

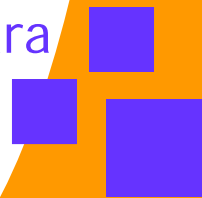
Campaña

Para el

Bienestar

Una guía en base a la para grupos, organizaciones y compañías

La Coalición del Condado Kane para
La Salud y el Bienestar



CRear ...

¡Bienvenido a su Campaña para el Bienestar! La Coalición del Condado Kane para la Salud y el Bienestar ha organizado una guía para grupos para ayudar a facilitar e inspirar estilos de vida saludables. ¡Aquí están las herramientas que usted necesita para crear un programa y avanzar!

¡Obtenga más! Puede encontrar a la Coalición del Condado Kane para la Salud y el Bienestar visitando www.kanehealth.com/coalition.htm

El bienestar aumenta el éxito del grupo. Miembros saludables del grupo faltan menos días por enfermedad y son más productivos. El bienestar en el sitio de trabajo puede incluso bajar costos a compañías responsables por el cuidado médico de sus miembros.

Organizaciones y compañías están empezando a tomar posiciones más firmes en cuanto al bienestar de sus miembros. La Coalición del Condado Kane para la Salud y el Bienestar ha creado esta guía para ayudarle a su grupo a estar tan saludable como sea posible.

La misión de la Coalición del Condado Kane para la Salud y el Bienestar es mejorar la salud de los residentes del condado Kane, al apoyar y sostener esfuerzos coordinados que ofrezcan a la comunidad pruebas de salud, remisiones,

evaluaciones, educación, servicios de alcance a la comunidad, promoción y apoyo de buenas políticas.

Para lograr esta meta, la Coalición quiere ayudarle a hacer a su grupo o compañía tan saludable como sea posible. Se incluyen en esta guía una multitud de recursos que pueden ayudarle a que la campaña para el bienestar de su grupo despegue.

La Coalición está lista para apoyar su campaña para el bienestar. Aproveche los recursos y planes de esta guía. No todo puede acomodarse a su grupo, pero intente algunas de las ideas. Anime a su grupo a formar un plan de acción para mejorar su bienestar en general. Después de todo, un grupo saludable es un grupo feliz.

Contenido ...

Hablar: Listado del panel de conferencistas página 3

Compartir: Biblioteca de material didáctico página 4

Retar: Retos individuales/de grupo para estar en forma página 5

Reunirse: consejos para las reuniones saludables página 6

Comer: Recetas saludables y consejos para preparación de alimentos página 7

Conectarse: sitios web útiles sobre la salud página 8

Guiar: plan para una feria de la salud página 9

Tareas múltiples: sesiones de almuerzo y aprendizaje página 10

Educar: Ideas para boletines informativos página 11

Vigilando el Bienestar: plantilla de un boletín informativo página 12

Observar: Calendario Nacional de Salud página 13

Premiar: Programa de incentivos para estilos de vida saludables página 14



Hablar ...

La Coalición ha reunido un grupo de expositores muy informados, quienes quieren venir a compartir con su grupo información importante sobre la salud. ¡Esta lista de temas sigue creciendo! ¡Aproveche a los expertos a través de este recurso!

¡Obtenga más! Vea la lista completa del panel de conferencistas en línea, incluyendo el correo electrónico de cada conferencista, número telefónico y el área del condado Kane que ellos cubren.

– Por Tema al: <http://www.kanehealth.com/PDFs/Coalition/SpeakersBureau-Topic.pdf>

– Por Organización al: <http://www.kanehealth.com/PDFs/Coalition/SpeakersBureau-Org.pdf>

Directrices anticipadas

Asma

Presión arterial

Intimidación

Comunicación con una persona de la tercera edad confundida

RCP (CPR por sus siglas en inglés)

Demencia

Depresión

Discapacidad del desarrollo (mental)

