

APROVECHE AL MÁXIMO LOS MEDIDORES DE SALUD MÓVILES



Hormone Health
NETWORK®
Keep your body in balance

Los medidores de salud y aptitud física que pueden usarse como accesorios de moda no solo son un excelente regalo; además, pueden ayudar a que sus seres queridos (¡y también usted!) alcancen sus objetivos de salud. Colabore con un médico para ver cómo usar un medidor para que le ayude a hacer un seguimiento de sus niveles hormonales y afecciones relacionadas con las glándulas endocrinas.

Visite hormone.org para obtener más información.

IMPACTO DEL SEGUIMIENTO EN QUIENES TIENEN UNA AFECCIÓN CRÓNICA



51%

cambió la manera de manejarse respecto de su salud o la de otra persona



48%

hizo nuevas preguntas a su médico o buscó una segunda opinión

A B C

43%

tomó una decisión sobre cómo tratar una enfermedad o afección tomando en cuenta los resultados del seguimiento

TIPOS DE MEDIDORES INALÁMBRICOS PARA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

La selección del dispositivo se basará en las necesidades y preferencias que usted tenga



Teléfonos móviles

Brindan acceso a diferentes aplicaciones de salud que pueden usarse en todo momento y lugar.

Bandas o clips que se llevan en el cuerpo

Más allá de los clásicos podómetros (¡que siguen haciendo un maravilloso trabajo!), la tecnología de los medidores ha avanzado y ahora pueden usarse como accesorios de moda.

CAPACIDADES Y BENEFICIOS

¡No solo relacionados con las hormonas!

- + Aumentan la motivación
- + Nos ayudan a ver cómo progresamos hacia nuestros objetivos
- + Detectan hábitos poco saludables
- + Nos ayudan a cumplir con los medicamentos
- + Calculan las calorías que consumimos
- + Miden las porciones de comida
- + Miden los niveles de glucosa y la presión arterial
- + Miden la calidad de nuestras horas de sueño
- + Miden el sudor de nuestra piel y la temperatura de nuestro cuerpo
- + Brindan apoyo social
- + Son a prueba de agua
- + Detectan patrones en nuestro nivel de energía
- + Ayudan con la actividad física

HACER UN SEGUIMIENTO DE LOS PROBLEMAS HORMONALES PUEDE ...



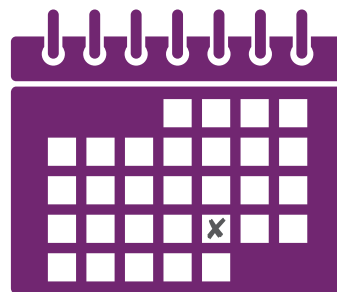
Ayudar a reducir la obesidad



Ayudar a manejar la diabetes



Evaluar tratamientos para trastornos de la tiroides



Predecir patrones menstruales y de la menopausia

Cantidad de pasos recomendados al día:

**10,000 =
5 MILLAS
(8 KM)**



Los estudios realizados demuestran que quien usa un dispositivo para medir la cantidad de pasos que da cada día se esfuerza por alcanzar la meta más que quienes no lo usan.

Usted tiene preguntas. Nosotros tenemos respuestas.

Hormona Health Network es su fuente confiable de educación endocrina para el paciente. Nuestros recursos en línea gratuitos están disponibles en hormone.org.