



Manual de Prevención y Bienestar

*Organizaciones Basadas en la
Fe*

Primera Edición

©Copyright Clisia Taylor RN, MBA DMIN (CAND.)

Definición de Términos Claves

Prevención

- La valoración y monitoreo de la salud de las comunidades y poblaciones en riesgo para identificar los problemas de salud y sus prioridades;
- La formulación de programas diseñados para resolver los problemas locales y nacionales de salud detectados y sus prioridades, para asegurar que toda la población tenga acceso a los cuidados apropiados y a un costo asequible, incluyendo prevención en salud y servicios de prevención de enfermedades, y evaluación de la efectividad de esos cuidados.

Bienestar

- Un programa que ofrece recursos, actividades o entrenamiento para promover la salud y las buenas condiciones dentro de una comunidad.
- Un programa de bienestar puede incluir beneficios tales como entrenamiento para una buena condición, comunidades que patrocinen atletas y equipos deportivos, educación en salud y clases acerca de mejoramiento de la calidad de vida.
- También incluye manejo del estrés para prevenir problemas de salud mental .

Qué es Salud Física??

- Es el resultado de nutrición, ejercicio, limpieza, descanso apropiado y el orden disciplinado de una vida equilibrada. La salud espiritual es el resultado de factores similares.
- Por lo tanto, la prevención de enfermedades y el bienestar físico vienen como resultado de la salvación de Dios, la cual tiene que ver con ambas: transformación interior y física.

Génesis 1: 26

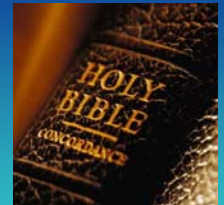
- *“ Y Dios dijo: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en la aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.”*

“Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente”. Gén. 2: 7



Lo que dice la Palabra de Dios

- *“Si esto enseñas a los hermanos, serás buen ministro de Jesucristo, nutrido con las palabras de la fe y de la buena doctrina que has seguido. Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad:” (1 Ti. 4: 6-7)*
- *“...limpiémonos de toda contaminación de carne y de espíritu ...” (2 Cor. 7: 1)*
- *“y evitemos la contaminación y polución del mundo” (2 Pedro 1: 4; Santiago 1: 27)*
- *“Mientras el ejercicio y el servicio son importantes, también es importante que los creyentes reposen en el Señor y adquieran nuevas fuerzas a través de la unión con El” (Mat. 11: 18-30)*
- ***Por último: una vida balanceada es una vida saludable y feliz – una vida que honra a Dios.***



Puntos importantes acerca de Salud en la Iglesia

- Ocho de los diez Estados con el más alto porcentaje de obesidad en 2009 están localizados en el cinturón de la Biblia: Mississippi, Alabama, Tennessee, Oklahoma, Carolina del Sur, Kentucky, Arkansas y Carolina del Norte.
- Louisiana, Georgia y Texas siguen muy de cerca estos Estados.



