

THE EDUCATOR >>>>

Información que puede utilizar para **TAKE CONTROL** de su salud.

Publicación 4, 2024

FIESTAS FELICES Y SALUDABLES >>>>

¿Su temporada de fiestas se centra en la familia, los amigos, las festividades y la comida? Las personas con enfermedades crónicas enfrentan desafíos adicionales durante esta temporada que se aproxima. Con estas estrategias inteligentes, puede cuidar su salud y disfrutar de las fiestas.



Planifique con anticipación

Reúname con su equipo de atención con anticipación para analizar el manejo de su afección durante las fiestas

- Traiga un plato saludable para compartir (bajo en azúcar o sin azúcar, bajo en sodio, etc.)
- Si planea comer más tarde de lo normal, coma un bocadillo/snack nutritivo para que su nivel de azúcar en la sangre no baje



Coma de forma consciente

- Evita agregar sal o usar condimentos sin sodio
- Bebe agua y otras bebidas sin azúcar, evita beber carbohidratos
- Decida lo que te gusta y disfrútalo con moderación



Manténgase en movimiento

- Manténgase activo sacando a pasear al perro o subiendo el volumen de la música y consiguiendo un compañero de baile
- Programe un tiempo para mover el cuerpo para mantenerse en forma y reducir el estrés
- Tómese un tiempo para usted (pruebe una nueva actividad, como yoga).



Conozca sus objetivos

- Lleve sus medicamentos y suministros con usted si viaja
- Controle su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia y ajuste los alimentos y medicamentos según sea necesario
- Llame a su equipo de atención si tiene preguntas o inquietudes



Limite el consumo de alcohol

- Para evitar interacciones con medicamentos, consulte con su equipo de atención
- El alcohol puede afectar negativamente la presión arterial y el nivel de azúcar en sangre
- Planifique con anticipación con opciones con menos carbohidratos, calorías y azúcar, como cerveza baja en calorías, vinos secos o combinados con bebidas con bajo contenido de azúcar

RECURSOS DE SALUD MENTAL



Las fiestas navideñas están a la vuelta de la esquina y, para muchos, pueden amplificar el estrés de cada día. Busque ayuda profesional si se siente persistentemente triste o ansioso, irritable, desesperanzado o incapaz de dormir.

Comuníquese con el programa HERO de HII al 1.855.400.9185.



RESPIRE MÁS TRANQUILO ESTE INVIERNO >>>>

Las personas con enfermedades pulmonares crónicas, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), se enfrentan a nuevos irritantes durante el invierno. Es importante conocer los posibles desencadenantes y reducir la exposición o evitar aquellos que puede controlar. Conozca el plan de acción, tome los medicamentos según las indicaciones y lleve siempre consigo el inhalador de rescate.



Estar en interiores aumenta la exposición a los ácaros del polvo, la caspa de los animales y otros irritantes.



Evite la exposición a productos de limpieza y aromas artificiales, como velas, ambientadores y aerosoles ambientales. Elija opciones sin olor o fragancia cuando estén disponibles.



Las chimeneas de leña y gas emiten partículas, gases y otras toxinas que causan dificultad para respirar.



Los pinos vivos y las coronas transportan moho y polen. Seque el árbol o la corona en el garaje durante una semana antes de llevarla adentro.



Si el aire frío y seco causa brotes, reduzca la velocidad o modifique su ejercicio al aire libre.



Las enfermedades respiratorias son desenfrenadas en esta época del año. Si aún no las ha recibido, vacúnese contra la gripe y los refuerzos contra el COVID para protegerse.

REDUZCA EL RIESGO DE ENFERMEDADES A LO LARGO DE LA TEMPORADA >>>>

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



QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

frenar la propagación evitando reuniones sociales



SUPERFICIES LIMPIAS

lave, limpie o desinfecte los artículos que toca con frecuencia, como las manijas de las puertas o el teléfono



AUMENTAR LA VENTILACIÓN

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



LÁVESE LAS MANOS

probado y verdadero, ¡mantenga sus manos limpias!



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

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

También es importante mantenerse al día con las vacunas y dar tiempo para que la vacuna haga efecto. Pregúntele a su PCP si está al día con las vacunas recomendadas.

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Si aún no lo ha hecho, le animamos a que se convierta en un miembro activo de TakeControl. Como miembro activo, es más probable que tenga un mejor manejo de su(s) afección(es) crónica(s); mejora de la A1c%, mejor control de la glucosa y reducción de la presión arterial. Como parte del incentivo del plan de beneficios de HII, los miembros activos también son elegibles para recibir tarifas de \$0 en todos los servicios operados por QuadMed en el Centro de Salud Familiar de HII, lo que significa que todas las visitas de atención médica, fisioterapia y laboratorio se brindan sin costo. La finalización de sesiones con los educadores de TakeControl, controles de salud anuales o semestrales y dos actividades de bienestar son todo lo que requiere el plan de beneficios para mantener el incentivo de tarifa de \$0 y seguir siendo un miembro activo.

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.