



## → MOVING INTO SPRING

With the winter days slowly fading, that means that spring is on its way. As the grass starts to green, the leaves start appearing on the trees and the days become warmer and longer. Being outdoors is more inviting. It is a great time to start thinking about ways you can get more active.

It is important to try to include some exercise during your day to keep you healthy. First, talk to your primary care provider (PCP) before beginning an exercise program. You might start with these five simple ways to get more exercise in your daily routine:

1. When going to the store, find a parking space farther from the door and walk.
2. Take the stairs instead of the elevator.
3. Go for three 10-minute walks a day (around your office, neighborhood or house).
4. Get moving by cleaning, gardening or doing other chores.
5. Play with your kids or take the dog for a walk.

It is recommended that everyone get 30 minutes of exercise five times a week to keep healthy. Again, it is important to talk to your PCP to help you put together a plan. One idea is to think about an activity that you enjoy doing like walking, yoga, dancing, riding your bicycle or hiking. It will be easier to follow your program if you are doing something you like.

Be sure to set realistic goals for yourself. You might start with a goal of moving 10 minutes a day, then work up to 20 or 30 minutes. Whatever you think you can do is a good start to getting healthier. Also, pay attention to how you feel. If you start to experience any symptoms, then be sure to slow down and see your PCP.



### Spring cleaning: start with your medicine cabinet

If you open your medicine cabinet and bottles come falling down, then it is definitely time to do some spring-cleaning. Even if the medicines are neatly stored away, it is still a good idea to clean them out at least once a year.

You can start by going through all of your medicines. Check both over-the-counter and prescription medications. Look at each one to find the date it was prescribed or the expiration date. Separate any that have expired or are more than one year old. You should throw those away because medication can lose its ability to work over time.

#### Look for medicine that:

- You no longer need.
- Is more than a year old or expired.
- Looks different than it is suppose to look. For example, pills that are no longer the same color or are broken.

*Continued on next page*





Here are some tips to follow when throwing medications away. Do not flush them down the toilet or wash them down a sink drain. There are better ways to throw them away.

### Do's and don'ts of throwing away medicine

#### DO:

- Check the label to see if there are directions on how to throw the pills away.
- Take off the label if it has your name and address.
- Contact your local pharmacy, hospital or PCP and ask if they will take old or expired medicine. Some will take them anytime during the year. Some take them only a certain time of year. If they take them, they will throw them away safely.
- Put pills in a sealed plastic bag with coffee grounds or kitty litter. If you have liquid medicine, you can add flour to it. Putting the medication in a plastic bag with something else keeps the medication together and hides the pills.
- Contact your local trash company and ask if they have a way to throw away your old or expired medicine.

#### DO NOT:

- Throw away a prescription that you are supposed to be taking.
- Flush pills down the toilet or put them down a sink drain.
- Throw away pills in the bottle they came in.
- Throw them loosely in the trash where a child or pet might be able to find them.

You might also have medicine that you no longer need, but that is not old or expired. You may want to consider donating those to a third-world country. You can find information for donation programs on the Internet.

Most importantly, if you have any questions, talk to your PCP. He or she knows your health history and will help you figure out if you need them or not.

### Driving toward better health

We live in a society where it seems we are often “on the go.” With so much to do and so little time, sometimes our health takes a back seat. However, it is good health that provides the energy that keeps us going. So, really, our health should be in the driver’s seat. Here are

10 things you can do today to get started toward a healthier lifestyle.

1. Stop drinking sugary beverages.
2. Eat more fresh fruit and vegetables.
3. Be sure to eat enough protein.
4. Eat brown versus white. For example, choose brown rice, wheat bread and whole grains.
5. Eat lower amounts of carbohydrates. Foods that contain carbohydrates raise blood glucose. Watching carbs will help control diabetes.
6. Stop smoking.
7. Limit alcohol.
8. Lose weight.
9. Increase your daily activity.
10. Reduce stress. Schedule time for relaxation.

Always check with your health care provider if you have any medical concerns.

### Sources

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
[www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper\\_disposal.html](http://www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper_disposal.html)



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to Diabetes Care™* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



#### → PASANDO A LA PRIMAVERA

Cuando los días invernales comienzan a desvanecerse lentamente, significa que la primavera se acerca. El pasto empieza a reverdecer, las hojas comienzan a aparecer en los árboles y los días se hacen más cálidos y largos. Pasar tiempo al aire libre es más atractivo. Es el momento ideal para empezar a pensar en formas en las cuales estar más activo/a.

Es importante tratar de incluir algo de ejercicio durante el día para que se mantenga saludable. Primero, hable con su doctor antes de empezar un programa de ejercicio. Puede empezar con estas cinco sencillas formas de incluir más ejercicio en su rutina diaria:

1. Cuando vaya a la tienda, encuentre un espacio de estacionamiento más lejos de la puerta y camine.
2. Use las escaleras en lugar del elevador.
3. Camine tres veces al día durante 10 minutos, como alrededor de su oficina, vecindario o casa.
4. Póngase en movimiento limpiando, arreglando el jardín o haciendo otras tareas.
5. Juegue con sus niños y saque a pasear al perro.

