





## ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN PESO SALUDABLE

## ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física regular proporciona beneficios para la salud inmediatos y a largo plazo. Estar físicamente activo puede mejorar la salud de su cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer los huesos y los músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas.

#### La actividad física también ayuda:

- Mejorar la calidad del sueño.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada.
- Reduce el riesgo de osteoporosis y caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Además, la actividad física es importante si estás intentando perder peso o mantener un peso saludable.

- Al perder peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza para obtener energía. El uso de calorías a través de la actividad física, combinado con la reducción de las calorías que consume, crea un déficit de calorías que resulta en la pérdida de peso.
- La mayor parte de la pérdida de peso se produce al disminuir la ingesta calórica. Sin embargo, la evidencia muestra que la única forma de mantener la pérdida de peso es realizar actividad física con regularidad.
- Lo más importante es que la actividad física reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares y diabetes más allá de los producidos por la sola reducción de peso.



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN PESO SALUDABLE

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO?

Para mantener su peso: aumente hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. Esto podría consistir en caminar a paso ligero 30 minutos al día, 5 días a la semana. O podría realizar 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, como nadar.

La cantidad exacta de actividad física necesaria para mantener un peso saludable varía mucho de persona a persona. Es posible que necesite más del equivalente a 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana para mantener su peso.

#### Para perder peso y no recuperarlo:

- Caminar rápidamente (una milla de 15 minutos).
- Trabajos ligeros en el jardín (rastrillar/embolsar hojas o usar una cortadora de césped).
- Pala de nieve ligera.
- Jugar activamente con los niños.
- Andar en bicicleta a un ritmo informal.

## ¿QUÉ SIGNIFICA INTENSIDAD MODERADA Y VIGOROSA?

**Moderado**: mientras realiza la actividad física, si su respiración y frecuencia cardíaca son notablemente más rápidas pero aún puede mantener una conversación, probablemente sea moderadamente intensa. Ejemplos incluyen:

- Caminar rápidamente (una milla de 15 minutos).
- Trabajos ligeros en el jardín (rastrillar/embolsar hojas o usar una cortadora de césped).
- Pala de nieve ligera.
- Jugar activamente con los niños.
- Andar en bicicleta a un ritmo informal.

**Vigoroso:** si su ritmo cardíaco aumenta sustancialmente y respira demasiado fuerte y rápido para mantener una conversación, probablemente sea vigorosamente intenso. Ejemplos incluyen:

- Trotar/correr.
- Natación.
- Patinar sobre ruedas o en línea a un ritmo rápido.
- Esquí de fondo.
- Deportes más competitivos (fútbol, baloncesto o fútbol).
- Saltar la cuerda.



## La actividad física para los adultos Beneficios para la salud



## BENEFICIOS INMEDIATOS

Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene beneficios inmediatos para la salud.

## BENEFICIOS A LARGO PLAZO

La actividad física regular tiene beneficios importantes para prevenir las enfermedades crónicas.





#### Dormir

Ayuda a dormir mejor







#### Salud cerebral

Reduce el riesgo de desarrollar demencia (incluyendo la enfermedad de Alzheimer) y reduce el riesgo de la depresión

#### Menos ansiedad

Reduce los síntomas de la ansiedad





#### Salud del corazón

Baja el riesgo de las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, y la diabetes tipo 2

## Presión arterial

Reduce la presión arterial



## Prevención del cáncer

Baja el riesgo de ocho tipos de cáncer: vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago



Nieman, "The Compelling Link," 201-217. Jones, "Exercise, Immunity, and Illness," 317-344.



### Peso saludable

Reduce el riesgo de aumentar de peso







#### Fortaleza de los huesos

Mejora la salud de los huesos



## Equilibrio y

Reduce el riesgo de caídas

Fuente: Las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2da. edición

 $\textbf{Para aprender m\'as, visita a:} \ https://www.cdc.gov/physical activity/basics/spanish/la-actividad-fisica-para-los-adultos.html aprender m\'as, visita a: https://www.cdc.gov/physical activity/basics/spanish/la-actividad-fisica-para-los-adultos.html aprender m\'as aprender m\'a$ 

Marzo 2021



## **DIABETES Y SALUD MENTAL**

¿La salud mental está bastante abajo en su lista de prioridades para controlar la diabetes? Esto puede hacerte cambiar de opinión. La salud mental afecta muchos aspectos de la vida diaria: cómo piensa y siente, cómo maneja el estrés, cómo se relaciona con los demás y cómo toma decisiones. Puede ver cómo tener un problema de salud mental podría hacer que le resulte más difícil cumplir con su plan de atención para la diabetes.

