

¿PODRÍA USTED SER DIABÉTICO?

Factores de Riesgo Para La Diabetes

- Presión sanguínea alta (130/80 o más elevada)
- Historia familiar de incidencia de diabetes
- Historia de haber tenido diabetes gestacional o tener un bebé con un peso de más de 9 libras al nacer
- Obesidad (BMI de más de 26)
- Estrés crónico

Prevención

- Haga 30 minutos de ejercicio moderado cada día
- Reducir su peso en un 5-10%
- Coma una dieta baja en grasas, alta en frutas, vegetales y grano integral
- Reducción del estrés, encontrando maneras de manejarlo

¿CÓMO PUEDE AYUDAR MI EAP?

Cambios en el estilo de vida son necesarios cuando una persona es diagnosticada con una enfermedad crónica. Tanto el paciente como los familiares pueden sentir enojo o tristeza, y tal vez perciban una pérdida de control en su vida diaria. La consejería familiar e individual le puede ayudar a hacer frente a esas transiciones. El estrés, la fatiga del que ayuda, y el temer por la salud del ser querido afecta a todos. El apoyo emocional de familiares y amigos es crucial en los cuidados de una enfermedad seria, incluyendo la diabetes. Al recibir su diagnóstico, llame a su EAP para hablar con un consejero y encontrar maneras de manejar la situación.

Un estudio publicado en la Revista Británica de Medicina encontró una correlación entre el estrés relacionado al trabajo y factores de riesgo metabólicos que llevan a la presión alta, problemas del corazón y diabetes. Su consejero de Workplace Solutions EAP le puede ayudar a controlar estos factores de riesgo. Su EAP también le puede ayudar en encontrar recursos locales, tales como grupos de apoyo, clases de nutrición, y grupos de actividades tales como el caminar para mejorar el bienestar personal.

Para Educación y Recursos en la Internet:

American Diabetes Association www.diabetes.org

National Diabetes Education Program www.ndep.nih.gov

Para recibir ayuda confidencial y sin costo, en éste y otros temas de salud y bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071 o visítenos en la internet en www.wseap.com.