

safety **lately**



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

Comidas Saludables



Cómo estructurar las comidas sin aumentar los niveles de azúcar en la sangre

¿Sabes cuando comes algo dulce y luego más tarde en el día comienzas a sentirte lento y cansado?



En este artículo:

Cómo estructurar las comidas sin Azúcar en la sangre

- ▶ Creación de un plato balanceado.
- ▶ ¿Qué pasa si toma insulina?
- ▶ Meriendas saludables.

Preparación de emergencias

- ▶ Seguir los planes y registrar su respuesta.
- ▶ ¿Qué debes hacer si te quedas atascado en un ascensor?

La sensación de choque de azúcar se debe a un fuerte aumento en los niveles de azúcar en la sangre seguido de una disminución. Tener niveles consistentes de azúcar en la sangre nos proporciona un impulso de energía constante. Al estructurar nuestras comidas en un patrón equilibrado, será menos probable que experimente un "choque de azúcar". Esto es especialmente preocupante si tiene diabetes, donde necesita mantener el control de sus niveles de azúcar en la sangre.

Alimentos que contienen carbohidratos:

pan, arroz, fruta, papas, pasteles / pasteles / postres y pastas.

Alimentos que contienen proteínas:

pollo, carne de res, pavo, huevos, nueces / semillas.

Alimentos que son una fuente de carbohidratos y proteínas:

frijoles, legumbres .

Creación de un plato balanceado:

La mitad del plato debe rellenarse con verduras sin almidón

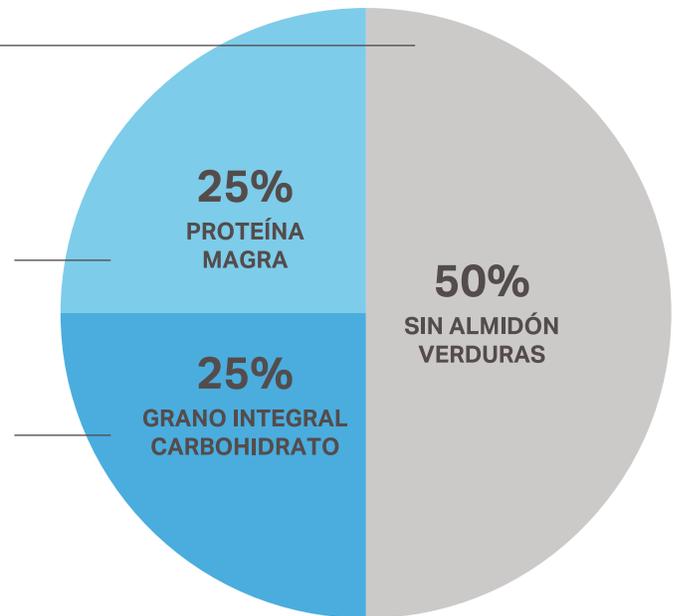
Ejemplos de verduras sin almidón incluyen verduras de hoja verde, brócoli, zanahorias, repollo, calabacín, pimientos, coliflor, judías verdes.

La cuarta parte del plato debe ser una proteína magra

Ejemplos de fuentes de proteínas magras incluyen pollo, pavo, cortes magros de carne de res, huevos, tofu, frijoles / legumbres.

La cuarta parte del plato debe ser un carbohidrato

Ejemplos de carbohidratos integrales son el arroz integral, el pan integral, la pasta integral, la quinua, el bulgur, el mijo, el farro, la cebada y la avena.



¿Qué pasa si toma insulina?

Si toma insulina regular, es mejor tomar su dosis de insulina 15 minutos antes de comenzar a comer. Esto le da a la insulina suficiente tiempo para entrar en acción, lista para atacar la glucosa de sus alimentos.

Meriendas saludables

No tiene que omitir un refrigerio entre sus comidas para mantenerse al día con sus objetivos de salud. ¡Tener 1-2 bocadillos balanceados al día debe verse como una oportunidad para obtener algunos nutrientes y antioxidantes adicionales! Echa un vistazo a estas ideas de bocadillos saludables a continuación, para ayudarte a mantenerte al día con los niveles de azúcar en la sangre de la mesa y llenos hasta tu próxima comida.