#### La conexión mente-cuerpo

Los pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes pueden afectar la salud de su cuerpo. Los problemas de salud mental no tratados pueden empeorar la diabetes, y los problemas de diabetes pueden empeorar los problemas de salud mental. Pero, afortunadamente, si uno mejora, el otro también tiende a mejorar.

#### Depresión: más que un simple mal humor

La depresión es una enfermedad médica que causa sentimientos de tristeza y, a menudo, pérdida de interés en actividades que solía disfrutar. Puede obstaculizar su desempeño en el trabajo y en el hogar, incluido el cuidado de su diabetes. Cuando no puede controlar bien su diabetes, su riesgo de sufrir complicaciones como enfermedades cardíacas y daños a los nervios aumenta.

Las personas con diabetes tienen de 2 a 3 veces más probabilidades de sufrir depresión que las personas sin diabetes. Sólo entre el 25% y el 50% de las personas con diabetes que padecen depresión son diagnosticadas y tratadas. Pero el tratamiento (terapia, medicamentos o ambos) suele ser muy eficaz. Y sin tratamiento, la depresión a menudo empeora, en lugar de mejorar.

Los síntomas de la depresión pueden ser de leves a graves e incluyen:

- Sentirse triste o vacío
- Perder interés en sus actividades favoritas.
- Comer en exceso o no querer comer nada.
- No poder dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentirse muy cansado
- Sentirse desesperado, irritable, ansioso o culpable
- Tener dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Tener pensamientos de <u>suicidio</u> o muerte

Si cree que podría tener depresión, comuníquese con su médico de inmediato para que le ayude a recibir tratamiento. Cuanto antes se trate la depresión, mejor para usted, su calidad de vida y su diabetes.

## **Diabetes and Mental Health**

#### El estrés y la ansiedad

El estrés —desde el tráfico hasta las necesidades de la familia y el cuidado diario de la diabetes— es parte de la vida. El estrés se puede sentir como una emoción (como el temor o el enojo), una reacción física (como la sudoración o el latido fuerte del corazón) o de estas dos maneras.

Si está estresado, es probable que se cuide menos de lo habitual. También pueden verse afectados sus niveles de azúcar en la sangre porque las hormonas del estrés hacen que estos suban y bajen de manera impredecible, y el estrés de estar enfermo o lesionado puede hacer que suban. Estar estresado por mucho tiempo puede causar o empeorar otros problemas de salud.

La ansiedad —el sentimiento de preocupación o temor, o la sensación de tensión generalizada— es la forma en que su mente y su cuerpo responden al estrés. Las personas con diabetes tienen probabilidades 20 % mayores que aquellas sin diabetes de tener ansiedad en algún momento de su vida. El manejo de una afección de largo plazo como la diabetes es una fuente significante de ansiedad para algunas personas.

Los estudios muestran que la terapia para la ansiedad funciona mejor que los medicamentos, pero, a veces, los dos juntos funcionan mejor. Usted también puede ayudar a reducir su estrés y ansiedad de las siguientes maneras:

- Hacer <u>actividad física</u>: realizar incluso una caminata corta puede tener un efecto tranquilizante, que puede durar horas.
- Hacer ejercicios de relajación, como meditación o yoga.
- Llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo que lo entienda a usted (¡no alguien que le esté causando estrés!).
- Reservarse tiempo para usted. Tomarse un descanso de lo que esté haciendo.
- Salir al aire libre, leer algo divertido o lo que sea que lo ayude a recargar energía.
- Limitar el consumo de alcohol y cafeína, <u>comer alimentos saludables</u> y dormir lo suficiente.

La ansiedad se puede sentir como un bajo nivel de azúcar en la sangre y viceversa. Puede ser difícil reconocer cuál es y darle un tratamiento eficaz. Si se está sintiendo ansioso, revísese el nivel de azúcar en la sangre y, si está bajo, trátelo.

Siempre habrá algo de estrés en la vida. Pero si se siente abrumado, hablar con un consejero de salud mental puede ayudar. Pídale una remisión a su médico.



## RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO

Dr. Mary Carol Jennings Director Médico (CMO, siglas en inglés)

## Your health matters!

La primavera nos brinda muchas oportunidades para aumentar nuestra actividad física diaria: dar unpaseo por el vecindario para buscar flores silvestres, o simplemente salir para disfrutar de las frescas mañanas del centro de Texas.

