

Herramienta C

Modelos de textos de correo electrónico para el *personal de su organización*.

Mensaje 1- Declaración pública sobre el compromiso de su organización con la prevención

NOMBRE DE ORGANIZACIÓN está comprometida con la salud y bienestar de nuestros empleados. Es por esto que nos unimos al Día Mundial de la Diabetes a llevarse a cabo el 13 de noviembre que celebra el Departamento de Salud bajo el lema “Actúa Hoy, saborea el mañana. Prevenir y controlar la diabetes está en tu plato”.

Te invitamos a ponerte una camisa azul como símbolo de apoyo a la causa de la diabetes el viernes 13 de noviembre. Tómate una foto usando la aplicación World Diabetes Day localizada en Apple Store y Android Play Store, comparte la foto en Twitter utilizando el hashtag #ActúaHoyPR o envíala por correo electrónico a actuahoypr@gmail.com para que la compartan.

Cuidemos a nuestros seres queridos y a nosotros mismos para mantener la diabetes en control. Al almorzar, el plato de comida debe incluir un balance entre proteínas como la carne y los productos lácteos y carbohidratos como los vegetales, las frutas, el arroz o las pastas integrales.

Recuerda, actúa hoy, saborea el mañana; prevenir y controlar la diabetes está en tu plato.

Mensaje 2 / Gotitas del saber sobre la diabetes

Gotita del saber sobre la diabetes 1	La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el páncreas de una persona no produce suficiente insulina, o las células del cuerpo no responden a la insulina que produce, por lo tanto, causa niveles elevados de azúcar circulando en la sangre. Te exhortamos a hacerte las pruebas de prevención para mantener tu azúcar en la sangre con un nivel adecuado y si eres diabético, a mantenerte bajo control. Recuerda, actúa hoy, saborea el mañana; prevenir y controlar la diabetes está en tu plato. Para más información sobre la diabetes, visita, www.salud.pr.gov .
Gotita del saber sobre la diabetes 2	El fumar y la diabetes son una combinación peligrosa. El fumar produce hipertensión y arterosclerosis y acelera el daño producido por el exceso de glucosa, empeorando las enfermedades del corazón, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedad arterial periférica, la enfermedad del riñón, la enfermedad periodontal y la enfermedad del ojo asociada con la diabetes.

	<p>Para ayuda sobre cómo dejar de fumar, llama a la Línea de Cesación de Fumar “Déjalo Ya” del Departamento de Salud al 1-877- 335-2567 o accede www.salud.pr.gov para más información.</p> <p>Recuerda, actúa hoy, saborea el mañana; prevenir y controlar la diabetes está en tu plato.</p>
<p>Gotita del saber sobre la diabetes 3</p>	<p>¿Quién debe hacerse la prueba para la diabetes? La prueba para conocer su nivel de azúcar en la sangre es recomendada para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • personas de 45 años o más • personas en sobrepeso (BMI > 25 kg/m²) y que tener factores de riesgo adicionales • personas con inactividad física • personas con historial familiar de diabetes • Minorías étnicas • Mujeres que dieron a luz bebés que pesaron > 9 lbs. • Mujeres con historial de diabetes gestacional • personas con Hipertensión (\geq 140/90) • personas con historial de enfermedad cardiovascular • personas con un nivel de lípidos no normal • personas que han salido con pre-diabetes en pruebas previas • Mujeres con el síndrome del ovario poliquístico • Otras condiciones como acantosis pigmentaria, etc. <p>Pregúntale a tu médico sobre la prueba y accede a www.salud.pr.gov para más información sobre la diabetes.</p> <p>Recuerda, actúa hoy, saborea el mañana; prevenir y controlar la diabetes está en tu plato.</p>
<p>Gotita del saber sobre la diabetes 4</p>	<p>Una Nutrición saludable debe ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanceado – porción adecuada de <u>nutrientes</u> • Suficiente – <u>cantidad</u> adecuada • Diverso – incluir una <u>variedad</u> de alimentos <p>¿Cómo te alimentas? Consulta con un Nutricionista-Dietista licenciado para un plan nutricional individualizado que cubra sus necesidades</p> <p>Recuerda, actúa hoy, saborea el mañana; prevenir y controlar la diabetes está en tu plato. Para más información sobre la diabetes, visita, www.salud.pr.gov.</p>