- Manzana con mantequilla de nueces o semillas
- Naranja con queso en tiras
- 2% de yogur griego bajo en azúcar con bayas
- Huevo duro con hummus
- Rebanada de pan integral con mantequilla de nueces o semillas
- Puré de aguacate con lima en galletas integrales



Preparación de emergencias

Los simulacros de seguridad ayudan a las personas a responder con rapidez y confianza cuando llegue el momento de una emergencia. Es imposible prepararse para todas las emergencias, pero con práctica y planificación, los empleados podrán mantener la calma.

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero mantener la calma durante una emergencia es la mejor manera de asegurarse de que se tomen las decisiones correctas. La persona que necesita ayuda será mejor atendida por alguien que tiene la cabeza en el lugar correcto.

Algunas técnicas calmantes que los expertos recomiendan incluyen: ejercicios de respiración, visualización y relajación muscular. Tomarse el tiempo para reducir la velocidad durante una emergencia podría conducir a una respuesta más rápida si toma mejores decisiones.

Durante una emergencia, el estrés puede conducir a errores humanos. Una forma de detener los errores durante la respuesta de emergencia es automatizar su seguridad. Un sistema de seguridad automatizado pedirá ayuda cuando un empleado no pueda y escalará una emergencia si el contacto no puede responder. Al eliminar el elemento humano, puede asegurarse de que a medida que aumentan las tensiones, los errores no lo harán.

Como cualquier actividad en el lugar de trabajo, una respuesta de emergencia se convierte en un esfuerzo de equipo. Tendrás que estar preparado para coordinar tu respuesta con la de los demás.

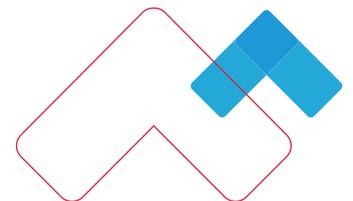


Seguir los planes y registrar su respuesta

Como parte de la planificación de una respuesta de emergencia coordinada, querrá tener un conjunto de instrucciones disponibles y una forma de registrar una respuesta. Cuando llega el momento de responder a una emergencia, el proceso de respuesta debe ser lo más simple posible.

Las emergencias en el lugar de trabajo crean un ambiente agitado y estresante. Registrar la respuesta puede ayudar a coordinar el esfuerzo de todos. Si falta un empleado, la respuesta grabada se puede dar a la policía o a los servicios de emergencia para que quede claro qué medidas se han tomado.

La planificación para emergencias solo es útil si todos siguen los mismos planes. Mantener un registro detallado también ayudará a planificar futuros escenarios de emergencia.





- 1 Respira profundo**

Cuando el ascensor en el que te encuentras se tambalea por primera vez hasta detenerse entre pisos, tu respuesta instintiva puede ser de pánico, especialmente si te vuelves claustrofóbico. Pero no lo hagas. Ponerse nervioso solo empeorará las cosas, especialmente si se involucra en un ataque de pánico en toda regla y nadie puede entrar para brindarle atención médica. Así que solo respira y recuerda que esto también pasará.
- 2 Presione el botón de llamada**

Todos los ascensores los tienen, y hay una razón por la que están allí, para situaciones como esta. Algunos ascensores tienen un teléfono de emergencia para ser utilizado para el mismo propósito. Su llamada indicará al mantenimiento del edificio que hay un problema con su ascensor y pondrá las ruedas en movimiento para su éxodo final. Si nadie responde a su llamada, intente golpear la puerta para llamar la atención de las personas que están afuera para hacerles saber que está atrapado adentro.
- 3 Siéntate y relájate**

No importa qué tan rápido se llame al mantenimiento del edificio, aún tendrá que esperar a que vengan y solucionen el problema.
- 4 No intentes escapar por tu cuenta**

Hagas lo que hagas, no trates de salir por tu cuenta. Nunca se sabe cuándo un ascensor atascado podría comenzar a moverse nuevamente y si estás saliendo, podrías ser aplastado.
- 5 Mantén la calma**

Lo más importante que debes hacer cuando estás en un ascensor atascado es mantener la calma. Al presionar ese botón de llamada del ascensor, está alertando a las personas para que lo ayuden con su problema que lidian con este tipo de cosas todos los días. Y recuerde, al final del día, esa experiencia desgarradora no será más que una gran adición a su repertorio de cócteles.

¿Qué debes hacer si te quedas atascado en un ascensor? (treehugger.com) | Respuesta a emergencias en el lugar de trabajo (safetylinelneworker.com)