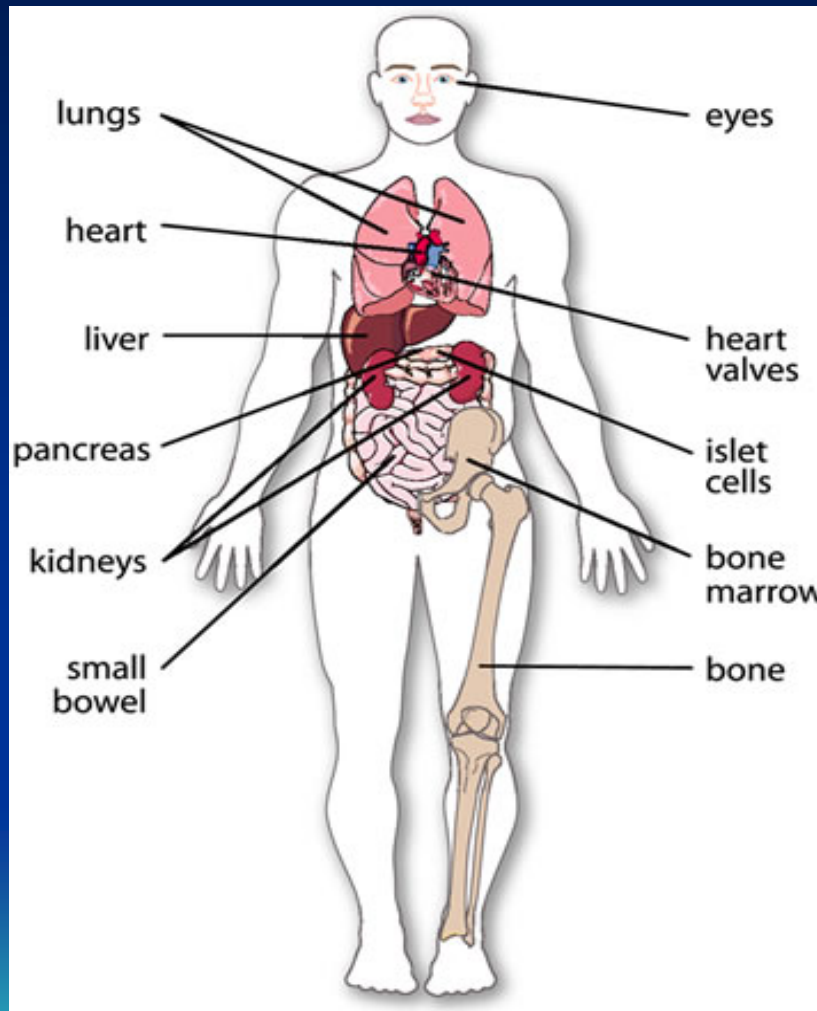
Costos \$\$\$

- ✦ El costo de los cuidados para personas con enfermedades crónicas que más de los 2 trillones de Americanos gastan cada año corresponden al 75%. Reducir la incidencia de enfermedades crónicas es la clave para reducir el costo total de cuidados de salud.



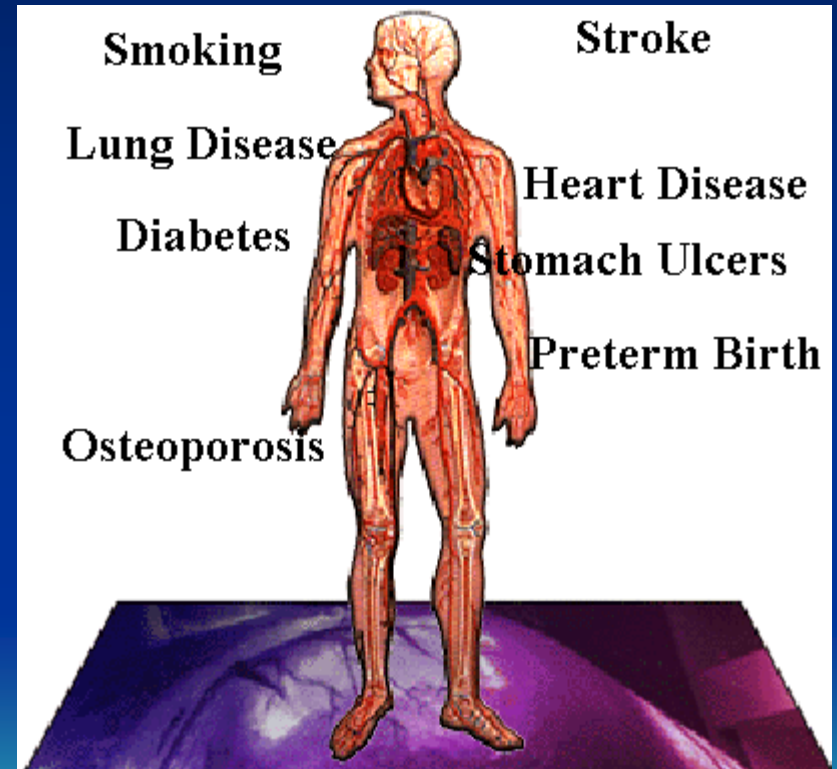
Entendiendo Conceptos de Enfermedades Comunes

Nuestro Cuerpo



Enfermedades a discutir durante esta presentación

- Diabetes
- Presión Sanguínea Alta



Diabetes

- Definición
- Estadísticas
- Causas
- Tipos de Diabetes
- Factores de riesgo
- Síntomas
- Exámenes y Diagnósticos
- Mitos
- Prevención
- Diabetes mellitus (MELL-ih-tus), o simplemente, diabetes, es un grupo de enfermedades caracterizadas por niveles altos de azúcar en la sangre que resultan de fallas en las capacidades del cuerpo de producir y/o el uso de insulina.

Causas de la Diabetes ?

- La Insulina es una hormona producida por el páncreas que controla el azúcar en la sangre. La Diabetes puede ser causada por la falta de insulina, resistencia a la insulina o ambas cosas.
- Muchas cosas pasan cuando el alimento está siendo digerido:
- Un tipo de azúcar llamado glucosa entra al flujo sanguíneo. La glucosa es un recurso de energía para el cuerpo.
- Un órgano llamado páncreas produce la insulina. El papel de la insulina es mover la glucosa del flujo sanguíneo a los músculos, la grasa y las células de hígado donde puede ser usada como recurso de energía.
- Las personas con diabetes tienen alta azúcar en la sangre porque:
- Su páncreas no produce suficiente cantidad de insulina.
- Sus músculos, grasa y células de hígado no responden normalmente a la insulina o ambos.

