

Noviembre 2020

## **Noviembre: Mes de Concientización Sobre la Diabetes**

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes, y la Asociación Estadounidense de Diabetes ([www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)) tiene gran información sobre la enfermedad, prevención y muchos otros recursos sobre esta enfermedad que afecta a 34.2 millones de estadounidenses, según los Centros para el Control de Enfermedades. Aquí hay un poco de información sobre esta enfermedad:

### **Existen dos tipos de diabetes**

- Tipo 1: el cuerpo no produce insulina, que es necesaria para transportar los azúcares de la corriente sanguínea a las células.
- Tipo 2: el cuerpo tiene niveles de azúcar en la corriente sanguínea más altos de lo normal.

### **Prevención**

Aunque la diabetes Tipo 1 no se puede prevenir, hay muchas cosas que puede hacer para prevenir la prediabetes o la diabetes Tipo 2. Al tomar buenas decisiones de estilo de vida y crear hábitos saludables, está tomando medidas y ayudándose a sí mismo a evitar esta enfermedad.

#### La Alimentación Saludable

*Llevar una dieta bien balanceada que incluya muchas frutas, verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales puede ayudarlo a usted y a su familia a obtener todas las vitaminas y minerales que necesitan para estar saludables.*

#### Actividad Física

*Los niños deben moverse, jugar y hacer ejercicio al menos 60 minutos al día.*

#### Pérdida de Peso

*Hable con el proveedor de atención primaria de su (s) hijo (s) sobre el peso apropiado para su edad.*

## **Practicar la Gratitude**

Tan gran parte del 2020 se ha centrado en el Coronavirus, que puede ser difícil pensar en otra cosa. A medida que nos acercamos al Día de Acción de Gracias, es una gran oportunidad para tomarse un tiempo con su familia para apreciar lo que tiene y las cosas buenas de su vida.

Una de las mejores cosas del agradecimiento es que a medida que practicas encontrar lo bueno, tu actitud y positividad pueden cambiar, y pueden ayudar a tu perspectiva durante los momentos difíciles.

Dos excelentes formas de practicar la gratitud son:

### **Fijarse en las Cosas Buenas**

Cree un hábito o ritual con su familia en el que una vez al día o a la semana se reúnan y mencionen 1, 2 o incluso 3 cosas por las que esté agradecido. Esto puede ser antes de una comida, antes de irse a la cama o mientras está en el automóvil.

### **Expresar Gratitude**

Cuando hablamos de gratitud, muchas veces lo expresamos diciendo "gracias" después de que ha sucedido algo bueno. Si bien esto se considera buenos modales, también se trata de ser agradecido.

Las formas fáciles de expresar gratitud incluyen mostrar su aprecio por la familia, los amigos o los compañeros de trabajo cuando hacen algo agradable o cuando puede usted "repagar un favor haciéndole un favor a otra persona". También puede decirle a las personas en su vida lo que siente por ellos y lo que significan para usted.

Una vez que comience a realizar estas tareas, tómese un momento y observe cómo se siente; ¡apostamos a que se sentirá genial!

## **Importancia de las Vacunas Contra la Influenza en 2020:**

### **Las vacunas contra la influenza reducen las enfermedades graves**

Tanto la influenza como el COVID-19 son causados por diferentes virus y es posible que ambos se infecten al mismo tiempo o uno después del otro. Ambos, si son casos graves, pueden causar síntomas potencialmente mortales e incluso la muerte.

Al vacunarse contra la gripe, puede reducir la gravedad de las personas que se infectan con la gripe o de las que posiblemente contraigan dos enfermedades respiratorias seguidas.

### **Recibir la vacuna contra la gripe puede ayudar a prevenir un sistema de atención médica sobrecargado**

Los hospitales y los sistemas de atención médica ya están sobrecargados con las pruebas / pacientes de COVID-19, y la temporada de influenza generalmente significa más hospitalizaciones y visitas relacionadas con enfermedades. ¡Todos pueden tener un impacto en asegurarnos de que tengamos la capacidad médica adecuada para quienes la necesitan!

## **Tener un Día de Acción de Gracias saludable**

El Día de Acción de Gracias es un momento para celebrar lo que tienes con tus seres queridos. Aunque su Día de Acción de Gracias puede verse un poco diferente este año, elija incorporar opciones saludables como quiera que elija celebrar.

### Aligerar un poco la comida

El Día de Acción de Gracias ciertamente tiene algunos alimentos básicos, pero ¿puedes ser creativo con más verduras? ¿Menos postre? ¿Una nueva guarnición ligera en calorías y / o grasa?

### Ejercicio en Familia

Antes o después de la comida (¡o del sofá!), haga que toda la familia participe dando una vuelta por la cuadra, una fiesta de baile o jugando en el patio.

### Creatividad

Si no ve a la familia el Día de Acción de Gracias, incorpore una visita de Zoom / Skype o una llamada telefónica para sentirse conectado o tómese un tiempo para hacer una actividad de agradecimiento con la familia.

## **3 Formas de Preocuparse Menos**

### Averigüe lo que le preocupa

Si logra identificar lo que le preocupa (o una parte de un problema grande), eso ayuda a que concentre su energía en mejorarlo.

### Piense en formas de mejorar la situación

Al entrar en "modo de acción" y pensar / hablar sobre formas de mejorar una situación, puede hacer un plan y mejorar la situación.

### Pida ayuda

Hablar con un padre, un maestro, un amigo o un consejero puede ayudarlo a sentirse mejor y resolver el problema.

Regístrese para la carrera **Virtual GRATIS** para niños de Frosty Rock de 1 Milla de Fort HealthCare que se llevará a cabo del 13 al 15 de noviembre.

## *Rincón del*

*Aunque habrán días festivos durante la pandemia y es probable que sus planes cambien, esta es una oportunidad para crear nuevos recuerdos y posibles nuevas tradiciones que pueden permanecer con su familia durante años. ¡No tenga miedo de ser creativo!*

*Bienestar*