



NOVEMBER 2023

Top Tips from Dr. Ahmed for a Successful November

A Supportive Footwear:

Proper footwear is crucial for managing heel pain, especially during vacations and for those who work extensively while on their feet. This is particularly important for individuals with diabetes, who are more susceptible to foot complications. It's essential to wear shoes that offer support, cushioning, and good arch support to alleviate pressure on the heels. Avoid unsupportive flip-flops or high heels, as they can worsen the pain. Consider using shoe inserts or custom orthotics for added comfort and support. Brands like Asics, New Balance, and Brooks are recommended for their proper heel cushioning to prevent plantar fasciitis or heel pain. Individuals with diabetes should also prioritize shoes that provide adequate protection to reduce the risk of foot ulcers. Consult a healthcare professional for personalized recommendations.

Stretching and Strengthening Exercises:

Performing simple stretching and strengthening exercises can help alleviate heel pain and prevent further discomfort. These exercises are beneficial for individuals with diabetes as well, as they promote circulation and foot health. Take a few minutes each day to stretch the calf muscles and the plantar fascia band. Additionally, gentle exercises like toe curls and ankle rotations can strengthen the muscles supporting the feet and ankles.

Vitamins and Supplements:

In addition to proper footwear and exercises, certain vitamins and supplements can support foot health and nerve function. For individuals with diabetes, B vitamins, particularly B12, can aid in nerve health and reduce the risk of peripheral neuropathy. Omega-3 fatty acids found in fish oil or flaxseed oil have anti-inflammatory properties that may alleviate foot pain. It's important to consult a healthcare professional before starting any new supplements to ensure they are safe and suitable for individual needs.

Heel Pain:

Rest & Ice: If sudden or intense heel pain occurs, it's important to rest and elevate the foot to relieve pressure and reduce inflammation. This is especially crucial for individuals with diabetes, who may have impaired healing capabilities. Find a comfortable place to sit or lie down, prop the foot up on a pillow, and take a break from strenuous activities. Regularly resting and elevating the foot throughout the day can prevent the pain from worsening and allow the body to recover. Applying ice to the affected heel can also help reduce swelling and provide temporary pain relief. Apply an ice pack to the painful area for about 15 minutes, several times a day.

Over-the-Counter Pain Relief:

Over-the-counter pain medications, such as nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), can provide temporary relief from heel pain. This applies to individuals with diabetes as well, but it's important to consult a healthcare professional before taking any medication, as it may interact with other diabetes medications. NSAIDs like ibuprofen can help manage pain and reduce inflammation, which can be beneficial for plantar fasciitis. Always follow the recommended dosage instructions and consult with a healthcare professional if there are any underlying health conditions or concerns.

Written by Dr. Areeba Ambed.



WORD SEARCH PUZZLE

AWARENESS
CHANGE
FALL
FAMILY
GRATEFUL
HOPE
LEAVES
NOVEMBER
SEASON
STREACHING
THANKSGIVING
TURKEY
VITAMINS

L	S	K	L	G	R	T	A	E	L	R	V	P	G	V
E	T	J	L	K	Q	G	G	I	S	L	Q	N	Q	B
A	R	C	A	N	W	Y	K	U	M	G	I	O	X	S
V	E	O	F	N	O	U	J	G	S	V	R	U	B	A
E	A	G	G	O	M	V	R	F	I	B	U	L	C	C
S	C	Z	N	S	W	A	E	G	T	U	R	K	E	Y
R	H	O	L	A	T	D	S	M	V	K	R	I	L	I
L	I	W	O	E	H	K	N	H	B	F	S	I	T	B
E	N	N	F	S	N	C	V	Z	A	E	M	J	U	R
S	G	U	J	A	E	P	O	H	K	A	R	O	C	D
S	L	Z	H	U	B	C	A	I	F	D	S	O	V	S
P	K	T	A	W	A	R	E	N	E	S	S	P	Y	D
S	N	I	M	A	T	I	V	G	C	J	J	I	H	Q
R	C	W	U	I	M	T	F	J	K	Z	L	C	V	V
N	P	R	L	A	O	B	S	R	H	N	H	S	V	S

Find the word in the puzzle. Words can go in any direction Words can share letters as they cross over each other.

