EL DOCENTE

Información que puede utilizar para TAKE CONTROL de su salud.

Publicación 1, 2024

¿Sabía que puede verificar el estado de su programa TakeControl en MyChart? Póngase en contacto con el equipo de TakeControl para obtener más información.

¿PUEDE LA PÉRDIDA DE PESO CURAR LA DIABETES DE TIPO 2?

El hecho es que, si bien perder peso puede no curar la diabetes tipo 2, puede tener un gran impacto. Perder peso puede ayudar a reducir la cantidad de medicamentos que toma, ayudar a prevenir el desarrollo de problemas de salud adicionales y reducir sus niveles de A1c.

Cuando pesas menos, la insulina de tu cuerpo (hormona que reduce los niveles de azúcar en la sangre) funciona de manera más eficiente. En algunos casos, la pérdida de peso restablece el nivel normal de azúcar en la sangre, lo que revierte la diabetes. Pero es esencial mantener el peso: el ciclo de perder y ganar peso, incluso si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene normal, en realidad aumenta el riesgo por más problemas de salud y/o condiciones.

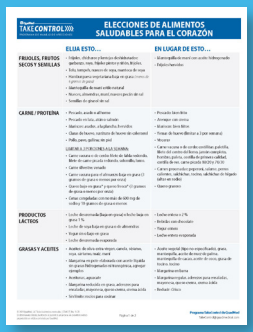
LO QUE DEBE SABER SOBRE LA HIPERTENSIÓN Y LA OBESIDAD

Si bien no es la única causa, el exceso de peso corporal puede aumentar los riesgos de hipertensión, ya que el corazón tiene que trabajar más para bombear sangre por todo el cuerpo. Tener sobrepeso, obesidad o exceso de grasa abdominal presenta un mayor riesgo de desarrollar presión arterial y otras formas de enfermedades cardíacas. También aumenta el riesgo de sufrir apnea del sueño, lo que eleva aún más la presión arterial.

Si bien la prevención siempre es mejor, la pérdida de peso puede ayudar a reducir los riesgos de hipertensión y enfermedades cardíacas. Los estudios han demostrado que la pérdida de peso puede provocar una caída significativa de la presión arterial, lo que ayuda a los pacientes a reducir la cantidad de medicamentos que toman. Como ocurre con la mayoría de las afecciones, el objetivo es centrarse en cambios en el estilo de vida, que incluyen:

- Consuma frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa
- Un aumento en la actividad física *(meta de 30 minutos por día; 5 días a la semana)*
- Niveles bajos de sodio en la dieta *(1500 mg por día para la mayoría de los adultos)*
- Limitar el consumo de alcohol *(1 trago/día para mujeres; 2 tragos/día para hombres)*

OPCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN



ELECCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

	ELIJA ESTO...	EN LUGAR DE ESTO...
FRIJOLES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	• Frijoles, chícharos y lentejas deshidratados (enlatados: enjuague bien para quitar el exceso de sal) • Frutos secos, crudos o asados • Leche, tempeh, queso de soya, mantequilla de soya • Pistachos para un refrigerio sin grasas (verificar el sodio) • Cantidades de nueces sin sal • Mezcla, almendras, nueces, cacahuetes de sal • Semillas de girasol de sal	• Mantequilla de maní con aceite hidrogenado • Alpiste/cacahuetes
CARNE / PROTEÍNA	• Pescado, aceite de aliñarse • Pescado crudo, asado o salado • Mariscos: aceite, a la plancha, hervido • Clara de huevo, sustituto de huevo de cultivo • Pollo, pavo, gallina sin piel CAMBIAR LA FORMA DE LA COCINA • Carne magra o de cerdo lista de labio redondo. Bistec de cuadrícula, pierna redonda, lomo, cuadrícula, lomo • Carne diversa: asado • Carne magra para el almuerzo (bajo en grasa y/o grasas de grasa y menos por ocio) • Carne de cerdo: lomo, lomo de lomo* (2 gramos de grasa o menos por ocio) • Carne congelada: centímetro de filetes de redondo (70 gramos de grasa o menos)	• Pescado frito/frito • Arenque con crema • Mariscos: frito/frito • Tiempo de huevo diario (1 por semana) • Mezcla • Carne vacuna o de cerdo: costillas, paleta, filete del centro del lomo, pierna redonda, lomo, lomo, lomo, lomo, lomo, lomo, lomo, costilla de res, aparejo (grasa 10/2 o 15/2)
PRODUCTOS LÁCTEOS	• Leche descremada (bajo en grasa) o leche baja en grasa 1 % • Leche de soya (bajo en grasa o de alimento) • Yogur con bajo en grasa • Leche descremada evaporada	• Leche entera o 2 % • Helado con chocolate • Nata crema • Leche entera evaporada
GRASAS Y ACEITES	• Aceite de oliva extra virgen, canola, cártamo, soja, girasol, maíz, nuez • Mantequilla vegana elaborada con aceite líquido de grasa hidrogenada: tetrapropílica, aceite vegetal • Aceitunas, aguacate • Mantequilla de cacahuete, almendras para mezclarlas, aceitunas, queso crema, crema ácida • Sirviendo crecer para cocinar	• Aceite vegetal líquido no especificado, grasa, mantequilla, aceite de nuez de palma, mantequilla de cacao, aceite de coco, grasa de trozos enzimo • Margarina entera • Margarina suave, aderezo para ensalada, aceite de nueces, crema, crema ácida • Bacon, tocino

