

EL DOCENTE >>>>



Información que puede utilizar para **TAKECONTROL** de su salud.

Publicación 2, 2024

LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO SOBRE LA SALUD >>>>

Los productos derivados del tabaco incluyen cigarrillos, cigarrillos electrónicos o vaporizadores, puros, tabaco sin humo y otros productos con nicotina. *Tenga en cuenta que el humo de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco. Fumar marihuana tiene los mismos riesgos para la salud que fumar tabaco.*

El consumo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo y causa o empeora muchas afecciones y enfermedades. Es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos, lo que da como resultado más de 480 000 muertes cada año.

RIESGOS CARDIOVASCULARES

Uno de los mayores riesgos de consumir tabaco es sufrir enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Las sustancias químicas presentes en los productos derivados del tabaco dañan los vasos sanguíneos y pueden hacer que estos se engrosen y se estrechen. Esto hace que aumente la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También se pueden formar coágulos sanguíneos que pueden provocar embolia pulmonar, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

RIESGOS RESPIRATORIOS

Si tiene asma, el humo puede desencadenar un ataque o empeorar una crisis. Los fumadores tienen entre 12 y 13 veces más probabilidades de morir de EPOC que los no fumadores. Aproximadamente el 75 % de todas las personas con EPOC tienen antecedentes de tabaquismo y la EPOC es la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos.

OTROS RIESGOS

Fumar es un factor de riesgo para la diabetes mellitus tipo 2 y puede dificultar su control. El riesgo de desarrollar diabetes es entre un 30 y un 40 % mayor para los fumadores activos que para los no fumadores.

El consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano aumentan el riesgo de sufrir: enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, disfunción eréctil, problemas de fertilidad, ceguera, gingivitis y/o diversos tipos de cáncer.

¡APRENDE CÓMO PUEDES DEJAR DE FUMAR HOY MISMO! >>>>

Aunque los primeros pasos pueden ser difíciles, encontrar el camino hacia una vida sin tabaco es más fácil con la ayuda adecuada. Hable con un docente de enfermería de TakeControl para obtener ayuda o inscribáse en la próxima sesión disponible de **FREEDOM FROM SMOKING**, un programa gratuito de ocho semanas con clases grupales semanales de 60 minutos, diseñado por la American Lung Association para ayudarlo a dejar de fumar.

**FREEDOM
FROM SMOKING**



Como parte del Programa de incentivos para dejar de fumar de HII, los empleados que lleven a cabo el programa pueden declararse "libres de tabaco" y ahorrar \$660 al año en su seguro médico de HII. La próxima sesión comienza el 29 de agosto.

Obtenga más información en myquadmed.com/bewell.



¿Sabía que puede verificar el estado de su programa TakeControl en MyChart?

Póngase en contacto con el equipo de TakeControl para obtener más información.

LOS BENEFICIOS DE DORMIR BIEN >>>>

El sueño es tan importante para la salud como la dieta y el ejercicio. Dormir bien ayuda a:



- Mejorar el estado de ánimo y la salud mental a través de la disminución de las hormonas del estrés
- Controlar el sistema inmunitario y los brotes de enfermedades crónicas
- Mejorar la concentración, la toma de decisiones y la memoria
- Mejorar el control del peso a través de la regulación de la hormona del apetito y un aumento del nivel de energía
- Mejorar la curación y la salud cardíaca a través de la reducción de la inflamación

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche. La calidad del sueño es tan importante como la duración. El cuerpo y el cerebro necesitan un sueño continuo e ininterrumpido. Para muchos de nosotros, es más fácil decirlo que hacerlo. Si los siguientes consejos no lo ayudan, hable con su equipo de atención sobre cómo mejorar la calidad del sueño para sentirse lo mejor posible.

SÍ



LEVANTARSE A LA MISMA HORA



PASEOS POR LA TARDE



RUTINA DE LA HORA DE DORMIR



CAMA CÓMODA



HABITACIÓN FRESCA Y OSCURA



BAÑO RELAJANTE

NO



COMIDA PESADA



LUZ AZUL



DURO HACER EJERCICIO



ALCOHOL O TABACO



CAFEÍNA



ESTRÉS

SALUD OCULAR PARA TODAS LAS EDADES >>>>

¿Con qué frecuencia debo realizarme un examen de la vista?



- recién nacido
- una vez entre los 6 y 12 meses de edad
- una vez entre los 12 meses de edad y los 3 años de edad
- una vez entre los 3 y 5 años de edad
- cada 1 o 2 años después de los 5 años de edad



- una vez entre los 20 y 29 años de edad
- dos veces entre los 30 y 39 años de edad
- a los 40 años de edad
- según lo recomendado por su médico, después de los 40 años y antes de los 65 años de edad
- cada 1 o 2 años a partir de los 65 años de edad

Es posible que necesite exámenes oculares anuales o más frecuentes si:

- Usa lentes de contacto o anteojos
- Toma medicamentos que tienen efectos secundarios relacionados con los ojos
- Se ha sometido a una cirugía ocular o ha sufrido una lesión ocular
- Tiene antecedentes personales o familiares de enfermedades oculares
- Tiene diabetes o presión arterial alta
- Realiza actividades laborales que pueden ser peligrosas para los ojos (por ejemplo, ser soldador)
- Las personas que se han sometido a una cirugía refractiva (como LASIK, PRK o SMILE) deben examinarse cada 1 o 2 años

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro activo de TakeControl. Como miembro **activo**, tendrá más probabilidades de tener un mejor control de sus afecciones crónicas: mejor A1c%, mejor control de la glucosa y reducción de la presión arterial. Como parte del incentivo del plan de beneficios HII, los miembros activos también 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 el equipo de TakeControl para obtener más información sobre como 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.