EMPLOYEE OF THE MONTH



Congratulations to **Ivy Castillo** for being selected “Employee of the Month” we appreciate her dedication and hard work!

“

What I love about Thanksgiving is that it's purely about getting together with friends or family and enjoying food. It's really for everybody, and it doesn't matter where you're from.

—DANIEL HUMM

Mashed Sweet Potatoes

Made with 8 simple ingredients, this mashed sweet potatoes recipe is the perfect holiday side dish! I cook the potatoes in the oven to concentrate their natural sweetness, then blend them with fresh herbs, garlic, and ginger to create a creamy, flavorful mash.

Instructions

STEP 1

Preheat the oven to 425°F and line a baking sheet with foil.

STEP 2

Use a fork to poke a few holes in the sweet potatoes. Place on the baking sheet and roast until very tender, about 60 minutes.

STEP 3

Scoop the cooked sweet potato flesh out of the skins and place in a food processor. Add the butter, milk, rosemary, garlic, ginger, salt, and several grinds of pepper and process until creamy. If you prefer a chunkier consistency, mash with a potato masher. Season to taste.

STEP 4

Transfer to a bowl and garnish with the thyme. Serve with a pat of butter, if desired.

NUTRITION FACTS

Serving Size - 1 | Amount per Serving **Calories 146 % Daily Value*** Carbohydrates 26 g ; Protein 2 g : Fat 4 g : Fiber 4g

HEALTHY RECIPE



Ingredients

- **5 large sweet potatoes (3 pounds)**
- **3 tablespoons melted unsalted butter, plus a pat of butter for serving***
- **2/3 cups milk**
- **2 teaspoons chopped fresh rosemary**
- **2 garlic cloves**
- **1 teaspoon ground ginger**
- **1 teaspoon sea salt**
- **Freshly ground black pepper**
- **Fresh thyme leaves or chopped parsley, for garnish, optional**

GOOD HABITS TO START THIS NOVEMBER

- **Get Creative with Fall Soups and Stews.**
- **Find Healthy Indoor Activities**
- **Make a Gratitude List**
- **Find Simple Ways to Get Active**
- Have a healthy, happy, and meaningful November!**

Introducing Our Comprehensive Weight Loss Program: A Path to Wellness for Patients, Including Those with Diabetes

We are thrilled to announce the launch of our new, comprehensive weight loss program, tailored to meet the specific needs of our patients, including those managing diabetes. This program is designed to provide a holistic approach to weight management, incorporating personalized strategies and expert guidance to promote sustainable, long-term results.

Recognizing the unique challenges faced by individuals with diabetes, our weight loss program is structured to ensure that participants receive specialized care and support. Our team of experienced healthcare professionals is dedicated to crafting individualized plans that prioritize both weight management and effective diabetes control.

The program incorporates a combination of evidence-based dietary guidance, physical activity recommendations, and behavioral counseling to foster healthy lifestyle changes. Participants will benefit from personalized meal plans that accommodate specific dietary requirements, ensuring that blood sugar levels remain stable while supporting gradual and sustainable weight loss.

Moreover, our weight loss program places a strong emphasis on education and empowerment. Participants will have access to valuable resources and educational materials that focus on enhancing their understanding of the relationship between weight management and diabetes. By fostering a deeper awareness of the impact of lifestyle choices on overall health, our program aims to empower individuals to make informed decisions that support their well-being.

Our goal is to provide a supportive and nurturing environment that encourages participants to achieve their weight loss objectives while effectively managing their diabetes. Through regular monitoring, ongoing support, and continuous guidance from our dedicated team, patients can embark on a transformative journey toward improved health and well-being.

We are excited to embark on this journey with you and look forward to helping you achieve your weight loss goals while successfully managing your diabetes. Take the first step toward a healthier future with our innovative weight loss program tailored to meet your unique needs.



~~\$699~~ LIMITED TIME ONLY
\$450
MEMBERSHIP DISCOUNTS AVAILABLE

LAMedical

MEDICAL WEIGHT LOSS

6 WEEK PACKAGE:

- ✓ COMPREHENSIVE ASSESSMENT WITH A CUSTOMIZED PLAN
- ✓ INJECTIONS OR ORAL MEDICATIONS
- ✓ B12 MIC INJECTIONS
- ✓ WEEKLY ACTIVITY CLASSES
 - YOGA
 - DANCE
 - EXERCISE AND MORE
- ✓ NUTRITIONAL COUNSELING
- ✓ 6 WEEKLY VISITS IN OFFICE

CALL NOW
561-433-5577
myLAMed.com

DON'T WEIGHT! **YOUR WEALTH IS YOUR HEALTH!**



NOVIEMBRE 2023

Los mejores consejos del Dr. Ahmed para un noviembre exitoso

Un calzado de apoyo:

El calzado adecuado es crucial para controlar el dolor en el talón, especialmente durante las vacaciones y para quienes trabajan mucho mientras están de pie. Esto es particularmente importante para las personas con diabetes, que son más susceptibles a sufrir complicaciones en los pies. Es fundamental utilizar zapatos que ofrezcan soporte, amortiguación y un buen soporte para el arco para aliviar la presión sobre los talones. Evite las chanclas o los tacones altos que no le brinden apoyo, ya que pueden empeorar el dolor. Considere usar plantillas para zapatos u aparatos ortopédicos personalizados para mayor comodidad y soporte. Se recomiendan marcas como Asics, New Balance y Brooks por su adecuada amortiguación en el talón para prevenir la fascitis plantar o el dolor en el talón. Las personas con diabetes también deben priorizar los zapatos que brinden protección adecuada para reducir el riesgo de úlceras en los pies. Consulte a un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas.

Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento:

Realizar ejercicios sencillos de estiramiento y fortalecimiento puede ayudar a aliviar el dolor del talón y prevenir más molestias. Estos ejercicios también son beneficiosos para las personas con diabetes, ya que promueven la circulación y la salud de los pies. Tómate unos minutos cada día para estirar los músculos de la pantorrilla y la banda de la fascia plantar. Además, los ejercicios suaves como flexiones de dedos y rotaciones de tobillos pueden fortalecer los músculos que sostienen los pies y los tobillos.

Vitaminas y Suplementos:

Además del calzado y los ejercicios adecuados, ciertas vitaminas y suplementos pueden favorecer la salud del pie y la función nerviosa. Para las personas con diabetes, las vitaminas B, particularmente la B12, pueden ayudar a la salud de los nervios y reducir el riesgo de neuropatía periférica. Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el aceite de pescado o el aceite de linaza tienen propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar el dolor de pies. Es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar con cualquier suplemento nuevo para asegurarse de que sea seguro y adecuado para las necesidades individuales.

Dolor en el talón:

Descanso y hielo: si se produce un dolor repentino o intenso en el talón, es importante descansar y elevar el pie para aliviar la presión y reducir la inflamación. Esto es especialmente crucial para las personas con diabetes, que pueden tener capacidades de curación deterioradas. Encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse, apoye el pie sobre una almohada y tómese un descanso de las actividades extenuantes. Descansar y elevar el pie con regularidad durante el día puede evitar que el dolor empeore y permitir que el cuerpo se recupere. La aplicación de hielo en el talón afectado también puede ayudar a reducir la hinchazón y proporcionar un alivio temporal del dolor. Aplique una bolsa de hielo en el área dolorida durante unos 15 minutos, varias veces al día.

Alivio del dolor de venta libre:

Los analgésicos de venta libre, como los antiinflamatorios no esteroides (AINE), pueden proporcionar un alivio temporal del dolor de talón. Esto también se aplica a las personas con diabetes, pero es importante consultar a un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento, ya que puede interactuar con otros medicamentos para la diabetes. Los AINE como el ibuprofeno pueden ayudar a controlar el dolor y reducir la inflamación, lo que puede ser beneficioso para la fascitis plantar. Siga siempre las instrucciones de dosificación recomendadas y consulte con un profesional de la salud si existe alguna afección o inquietud de salud subyacente. Escrito por la Dra. Areeba Amhed.. *Written by Dr. Areeba Ambed.*



CRUCI-GRAMA

AWARENESS
CHANGE
FALL
FAMILY
GRATEFUL
HOPE
LEAVES
NOVEMBER
SEASON
STREACHING
THANKSGIVING
TURKEY
VITAMINS

L	S	K	L	G	R	T	A	E	L	R	V	P	G	V
E	T	J	L	K	Q	G	G	I	S	L	Q	N	Q	B
A	R	C	A	N	W	Y	K	U	M	G	I	O	X	S
V	E	O	F	N	O	U	J	G	S	V	R	U	B	A
E	A	G	G	O	M	V	R	F	I	B	U	L	C	C
S	C	Z	N	S	W	A	E	G	T	U	R	K	E	Y
R	H	O	L	A	T	D	S	M	V	K	R	I	L	I
L	I	W	O	E	H	K	N	H	B	F	S	I	T	B
E	N	N	F	S	N	C	V	Z	A	E	M	J	U	R
S	G	U	J	A	E	P	O	H	K	A	R	O	C	D
S	L	Z	H	U	B	C	A	I	F	D	S	O	V	S
P	K	T	A	W	A	R	E	N	E	S	S	P	Y	D
S	N	I	M	A	T	I	V	G	C	J	J	I	H	Q
R	C	W	U	I	M	T	F	J	K	Z	L	C	V	V
N	P	R	L	A	O	B	S	R	H	N	H	S	V	S

Encuentra la palabra en el rompecabezas. Las palabras pueden ir en cualquier dirección. Las palabras pueden compartir letras cuando se cruzan unas con otras.

EMPLEADA DEL MES



Felicitaciones a
Ivy Castillo por ser seleccionada “Empleada del Mes”
¡apreciamos su dedicación y trabajo arduo!

“

Lo que me encanta del Día de Acción de Gracias es que se trata únicamente de reunirse con amigos o familiares y disfrutar de la comida. Es realmente para todos, y no importa de dónde seas.

—DANIEL HUMM

Puré de Camote

¡Hecha con 8 ingredientes simples, esta receta de puré de batatas es el acompañamiento perfecto para las fiestas! Cocino las patatas en el horno para concentrar su dulzura natural, luego las mezclo con hierbas frescas, ajo y jengibre para crear un puré cremoso y sabroso.

Instrucciones

PASO 1

Precalienta el horno a 425°F y cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio.

PASO 2

Usa un tenedor para hacer algunos agujeros en las batatas. Colóquelos en la bandeja para hornear y ase hasta que estén muy tiernos, aproximadamente 60 minutos.

PASO 3

Saque la pulpa de la batata cocida de la piel y colóquela en un procesador de alimentos. Agregue la mantequilla, la leche, el romero, el ajo, el jengibre, la sal y un poco de pimienta molida y procese hasta que esté cremoso. Si prefiere una consistencia más espesa, tritúrela con un machacador de papas. Sazone al gusto.

PASO 4

Transfiera a un bol y decore con el tomillo. Sirva con un poco de mantequilla, si lo desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción - 1 | Cantidad por porción Calorías 146 % Valor diario* Carbohidratos 26 g; Proteína 2 g; Grasa 4 g; Fibra 4 g.

RECETA SALUDABLE



Ingredients

- 5 batatas grandes (3 libras)
- 3 cucharadas de mantequilla derretida sin sal, más un poco de mantequilla para servir*
- 2/3 tazas de leche
- 2 cucharaditas de romero fresco picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida
- Hojas frescas de tomillo o perejil picado, para decorar, opcional

BUENOS HÁBITOS PARA EMPEZAR ESTE NOVIEMBRE

**Sea creativo con sopas y guisos de otoño.
Encuentre actividades saludables en el interior
Haz una lista de gratitud
Encuentre formas sencillas de mantenerse activo
¡Que tengas un noviembre saludable, feliz y significativo!**

Presentamos nuestro programa integral de pérdida de peso: un camino hacia el bienestar para los pacientes, incluidos los diabéticos

Estamos encantados de anunciar el lanzamiento de nuestro nuevo e integral programa de pérdida de peso, diseñado para satisfacer las necesidades específicas de nuestros pacientes, incluidos aquellos que controlan la diabetes. Este programa está diseñado para proporcionar un enfoque holístico para el control del peso, incorporando estrategias personalizadas y orientación experta para promover resultados sostenibles a largo plazo.

Al reconocer los desafíos únicos que enfrentan las personas con diabetes, nuestro programa de pérdida de peso está estructurado para garantizar que los participantes reciban atención y apoyo especializados. Nuestro equipo de profesionales de la salud con experiencia se dedica a elaborar planes individualizados que prioricen tanto el control del peso como el control eficaz de la diabetes.

El programa incorpora una combinación de orientación dietética basada en evidencia, recomendaciones de actividad física y asesoramiento conductual para fomentar cambios saludables en el estilo de vida. Los participantes se beneficiarán de planes de alimentación personalizados que se adaptan a requisitos dietéticos específicos, lo que garantiza que los niveles de azúcar en sangre se mantengan estables y al mismo tiempo respaldan una pérdida de peso gradual y sostenible.

Además, nuestro programa de pérdida de peso pone un fuerte énfasis en la educación y el empoderamiento. Los participantes tendrán acceso a valiosos recursos y materiales educativos que se centran en mejorar su comprensión de la relación entre el control del peso y la diabetes. Al fomentar una conciencia más profunda sobre el impacto de las elecciones de estilo de vida en la salud general, nuestro programa tiene como objetivo capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas que apoyen su bienestar.

Nuestro objetivo es proporcionar un entorno de apoyo y enriquecedor que anime a los participantes a lograr sus objetivos de pérdida de peso mientras controlan eficazmente su diabetes. A través del seguimiento regular, el apoyo continuo y la orientación continua de nuestro equipo dedicado, los pacientes pueden embarcarse en un viaje transformador hacia una mejor salud y bienestar.

Estamos emocionados de embarcarnos en este viaje con usted y esperamos ayudarlo a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso mientras controla exitosamente su diabetes. Dé el primer paso hacia un futuro más saludable con nuestro innovador programa de pérdida de peso diseñado para satisfacer sus necesidades únicas.



~~\$699~~
LIMITED TIME ONLY
\$450
MEMBERSHIP DISCOUNTS AVAILABLE

LAMedical

MEDICAL WEIGHT LOSS

6 WEEK PACKAGE:

- ✓ COMPREHENSIVE ASSESSMENT WITH A CUSTOMIZED PLAN
- ✓ INJECTIONS OR ORAL MEDICATIONS
- ✓ B12 MIC INJECTIONS
- ✓ WEEKLY ACTIVITY CLASSES
 - YOGA
 - DANCE
 - EXERCISE AND MORE
- ✓ NUTRITIONAL COUNSELING
- ✓ 6 WEEKLY VISITS IN OFFICE

CALL NOW
561-433-5577
myLAMed.com

DON'T WEIGHT!

YOUR WEALTH IS YOUR HEALTH!