Estar activo todos los días puede ayudar a prevenir afecciones como la diabetes y, para aquellos que tienen un diagnóstico de diabetes (a veces lo llamamos "alto contenido de azúcar"), la actividad diaria puede ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes. La diabetes puede afectar su cuerpo de muchas maneras diferentes. Con el tiempo, estos efectos pueden causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, pérdida de la visión, daño a los nervios y enfermedad renal. Es por eso que es importante completar los exámenes a continuación y hablar con su médico sobre cualquier problema de salud.

- Asegúrese de que su A1c esté en un rango saludable de menos de 7
- Hable con su médico acerca de las pruebas para medir su función renal
- Programe un examen anual de la vista de la retina con un oftalmólogo para detectar retinopatía diabética
- Discuta los síntomas de neuropatía con su médico



Para hacer que su atención sea más accesible y ayudar a eliminar barreras, Sendero está renunciando al costo compartido / copago para que los miembros diabéticos obtengan su examen anual de la vista de la retina. ¡Visite el <u>Directorio de proveedores de Sendero</u> para encontrar un oftalmólogo y programar su cita hoy!

-El Rincón de Prevención del Director Médico es presentado por el Departamento de Mejora de la Calidad y Salud de la Población de Sendero.



## **RECURSOS DE SALUD CONDUCTUAL:**



512-472-HELP (4357) IntegralCare.org/es

## Servicios para Adultos

Integral Care ayuda a los adultos con enfermedades mentales y trastorno del uso de sustancias a reconstruir y mantener su salud física y mental. Ofrecemos las destrezas que todos necesitan para mantener su bienestar, alcanzar su potencial máximo y contribuir a nuestra comunidad.



Terapia y Manejo de Casos



Atención Primaria y de Salud Mental



Servicios de Vivienda y para Personas sin Hogar



Tratamiento del Uso de Alcohol y Drogas



Capacitación y Apoyo para el Empleo



Servicios para el VIH

Los servicios se ofrecen independientemente de su habilidad de pagar y en varios idiomas.

Llámenos para ver cómo le podemos ayudar. 512-472-HELP (4357) y oprima el 2 para español.

## **RECURSOS DE SALUD CONDUCTUAL:**



512-472-HELP (4357) IntegralCare.org/es

## Servicios para Familias y Niños

Las familias saludables son la clave de una comunidad fuerte. Integral Care asegura que las familias tengan las habilidades y los recursos que necesitan para prosperar. Nosotros ayudamos las familias a mejorar su salud y bienestar para que puedan cubrir sus necesidades diarias en todas las etapas de la vida.



Consejería y Manejo de Casos



Servicios Médicos y Medicamentos



Educación y Apoyo para la Familia



Terapia para Bebés y Niños Pequeños



Prevención del Suicidio



Apoyo para Niños Bajo Libertad Condicional

Los servicios se ofrecen independientemente de su habilidad de pagar y en varios idiomas.

Llámenos para ver cómo le podemos ayudar. 512-472-HELP (4357) oprima el 2 para español.

## RECURSOS ADICIONALES PARA MIEMBROS DE SENDERO HEALTHPLAN

Norman MD

**Questions?** 512-421-5678

**Activate Benefit** 

Log In

# 24/7 on-demand urgent care by subscription or benefit

NormanMD connects you to a doctor within minutes — anywhere in Texas. From babies to adults, pediatricians and adult medicine doctors evaluate and treat your illnesses and concerns, right from your smartphone, tablet or computer.

**How It Works** 

Sign Up







# Care for you and the ones you love most

#### \$0 copay

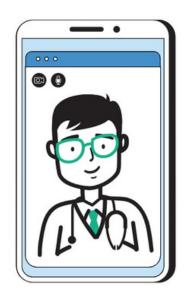
Make your health care costs more predictable

#### Quick answers

Talk to family medicine and pediatric doctors within minutes via messaging, audio or video chat and image sharing

#### Visit summaries

Summaries are viewable in your account and are sent to your primary care doctor



#### Prescriptions

Get prescriptions delivered right to your door in many cases

#### Care plan

Our doctors guide you through followup care, including OTC and Rx medications

#### No appointments

Get care from a doctor in minutes, no need to schedule

# Programas Especiales para Ayudar con su Salud

Sendero Health Plans tiene servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas.

También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar a coordinar su atención médica y ofrecer educación sobre el manejo de sus condiciones médicas. Este programa es especialmente útil si tiene varias condiciones médicas o si ha sufrido recientemente un gran desafío con su salud.