Directrices para la diabetes

Violencia doméstica

Salud ambiental

Seguridad contra incendios

Condición física

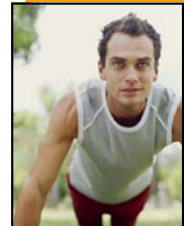
Cuidado médico

Salud del corazón & la embolia

Salud mental

Nutrición

Trastorno de estrés postraumático



Enfermería en entorno eclesiástico

Asalto sexual

Dejar de fumar

Mercadotecnia de normas sociales

Prevención del suicidio

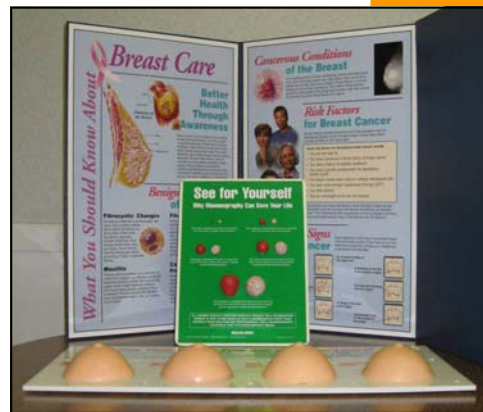
Abuso de sustancias tóxicas

Varios temas de salud relacionados con el tabaco

Compartir...

Logre un gran impacto cuando esté transmitiendo mensajes de salud. La biblioteca de material didáctico le permite compartir accesorios y representaciones visuales con su grupo, para ayudar a ilustrar mensajes relacionados con la salud de manera interesante y divertida. El Departamento de Salud del condado Kane presta gratis todos los materiales.

¡Obtenga más! Para un listado de los accesorios disponibles en la biblioteca de material didáctico, vaya a <http://www.kanehealth.com/PDFs/Coalition/PropLendingLibrary.pdf>



Retar...

Motive a los miembros de su grupo con retos emocionantes que mejoren su condición física.

¡Involucre a su personal en el proceso de planeación! Ofrezca incentivos por participar, fomente un poco de competencia amigable, permita creatividad apropiada y reconozca los esfuerzos y los éxitos.

El reto Forest Gump

Equipos de 4-6 personas competirán para completar las 2,941 millas desde Nueva York hasta California.

Se puede poner un mapa de los Estados Unidos y los participantes pueden marcar en cual estado irían, se pueden usar marcadores distintivos. Todos los participantes podrían recibir una camiseta con una carita feliz.

Usted podría cobrar una tarifa de entrada de \$10 para pagar las camisetas y tal vez algunas gráficas en el mapa.

Este tipo de reto se puede modificar para adaptarse a sus necesidades.

Idea alternativa: maratón por un mes. Usted tiene un mes para caminar 26.2 millas.



Caminata en día festivo

Proponga una caminata familiar después de cada alimento en días festivos, esta actividad facilitará el acercamiento familiar y **logrará** la comodidad después de la cena

Cardiomanía

Los individuos tienen una semana para hacer tantos minutos de ejercicio aeróbico como puedan. Los ganadores reciben un premio.



Triatlón por un mes

Usted tiene un mes para completar:

- 2.4 millas nadando
- 112 millas en bicicleta
- 26.2 millas corriendo

Estas actividades pueden hacerse solo o en grupo.

Reunirse...

La próxima vez que reúna a su grupo para una junta, trate de enfocarse más en la salud.

El incorporar actividad física puede ayudar a las personas a permanecer con energía y enfocadas, conllevando a una junta más productiva.

Ofrezca comida, refrigerios o bebidas pensando en el beneficio de su grupo. Evite ese bajón de azúcar sirviendo alimentos de diferentes grupos alimenticios en lugar de antojitos dulces. Intente algunos de estas sugerencias en su próxima junta.

Extienda el descanso de la tarde y ofrezca un incentivo a participantes que vayan a caminar.

