EL DOCENTE

Información útil para controlar su salud con TAKECONTROL

Publicación 3, 2023

ADOPTE HÁBITOS SALUDABLES

LISTA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES DIRIGIDA A LOS PADRES

Con el final del verano, ahora es el momento de reorganizarse y revisar las rutinas saludables que necesitamos para comenzar bien el año escolar.

- ✔ Haga que sus hijos vuelvan a tener horarios constantes para comer, levantarse e irse a dormir. Desconecte los dispositivos electrónicos una hora antes de irse a la cama y asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente.
- ✔ Haga que a sus hijos le realicen un examen físico o una consulta de control, especialmente si los estudiantes practican deportes.
- ✔ Asegúrese de que las vacunas estén al día.
- ✔ Comprenda la política de la escuela con respecto a los medicamentos, incluidas las reglas para que los niños lleven consigo sus medicamentos, ya sean recetados o de venta sin receta. Complete cualquier formulario obligatorio sobre medicamentos.
- ✔ Controle, verifique y actualice la información de contactos de emergencia.

CINCO CONSEJOS PARA RETOMAR RUTINAS SALUDABLES

1. Manténgase organizado con un planificador *(extra: úselo para planificar comidas)*
2. Comience el día con un desayuno saludable
3. Empaque almuerzos y refrigerios la noche anterior
4. Vaya a su ritmo y evite el exceso de programación *(planifique su tiempo de descanso)*
5. La consistencia es clave, ¡no se rinda!

¡ANUNCIO DEL PROGRAMA! LA EPOC AHORA ES UNA AFECCIÓN QUE CALIFICA PARA EL PROGRAMA TAKECONTROL.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) hace referencia a enfermedades pulmonares como el enfisema y la bronquitis crónica que dificultan la respiración. A medida que la EPOC empeora, la dificultad para respirar puede hacer que sea más difícil mantenerse activo. Si tiene dificultad para recuperar el aliento durante las actividades habituales, junto con cualquiera de los síntomas detallados a continuación, es importante que se lo informe a su proveedor de inmediato.

- Tos crónica
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Fatiga
- Exceso de mucosidad
- Coloración azulada en labios o lechos ungueales
- Sibilancias

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

©2023 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM115 QUAD | En estados selectos, la atención al paciente la brinda un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed.

¿ES LO MISMO ACTIVIDAD FÍSICA QUE EJERCICIO?

¿Qué cuenta como ejercicio? La actividad física es cualquier movimiento corporal que contribuye al gasto energético diario, mientras que el ejercicio son movimientos planificados, estructurados y repetitivos. Cualquier actividad que lo haga mover cuenta como actividad física, ¡incluso las tareas activas, como trabajar en el jardín o pasar la aspiradora!

Los adultos necesitan una combinación de actividad física para mantenerse saludables

Actividad aeróbica de intensidad moderada
Cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido cuenta.

al menos **150** **minutos a la semana**

Y

Actividad de fortalecimiento muscular
Actividades que hagan que sus músculos trabajen más de lo habitual.

al menos **2** **días a la semana**

Si no puede administrar 150 minutos en la semana, ¡haga lo que pueda!

Incluso 5 minutos de actividad tienen beneficios reales para la salud.

Consejos para aumentar su actividad:

- Hable con su proveedor de atención médica para determinar cualquier barrera o actividad que deba evitar
- Haga un inventario de las actividades que le gustan (correr, caminar, nadar, bailar, levantar pesas, andar en bicicleta, caminar, deportes, etc.)
- Evalúe su nivel de condición física actual y cuál es el nivel que desea alcanzar
- Sea realista y paciente consigo mismo
- Planifique con anticipación para disponer de tiempo para hacer ejercicio

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

El sueño es tan importante para una buena salud como lo son la dieta y el ejercicio. Dormir bien nos ayuda con la reparación muscular, la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el apetito, la concentración y la toma de decisiones. El sueño también reduce la inflamación y las hormonas del estrés en el cuerpo. Esto contribuye con el sistema inmunitario, ayuda a evitar brotes de enfermedades crónicas y mejora el control del peso.

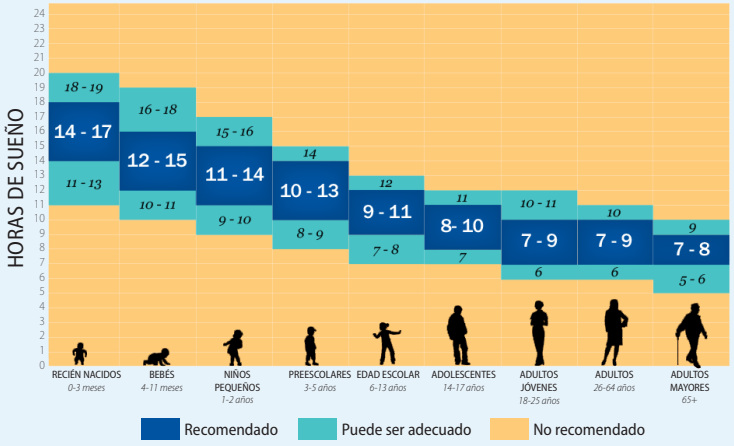
¿Qué sucede cuando dormimos?

- Los niveles de cortisol (hormona del estrés) descienden a la hora de dormir y aumentan durante la noche para promover el estado de alerta por la mañana
- El sueño contribuye a un sistema inmunológico saludable
- El sueño equilibra el apetito al regular los niveles de hormonas intestinales

Consejos para un sueño saludable:

- Respete un horario de sueño consistente para acostarse y despertarse a la misma hora, incluso los fines de semana
- Practique un ritual relajante a la hora de acostarte que lo ayude a relajarse
- Si tiene problemas para dormir, evite las siestas, especialmente en la tarde
- Haga ejercicio en forma diaria
- Haga que su habitación esté oscura y fresca (~65˚F)

RECOMENDACIONES DE DURACIÓN DEL SUEÑO



¡Duerma la cantidad de horas que necesita para realizar su trabajo de manera segura con estos consejos útiles! Escanee el código QR en la parte inferior de la página para descargar la hoja de trabajo.

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.