Página 1 de 2

Programa Educación de CoreWell
hpe.com@gmail.com

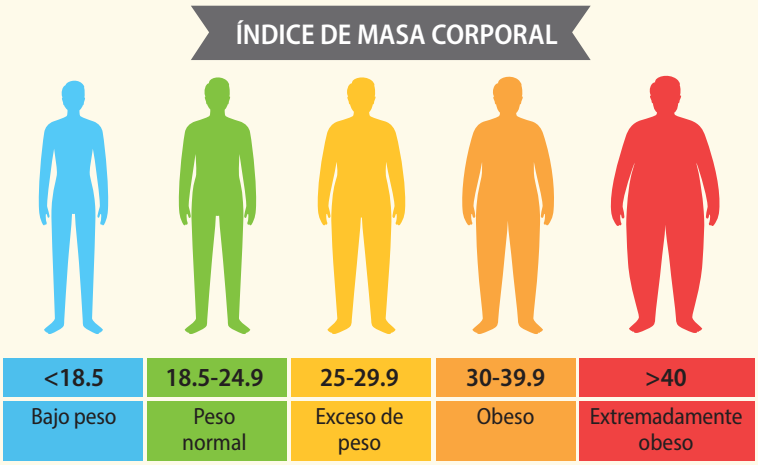
¿No está seguro de cuales alimentos son mejores para su corazón? Tenemos una lista completa de opciones saludables y elementos que se deben evitar.

Escanee el código QR a continuación para descargar la hoja de trabajo.

LA CONEXIÓN ENTRE EL IMC Y EL ASMA

¿Sabías que tener un IMC de 30 o más te pone en mayor riesgo de tener asma? Es posible que los adultos y niños con un índice de masa corporal considerado con sobrepeso u obesidad no respondan de la misma manera a los medicamentos para el asma y les resulte más difícil controlar su afección.

Perder peso puede ser un desafío para cualquiera, pero es especialmente difícil si el asma dificulta la actividad física. Comer sano y limitar las grasas en la dieta puede ayudar, además de caminar más. Mantenerse físicamente activo todos los días ayudará a tu peso y también te ayudará a respirar.



CUÁNDO HAY QUE PREOCUPARSE POR LA PÉRDIDA DE PESO CON EPOC

Perder peso no siempre es bueno, especialmente si tienes EPOC. Cuando una persona pierde peso involuntariamente debido a la EPOC, se le conoce como emaciación por EPOC. Significa que estás perdiendo masa muscular, lo que reduce el peso y la funcionalidad.

La pérdida de apetito es la causa más común de emaciación por EPOC. La comida no sabe tan bien, los medicamentos para la EPOC provocan falta de hambre y la preparación de las comidas resulta agotadora. Si el cuerpo no recibe suficientes nutrientes, comienza a descomponer los músculos como combustible. Las personas con EPOC también tienen que esforzarse más para respirar, lo que requiere entre 430 y 720 calorías adicionales al día para adaptarse al trabajo adicional que requiere respirar, lo que contribuye a la pérdida de peso.

Es importante llevar una dieta equilibrada que incluya alimentos integrales, no procesados y bajos en colesterol, sal, grasas saturadas, grasas trans o azúcares añadidos. Concéntrese en cinco o seis comidas pequeñas a lo largo del día y tenga a mano refrigerios saludables y ricos en calorías. Hable con su proveedor de atención médica o equipo de tratamiento si necesita apoyo o estrategias para mantener su peso y calidad de vida.

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

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

©2024 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM122 HII | En estados determinados, la atención al paciente la presta un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed