



LA MENTE SOBRE LA MATERIA >>>>

Los pensamientos saludables y los métodos de afrontamiento son claves para ayudarnos a superar los momentos difíciles, especialmente si está manejando una afección crónica o intentando hacer un cambio en su estilo de vida.

Estos son algunos consejos para ayudar a reestructurar sus pensamientos:

- ✓ Reconozca todos los logros que ha alcanzado
- ✓ Evite generalizar con términos como “nunca” o “siempre”
- ✓ No piense en términos como “todo o nada”
- ✓ Recuerde los éxitos pasados y crea en su capacidad para repetirlos



¡Realizar los ejercicios a continuación puede ayudarle a reestructurar su pensamiento y enfocarse en lo positivo!

EJERCICIO #1

¿Cuáles son dos frases de afrontamiento o afirmaciones positivas que puede decir cuando atraviesa un momento difícil?

EJERCICIO #2

¿Quién lo inspira? ¿Qué admira de esta persona? ¿Qué puede aprender de ella?

EJERCICIO #3

¿Cuál es una actividad que casi siempre le hace sentir tranquilo y relajado?

No olvide que sus amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo pueden ser un excelente sistema de apoyo si necesita algo de positividad externa. Expresé su agradecimiento por la ayuda que le brindan, pero también dígales si necesita un poco de espacio. Con el tiempo y la práctica, podrá cambiar lo que se dice a sí mismo y afrontar de manera saludable, incluso cuando experimente un retroceso o un día difícil.

SUPERAR LAS BARRERAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE >>>>



El primer paso hacia una alimentación saludable es identificar cuáles son sus barreras. ¿Qué le ha impedido anteriormente cambiar sus hábitos alimenticios? ¿Qué cree que podría impedirselo en el futuro?

Barrera: “Nunca podré cambiar mi forma de comer”.

Prueba esto: Defina cuidadosamente “éxito” y “fracaso”. Si su objetivo es simplemente mejorar sus elecciones alimenticias o perder una cantidad modesta de peso, probablemente tendrá éxito.

Barrera: “No tengo tiempo para hacer cambios”.

Prueba esto: No intente hacer demasiados cambios a la vez. Los cambios pequeños requieren menos tiempo, pero se acumulan. Pruebe con un libro de recetas de comidas rápidas y fáciles.

Barrera: “Los alimentos saludables son muy caros”.

Prueba esto: Manténgase dentro de su presupuesto dedicando tiempo extra a hacer las compras y preparar sus comidas. Cuanto más tiempo invierta, más dinero ahorrará.

Barrera: “No soy bueno para hacer cambios”.

Prueba esto: El éxito que sienta al mejorar sus hábitos alimenticios puede mejorar también su autoestima. Poco a poco, es posible que empiece a modificar la visión de sí mismo y su capacidad para cambiar.

Barrera: “Mi familia es exigente para comer”.

Prueba esto: ¡Comer saludable es bueno para todos! Sea un modelo positivo de cambio y anime a su familia a probar nuevas opciones con usted.

PEQUEÑOS MOVIMIENTOS, GRANDES RECOMPENSAS >>>>

La mayoría de las personas espera que los programas para bajar de peso incluyan ejercicio. Pero si no le entusiasma el gimnasio, busque formas de agregar actividad a su día, como lavar su automóvil usted mismo en lugar de pasar por un lavado de autos, palear nieve en lugar de usar una quitanieves, o subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

Aunque ver el número en la báscula disminuir puede ser emocionante, puede resultar frustrante cuando no sucede así. Intente centrarse en victorias que no dependen de la báscula, tales como:

Si tiene artritis u otra enfermedad en las articulaciones, los ejercicios que no requieren cargar peso pueden ser más fáciles y menos dolorosos. Estos incluyen nadar, aeróbicos acuáticos y andar en bicicleta



Mejor calidad de sueño y niveles de energía más altos



Mayor autoconfianza



Más concentración y resistencia



Menos estrés y ansiedad



Diferencia en cómo le queda la ropa



Comer porciones más pequeñas

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 plan de incentivos de beneficios de HII, los miembros activos también son elegibles para servicios sin costo alguno en todos los servicios que opera QuadMed en el HII Family Health Center, lo que significa que toda la atención médica, fisioterapia y visitas de laboratorio son proporcionadas sin ningún costo. La finalización de sesiones con los educadores de TakeControl, chequeos de salud anuales o semestrales y dos actividades de bienestar son los requisitos establecidos por 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 cómo ser un miembro activo.

QuadMed®
TakeControl>>>>
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



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

Newport News: (757) 327-4183 | Ingalls: (228) 205-7667 | takecontrol@quadmedical.com