

# NOTICIAS DE NOVIEMBRE 2021

Le proporcionamos información  
para su bienestar emocional y físico

## Mes de la concientización sobre la diabetes

### CONTENIDO

- 2 // Mes de la concientización sobre la diabetes
- 3 // Tecnología para la diabetes
- 4 // Día Nacional de la concientización sobre el estrés

.....

***Alrededor de 30 millones de personas en los EE.UU. tienen alguna forma de diabetes y 84 millones están en riesgo, lo que supone casi la mitad de la población adulta estadounidense.***

Los factores de riesgo de la diabetes tipo 1 son los antecedentes familiares, la genética y la edad. Los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 son el sobrepeso, ser mayor de 45 años, tener un progenitor con diabetes tipo 2, la falta de ejercicio y ser diagnosticado con prediabetes. Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

.....



800.395.1616

<https://uprisehealth.com/members/>



## Aspectos básicos sobre la diabetes



Uno de los factores de riesgo más comunes de la diabetes tipo 2 es el sobrepeso. Puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 perdiendo el 7% de su peso corporal (7 libras si pesa 90 libras).



En la mediana edad aumenta el riesgo de diabetes tipo 2. El 17% de los estadounidenses de entre 45 y 64 años son diagnosticados de diabetes tipo 2. Esta cifra es cinco veces superior a la de las personas de 18 a 44 años.



Evite los dulces azucarados, los refrescos y los jugos. Evite los dulces con azúcar procesada, los refrescos y los jugos. Elija frutas deliciosas llenas de fibra, como manzanas, bayas o naranjas. Beba seltzer en vez de refrescos y jugos de frutas.



El poder de la A1C. Es posible que haya oído hablar de la prueba A1C, pero no sabe que esta puede identificar la prediabetes y diagnosticar la diabetes tipo 1 o tipo 2. **CONOZCA MÁS SOBRE LA A1C** <https://www.diabetes.org/a1c>



1 de cada 3 personas con diabetes tiene problemas oculares. Los exámenes oculares frecuentes, el uso de gotas oculares prescritas y el control de la glucemia pueden ayudar a prevenir la pérdida de la visión.



Los diabéticos deben revisarse los pies a diario para detectar cualquier corte, llaga o ampolla. Los pequeños problemas pueden convertirse en graves y provocar la amputación de un dedo, un pie o una pierna si no se tratan a tiempo.

## Reduciendo el riesgo

### BAJO PRESIÓN

La diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos del cuerpo, lo que provoca una subida una presión arterial y un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón.

### UN KILO A LA VEZ

Perder peso es una medida preventiva clave. Perder entre 4 y 5 kilos puede mejorar sus posibilidades de evitar o incluso superar la diabetes.

### EL MOVIMIENTO ES IMPORTANTE

Caminar 20 minutos al día puede reducir la glucosa en sangre y mejorar el control y la gestión de la diabetes.

### UN MINUTO UN RESULTADO

Millones de estadounidenses adultos tienen prediabetes; la mayoría de ellos ni siquiera lo sabe. **HAGA LA PRUEBA DE RIESGO** <https://www.diabetes.org/risk-test>

### DEBAJO DE 9 TODO EL TIEMPO

Asegúrese de que el nivel de azúcar en sangre está controlado. La A1c debe ser inferior a 9.

### CALCULADORA DE IMC

¿No está seguro de si necesita perder peso o cuánto necesita perder? Esta herramienta calcula si tiene sobrepeso u obesidad. **PRUEBE LA CALCULADORA DE IMC** <https://www.diabetes.org/diabetes-risk/tools-to-know-your-risk/bmi-calculator>

## Tecnología para la diabetes

La tecnología para la diabetes ha avanzado mucho. Aquí hay algunos consejos para elegir la tecnología adecuada para usted:

- » Considere si es importante que pueda descargar sus resultados en una computadora o dispositivo móvil para compartirlos con su médico y otros proveedores del equipo de atención.
- » Los medidores tienen diferentes precios y algunas aseguradoras solo cubren determinados modelos. Consulte a su médico y a su seguro.
- » Algunos medidores están hechos para un manejo más sencillo, con botones más grandes, pantallas iluminadas y capacidades de audio.

### TIPOS DE MONITORES



#### Monitor de glucosa continuo (CGM)

Si tiene el tipo 1 o el tipo 2 y desea un mejor control de la glucosa, el CGM puede ser adecuado para usted. Es una forma de comprobar las lecturas de glucosa en tiempo real o de controlar las lecturas a lo largo del tiempo.



#### Bombas de insulina

Las bombas están programadas para liberar pequeñas dosis de insulina de forma continua o en forma de dosis de aumento cerca de la hora de la comida para controlar una subida de azúcar en sangre. Funcionan imitando fielmente la liberación normal de insulina de su cuerpo.



#### Monitor de glucosa invasivo en sangre

La medición se realiza a través de una muestra de sangre tomada con un dispositivo de punción, lancetas y tiras reactivas. Aunque resulta complicado para el usuario, este tipo de medidor de glucosa en sangre es el método de medición más preciso.

### *Puede tener un mejor control de la glucemia con solo un clic*

Las herramientas de salud digital ayudan a las personas con diabetes tipo 2 a reducir su peso corporal y la circunferencia de su cintura. También están más en contacto con su diabetes y se comprometen, que es el objetivo final.





