

Camino al Bienestar con Humana

HumanaHealth
en tu empresa

Agosto En un Vistazo - Edición Especial Celebrando 20 años caminando juntos hacia tu bienestar

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca de la hipertensión, asma, buena postura y COPD. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le sugerimos algunas ideas para su implementación.

Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **La hipertensión y su estilo de vida**, **“Oriéntese sobre el asma”**, **“Buena postura para prevenir el dolor de la espalda”** y **“Todo lo que debe saber de las etapas del COPD”**. Estas atractivas hojuelas proveen información breve y concisa para sus asociados. Pueden ser colocadas en tablones de edictos, salones de conferencias, áreas de descanso o cafetería.

Esperamos que Camino al Bienestar con Humana le sea de gran utilidad. Si tiene alguna pregunta, sugerencia o necesita más información sobre cómo utilizar la colección, no dude en comunicarse con el Departamento de Educación y Prevención de Humana al **787-622-5868**.

Bienvenido a nuestra colección de educación: “Camino al Bienestar con Humana”. Estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por educadores de salud clínica y bienestar de Humana en Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud”.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

Tu colección celebra
su aniversario:



caminando juntos
hacia tu bienestar

Recursos

- www.healthfinder.gov/espanol
- www.medlineplus.gov/esp

Hipertensión:

- https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/9699.htm

Asma:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000141.htm>

Buena postura:

- <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

COPD:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000091.htm>

Humana

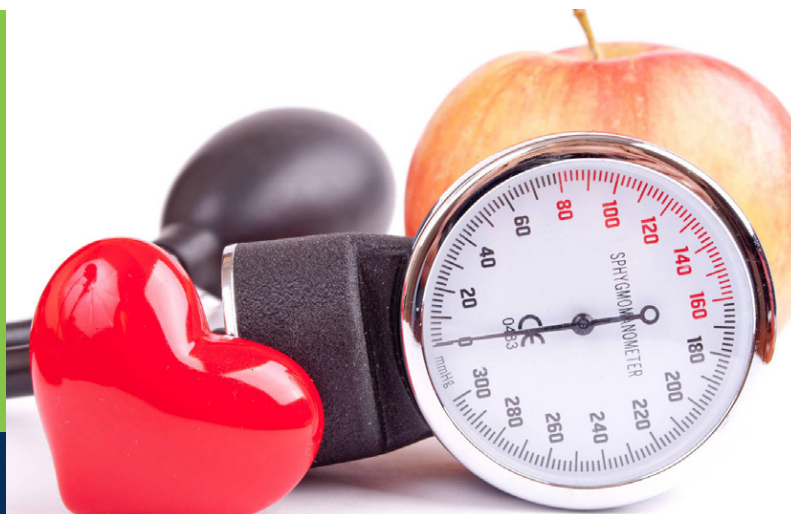
www.humana.pr
www.myhumana.com

Departamento Educación y Prevención

Humana Health Plans of
Puerto Rico, Inc.
Humana Insurance of
Puerto Rico, Inc.
787-282-7900



La hipertensión y su estilo de vida



El término presión arterial se refiere a la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando esta presión se mantiene elevada la mayor parte del tiempo se le llama “presión arterial alta” o “hipertensión”.

El mantener el nivel elevado es peligroso ya que hace que el corazón se esfuerce más al realizar su trabajo, complicando su salud y desarrollando enfermedades como, por ejemplo, del corazón. Por lo tanto, debe mantener normal su nivel de presión arterial, o sea, en menos de 120/80 mmHg. Además, debe hacer cambios en su estilo de vida:

- **Reduzca el consumo de sodio, colesterol y grasas saturadas** - Lea la etiqueta nutricional y seleccione alimentos bajos en sodio (140 mg o menos por porción), bajos en colesterol (20 mg o menos por porción) y bajos en grasa (menos de 3g por porción) Puede usar hierbas y especias para condimentar los alimentos.
- **Visite a su nutricionista / dietista** - para un plan alimentario que le ayude a controlar la presión arterial y a mantener un peso saludable.
- **Elimine o limite el consumo de alcohol** - su consumo en exceso aumenta el nivel de presión arterial. Limite a dos tragos si es hombre y un trago si es mujer al día. Si no bebe no comience hacerlo.
- **Haga ejercicios regularmente** - al menos de 30 a 45 minutos de ejercicio moderado como caminar diariamente.

Dialogue con su médico si tiene preocupaciones o inquietudes, para que juntos puedan trazarse metas dirigidas a mejorar su salud y su bienestar.

