

NOVEMBER 2024

PLAN FOR HEALTH NEWSLETTER

THIS MONTH'S TOPICS:

- **Diabetes**
- **Men's Health**
- **November Recipe: Creamy Slow Cooker Mashed Potatoes**

Understanding Diabetes

Diabetes is a chronic health condition that occurs when the body cannot produce or properly use insulin, a hormone our body makes to keep blood glucose within a normal range. When there is not enough insulin, or our body becomes resistant to its effect, blood sugar levels can become elevated, leading to a variety of health problems.

According to the American Diabetes Association (ADA), there are several different types of blood tests that can be done to diagnose this condition:

Hemoglobin A1c test – This test measures your average blood glucose over the past 2 to 3 months. According to the ADA, an A1c test of greater than or equal to 6.5% could indicate diabetes*.

Fasting Plasma Glucose – This test checks your fasting blood glucose level. Fasting means not consuming food or drink (besides water) for at least 8 hours prior to the test. A fasting glucose of 126 mg/dl or higher indicates diabetes*.

Oral Glucose Tolerance Test – A test that checks your blood glucose levels before consuming a specific sweet drink and 2 hours after consumption. This lets a doctor know how your body processes sugar. A two-hour glucose tolerance test equal to or higher than 200 mg/dl indicates diabetes*.

Types of Diabetes

Diabetes can come in different forms, depending on the cause. A primary care provider can help a person manage this condition, but treatment options and/or health care specialists can vary.

Prediabetes - When your blood sugar is higher than it should be but not high enough for your doctor to diagnose it as diabetes. According to the National Institute of Health, blood sugar levels in people with prediabetes are between 110 mg/dL and 125 mg/dL*.

Type 1 Diabetes - Type 1 diabetes is also called insulin-dependent diabetes. This is an organ-specific autoimmune condition that happens when your body attacks your pancreas with antibodies. The organ is damaged and doesn't make insulin for the body to use.

Type 2 Diabetes - When you have type 2 diabetes, your pancreas usually creates some insulin, however it's not enough or your body doesn't use it like it should.

Gestational Diabetes – This type of a diabetes is found during pregnancy. For those individuals diagnosed with gestational diabetes, blood sugar control usually returns to a normal level soon after the baby is born.

Healthy Lifestyle Choices

There are many ways to prevent, manage, and live with diabetes while most importantly, keeping your blood sugars within your recommended range. Healthy eating is important for everyone, however with diabetes, you'll want to know how foods affect your blood sugar levels. With diabetes, regular physical activity helps your body use insulin more efficiently. Finally, the medicine your provider might prescribe is designed to lower blood sugar levels when diet and exercise aren't enough.

**With any health condition or diagnosis, always consult with your Health Care Provider about what your lab values and biometrics mean.*

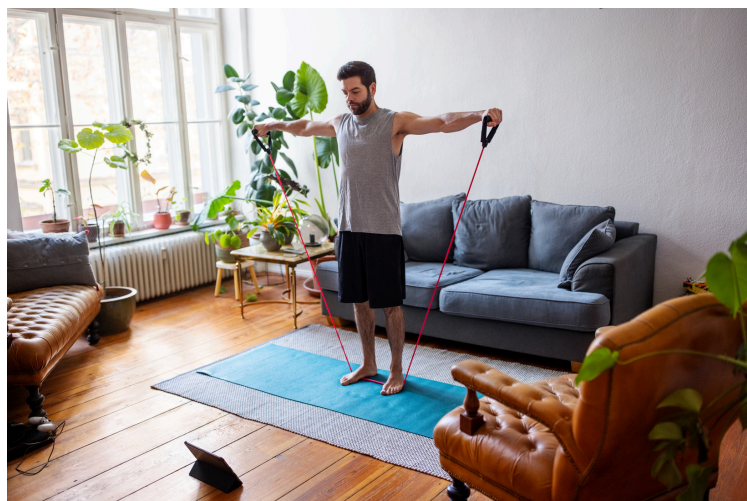
Men's Health

Diabetes has the tendency to be more prevalent in adult males versus females. According to the CDC, the prevalence of diagnosed diabetes in adults aged 65 and older is 24.4% for men and 12.6% for women. Additionally, a higher percentage of men (41.0%) than women (32.0%) had prediabetes, based on their fasting glucose or A1C level. This is just one of several specific challenges facing men when it comes to optimizing and maintaining their health. This is why it's critical that men of all ages recognize potential health risks and start taking precautions early on.