Tipos de Diabetes

- Diabetes Tipo I
- Diabetes Tipo II

Type I and II Diabetes

Diabetes Tipo I

- Es usualmente diagnosticado en niños y adultos jóvenes y fue previamente conocida como Diabetes Juvenil.
- En este tipo de diabetes el cuerpo no produce insulina.

Diabetes Tipo II

- Es la forma más común de diabetes. En este tipo de diabetes pueden suceder ambas cosas: o el cuerpo no produce suficiente insulina o las células la ignoran.
- Cuando la glucosa se queda en la sangre en vez de ir a las células, se producen dos problemas:
 - ✓ En ese momento las células pueden estar hambrientas de energía.
 - ✓ Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden afectar sus ojos, riñones, nervios o el corazón.

Factores de Riesgo

Hay muchos factores de riesgo para la Diabetes Tipo II:

- Estar sobre los 45 años de edad
- Uno de los padres, hermano o hermana con diabetes
- Enfermedad del corazón
- Altos niveles de colesterol
- Obesidad
- No hacer suficiente ejercicio
- Algunos grupos étnicos tienen altos porcentajes de población diabética (particularmente Afro-Americanos, Americanos Nativos, Asiáticos, pobladores islas pacíficas e Hispano Americanos)

Síntomas de Azúcar Alta en la Sangre:

- Sediento
- Orinar demasiado
- Visión borrosa
- Debilidad, cansancio o somnolencia
- Náuseas
- Confusión o nerviosismo
- Dolor de cabeza
- Hambriento

Azúcar Alta en la Sangre es causada por:

- Olvidar tomar su medicina para la diabetes
- Enfermedades, infecciones o heridas
- Reaccionar excesivamente
- Estrés

Sintomas de Azúcar Baja en la Sangre

- Confusión
- Ansiedad/Nervios
- Sudoración
- Temblor
- Enojado o irritable
- Somnoliento
- Hambriento
- Dolor de Cabeza

Azúcar Baja en la Sangre es causada por:

- Dejar de comer una de las 3 comidas básicas
- Dejar pasar más de 4 ó 5 horas entre comidas
- Hacer más ejercicio de lo usual
- Demasiada insulina o demasiadas pastillas para la diabetes
- Alcohol

Tratamiento para la Diabetes:

- Control de la presión sanguínea y el colesterol
- Cuidadoso autocontrol de los niveles de glucosa en la sangre
- Educarse acerca de la enfermedad
- Ejercicio
- Cuidado de los pies
- Plan de alimentación y control de peso
- Medicamento o uso de insulina
- No hay cura para la diabetes. El tratamiento es continuo y puede ser controlada si mantiene un estilo de vida saludable y toma control de su salud.

Conozca sus ABC

- **A1c** menor de 7.0
- **B** Presión Sanguínea menor de 129/79
- **C** Colesterol total menor de 200
 - HDL mayor de 45
 - LDL menor de 100
 - Triglicéridos menores de 200

Controle sus ABC y prevenga enfermedades de los rinones, ataques cardíacos y derrames!

AUTO - EXAMEN

- Si usted tiene diabetes su doctor le puede pedir que chequee regularmente, en casa, sus niveles de azúcar en la sangre.
- Hay un número de recursos disponibles que solamente requieren una gota de sangre. El auto-monitoreo nos puede decir qué tan bien la dieta, el ejercicio y la medicina están trabajando juntos para controlar su diabetes. Esto puede ayudar a prevenir complicaciones.