Humana®

Por: Lcda. María R. Varela, MEd, LND

HumanaHealth
en tu empresa

PRHKRVCSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Oriéntese sobre el asma



El asma es una enfermedad respiratoria que afecta principalmente los pulmones inflamando y estrechando, de manera intermitente, sus vías respiratorias y produciendo mucosidad. Los síntomas del asma son: dificultad respiratoria, silbido al respirar, falta de aliento y tos. Algunos de los factores que provocan asma son el moho, la humedad, alérgenos como los ácaros del polvo casero, heces fecales de cucarachas, pelos de algunos animales y el humo de segunda mano y tercera mano provocado por el uso del tabaco. Algunas de las medidas para manejar y controlar el asma son:

- **Siga el plan de tratamiento indicado por su médico**
- **Vacúnese contra la influenza y contra la neumonía**
- **Controle su respiración y aprenda a reconocer los signos de advertencia de un ataque de asma.**
- **Mida y registre regularmente, en casa, el flujo de aire máximo con un medidor de flujo.**
- **Trate los ataques de asma con prontitud**
- **Tome sus medicamentos según las indicaciones y siempre llévelos con usted.**

Tome control de su condición, consulte con el médico acerca de los ajustes en su tratamiento para mejorar su calidad de vida.

Humana®

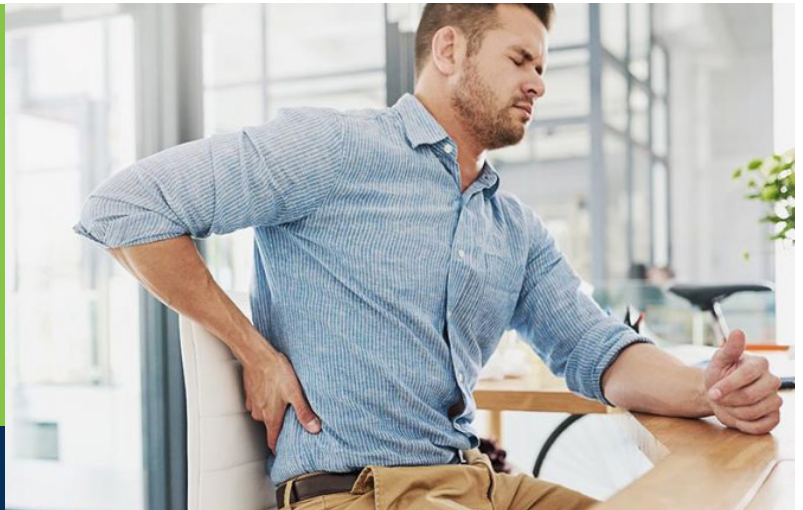
Sonia I. Alvira, MPHE
Tomado y adaptado: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653>

HumanaHealth
en tu empresa

PRHKRVGSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Buena postura para prevenir el dolor de la espalda



Mantener una buena postura es una parte importante de su salud física. La buena postura asegura que sus huesos estén bien alineados con el resto del cuerpo, y así, se mantiene con menos tensión las partes del cuerpo en sus respectivas posiciones, reduciendo el dolor en la espalda.

¿Qué significa tener una buena postura?

- **Sentarse correctamente:** asegúrese de que sus pies estén en el piso en lugar de colgar en el aire y mantenga las rodillas a la altura de la cadera o debajo de ellas. Mantenga los hombros relajados con los antebrazos apoyados en los “descansa brazos” y ajuste el respaldo de su silla para que pueda apoyar su espalda.
- **Pararse correctamente:** asegúrese que su peso sea soportado por ambas plantas de los pies a la misma vez. Mientras mantiene los pies separados que no pase el ancho de los hombros. Contraiga el abdomen y mantenga las manos colgando naturalmente a los lados del cuerpo. Mantenga la cabeza nivelada, sin empujarla hacia adelante, ni hacia atrás, ni hacia los lados.
- **Dormir correctamente:** Se recomienda dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas y si prefiere la posición de lado puede colocar la almohada entre las piernas. Evite acostarse boca abajo.

Mantener siempre una buena postura ayuda a reducir el dolor en la espalda.

Humana®

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES
Fuente: American Chiropractic Association

HumanaHealth
en tu empresa

PRHKRVHSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Todo lo que debe saber de las etapas del COPD



La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés) es una condición manifestada por un conglomerado de enfermedades respiratorias; donde pueden presentarse algunas de ellas a la misma vez bloqueando el paso del aire y dificultando la respiración. Por ejemplo, si padece por años de una o más de una de estas enfermedades respiratorias (asma bronquial, bronquitis crónica y enfisema pulmonar) y los síntomas asociados a estas condiciones empeoran, puede tener el riesgo de desarrollar el COPD. También el fumar puede complicar esta condición respiratoria.

Conozca sus etapas:

- **Fase leve** - su respiración es limitada, pero usted no se da cuenta. A veces puede tener tos seca y secreción nasal.
- **Fase moderada** - su respiración se puede empeorar. Puede sentir que está corto de respiración luego de hacer alguna actividad física. Esta es la fase en donde la mayoría de las personas que ya tienen síntomas deben ir buscando ayuda médica.
- **Fase severa** - su respiración empeora. No puede hacer las actividades o ejercicios que antes hacía. Los síntomas se presentan con más frecuencia.
- **Fase muy severa** - ya no puede casi respirar. Su calidad de vida es muy limitada. Sus actividades diarias son casi imposibles de realizar.

Si experimenta los síntomas de respiración corta o limitada, acuda a su médico para que le pueda ofrecer el tratamiento adecuado para tener una mejor calidad de vida.

Humana®

Por: Alba M. Rodríguez Colon, HE, BSHE, MA

HumanaHealth
en tu empresa

PRHKRVFSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).