Prioritizing men's health in the U.S. has become more and more difficult to pursue. According to the U.S. Health and Human Services' Office of Minority Health, U.S. men, on average, die nearly six years earlier than U.S. women. They're also at higher risk for serious illnesses, including heart disease, lung cancer and HIV. Currently in the U.S. 41.6% of men aged 20 and older are listed as obese and 50.5 % of men aged 18 and older are living with hypertension. Also, the percent of men 18 and older who have met the federal physical activity guidelines for aerobic and muscle-strengthening activity only stands at 28.3%. Meanwhile, the two leading causes of death in men are heart disease and cancer.

Program Highlight: Managing Type 2 Diabetes

Have you been diagnosed with type 2 diabetes? If you want to understand what steps you can take to manage type 2 diabetes - this is the place to start. Keeping your blood sugar in a healthy range can help you feel your best, and reduce your risk of health complications associated with type 2 diabetes. This program will provide guidance on how you can take steps to manage your condition through a combination of a healthy diet, regular exercise, blood sugar monitoring, and medications (if prescribed to you by a health care provider). Go to your member app or website and explore the Program Library on the Journey tab to learn more.



Many of the important lifestyle changes that are listed are ways to manage diabetes and can work toward practicing healthy behaviors:

- Making healthy nutrition choices
- Avoiding excessive alcohol consumption
- Engaging in regular physical exercise
- Avoiding tobacco products
- Prioritizing mental health
- Managing stress
- Getting adequate and quality sleep
- See your PCP annually
- Be up to date with biometrics and immunizations
- Regular cancer screenings (colorectal, skin, oral, lung, and testicular)**

***The types of screenings you need and how often you should get them depends on your individual risk factors. Talk to your doctor during your preventive exam about what screenings are right for you.*

Many of the major health risks that men face can be prevented with regular cancer screenings and many of the healthy lifestyle habits listed above. Be sure to talk to your doctor about what fits best for you and how to maintain your health to be the best version of yourself.

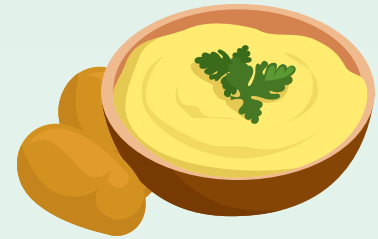
Don't be a statistic - get on board with protecting your health today!

November Recipe: Creamy Slow Cooker Mashed Potatoes

The best creamy slow cooker mashed potatoes infused with garlic. This healthy, lightened up version will be your family's new favorite mashed potato recipe!

Total Time: 4 hours 15 minutes

Servings: 10 servings



Ingredients:

- 5 pounds gold potatoes, diced (peeled or unpeeled, your choice)
- 6 cloves garlic, minced
- 1 cup chicken broth or vegetarian broth
- 1/3 cup softened butter (or vegan butter)
- 1/2 cup sour cream or whole milk greek yogurt
- 1/2-1 cup unsweetened almond milk, plus more to thin potatoes out if necessary (can also use skim milk or 2% milk)
- Salt and pepper, to taste
- To garnish: Extra butter, fresh thyme sprigs, freshly ground black pepper

Directions:

1. In a large 5 or 6 quart slow cooker add diced potatoes, minced garlic and broth. Cook on high for 3-4 hours until potatoes are very fork tender.
2. Once potatoes are done cooking, place slow cooker on warm setting and add in butter, sour cream and 1/2 cup of milk to start. Use a potato masher to mash potatoes until they reach your desired consistency. I happen to like my potatoes super creamy, so I mash them until they're completely smooth.
3. If you want your potatoes creamier, add in 1/2 cup-1 cup more milk. Finally, a generous amount of salt and pepper, then mix again. Taste and add more salt and pepper if necessary.
4. Transfer to a large warm casserole dish for serving, add a pat of butter, a sprinkle of fresh thyme, and a little freshly ground black pepper.



Stay tuned for December's topics:
Gratitude and Managing Seasonal Disorder



BOLETIN PLAN DE SALUD

TEMAS DE ESTE MES:

- La diabetes
- La salud masculina
- Receta de noviembre: puré de papas cremoso en olla de cocción lenta

Entendiendo la diabetes:

La diabetes es una condición de salud crónica que ocurre cuando el cuerpo no puede producir o utilizar adecuadamente la insulina, una hormona que nuestro cuerpo produce para mantener la glucosa en la sangre dentro de un rango normal. Cuando no hay suficiente insulina, o nuestro cuerpo se vuelve resistente a su efecto, los niveles de azúcar en la sangre pueden elevarse, provocando una variedad de problemas de salud.

