BOLETÍN TRIMESTRAL

VISITAS DOMICILIARIAS

NOVIEMBRE - ENERO

NAVEGANDO LA TEMPORADA FESTIVA

La temporada navideña suele evocar un amplio espectro de emociones. Mientras que para algunos trae felicidad, puede generar estrés y, a veces, una sensación de aislamiento para otros. No hay un enfoque único correcto para navegar por este período dinámico. Es crucial que reconocemos que los sentimientos y creencias individuales tienen validez independientemente de su naturaleza. Aquí unos consejos para ayudarte a navegar la temporada festiva.

1. Planifica tus gastos: Ayuda a aliviar el estrés creando un presupuesto y apegándote a él. Los regalos no tienen que costar mucho para ser significativos. Incluso una simple tarjeta escrita a mano puede significar mucho para alguien.
2. Crea un entorno relajante: Ya sea poniendo música tranquila, encendiendo velas o dando un paseo, asegúrate de tomarte un tiempo para ti mismo.
3. Respeta las diferencias: Amigos o familiares pueden tener puntos de vista diferentes. Enfocarse en las similitudes puede ayudar a aliviar la tensión. A veces, necesitarás distanciarte por unos minutos para reunir tus pensamientos y emociones.
4. Mantente conectado: Asegúrate de dejar tiempo para pasar con amigos y/o familiares que te valoran por quien eres.
5. Solo di no: Está bien decir no cuando te piden que hagas más de lo que puedes. ¡Recuerda, que también es TU festividad! Disfrútala como quieras.
6. Tus sentimientos son válidos: Al final del día, si sientes que algo no es adecuado para ti, no tienes que participar o involucrarte en esa actividad, sin necesidad de explicaciones.

ESTA EDICIÓN

NAVEGANDO LA TEMPORADA FESTIVA

DIABETES DURANTE LAS FIESTAS

¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL?

2024 EL AÑO DEL AMOR PROPIO

DIABETES: QUÉ ES Y QUÉ PUEDES HACER

¿Qué es?

Una enfermedad en la que la capacidad del cuerpo para producir o responder a la hormona insulina está deteriorada, lo que resulta en un metabolismo anormal de los carbohidratos y niveles elevados de glucosa en la sangre y la orina.

HIPOGLUCEMIA VS. HIPERGLUCEMIA

La hiperglucemia se refiere a niveles anormalmente elevados de glucosa (azúcar) en la sangre, mientras que la hipoglucemia indica niveles bajos de glucosa.

SÍNTOMAS

- Aumento de sed
- Visión borrosa
- Sensación de debilidad o cansancio inusual
- Dolor abdominal
- Náuseas y vómitos
- Dificultad para respirar
- Pérdida de conocimiento
- Confusión
- Mareo o vértigo
- Sudoración
- Dificultad para concentrarse
- Palidez
- Fatiga
- Dificultad para hablar o habla arrastrada

El manejo de la diabetes puede ser una batalla durante todo el año, pero puede ser especialmente difícil durante las vacaciones. Ya sea viajando, tratando de mantener una rutina equilibrada o estando rodeado de una variedad de dulces, puede resultar difícil controlar tu nivel de azúcar en sangre. A continuación, se presentan consejos y trucos para ayudarte a mantener la diabetes durante esta época del año mientras aún te diviertes.

1. Mantén una rutina regular de alimentación: Intenta comer lo más cerca posible de tus horarios normales de comida para ayudar a mantener tus niveles de azúcar en sangre lo más estables posible.
2. Controla tus carbohidratos: Con las celebraciones navideñas vienen los banquetes que pueden incluir una gran cantidad de carbohidratos. No tienes que limitar completamente su acceso a dulces o papas. Si quieres tomar un trozo de tarta de cereza, considera reducir otro tipo de carbohidrato durante tu comida.
3. No te saltes comidas: Algunos pueden sentir la necesidad de omitir una comida para "ahorrar" espacio para una comida más grande, pero hacer esto puede dificultar la gestión del azúcar en sangre y potencialmente provocar el consumo excesivo.
4. Verifica tu azúcar en sangre con frecuencia: Hacer esto te permitirá estar al tanto de tu azúcar en sangre y hacer modificaciones en tus hábitos alimenticios.

Para obtener más información o ayuda en tu área local, visita los siguientes enlaces:

- Utah Insulin Programa de Ahorros: Ofrece tarifas de insulina con descuento a los residentes de Utah.
- Recursos específicos para Utah Acceso a programas adicionales de ahorro en costos de medicamentos para la diabetes y la insulina.

COMBATIENDO EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) es un tipo de depresión relacionada con los cambios estacionales, asociada principalmente con el otoño e invierno. Se cree que los días más cortos y oscuros que acompañan al cambio de temporada pueden desencadenar un cambio químico en el cerebro que puede dar lugar a síntomas de depresión.

¿QUÉ CAUSA EL TAE?