Se recomienda que las personas hagan 30 minutos de ejercicio cinco veces por semana para mantenerse saludables. Nuevamente, es importante hablar con su doctor para que le ayude a planear. Es buena idea considerar alguna actividad que usted disfrute, como caminar, yoga, bailar, andar en bicicleta o el excursionismo. Será más fácil seguir su programa si está haciendo algo que le guste.

Asegúrese de establecer metas realistas. Puede empezar con la meta de hacer ejercicio 10 minutos al día, y después



aumentar a 20 ó 30 minutos. Cualquier cosa que usted crea que puede hacer es un buen primer paso para estar más saludable. También ponga atención a cómo se siente si empieza a sentir cualquier síntoma, asegúrese de bajar el ritmo de ejercicio y consulte a su médico.

#### Limpieza de primavera: empiece con su botiquín

Si abrió su botiquín y empezaron a caer botellas, definitivamente es el momento de hacer su limpieza de primavera. Aún si sus medicamentos están perfectamente almacenados, sigue siendo una buena idea vaciarlos por lo menos una vez al año.

Puede empezar revisando todos sus medicamentos, tanto los que requieran de prescripción/receta como los que no la requieran. Revise cada uno para determinar la fecha en que se lo prescribieron y la fecha de caducidad. Separe cualquiera que tenga más de un año o que haya caducado. Debe tirar cualquiera de ellos porque con el tiempo pueden perder su potencia.

*Vea la siguiente página*



**Busque medicamentos que:**

- Ya no necesite.
- Tengan más de un año o hayan caducado.
- Se vean diferentes a como deberían verse. Por ejemplo, píldoras que ya no tienen el mismo color o que están rotas.

Estos son algunos consejos que usted puede seguir cuando tire medicamentos. No los tire al inodoro o por el desagüe del fregadero. Hay mejores formas de desecharlos.

**Lo que se debe y no se debe hacer al desechar medicamentos****NO:**

- Tire alguna prescripción/receta que usted debería estar tomando.
- Tire píldoras por el inodoro o por el desagüe del fregadero.
- Tire píldoras en la botella en la que se las surtieron.
- Las tire sueltas a la basura. Algún niño o mascota pueden encontrarlas.

**SÍ:**

- Revise la etiqueta para determinar si tienen instrucciones para desechar las píldoras.
- Quite la etiqueta si tiene su nombre y domicilio.
- Llame a su farmacia local, hospital o doctor y pregunte si reciben medicamentos viejos o caducados. Algunos los reciben en cualquier momento del año. Algunos los reciben sólo en cierta época del año. Si los reciben, los desecharán de manera segura.
- Ponga las píldoras en una bolsa sellada de plástico con sedimentos de café o arena para gato. Si tiene medicamentos líquidos, puede agregarles harina. Poner las píldoras en una bolsa de plástico con algo más las mantiene juntas y las oculta.
- Llame a su compañía local de recolección de basura y pregúnteles si tienen alguna forma específica para desechar sus medicamentos viejos o caducados.



También puede tener medicamentos que ya no necesita, pero que no están viejos o caducados. Puede desear considerar donarlos a un país del tercer mundo. Puede encontrar información para esos programas en la Internet.

Lo más importante es que si tiene preguntas debe hablar con su doctor. Él o ella conocen su historial de salud y le ayudarán a saber si los necesita o no.

**Conduciéndose hacia una mejor salud**

Vivimos en una sociedad donde frecuentemente parece que andamos "a la carrera". Con tanto qué hacer y tan poco tiempo, a veces le damos poca importancia a nuestra salud. Sin embargo, la buena salud es lo que nos provee de energía y nos mantiene funcionando. Así que, realmente nuestra salud debería ser lo más importante. Estas son 10 cosas que usted puede hacer hoy para iniciar un estilo de vida más saludable.

1. Deje de tomar bebidas azucaradas.
2. Coma más frutas y verduras frescas.
3. Asegúrese de que esté comiendo suficiente proteína.
4. Coma productos integrales en lugar de productos refinados. Por ejemplo, arroz integral, pan de trigo y granos integrales.

5. Coma cantidades menores de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa en la sangre. Cuidar los carbohidratos le ayudará a controlar la diabetes.
6. Deje de fumar.
7. Limite su consumo de alcohol.
8. Pierda peso.
9. Aumente su actividad cotidiana.
10. Reduzca el estrés. Programe tiempo para relajación.

Siempre consulte a su proveedor del cuidado de la salud si tiene alguna inquietud médica.

**Referencias de fuentes**

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
[www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper\\_disposal.html](http://www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper_disposal.html)



**SCHALLER ANDERSON**  
 An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to Diabetes Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.