



¡No Olvides!

Los servicios de MAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

Conozca Su Riesgo Durante El Mes De La Concientización De La Diabetes

Según los Centros para el Control de Enfermedades, la diabetes es una enfermedad (duradera) crónica que afecta como su cuerpo convierte el alimento en la energía. Hay tres tipos principales de diabetes: Tipo 1, Tipo 2, y diabetes gestacional (diabetes mientras embarazado). La diabetes es la 7ª causa principal de muerte en los Estados Unidos y puede ser no reportada porque a menudo es un factor en otras causas de muerte. Puede aumentar su riesgo de un derrame cerebrovascular, enfermedad cardiovascular, enfermedad renal y muchos otros problemas de salud graves.

La diabetes tipo 2 representa aproximadamente el 90-95% de todos los casos diagnosticados de diabetes. Además de los antecedentes familiares, los **factores de riesgo tipo 2** incluyen tener pre-

sión arterial alta, fumar, tener más de 45 años de edad, estar sobrepeso, inactividad y tener antecedentes de diabetes gestacional. Ciertos grupos de la población de raza Negra e Hispánicos, también tienen un mayor riesgo. Tome [la Prueba de Diabetes de 60 segundos](#) para conocer su riesgo.

Para las personas con prediabetes, el tratamiento temprano y los cambios moderados en el estilo de vida pueden **ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2**. Obtenga más información sobre cómo [prevenir la diabetes tipo 2](#).

Su MAP también puede ayudar. Llame al 800-252-4555 para coordinar entrenamiento individual para el manejo del estrés, ejercicios y buena condición física, relajación, nutrición y dejar de fumar, o visite el Centro de Bienestar en su Centro de Recursos de Autoayuda en Línea.

Consejos Para Cuidadores & Aquellos Que Los Aman

Noviembre es el Mes Nacional de Cuidadores Familiares, en honor a quienes cuidan padres mayores o familiares con condiciones crónicas o debilitantes. Aquí hay consejos para que los cuidadores eviten el agotamiento, así como consejos para amigos y familiares sobre formas de ofrecer apoyo.

Para cuidadores: Encuentre una persona médica, una red en línea, un amigo o un consejero de su MAP con quien hablar. • Identifique recursos de apoyo locales • Aprenda a pedir y aceptar ayuda • Tómese un tiempo libre, aunque solo sea unos minutos al día • Reconozca los signos de agotamiento y aprenda a decir que no • Encuentre formas saludables de lidiar con su estrés.

Asuntos de Salud

- Sigue consumiendo tabaco? Obtenga apoyo y herramientas para dejar de fumar el 17 de noviembre, es el "[Great American Smokeout](#)". ¡Llámenos para obtener ayuda de un Entrenador!
- Dos buenos artículos sobre Covid-19 para ayudar con las decisiones de protección: [Buenas noticias sobre los nuevos refuerzos de COVID](#) y [los refuerzos OMICRON: ¿Necesito uno y, de ser así, cuándo?](#)
- La temporada de gripe dura hasta la primavera. Si aún no lo ha hecho, ¿por qué no vacunarse contra la influenza antes de la ajetreada temporada navideña? Eche un vistazo a nuestro "blog": [Temporada de influenza: ¡Es hora de vacunarse contra la influenza!](#)
- Noviembre es el [Mes de Concientización sobre el Alzheimer](#)

¡Recordatorio de Beneficios!

¿Ha visitado su Centro de Recursos de Autoayuda actualizado para explorar los nuevos videos, artículos y Centros de Aprendizaje? ¿Por qué no iniciar sesión ahora para ver las novedades? Recuerde, ¡los miembros elegibles de la familia también pueden usarlo!



Para Amigos & Familia: Manténgase conectado: los cuidadores a menudo se sienten aislados.

- Ofrezca ayuda concreta. Palear la entrada, cortar el césped, ofrecer un paseo
- Contribuir financieramente, el cuidado puede ser costoso. Ayudar con los costos directos o dar tarjetas de regalo para comestibles y otras necesidades
- Escuchar, cuidar y ser solidario
- Evite las dudas, la conducción en el asiento trasero y las críticas.

Explore servicios locales de atención y cuidado para Personas Mayores y acceda a los

Recursos para Cuidadores iniciando sesión en www.UnionAP.com.

¡Aprende Algo Nuevo!

Escoja entre más de miles de cursos de Aprendizaje Electrónico en línea, muchos de ellos cortos de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Agregamos nuevos temas cada mes. Inicie una sesión en www.UnionAP.com, haga chasquido en biblioteca de capacitación integral en el "**Centro de Capacitación**".

- **¡NUEVO! Trabajar en un Mundo Híbrido: 5 Consejos para Aumentar Su Productividad | Curso: SVL_1021825**
Lección de 7 minutos que cubre la configuración del espacio de trabajo, programación, eliminación del papel, la creación de equipos y más.
- **¡NUEVO! Equipo de Herramientas de Diversidad: Su Intolerancia Lo Demuestra | Curso: SVL_1028730**
Aprenda los peligros de intolerancias, prejuicios, y estereotipos en el lugar de trabajo en este vídeo de 9 minutos.
- **Brindar un Servicio al Cliente Estelar | Curso: SVL_102822**
En este video de 7 minutos, aprenda a ser confiable, atento e ingenioso cuando se trata de clientes.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a www.UnionAP.com y haga chasquido para iniciar sesión en Empleado y Familia.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "**Centro de Capacitación**" y luego seleccione "**Biblioteca de formación completa.**"
5. In En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el icono del curso y haga chasquido en el botón '**Iniciar**' para comenzar.

Para obtener un certificado: Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