Reduzca el tamaño de sus porciones

Resalte las áreas de estacionamiento remoto en los mapas para fomentar la actividad al caminar

Ofrezca frutas y verduras frescas en las comidas y descansos

Evite colocar ten-tempiés en la sala de juntas. Esto motivará a los participantes a moverse para tomar la comida



Ofrezca panes y pasta integral

Ofrezca una actividad de movimiento estructurada antes de las sesiones de la mañana y la tarde. Lidere al grupo en movimientos de brazos, doblar rodillas o estiramiento

Sirva salsas y aderezos por separado

Ofrezca o incorpore descansos para moverse cada 1-2 horas. La oportunidad para actividad física ayudará a los presentes a concentrarse y a sentirse menos agotados al cierre de la sesión o del día

Comer...

Los alimentos son el combustible que impulsa nuestros cuerpos.
Use estas ideas para mantener su motor funcionando todo el día.
Cada receta es simple de preparar o consumir y ¡recuerde que es importante el manejo adecuado de los alimentos!

Parfait simple

Pique fruta fresca, como fresas o duraznos y sirva en capas en un vaso, alternando con yogur bajo en grasa y granola.

Hágalo para el desayuno o sírvalo en una taza para llevar.



Manejo seguro de alimentos

¡Siempre lávese las manos antes y después de preparar o comer cualquier cosa!

Refrigerio mixto

Combine nueces, cereal y fruta deshidratada en una bolsa para hacer un refrigerio que es sano y que llena.



Frutas y verduras

Bananos, manzanas, naranjas y zanahorias son refrigerios saludables que siempre están listos para comer

Preparación de comida saludable

Siempre enjuague minuciosamente las frutas y verduras bajo el grifo de agua antes de pelarlas o picarlas. Incluso alimentos empacados, como ensaladas, deben enjuagarse.

Evite la contaminación cruzada usando una tabla de cortar y utensilios diferentes para preparar carnes crudas. Lave después de cada uso con agua caliente y jabón todo lo que haya estado en contacto con la carne cruda. Si está asando a la parrilla, use un plato diferente una vez que la carne está cocida.

Refrigere las sobras de inmediato. Toda la comida debe almacenarse en frío para prevenir el crecimiento de bacteria.

Lave la tapa de la comida enlatada antes de abrirla. Si una lata tiene un bulto o una fuga, no la use.

Receta: Fettuccini con tomate y albahaca

6 oz. de fettuccine
1 cucharada de aceite de oliva
4 tomates, en cubos
2 dientes de ajo picado
2 cucharaditas de albahaca fresca picada o 1/2 cucharadita de albahaca seca
Pizca de azúcar granulada
1/4 de taza de perejil fresco picado
Sal y pimienta fresca rallada al gusto
2 cucharadas de queso parmesano, rallado



Cocine el fettuccine en una olla grande de agua con sal hirviendo hasta que esté al dente, luego escurra. Caliente aceite en una sartén pesada a fuego medio. Agregue los tomates, ajo, albahaca y azúcar y cueza por 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Agregue el perejil, sal y pimienta. Agregue la pasta a la mezcla de tomate con el queso, agitando para que se mezcle. Hace 2 porciones. 545 calorías, 13gr de grasa. De la Sociedad Americana contra el cáncer (www.cancer.org)

Conectarse ...

¡Use la Internet para su beneficio! Organizaciones confiables pueden conectarle con buena información sobre salud para que aprenda más sobre las áreas del bienestar que le interesan más a usted y a su grupo. Aquí hay algunos lugares a donde puede ir

¡Obtenga más! El Departamento de Salud del condado Kane ha localizado información y recursos que le ayudan a usted y a su grupo a estar lo más saludables posible. Vaya a www.kanehealth.com

Agency for Healthcare Research & Quality
www.ahrq.gov

American Cancer Society
www.cancer.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

American Dietetic Association
www.eatright.org

American Heart Association
www.americanheart.org

American Lung Association
www.lungusa.org

America on the Move
www.AmericaontheMove.org

Center for Disease Control & Prevention
www.cdc.gov

FDA's Guide to Losing Weight
www.fda.gov/loseweight

Get Fit on Route 66
aarp.getfitonroute66.org

Illinois Dept of Public Health
www.idph.state.il.us

Institute for Health & Productivity Management
www.ihpm.org



National Institutes of Health
www.nih.gov

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Susan G. Komen for the Cure
www.komen.org

10-Week Employee Wellness Program
www.takeactionca.com

¡Sí se puede! Involúcrese mejorando las actividades y nutrición infantil
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/get-involved/index.htm>

WELCOA's Worksite Health Promotion
www.welcoa.org

Guía personalizada del Departamento Estadinense de Agricultura para la pirámide alimenticia
www.mypyramid.gov

Guiar ...

