

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) 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, muchos casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir con buenos hábitos y elecciones de estilo de vida. Algunas formas en las que puede prevenir la prediabetes o la diabetes son:

La Alimentación Saludable

Levar una dieta bien balanceada que incluya muchas frutas, verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales puede ayudarlo a alimentar su cuerpo y seguir sintiéndose bien con todas las vitaminas y minerales adecuados.

Actividad Física

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

Pérdida de Peso

Hable con su proveedor de atención primaria sobre el peso apropiado para su edad.

Practicar la Gracitud

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 Gracitud

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 le 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.

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

Facilitar la Investigación en Línea

1. **Utilice sus recursos:** los profesores / bibliotecarios son excelentes recursos para obtener ideas sobre libros, revistas y sitios web para la investigación.
2. **Identifique los hechos versus la ficción:** los sitios de buena reputación suelen terminar en .gov y .edu, y tenga cuidado con los sitios que cualquiera puede actualizar (Wikipedia).
3. **Busque de manera inteligente:** sea específico con su búsqueda; El uso de la búsqueda avanzada o de diferentes operadores de búsqueda puede ayudarlo a mejorar sus búsquedas.
4. **Manténgase enfocado:** apague su teléfono, cierre sesiones de las redes sociales y asegúrese de tomar descansos mientras investiga.
5. **Cite bien:** no se arriesgue con el plagio; asegúrese de citar los sitios y recursos utilizados.

Regístrese para el Fort HealthCare Frosty Rock 5k y 12k **VIRTUAL GRATIS** que tendrá lugar del 13 al 15 de noviembre.