RANGOS NORMALES DE AZUCAR EN LA SANGRE

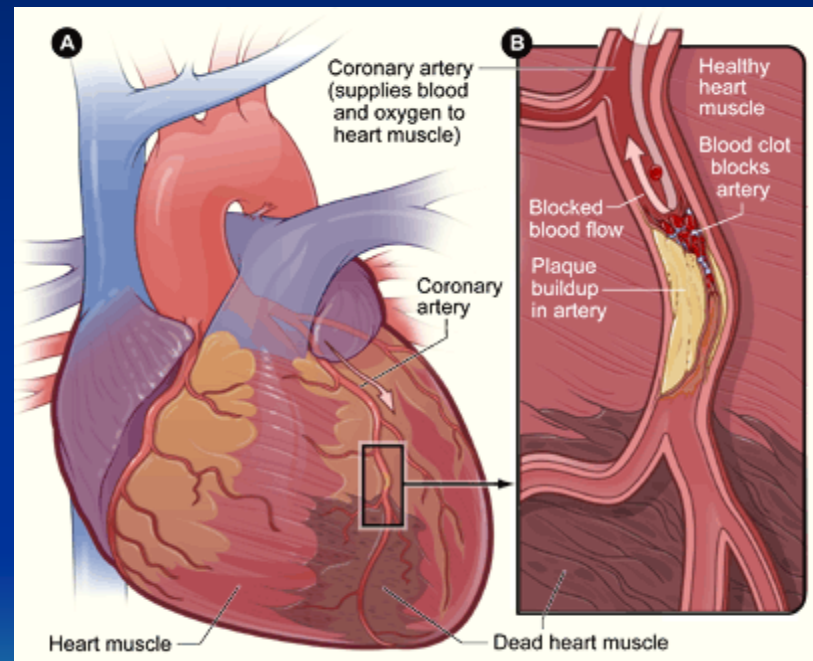
- La Asociación Americana de Diabetes recomienda guardar los niveles de azúcar en la sangre en los siguientes rangos:
 - 80 – 120 mg / dL antes de las comidas
 - 100 – 140 mg / dL a la hora de acostarse
- Su doctor puede ajustar sus rangos normales dependiendo de sus circunstancias.

PREVENCIÓN

- Mantener niveles de colesterol saludables
 - El Colesterol es una forma de grasa que se lleva en la sangre. Niveles de colesterol no saludables pueden incrementar el riesgo de tener diabetes tipo II y enfermedades del corazón.
- Sana Alimentación
 - Una alimentación sana es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de diabetes tipo II y enfermedades del corazón.
- Administre sus niveles de glucosa
 - Administrar sus niveles de glucosa puede ayudar a prevenir y manejar el tipo de diabetes II.
- Perder peso
 - Mantener un peso saludable puede ayudar a prevenir y manejar problemas como la diabetes tipo II y enfermedades del corazón, presión sanguínea alta, colesterol malo y niveles altos de glucosa en la sangre.
- Actividad Física
 - Mantenerse activo ayuda a controlar su glucosa en la sangre, presión sanguínea, y colesterol; y reduce el riesgo de pre-diabetes, diabetes tipo II, enfermedades del corazón y derrames.

PRESION SANGUINEA ALTA O HIPERTENSION

- Presión Sanguínea Alta (Hipertensión) es una condición comúnmente asociada a la estrechez de las arterias o arterioesclerosis.
- La estrechez de las arterias ocasiona que la sangre sea bombeada con fuerza excesiva contra las paredes de las arterias. Esto es un síntoma de que el corazón y los vasos sanguíneos están trabajando forzosamente.
- Sin tratamiento, la hipertensión causará eventualmente que el corazón se sobre-esfuerce al punto en que serios daños pueden ocurrir.



CONTINUACION DE DEFINICION

HIPERTENSION

- Presión sanguínea anormal que consistentemente (más de 6 meses) está sobre 140/90, llamada Sistólica por el número de arriba y Diastólica por el número de abajo. Una condición de presión sanguínea elevada que puede llevar a una enfermedad renal, cardíaca o derrame.
- Puede ocurrir sin aparentes o previos cambios en las paredes orgánicas, tensiones emocionales y posiblemente por tendencia hereditaria, influencia hormonal o mala nutrición.

PREHIPERTENSION

- **La “Prehipertensión” no está siendo tratada!**
- La Prehipertensión es una presión sanguínea sistólica de 120-139 mmHg o presión sanguínea diastólica mayor de 80 mmHg. Las personas con presión sanguínea en estos rangos se considera que tienen un alto riesgo de desarrollar una hipertensión clínica que aquellos que tienen presión sanguínea baja.

Presion Arterial Normal y Parametros de el Pulso

- **Presion Arterial Ideal es: 120/80**
- **Pulso 60-80**



Signos Vitales Record

Fecha	Nivel Azucar	Presion Arterial	Pulso	BMI	Peso

Signos Vitales Record

Fecha	Nivel Azucar	Presion Arterial	Pulso	BMI	Peso

Signos Vitales Record

Fecha	Nivel Azucar	Presion Arterial	Pulso	BMI	Peso

Signos Vitales Record

Fecha	Nivel Azucar	Presion Arterial	Pulso	BMI	Peso

Signos Vitales Record

Fecha	Nivel Azucar	Presion Arterial	Pulso	BMI	Peso

Thank You To Our Proud Sponsors



DAVID LISS BODY WORKOUT



THE GLOBAL TOUCH GROUP
IDEAS ARE NOT EXPENSIVE. THEY'RE PRICELESS.