Una feria de salud puede ser una buena manera para que los empleados o miembros de su organización exploren diferentes áreas del bienestar y para que obtengan información sobre los temas que más les interesen a ellos. Este plan le guiará en la organización de una feria de salud exitosa.

Paso 1: Planeación:

- La ubicación debe ser conocida y accesible
- Revise los calendarios de eventos locales para evitar conflictos con otros eventos
- La información de mercadotecnia debe enviarse con bastante anticipación al evento
- Asegure a vendedores y expositores (haga seguimiento con confirmación) - Invite a hospitales locales, clínicas de salud, compañías de seguros, gimnasios, distritos de parques, agencia de servicio social, tiendas naturistas, vendedores de equipo deportivo o masoterapeutas. O vea el panel de expositores para más ideas.
- Desarrolle comités para cada parte de la feria (e.j. publicidad, comida, vendedores/proveedores)
- Haga reuniones regularmente
- Miembros del comité deben visitar la ubicación de la feria para que se familiaricen con el sitio.
- Envíe notas recordatorias y PSAs
- Elabore un formulario de evaluación

Paso 2: Tema

- Escoger un tema para su evento puede ayudar a que sea consistente y a promover una mejor experiencia de aprendizaje.

Paso 3: Logística

- Desarrolle un plano del evento y distribúyalo a sus participantes
- Prepare la señalización
- Contacte a seguridad si el evento es grande (+200)
- Evalúe las necesidades de equipo audiovisual (AV por sus siglas en inglés) y planee conseguir y asegurar el equipo, al igual que la ubicación y el número de tomas de corriente
- Tenga baños y fuentes de agua disponibles para los participantes
- Use decoraciones que vayan de acuerdo con el tema
- Planee todos los artículos que se necesitan, incluyendo mesas y sillas
- Planee el montaje y la limpieza

Paso 4: Día del evento

- El montaje debe programarse lo suficientemente temprano para asegurar que se complete antes de la llegada de los participantes.
- Miembros del comité deben dar las tareas por escrito a los voluntarios
- Revise la señalización para una colocación óptima
- Haga que los vendedores se registren para que reciban **gafetes** e instrucciones
- El área de inscripción debe estar claramente marcada
- Recolecte evaluaciones (consejo: ofrezca un incentivo por completarla)

Tareas múltiples ...

Ofrezca una sesión de almuerzo y aprendizaje. Invite a un miembro del panel de conferencistas para que le hable a su grupo. Esto puede reunir a su grupo para una comida saludable y para compartir con ellos información importante sobre varios temas

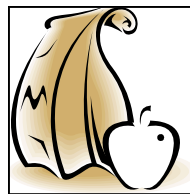
¡Obtenga más! Vea la lista completa del panel de conferencistas en línea, incluyendo el correo electrónico de cada conferencista, número telefónico y el área del condado Kane que ellos cubren.

- Por Tema al: <http://www.kanehealth.com/PDFs/Coalition/SpeakersBureau-Topic.pdf>
- Por Organización al: <http://www.kanehealth.com/PDFs/Coalition/SpeakersBureau-Org.pdf>

Provéale a su grupo un almuerzo saludable o invite a cada persona a que traiga su propio almuerzo.

Si usted no puede proveer almuerzo, trate de proveerle a su grupo bebidas durante la sesión de almuerzo y aprendizaje.

Ofrecer un incentivo puede aumentar la participación y la asistencia en general a la sesión.