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA), existen varios tipos diferentes de análisis de sangre que se pueden realizar para diagnosticar esta condición:

Examen de hemoglobina A1c- este examen mide el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Según la ADA, una prueba de A1c mayor o igual al 6,5% podría indicar diabetes*.

Glucosa plasmática en ayuno- esta prueba controla su nivel de glucosa en la sangre en ayuno. Ayunar significa no consumir alimentos ni bebidas (aparte de agua) durante al menos 8 horas antes de la prueba. Un nivel de glucosa en ayuno de 126 mg/dl o más indica diabetes*.

Examen de tolerancia oral a la glucosa- una prueba que controla sus niveles de glucosa en la sangre antes de consumir una bebida dulce específica y 2 horas después del consumo. Esto le permite al médico saber cómo su cuerpo procesa la azúcar. Un examen de tolerancia a la glucosa de dos horas igual o superior a 200 mg/dl indica diabetes*.

Ante cualquier condición de salud o diagnóstico, siempre consulte con su proveedor de atención médica sobre lo que significan sus valores de laboratorio y datos biométricos

Tipos de diabetes:

La diabetes puede presentarse en diferentes formas, según la causa. Un doctor de atención primaria puede ayudar a una persona a controlar esta condición, pero las opciones de tratamiento y/o los especialistas de atención médica pueden variar.

Prediabetes- cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo que debería ser, pero no lo suficientemente alto como para que su médico lo diagnostique con diabetes. Según el Instituto Nacional de Salud, los niveles de azúcar en sangre en personas con prediabetes están entre 110 mg/dL y 125 mg/dL*.

Diabetes tipo 1- la diabetes tipo 1 también se llama diabetes dependiente de insulina. Esta es una condición autoinmune específica de un órgano que ocurre cuando su cuerpo ataca al páncreas con anticuerpos. El órgano está dañado y no produce insulina para que la utilice el cuerpo.

Diabetes tipo 2- cuando tienes diabetes tipo 2, tu páncreas generalmente crea algo de insulina, sin embargo, no es suficiente o tu cuerpo no la usa como debería.

Diabetes gestacional- este tipo de diabetes se encuentra durante el embarazo. Para aquellas personas diagnosticadas con diabetes gestacional, el control del azúcar en la sangre generalmente vuelve a un nivel normal poco después del nacimiento del bebé.

Opciones de estilos de vida saludables

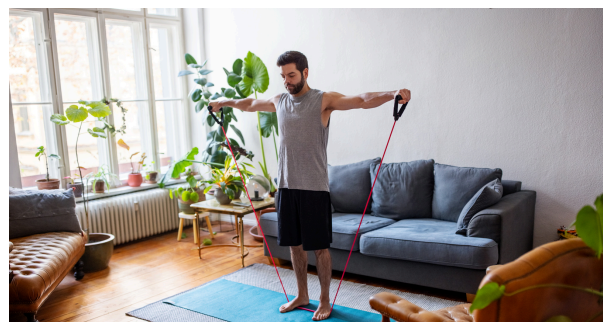
Hay muchas maneras de prevenir, controlar y vivir con diabetes y, lo más importante, mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango recomendado. Una alimentación saludable es importante para todos; sin embargo, si tienes diabetes, querrás saber cómo los alimentos afectan tus niveles de azúcar en la sangre. Con diabetes, tener actividad física regularmente ayuda al cuerpo a utilizar la insulina de manera más eficiente.

Finalmente, el medicamento que su proveedor podría recetarle está diseñado para reducir los niveles de azúcar en la sangre cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes.

Salud de los hombres

La diabetes tiende a ser más prevalente en hombres adultos que en mujeres. Según el CDC, la prevalencia de diabetes diagnosticada en adultos de 65 años o más es 24,4% para los hombres y 12,6% para las mujeres. Además, un mayor porcentaje de hombres (41,0%) que de mujeres (32,0%) tenían prediabetes, según su nivel de glucosa en ayunas o su nivel de A1C. Este es sólo uno de los varios desafíos específicos que enfrentan los hombres cuando se trata de optimizar y mantener su salud. Por eso es fundamental que los hombres de todas las edades reconozcan los posibles riesgos para la salud y comiencen a tomar precauciones desde el principio.

