendo controles dentales periódicos;

Además, hable con su equipo de atención sobre:

- los medicamentos que toma,
- una dieta saludable,
- aumento de peso adecuado,
- actividad física,
- ingesta de cafeína en un nivel seguro,
- exposición potencial a sustancias tóxicas en el trabajo o en su casa.

DIABETES Y EMBARAZO >>>>



Un alto nivel de azúcar en sangre, especialmente al comienzo del embarazo, puede provocar un aborto espontáneo y defectos de nacimiento. También puede causar que el bebé crezca mucho, lo que aumenta las probabilidades de tener un parto por cesárea. Durante el embarazo, su objetivo con respecto al nivel de azúcar en

sangre debe ser más estricto. Junto con el equipo de atención, establezca objetivos y un plan de atención personalizados.

- Trabaje en forma directa junto con su nutricionista y docente especializado en diabetes para diseñar planes de comidas que la mantengan dentro de lo que puede comer a la vez que le brinda a su bebé nutrientes saludables.
- Siga haciendo ejercicio, a menos que su proveedor le indique que lo interrumpa o lo reduzca. Si actualmente no hace ejercicio, hable con su proveedor acerca de comenzar una rutina de caminatas diarias de 10 minutos.
- El embarazo hace que las mujeres que padecen diabetes tengan un riesgo más alto de perder la vista. Hágase exámenes de la vista en forma regular.

RESPIRE CON TRANQUILIDAD EN EL EMBARAZO >>>>

Un ataque de asma reduce la cantidad de oxígeno que está en la sangre, lo que puede poner a su bebé en riesgo de tener un parto prematuro, bajo peso al nacer y un crecimiento deficiente. Los bebés que nacen en forma anticipada y son muy pequeños pueden tener problemas de salud y discapacidades. Las mujeres que tienen asma también tienen un riesgo mayor de tener presión arterial alta al final del embarazo.

- Manténgase en contacto con su proveedor de atención especializado en asma y el equipo de atención especializado en esta afección durante todo el embarazo. Ellos controlarán la función de sus pulmones y pueden ajustar sus medicamentos para controlar los síntomas de asma y prevenir los ataques.
- Evite factores que provoquen ataques de asma.
- Siga el plan de acción para controlar el asma y tome los medicamentos según se lo indique su equipo de atención.
- Informe a su OB que tiene asma. Si es necesario administrar medicamentos durante el trabajo de parto y el parto, el equipo optará por los que sean seguros para usted y su bebé.



 **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

CONTROLE SU VISTA >>>>

Si usted tiene diabetes, presión arterial alta u otras afecciones crónicas, usted tiene riesgo de perder la vista. [Casi siempre se puede prevenir](#). La mayor parte de los cambios en la vista se producen en forma gradual, por lo que podría no darse cuenta de ello. Posiblemente tenga visión borrosa u opaca. Sin embargo, no se presentan por lo general signos de alarma hasta que el daño en la vista es severo.

Por ese motivo, es importante hacerse un examen anual de la vista con dilatación ocular. Su proveedor de atención de la vista le colocará gotas en los ojos que dilatan las pupilas sin dolor. De esta manera, podrán ver en la parte de atrás de sus ojos y detectar problemas. Esta es la mejor manera de detectar enfermedades de la vista en etapas iniciales.

Más sugerencias para proteger la vista

- Hable con su proveedor de atención sobre la forma de controlar su nivel de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol. Tener niveles altos es perjudicial para la vista.
- Mantenga un peso saludable para reducir los riesgos de salud que puedan deteriorar su vista.
- No fume. Fumar es perjudicial para la vista como también lo es para el resto de su cuerpo.
- Las frutas, las verduras de hojas oscuras, como la espinaca o las coles, y el pescado rico en ácidos grasos omega 3, como el salmón y el atún, protegen la salud de su vista
- Use gafas protectoras para proteger su vista de lesiones causadas por el sol, los deportes o en el lugar de trabajo.

S
OLI
CITE UN
CONTROL PARA

SU VISTA



DUERMA BIEN PARA ESTAR BIEN >>>>

Dormir mal aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, una enfermedad cardíaca, obesidad y depresión. Sin embargo, también es un síntoma de tales afecciones. Cuando mejora sus hábitos de sueño, usted mejora su salud.

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche. La calidad del sueño es tan importante como su duración. Su cuerpo y su mente necesitan un sueño continuo e ininterrumpido. Para muchos de nosotros, es más fácil decirlo que hacerlo.

Pruebe estos hábitos de sueño saludable



Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días. Como mínimo, duerma de 7 a 8 horas.



Mantenga su habitación a oscuras, en silencio y cómodamente fresca.



Apague los dispositivos electrónicos como televisores y teléfonos inteligentes, como mínimo 30 minutos antes de irse a dormir.



No consuma cafeína a la tarde ni a la noche. Evite comidas abundantes y tomar alcohol antes de irse a dormir.



Haga ejercicio durante el día.



Prepare una rutina para irse a dormir, practique meditación u otras técnicas para calmarse y reducir el estrés.

Si estas sugerencias no le ayudan, hable con su proveedor de atención acerca de cómo mejorar la calidad del sueño y sentirse 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.