¡Dícales a todos! Coloque volantes en el sala de descanso o en otros espacios comunes, envíe un memorando o un correo electrónico. La publicidad y la información debe ser fácil de entender para todos.



La duración de la sesión debe ajustarse al tiempo disponible.

Si su grupo es especialmente grande, considere ofrecer varias sesiones.

Educar...

Envíe a su grupo un boletín informativo corto. Úselo como una manera de educar a los miembros de su equipo en temas de salud. Intente algunas de estas sugerencias para elaborar su boletín informativo y use la siguiente plantilla como guía.

¡Obtenga más! Use el modelo publicado en línea y cámbielo para atender sus propias necesidades. Encuétrelo en www.kanehealth.com/coalition.htm

Enfóquese en un asunto de salud cada mes. Encuentre un sitio Web de una organización que maneja un tema en particular. Use información de su sitio Web para escribir un artículo corto sobre el tema. Incluya información básica con la que la gente pueda relacionarse y pueda entender.

Celebre el éxito de los miembros del grupo. Anime a las personas a compartir sus metas y logros con el grupo. Si alguien completa una carrera, baja de peso o hace algo significativo para el bienestar, dígaselo al grupo. El compartir los logros inspira y motiva.

Incluya los sitios Web donde usted obtuvo su información para que su grupo pueda obtener más información si están interesados.

El sitio Web de la coalición tiene mensualmente un "Diario para el baño", que usted puede imprimir y colocar en los baños, para darle a sus miembros otro medio de recibir información sobre la salud.



Mantenga al corriente a su grupo sobre su campaña para el bienestar. Incluya eventos o retos venideros y cualquier otra información que les pueda ser útil.



Use fotos para hacer el boletín informativo más llamativo visualmente. Para una historia de éxito incluya una foto del miembro del grupo del que se está hablando. De otra manera aproveche la herramienta de clipart.

Incluya puntos con consejos y sugerencias útiles que las personas puedan aplicar fácilmente a sus vidas.

Use la plantilla y ajústela a sus necesidades. O invente algo único para su grupo.



Save the baking for the
cookies.



25% of Skin Cancer victims are under the age of 25.

Give your skin a break. Tanning in the sun or under a bed is not safe. They both cause cancer and premature aging. Cover up when you go outside and wear sunscreen.



Vigilando el bienestar

[ESCRIBA NOMBRE DEL GRUPO]

NÚMERO

FECHA

Un poco de actividad ayuda bastante

Los adultos deben estar haciendo 30 minutos de actividad física durante cinco días de la semana. Este es el requerimiento mínimo necesario para lograr beneficios de salud importantes, de acuerdo a la Asociación americana del corazón (AHA por sus siglas en inglés).

La actividad no tiene que ser extenuante o toda al mismo tiempo. Las recomendaciones de la AHA piden actividad moderada como caminar y montar en bicicleta.

Los adultos que cumplen

las recomendaciones mínimas pueden bajar su presión arterial y el colesterol. Ellos pueden bajar o mantener su peso. Otros beneficios incluyen una disminución en el estrés y un incremento en energía.

La cardiopatía es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos y la actividad física puede ayudar a reducir ese número.

La actividad física es im-



portante para la salud del corazón. Incrementar el ritmo cardíaco hace el corazón más fuerte.

Vaya a: americanheart.com

Siga estos consejos para estar más activo

- Tome las escaleras en lugar del elevador
- Estacione su carro más lejos y camine
- Únase a un grupo para hacer ejercicio o camine con amigos o con una mascota
- Tome descansos de 10-15 minutos en el trabajo para caminar
- Mantenga un registro de cuándo, por cuánto tiempo y qué tan lejos va su actividad



Jane completó sus primeros 10Km

Jane Smith del departamento de ventas completó sus primeros 10Km el domingo. Ella completó la carrera en 70 minutos. Jane entrenó por tres meses para esta carrera. "Fue emocionante alcanzar mi meta", dijo ella. Ella está esperando la próxima carrera que viene en agosto. ¡Felicidades Jane!