## Mes de la concientización sobre la diabetes 3 de noviembre

El estrés es una experiencia humana casi universal, por lo que toda persona puede beneficiarse de aprender sobre esta condición. Al comprender lo extendido y dañino que es el estrés, una persona puede empezar a tomar medidas contra sus efectos. El estrés familiar, laboral y de la vida cotidiana; resulta que el estrés es casi imposible de evitar. Es importante controlar el estrés, porque no solo es emocionalmente agotador, sino que también es malo para la salud. Con el tiempo, el estrés crónico puede causar estragos en el cuerpo y la mente.

### **- Más del 75% de las personas experimentan estrés que afecta a su salud física y mental. -**

A continuación se presentan algunas estrategias que le ayudarán a lidiar con la presión y el estrés:

- » **Identifique sus desencadenantes.** Saber qué es lo que le provoca el estrés puede ayudarlo a anticiparse a los problemas y a pensar en formas de resolverlos.
- » **Organice su tiempo.** Identifique su mejor momento para realizar las tareas importantes que requieren más energía y concentración en ese momento. ¿Es una persona madrugadora o vespertina?
- » **Aborde algunas de las causas del estrés.** ¿Su estrés está relacionado con la salud mental, la vida familiar y personal, la vida laboral, la vida estudiantil o las finanzas?
- » **Encuentre y utilice una red de apoyo.** La familia, los amigos, los Programas de Asistencia al Empleado, las herramientas digitales de bienestar, la terapia en línea y en persona, y los grupos de apoyo entre iguales pueden ayudar.
- » **Cuide su salud física.** Duerma bien, haga ejercicio al menos 20 minutos al día y coma sano. Hable con su médico o utilice recursos en línea y digitales si tiene problemas.

La concientización internacional sobre el estrés se centra en la gestión del estrés. Los individuos y las organizaciones destacan:

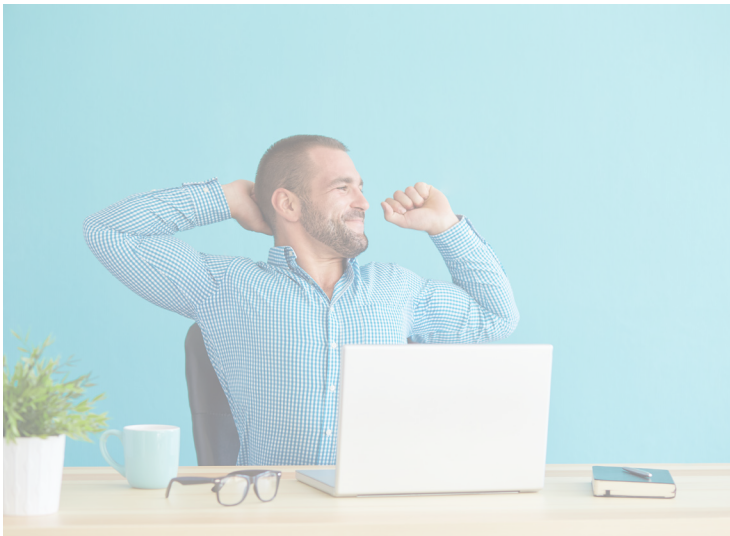
- » Experiencias de las personas con problemas de salud mental y lo que se puede hacer para ayudarlas
- » Cómo responden los empresarios y las personas a los problemas de estrés y salud mental y qué se puede aprender
- » Campañas contra el estigma asociado al estrés y los problemas de salud mental
- » El papel de los profesionales de la gestión del estrés para aliviarlo, con técnicas prácticas y probadas para fomentar la resiliencia
- » Qué otras medidas deben adoptarse a la luz de la pandemia y los posibles cambios en las futuras prácticas laborales
- » Garantizar que las personas que sufren de estrés sepan a dónde dirigirse para buscar asesoría y recursos



**800.395.1616**

<https://uprisehealth.com/members/>

## No se pierda nuestros materiales destacados



*Semanario web destacado de este mes*

### **Relaxation Rx**

**Miércoles, 10/11/2021 3:00 PM - 4:00 PM (Hora del este)**

La mayoría de nosotros nos sentimos demasiado ocupados como para pensar en tomarnos un tiempo para relajarnos. Sin embargo, la realidad es que la relajación constante es crucial; si no nos detenemos regularmente para “repostar”, corremos el riesgo de agotamiento emocional y físico. Incluso una pequeña inversión de 5-10 minutos al día puede tener un gran retorno. Este taller interactivo incluirá demostraciones de técnicas de relajación que brindan beneficios inmediatos y a largo plazo. También aprenderemos a detectar los “desencadenantes” del agotamiento y a descubrir formas de recuperar el equilibrio y la motivación. Saldremos sintiéndonos recargados y más capacitados para afrontar las exigencias diarias..

**Regístrese haciendo clic en el siguiente enlace:**

<https://uprisehealth.com/resources/uprise-health-november-webinar-2021/>

*Blog y podcast destacados de este mes*

### **Diabetes y salud mental**

**Lea ahora:**

<https://uprisehealth.com/resources/diabetes-mental-health/>

### **Convertirse en un líder que valga la pena seguir - Parte 3**

Abraham Gin habla de calibrar sus acciones para convertirse en un líder liberador

**Escuche ahora:**

<https://uprisehealth.com/resources/becoming-a-leader-worth-following-part-3>