EL
DOCENTE

Información útil para controlar su salud con TAKE*CONTROL*

Publicación 4, 2023

MENOS ESTRÉS DURANTE LAS FIESTAS

Hacer compras, cocinar, ir de visita; las fiestas están a la vuelta de la esquina y, para muchos, empeoran el estrés cotidiano. Independientemente del motivo, es difícil no detenerse y reagruparse cuando el nivel de estrés está al máximo. Si las fiestas le han ocasionado un daño emocional anteriormente, pruebe los siguientes consejos para reducir el estrés antes de que tenga un efecto grave en usted.

- **Hágase tiempo para usted mismo** y pase 15 minutos solo, sin distracciones y a diario dedíquese a hacer ejercicio, meditación u oración, música o lectura.
- **Planifique** días especiales para hacer compras, hornear comida, comunicarse con amigos y demás actividades.
- **Deje las diferencia de lado** y acepte a sus familiares y amigos como son, sin importar nada.
- **Cumpla un presupuesto a rajatabla** y no intente comprar felicidad. Haga donaciones a la beneficencia, regale obsequios caseros u organice un intercambio de regalos con la familia.
- **No abandone los hábitos saludables** ni deje que las fiestas sean un caos. Darse gustos por demás solo le generan más estrés y culpa.
- **Reconozca sus sentimientos** si no puede estar con sus seres queridos o una persona cercana que haya fallecido hace poco. Dese cuenta de que es normal sentir tristeza y dolor.
- **Aprenda a decir que no.** No puede participar en cada proyecto o actividad. La mayoría de las personas entenderá, independientemente del motivo.
- **Haga contacto con otras personas** si se siente solo o aislado. Busque eventos o grupos comunitarios, religiosos u otros eventos sociales. Hable con un amigo o un familiar.

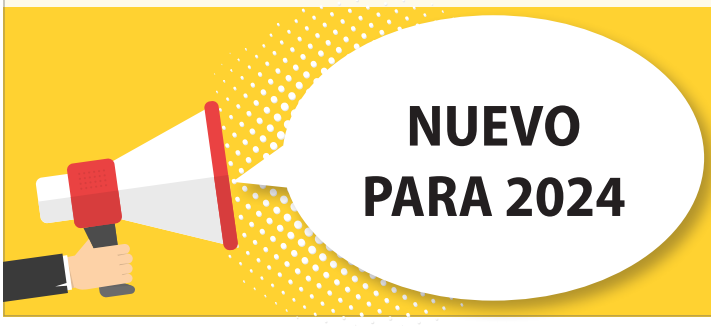
RECURSOS DE SALUD MENTAL

Busque ayuda profesional si se siente constantemente triste o ansioso, irritable, desesperado o no puede dormir.

Comuníquese con la Conexión de Apoyo Emocional al 414.566.6080

- o -

Escanee el código QR que se presenta a continuación



Para participar en el programa TakeControl es necesario inscribirse en Rx Savings Solution.

Visite el sitio web de TakeControl o hable con el equipo de TakeControl para obtener más información.

©2023 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM118 QUAD | En estados determinados, la atención al paciente la presta un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed

SEPA CUÁLES SON SUS OBJETIVOS

¿Conoce su(s) objetivo(s) de autocontrol para el asma, la EPOC, la diabetes o la hipertensión? Es posible que su objetivo sea personalizado en función de sus antecedentes médicos; siempre debe seguir las instrucciones de su equipo de atención.

A continuación se detallan recomendaciones de objetivos comunes. Asegúrese de confirmar estos objetivos con su proveedor de atención médica.

ASMA

- Comuníquese con el proveedor si el flujo máximo está cayendo por debajo del objetivo
- Conozca su plan de acción de asma y los factores que activan el asma: tenga como objetivo los días de la Zona verde

PRESIÓN ARTERIAL

- Niveles por debajo de 130/80 mmHg

EPOC

- Trabaje con su equipo de atención para crear un plan de tratamiento sostenible para la EPOC.
- Lleve una dieta nutritiva y equilibrada
- Haga ejercicio según lo tolere o hasta 150 minutos de ejercicio moderado por semana

DIABETES

- Nivel A1c por debajo de 7 %
- Los niveles de glucosa en ayunas deben estar por debajo de 130 mg/dL

REDUZCA EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES DURANTE LAS FIESTAS

Siga estos sencillos pasos para reducir el riesgo de enfermarse en esta temporada navideña.

QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Para reducir la propagación, evite reuniones sociales si está enfermo

USE MASCARILLA

Especialmente si tiene que viajar o volar

MAYOR VENTILACIÓN

Abra las ventanas o use purificadores de aire para reducir las partículas infecciosas en el aire

LÁVESE LAS MANOS

Comprobado: ¡Debe mantener las manos limpias!

También es importante estar al día con las vacunas y dejar pasar un tiempo para que la vacuna surta efecto.

- **Vacuna contra la gripe:** Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada temporada. Existen algunas excepciones. Hable con su proveedor de atención médica.
- **Vacuna contra la COVID:** Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses en adelante reciban la vacuna contra la COVID actualizada este otoño para protegerse contra las variantes actuales de la COVID-19. Consulte con su proveedor la disponibilidad de vacunas.
- **Vacuna contra Tdap:** La vacuna Tdap lo protege contra el tétanos, la difteria y la tos convulsa. Los adultos deben recibir un refuerzo cada 10 años.
- **Vacuna contra la hepatitis B:** Esta vacuna es segura y eficaz a la hora de prevenir la hepatitis B, que es una enfermedad contagiosa del hígado causada por el virus de la hepatitis B.
- **Vacuna contra la neumonía:** Existen dos tipos de vacunas contra la neumonía que pueden beneficiar a niños y adultos. Hable con su proveedor para saber si usted o su hijo son candidatos para recibir una o ambas vacunas.
- **Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster):** Esta vacuna lo protege de un sarpullido doloroso en la piel que se conoce como culebrilla. Este mismo virus es el que causa la varicela.

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 el equipo de Take Control 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.