[NOMBRE DEL GRUPO] Información de salud actualizada

- "Almuerzo y aprendizaje" está planeado para el miércoles 16 de julio. Envíe correo electrónico a wellness-leador@group.com si usted va a asistir.
- Agosto será el tercer mes en el reto de grupo. Entregue los puntos de julio el día 30.
- ¿Hay alguien tratando o ha alguien alcanzado una meta para el bienestar? ¡Queremos saberlo! Envíe correo electrónico a wellness-leader@group.com para contarnos más.
- El punto importante en agosto son las vacunas. ¿Ha visto usted a su médico este año?

Observar ...

Los miembros de su grupo pueden observar un tema nuevo sobre la salud cada mes. Enfóquese en los aspectos de la salud que afecten o interesen a su grupo. Esta es una oportunidad para aprender algo nuevo cada mes.



¡Obtenga más! Para la lista completa de los meses y las fechas del Instituto Nacional de Bienestar, vea el calendario de prácticas de la salud y el bienestar <http://www.nationalwellness.org/pdf/2008HOC.pdf>

Enero

Mes de la concientización sobre la salud cervical
Mes nacional del donante de sangre
20-26: semana del peso saludable

Febrero

Mes de la salud del corazón
Mes nacional de la prevención del cáncer
24—1o de marzo: semana nacional de la concientización sobre los trastornos alimenticios

Marzo

Mes de la concientización sobre las lesiones cerebrales
Mes nacional de la nutrición
25: Día Americano de alerta sobre la diabetes

Abril

Mes nacional de la concientización sobre el alcohol
Mes nacional del control del cáncer
7: Día mundial de la salud

Mayo

Mes del mejor dormir
Mes del aire limpio
Mes nacional de la detección y prevención de melanoma/cáncer de piel
21: Día nacional de la salud del empleado

Junio

Mes nacional de la naturaleza
Mes nacional de la seguridad

Julio

Mes de seguridad con fuegos artificiales
Mes de prevención de lesiones en los ojos

Agosto

Mes nacional de concientización sobre las vacunas

Septiembre

Mes de América en acción
Mes de las frutas y verduras
Mes de envejecer saludable
Mes nacional de concientización sobre el cáncer ovárico
Mes de la salud de la próstata

Octubre

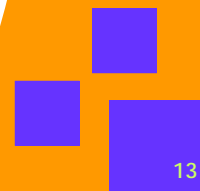
Mes del pulmón saludable
Mes nacional de concientización sobre el cáncer de mama
Mes nacional de detección de la depresión y salud mental

Noviembre

Mes Americano de la diabetes
Mes Americano sin fumar
Mes nacional de concientización sobre la enfermedad de Alzheimer

Diciembre

Mes nacional de la prevención de conducir embriagado y drogado
1: Día mundial del SIDA



Premiar ...

Su grupo está trabajando duro para estar saludable. Premielos por sus esfuerzos con un programa de incentivos. Asigne puntos a comportamientos Buenos, tales como comer 5 frutas y verduras todos los días por una semana, o hacer 30 minutos de actividad moderada 5 días de la semana. Cuando los miembros acumulen ciertos puntos, ¡recompense sus esfuerzos con un premio! Los premios deben contribuir al estilo de vida saludable que ellos están desarrollando.

<u>Incentivo</u>	<u>Costo Approx.</u>
Bolsa para compras reusable	\$2
Botella de agua	\$5
Planta para el escritorio	\$10
Camiseta	\$10
Cartera para hacer ejercicio	\$10
Compreso frío/caliente para el cuello	\$15
Recetario saludable	\$15
Tarjeta de regalo de Barnes & Noble	\$25
Tarjeta de regalo de Best Buy	\$25
Tarjeta de regalo de Blockbuster	\$25
Tarjeta de regalo de Sports Authority	\$25
Aparato personal de audio	\$35
Masaje de 30 minutos	\$40
Silla de masajes eléctrica	\$40
Renta de kayak	\$40
Sesión de entrenamiento personal	\$40
Arreglos comestibles	\$50