Si a usted le gustaría ser considerado para manejo de casos, usted o alguien que le ayuda, puede llamarnos al **1-855-297-9191** 

## LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA

# Llame gratis al 1-855-880-7019

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE SU SALUD? ¿NECESITA CONSEJOS DE UN ENFERMERO COMPRENSIVO Y CON EXPERIENCIA?

Sendero tiene una línea de consulta con enfermeros gratuita a la que puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días por semana, para hacer preguntas sobre su salud.

Llame gratis al **1-855-880-7019**.



## **Numeros Importantes**

**Servicios para Miembros** 

1-844-800-4693 **Lunes - Viernes** 

8:00 A.M. a 5:00 P.M.

**Personas con Discapacidades Auditivas (TTY)** 

7-1-1

Línea de Enfermeros

1-855-880-7019

Línea de crisis de Salud Mental

1-855-765-9696

Línea de Visión

1-800-334-3937

Línea de Administración de la Utilización

1-855-895-0475

Liberty Dental Plan (Plan **Dental**)

1-866-609-0426

**Navitus (Farmacia)** 

1-866-333-2757

Norman MD (24/7) Atención

de urgencia a pedido de

médicos locales

(512) 421-5678

Lunes – Viernes

8:00 A.M. a 5:00 P.M.

Si llama fuera del horario de

atención o el fin de semana y deja mensaje de voz, usted recibiera una

llamada el siguiente día de negocio.

En caso de emergencia llame 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia más cercana.



## Sendero 2023 Eventos – ¡Acompañanos!

Health Service Advisory Committee Meeting @ ChildInc Head Start	818 East 53rdStreet, Austin, TX 78751	05/05/2023 12:00 PM	05/05/2023 2:00 PM
Cinco de Mayo Event	2407 Canterbury Street, Austin, TX 78704	05/05/2023 6:00 PM	05/05/2023 7:30 PM
Eastside STEM Festival	1601 Haskell St, Austin, TX 78702	05/06/2023 10:00 AM	05/06/2023 2:00 PM
St John's Community School Alliance	601 E St. Johns Community School Alliance	05/09/2023 12:00 PM	05/09/2023 2:00 PM
Navarro Vertical Team Community Alliance Meeting	Virtual	05/10/2023 9:00 AM	05/10/2023 10:00 AM
Sendero & Gus Garcia Austin Parks & Rec site meeting	1201 E RundbergLn, Austin, TX 78753	05/11/2023 10:00 AM	05/11/2023 12:00 PM
Spring Picnic @ IDEA Health Professions	5816 Wilcab Rd, Austin, TX 78721	05/12/2023 4:30 PM	05/12/2023 6:30 PM
DIa de las Madres Con Ventanilla de Salud	5202 W Ben White Blvd # 150 Austin, TX 78741	05/12/2023 9:00 AM	05/12/2023 1:00 PM
Goodwill Central Texas Community Resource and Job Fair	1015 Norwood Park Blvd, Austin, TX	05/13/2023 10:00 AM	05/13/2023 2:00 PM
Odom Spring Carnival – Odom Elementary	1010 Turtle Creek Blvd, Austin, TX 78745	05/13/2023 9:00 AM	05/13/2023 11:00 AM
Rundberg Alliance Meeting	1200 E RundbergLn, Austin, TX 78753	05/17/2023 12:00 PM	05/17/2023 1:30 PM
2nd Annual Mental Health Fair – Manor HS	14832 FM 973 Manor, TX78653	05/18/2023 5:00 PM	05/18/2023 8:00 PM
6th Annual Burnet Fiesta	8401 HathwayDrive, Austin, TX 78758	05/20/2023 10:00 AM	05/20/2023 1:00 PM
Sendero & DSP Movie Night @ Wayside Real Academy	6405 S IH 35 Frontage Rd, Austin, TX 78744	05/20/2023 5:00 PM	05/20/2023 10:00 PM
Camp Campbell	2613 Rogers Ave, Austin, TX 78722	05/20/2023 5:00 PM	05/20/2023 8:00 PM
Community Health & Public Service Fair	6910 E Wm Cannon Dr, Austin, TX 78744	05/24/2023 8:00 AM	05/24/2023 11:00 AM
Movie Night @ Gus Garcia District Park	1201 E RundbergLn, Austin, TX 78753	05/25/2023 7:00 PM	05/25/2023 10:30 PM