Se piensa que una de las principales causas es que las estaciones más frías tienen días más cortos con menos luz solar. La melatonina es una sustancia química natural creada por el cuerpo, específicamente cuando está oscuro. Así que, cuando los días son más cortos y oscuros, se libera más melatonina en todo el cuerpo. Mientras que la mayoría de las personas suelen experimentar el TAE durante las estaciones de otoño, algunas personas pueden experimentarlo durante las estaciones de primavera/verano .

SÍNTOMAS

Los síntomas pueden empezar siendo leves y volverse más graves a medida que avanza la temporada.

- Sentirte apático, triste o deprimido la mayor parte del día/casi todo el día
- Perder interés en actividades que antes disfrutabas
- Tener baja energía o sentirte lento
- Dormir más de lo normal
- Comer en exceso o ganar peso
- Dificultad para concentrarte
- Sentir desesperanza, inutilidad o culpa
- Tener pensamientos de no querer estar vivo

¿Cómo se trata el TAE?

Hay cuatro categorías principales que se utilizan solas o en combinación para ayudar a las personas diagnosticadas con TAE.

1.PHOTOTERAPIA

Expone personas a una luz brillante para compensar el acceso reducido a la luz solar natural durante el invierno. Alguien se siente frente a una caja de luz brillante (10,000 lux) todos los días durante 30-45 minutos. Se recomienda hacer esto a primera hora del día.

2.PSICOTERAPIA

"Terapia conversacional": Puede ayudar a las personas con TAE. Les enseña formas de pensar, comportarse y cambiar hábitos que contribuyen a la depresión. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de terapia que tiene como objetivo ayudar a las personas a aprender a cuestionar y cambiar sus pensamientos y comportamientos perjudiciales para mejorar su depresión.

3. ANTIDEPRESIVOS

Utilizados para tratar la depresión, pueden ser efectivos cuando se usan solos o en combinación con otras formas de terapia. Los antidepresivos pueden tardar de 4 a 8 semanas en comenzar a hacer efecto.

4.VITAMINA D

Muchas personas con TAE sufren deficiencias de vitamina D debido a un menor acceso al sol. Los suplementos son una forma de mejorar el acceso del cuerpo a la vitamina D. Salir a caminar cuando hay sol es otra forma de aumentar niveles de vitamina D.

2024
EL AÑO DEL AMOR PROPIO

Con cada nuevo año viene la presión de crear un nuevo tu, nuevos hábitos, nuevas metas; puedes llenar el espacio en blanco. Aunque esto puede ser emocionante para algunos, también puede resultar abrumador y agotador para otros. Ya sea que te encante la idea de crear resoluciones de año nuevo y darles seguimiento a lo largo del año, es importante centrarse en lo que es mejor para ti. ¡El amor propio puede ser tan fácil o difícil como desees hacerlo! Como se mencionó anteriormente en el boletín, muchas personas pueden estar sufriendo de TAE, y esta es otra manera de ayudar a combatir esos sentimientos difíciles. Cambiar el enfoque hacia las cosas que aman de sí mismos puede ayudarle a concentrar en los aspectos positivos sobre sí mismos, en lugar de los negativos.

FORMAS DE PRACTICAR EL AMOR PROPIO

Es útil tener en cuenta que el amor propio puede no llegar de inmediato a las personas la primera vez que lo intentan. Piensa en ello como una habilidad que aprendes y prácticas continuamente antes de que se convierta en un hábito. Dicho esto, aquí tienes algunas ideas simples para practicar el amor propio que puedes probar:

1. Comienza cada día mirándote en el espejo y diciendo 1-3 cosas que amas de ti mismo/a.
2. Inicia un diario y concéntrate en afirmaciones positivas.
3. Acepta cumplidos sin tratar de restarles importancia.
4. Deja de compararte con los demás.
5. Permítete cometer errores.
6. Enfócate en aspectos mentales y físicos que te gusten de ti mismo/a.
7. No temas dejar ir a personas tóxicas de tu vida.
8. Encuentra tres cosas buenas que sucedieron cada día.
9. Haz algo que ames cada día.
10. Date descansos sin sentirte mal.

¿Qué significa quererse a uno mismo?

El amor propio es un estado de aprecio hacia uno mismo que se manifiesta a través de acciones que respaldan el crecimiento físico, psicológico, emocional y espiritual. El amor propio puede significar algo diferente para cada persona. A veces, el amor propio puede considerarse sinónimo de cuidado personal.

¿Por qué es importante quererse a uno mismo?

Practicar el amor propio puede tener múltiples beneficios para la salud, tanto mental como física. Se ha demostrado que el amor propio reduce el estrés, los pensamientos negativos y el exceso de esfuerzo. Los efectos positivos pueden manifestarse en una mayor resistencia emocional, habilidades para resolver problemas, compasión y empatía.

RECURSOS COMUNITARIAS

Lista de recursos locales para obtener ayuda adicional:

- Eventos de Amor Propio en SLC
- Grupos de Encuentros
- Terapeutas