Dar prioridad a la salud de los hombres en los EE.UU. se ha vuelto cada vez más difícil de lograr. Según la Oficina de Salud de las Minorías de los Servicios Humanos y de Salud de EE.UU., los hombres estadounidenses, en promedio, mueren casi seis años antes que las mujeres estadounidenses. También corren un mayor riesgo de padecer de enfermedades graves, como enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y VIH. Actualmente, en los EE. UU., el 41,6 % de los hombres de 20 años o más están catalogados como obesos y el 50,5 % de los hombres de 18 años o más sufren de la presión alta. Además, el porcentaje de hombres de 18 años o más que han cumplido con las pautas federales de actividad física para actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular solo asciende al 28,3%. Mientras tanto, las dos principales causas de muerte en los hombres son las enfermedades cardíacas y el cáncer.



Muchos de los cambios importantes en el estilo de vida que se enumeran son formas de controlar la diabetes y pueden contribuir a practicar comportamientos saludables:

- Tomar decisiones nutricionales saludables
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico regularmente
- Evitar los productos de tabaco
- Priorizar la salud mental
- Manejo del estrés
- Dormir lo suficiente y de calidad
- Consulte a su PCP anualmente
- Estar al día con datos biométricos y vacunas.
- Exámenes periódicos de cáncer (colorrectal, cutáneo, oral, pulmonar y testicular) **

Los tipos de exámenes de detección que necesita y la frecuencia con la que debe hacérselos dependen de sus factores de riesgo individual. Hable con su médico durante su examen preventivo sobre qué exámenes de detección son adecuados para usted

Muchos de los riesgos principales para la salud que enfrentan los hombres se pueden prevenir con exámenes de detección de cáncer periódicos y muchos de los hábitos de vida saludables mencionados anteriormente. Asegúrese de hablar con su médico sobre qué es lo mejor para usted y cómo mantener su salud para ser la mejor versión de usted mismo.

No sea una estadística: ¡únete a proteger tu salud hoy mismo!

Punto destacado del programa: Manejo de la diabetes tipo 2

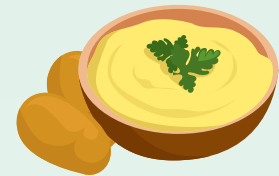
¿Le han diagnosticado diabetes tipo 2? Si se siente abrumado por la información y desea comprender qué medidas puede tomar para controlar la diabetes tipo 2, este es el lugar para comenzar. Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable puede ayudarlo a sentirse mejor y reducir el riesgo de complicaciones de salud asociadas con la diabetes tipo 2. Este programa le brindará orientación sobre cómo puede tomar medidas para controlar su condición mediante una combinación de una dieta saludable, ejercicio regularmente, control del nivel de azúcar en la sangre y medicamentos (si se los receta un proveedor de atención médica). Vaya a su aplicación o sitio web para miembros y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Journey para obtener más información.

Receta de noviembre: puré de papas cremoso en olla de cocción lenta

El MEJOR puré de papas cremoso en olla de cocción lenta con ajo. ¡Esta versión saludable y ligera será la nueva receta de puré de papa favorita de tu familia!

Tiempo Total: 4 horas 15 minutos

Porciones: 10 porciones



Ingredientes:

- 5 libras de papas doradas, cortadas en cubitos (peladas o sin pelar, o a su preferir)
- 6 dientes de ajo, picados
- 1 taza de caldo de pollo o caldo vegetariano
- 1/3 taza de mantequilla blanda (o mantequilla vegana)
- 1/2 taza de crema agria o yogur griego de leche entera
- 1/2-1 taza de leche de almendras sin azúcar, y más para diluir las papas si es necesario (también puede usar leche descremada o leche al 2%)
- Sal y pimienta, al gusto.
- Para adornar:
 - mantequilla extra
 - ramitas de tomillo fresco
 - Pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. En una olla de cocción lenta grande de 5 o 6 cuartos, agregue las papas cortadas en cubitos, el ajo picado y el caldo. Cocine a fuego alto durante 3-4 horas hasta que las papas estén muy tiernas.
2. Una vez que las papas estén listas, coloque la olla de cocción lenta a temperatura tibia y agregue la mantequilla, la crema agria y 1/2 taza de leche para comenzar. Utilice un machacador de papas para triturar las papas hasta que alcancen la consistencia deseada. Resulta que me gustan las papas súper cremosas, así que las trituro hasta que queden completamente suaves.
3. Si quieres que tus papas estén más cremosas, agrega 1/2 taza o 1 taza más de leche. Por último, una cantidad generosa de sal y pimienta, luego mezcla nuevamente. Pruebe y agregue más sal y pimienta si es necesario.
4. Transfiera a una cacerola grande y tibia para servir, agregue un poco de mantequilla, una pizca de tomillo fresco y un poco de pimienta negra recién molida



Estén atentos a los temas de diciembre:
Retribuir, Gratitud y Manejo del Trastorno Estacional

