

Guía de Carolina del Norte Para La Prevención y El Manejo de La Diabetes **3.^a Edición**



North Carolina Diabetes Advisory Council

¿Qué Pueden Hacer los Empleadores?



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE

¿Qué Pueden Hacer los Empleadores?

Cada año, los costos asociados con la diabetes, sus complicaciones y las comorbilidades relacionadas continúan aumentando, lo que supone una carga financiera significativa. Más allá del profundo impacto en las personas y las familias, la diabetes también afecta el entorno laboral. En promedio, las personas con diabetes incurren en gastos médicos que son más del doble que quienes no padecen la afección. En 2022, la carga económica de la diabetes en Estados Unidos se estimó en 412.900 millones de dólares, incluyendo más de 306.000 millones de dólares en costos médicos directos y casi 106.000 millones de dólares en costos indirectos.⁴⁰

Los empleadores se encuentran en una posición privilegiada para abordar la diabetes mediante la prevención, la educación sobre el manejo y el apoyo a los empleados con o en riesgo de diabetes. Dado que los empleados

pasan gran parte de su vida en el trabajo, es más probable que participen en programas de educación sobre salud y nutrición, así como en los programas de actividad física que se ofrecen en el lugar de trabajo. Al colaborar con los empleados para controlar la diabetes, los empleadores pueden mejorar la productividad, reducir los costos relacionados con la salud y mejorar el bienestar físico y mental.

Los empleadores de todos los tamaños deben colaborar con las agencias locales y estatales para apoyar no solo a su propia fuerza laboral, sino también a la comunidad en general. Participar en las iniciativas de prevención y control de la diabetes en Carolina del Norte puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes y brindar apoyo a quienes ya viven con esta afección.

Tabla 7: Actividades para empleadores

Prevención Primaria de la Diabetes	Prevención de Diabetes Para Personas con Alto Riesgo	Manejo de la Diabetes y Prevención de Complicaciones
<p>Para ayudar a controlar el peso y/o seguir pautas de alimentación saludable</p> <ol style="list-style-type: none">1. Publicar información nutricional completa en las cafeterías.2. Ofrecer opciones saludables en las cafeterías y máquinas expendedoras.3. Establecer mercados agrícolas regulares en el lugar de trabajo.4. Impartir clases educativas y de capacitación para la preparación de comidas saludables.5. Ofrecer a los empleados la posibilidad de participar en programas virtuales o presenciales de prevención de la diabetes a través de sus seguros médicos. <p>Para ayudar a controlar el peso y/o participar en actividad física regular</p> <ol style="list-style-type: none">1. Subvencionar membresías de gimnasios.2. Ofrecer gimnasios o pistas de senderismo en las instalaciones de la empresa.3. Patrocinar programas de pérdida de peso que incluyan un premio relacionado con la salud, como la compra de monitores de actividad.	<p>Para ayudar a la participación en programas de educación para la prevención de la diabetes/programas de cambio de estilo de vida reconocidos por los CDC</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ofrecer a los empleados la posibilidad de participar en Programas de Prevención de la Diabetes, ya sean virtuales o presenciales, a través de sus seguros médicos.2. Colaborar con un programa de prevención de la diabetes para ofrecer clases en el trabajo.3. Crear vínculos de referencia directa entre los centros de trabajo y los servicios DSMES.4. Ofrecer pruebas de detección en el centro para identificar a los empleados con diabetes no diagnosticada, prediabetes y otros factores de riesgo.5. Ofrecer incentivos por alcanzar hitos o completar el programa.	<p>Para ayudar a la participación en programas de educación de automanejo individual y/o grupal</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colaborar con proveedores de atención médica, agencias locales de salud pública y comunitarias para ofrecer servicios reconocidos de Educación y Apoyo para el Automanejo de la Diabetes (DSMES) en el trabajo.2. Colaborar con especialistas locales para atención de farmacia, podología, optometría, odontología y audiología (PPOD+A). <p>Para ayudar a la persistencia con planes de tratamiento personalizados para la diabetes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Permitir a los empleados tiempo libre para exámenes de detección de diabetes y/o citas médicas sin penalización.4. Ofrecer programas de bienestar para ayudar en el manejo de la diabetes. Estos pueden incluir programas para:

4. Promover subir escaleras y caminar durante el almuerzo.
5. Ofrecer programas de manejo de peso como un beneficio cubierto.
6. Ofrecer el beneficio de la participación de los empleados en programas de prevención de la diabetes virtuales o presenciales a través de sus programas de seguro médico.

Para ayudar a vivir sin tabaco

1. Conéctese con *Quitline* y las oportunidades para dejar de fumar.
2. Ofrezca subsidios de seguro para no fumadores.

Para promover un sueño adecuado

1. Establecer al menos 10 horas consecutivas diarias de tiempo libre protegido para que los trabajadores puedan dormir al menos entre siete y ocho horas.
2. Permitir descansos breves y frecuentes (p. ej., cada una o dos horas) durante trabajos mental y físicamente exigentes, ya que son más eficaces contra la fatiga que unos pocos descansos más largos. Permitir descansos más largos para comer.
3. Programar cinco turnos de ocho horas o cuatro turnos de 10 horas semanales. Dependiendo del trabajo, se pueden tolerar turnos diurnos de 12 horas intercalados con días libres. Durante la tarde y la noche, se toleran mejor los turnos más cortos (p. ej., de ocho horas) que los más largos.
4. Examinar las exigencias laborales en relación con la duración de los turnos. Los turnos de doce horas son más aceptables para tareas más ligeras (p. ej., trabajo de oficina).
5. Planifique uno o dos días de descanso después de cinco turnos consecutivos de ocho horas o cuatro turnos consecutivos de 10 horas. Considere dos días de descanso después de tres turnos consecutivos de 12 horas.
6. Brinde capacitación para informar a los trabajadores sobre los retos asociados con el trabajo y las jornadas laborales, y sobre los recursos disponibles para ayudarlos con dificultades que tengan con su horario de trabajo.
7. Examine los incidentes y las situaciones de riesgo para determinar el papel de la fatiga como causa al incidente.



- a. Ofrecer cobertura de insulina con el copago mínimo mensual.
- b. Compensar el costo de los medicamentos para las personas.
- c. Ofrecer descuentos a quienes mantengan su nivel de A1C dentro de su objetivo individualizado.
- d. Compensar los costos de los suministros para las pruebas y los medicamentos para contribuir a un mayor automejoramiento.
5. Ofrecer chequeos médicos en el trabajo, especialmente en días clave para la diabetes (p. ej., Día de Alerta de Diabetes, Mes Nacional de la Diabetes), incluyendo exámenes para detectar complicaciones (ojos, audición, pies).
6. Cubrir las bombas de insulina como copago en lugar de considerarlas equipo médico duradero.
7. Ofrecer refrigeradores en el trabajo para almacenar insulina.
8. Asegurarse de que el paquete de beneficios incluya copagos similares para las plumas y viales de insulina.
9. Cubrir los monitores continuos de glucosa para todas las personas con diabetes, independientemente del tipo, como copago en lugar de considerarlos equipo médico duradero.
10. Evitar el uso de formularios restringidos, ya que estos tienden a limitar considerablemente la disponibilidad de medicamentos y limitan la capacidad de los profesionales de la salud para decidir qué funciona mejor para las personas que reciben tratamiento.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública www.publichealth.nc.gov.

NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

11/2024



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE