



## ¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español  
1-888-275-8750 Ingles

**ABIERTO 24 HORAS**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición llame al

TTY/866-833-4703. Español  
TTY/866-735-2929. Ingles



## ¿Cuáles son los ABC del cuidado de la diabetes?

**A** es por A1c. También conocido como hemoglobina A1c. Es un análisis de sangre que se realiza en el laboratorio. Le dice a usted y a su médico su nivel de azúcar en los últimos dos o tres meses. El análisis de sangre que se puede realizar en su casa le dice su nivel de azúcar en el momento del análisis. El A1c le dice su promedio de azúcar en la sangre. Es como una libreta de calificaciones para ver, en general, cómo ha estado con la comida, los medicamentos y el plan de ejercicios. Si ha tenido niveles de azúcar altos la mayor parte del tiempo, su A1c será alto. Si sus niveles de azúcar estuvieron la mayor parte del tiempo cerca de niveles normales, su A1c será bajo.

### Ejemplo:

Normal A1c = 7.0%  
Nivel promedio de azúcar en la sangre = 170

Alta A1c = 12.0%  
Nivel promedio de azúcar en la sangre = 350

Este análisis no reemplaza a la medición de su nivel de azúcar en la sangre en casa todos los días. Si está teniendo muchos niveles de azúcar en la sangre altos o bajos, debe informárselo a su médico. Puede necesitar algunos cambios en su medicamento para la diabetes, alimentos o planes de ejercicio. Mantener sus niveles de azúcar lo más normales posibles es lo mejor que puede hacer para disminuir sus posibilidades de sufrir las complicaciones de la diabetes. Debe realizarse un análisis de A1c entre dos y cuatro veces por año. Pregúntele a su médico para asegurarse de realizar uno. Pregunte el resultado y escríbalo, junto con la fecha del análisis. Pídale a su médico que le diga su número de A1c que debería tener. Conozca su meta.

**B** es por baja presión arterial. Puede tener presión arterial alta y no saberlo. Generalmente no hay signos o síntomas. Con el tiempo, la presión arterial alta puede aumentar sus posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas (corazón), enfermedades renales (riñón) o de sufrir un accidente cerebrovascular (embolia). La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos.

*Continuado en la página 2...*

## El Cigarro y La Diabetes No Son Compatibles

¿Quiere dejar de fumar? Llame al equipo de Educación sobre la Salud de Molina, al 1-800-526-8196, extensión 127532. Los miembros de Molina se pueden inscribir gratis en el Programa **Free and Clear**<sup>®</sup> para dejar de fumar.

### En Esta Edición

El ABC del cuidado de la diabetes	pg 1
El cuidado de la diabetes (continuación)	pg 2
Problemas de los ojos	pg 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pg 4

### Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite la página web de Molina Healthcare en [www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com). Usted puede utilizar la Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga "clic" en el botón de miembro y arrastre el ratón hasta su estado. En nuestra página web puede obtener información sobre:

- Médicos y hospitales contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una cuenta o reclamo
- Preguntas de uso frecuente (FAQ, por sus siglas en inglés)
- Formulario de medicamentos (medicinas aprobadas que los médicos pueden recetar)
- Cómo contactar al personal de UM por un asunto o pregunta sobre UM
- Cómo obtener atención primaria, hospital, especialistas y servicios de emergencia
- Cómo obtener atención después de las horas de oficina
- Pautas preventivas de la salud y calendario de vacunas
- Sus derechos y responsabilidades, y la privacidad de su información
- Restricciones en los beneficios, y cómo obtener asistencia fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de Mejoramiento de la Calidad, Educación sobre la salud y
- Control de Enfermedades
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo decidimos acerca del uso de la nueva tecnología

Puede pedir copias impresas de cualquier información incluida en el sitio web llamando al 1-888-665-4621. Su folleto para miembros es también una buena fuente. Puede encontrarlo en nuestro sitio web.

Healthy Living with Diabetes<sup>SM</sup> es preparado por Molina Healthcare, inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para información. Esto no reemplaza el consejo de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al proporcionar atención médica por motivos de trastornos preexistentes de la salud, raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

## ABC del cuidado de la diabetes (continuación)...

Hay diferentes maneras de tratar la presión arterial alta. Siempre se están haciendo nuevos medicamentos. Si tiene efectos secundarios de un medicamento, puede probar con otro. Sin embargo, el primer paso es conocer sus números.

Debe hacer que le verifiquen la presión arterial cada vez que vaya al médico. Para la mayoría de las personas la meta es tener la presión arterial menor de 130/80. Pídale a su médico que le diga cuál debe ser su presión arterial.

**C**es por colesterol. Los niveles altos de colesterol representan un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. La única forma de saber su número de colesterol es mediante un análisis de sangre. Sin embargo, necesita saber más que simplemente su nivel de colesterol total. Pida un análisis de lípidos. Este análisis de sangre se realiza luego de estar en ayunas de un día para el otro durante diez o doce horas. El análisis de colesterol total no requiere que se realice en ayunas. El análisis de lípidos mide muchos tipos diferentes de colesterol y grasas en su sangre. Debido a que mide más que sólo el colesterol total, el análisis de lípidos se realiza en ayunas. Esto hace que los resultados sean precisos. Pregúntele a su médico cuales deben ser sus metas para las grasas analizadas. Las metas para muchas personas con diabetes pueden ser las siguientes:

Colesterol total.....menos de 200  
 Colesterol HDL (bueno)..... más de 45  
 Colesterol LDL (malo).....menos de 100  
 Triglicéridos .....menos de 150

Las metas anteriores son diferentes de las de las personas que no sufren de diabetes. Debe hacerse un análisis de colesterol en la sangre (análisis de lípidos) por lo menos una vez al año. Algunas de las cosas que pueden afectar sus niveles de colesterol son la dieta, el peso y el ejercicio. Aliméntese con una dieta baja en grasas saturadas (de origen animal). Si no tiene un plan de ejercicios pregúntele a su médico sobre comenzar uno. Esto puede ayudarle a bajar su número de colesterol malo. También le ayudará a bajar sus niveles de azúcar en la sangre.

Puede necesitar tomar medicamentos para controlar su presión arterial y/o colesterol. Tome sus medicamentos

siguiendo las indicaciones de su médico. No deje de tomar ningún medicamento simplemente porque se siente bien. Infórmele a su médico sobre cualquier efecto secundario. Recuerde que hay muchas opciones de medicamentos. Usted tiene más riesgos de sufrir de enfermedades cardíacas que una persona que no sufre de diabetes. Es importante mantener sus niveles de presión arterial y colesterol en las metas establecidas.

La clave es conocer sus **ABC** y tomar las medidas para cumplir con sus metas. Esto puede prevenir problemas de salud causados por una diabetes mal controlada. Vea a su médico para que le haga exámenes médicos generales de control de su diabetes. ¡Usted puede controlar su diabetes y vivir bien!

¿Conoce los **ABC** del buen cuidado para la diabetes? Los **ABC** son una forma fácil de recordar preguntarle a su médico sobre sus números importantes. Ver a su médico con la frecuencia que él se lo indica, es la mejor forma de ayudar a mantenerse saludable a pesar de la diabetes. La Asociación Estadounidense para la Diabetes dice que debe ver a su médico al menos cada tres meses.

Puede aprender más sobre los **ABC** de la diabetes ingresando en los siguientes sitios de Internet:

**Molina Healthcare**  
[www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com)

**American Diabetes Association**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto nacional del corazón, los pulmones y la sangre)**  
[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

La mayoría de las bibliotecas ofrecen servicio de Internet sin ningún costo. ¡Llame a la suya hoy mismo!

## Problemas de los ojos

**Retinopatía Diabética** - La enfermedad de los ojos causada por la diabetes (también llamada retinopatía diabética) es un problema serio que puede llevar a la pérdida de la vista. Usted puede hacer mucho para evitar problemas como éste. Un estudio reciente demuestra que al mantener el nivel de la glucosa de la sangre (azúcar) cercano a los valores normales puede evitar o demorar el comienzo de la enfermedad de los ojos causada por la diabetes.

Es importante también mantener la presión arterial bajo control. Si se descubre y se trata cualquier problema de los ojos tempranamente, se puede salvar la vista.

**Síntomas de la enfermedad de los ojos causada por la diabetes**  
 Los exámenes oculares regulares son importantes para la detección temprana de los problemas debido a que la enfermedad de los ojos causada por la diabetes puede estar desarrollándose aunque la vista esté en buenas condiciones. Algunas personas detectan síntomas de cambios en la visión. Si tiene problemas para leer, si tiene visión borrosa o si ve anillos alrededor de las luces, puntos oscuros, o luces que parpadean, es posible que tenga problemas oculares. Asegúrese de decirle a su equipo de atención médica o a su oculista sobre cualquier problema de la vista que tenga.

### Cómo proteger la vista

#### 1. Mantenga bajo control el nivel de la glucosa (azúcar) de la sangre

Los niveles altos de la glucosa de la sangre pueden dañar los ojos con el correr del tiempo. Trabaje con su equipo de atención médica para mantener los niveles de la glucosa lo más cercano a lo normal posible.

#### 2. Mantenga la presión arterial bajo control

La presión arterial alta puede dañar los ojos. Su médico debe controlar la presión arterial al menos cuatro veces al año.

## Deje de Fumar

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! Es lo mejor que puede hacer para vivir bien con diabetes. Dejar de fumar podría ser la cosa más difícil que tenga que hacer.

La nicotina es muy adictiva y frecuentemente la gente intenta dos o tres veces antes de dejarla definitivamente para bien. Los estudios han demostrado que cada vez que deja el cigarrillo, usted se hace más fuerte y aprende más acerca de lo que se necesita para dejar de fumar por su bien. ¿Porqué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare

Si la presión arterial es mayor a 130/80 mmHg, su médico puede darle algún medicamento para bajarla. También puede comprar un manguito medidor de presión arterial para poder controlarla en su casa. Pregúntele a su médico dónde puede comprarlo.

#### 3. Hágase exámenes de vista regularmente

Aunque vea bien, es necesario un examen ocular completo cada año para proteger la vista. Pídale ayuda a su médico para encontrar un oculista que atienda a personas con diabetes. Antes del examen, un médico o un enfermero le pondrán gotas en los ojos para dilatar las pupilas.

Escriba la fecha de su examen ocular en su tarjeta de atención de la diabetes de su billetera. Aunque haya perdido la vista debido a la enfermedad ocular de los diabéticos, sigue siendo necesario el cuidado periódico de los ojos. Si todavía no ha tenido un examen ocular completo, debería hacerse uno ahora si tiene algunas de las condiciones detalladas a continuación:

- Diabetes Tipo 1 por 5 años o más.
- Diabetes Tipo 2.
- Está en la pubertad y tiene diabetes.
- Está embarazada y tiene diabetes.
- Está planificando un embarazo y tiene diabetes.

#### 4. Tratamiento de la enfermedad de los ojos causada por la diabetes

El tratamiento temprano de los problemas de los ojos puede ayudar a salvar la vista. La cirugía láser puede ayudar a las personas que tienen la enfermedad de los ojos causada por la diabetes en un estado avanzado. La operación llamada vitrectomía puede ayudar a aquellas personas que han perdido la vista debido a una hemorragia de la parte posterior del ojo. Si ve mal, el oculista podrá darle anteojos a algún otro dispositivo que le ayuden a aprovechar mejor su capacidad de visión limitada.

y ayudarlo a dejarlo? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro dentro Molina Healthcare California y quiere inscribirse o tiene preguntas acerca de los programas para dejar de fumar, por favor llame a:

#### Molina Healthcare California

Departamento de Educación de la Salud al 1-800-526-8196, Ext. 127532 (Lunes a Viernes 8:30 AM - 5:30 PM)

Usted esta recibiendo esto como parte de el programa **Healthy Living with Diabetes<sup>SM</sup>**. Si no desea que le envíen la publicación **Healthy Living with Diabetes<sup>SM</sup>** a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a Molina Health Education (Educación sobre la salud de Molina), al 1-888-665-4621.



## ¿Se hizo el examen de la vista para diabéticos?

Usted debe hacerse un examen de la vista especial para diabéticos todos los años. Es posible que le pongan gotas en los ojos para hacer el examen. Esas gotas le dilatan los ojos para poder ver mejor la retina. Algunos centros de ojos usan una luz muy brillante que no requiere que le dilaten los ojos. En esta prueba le hacen un examen detallado de la retina. La retina está en el fondo de su ojo y mantiene el ojo sano.

Molina quiere recompensarlo por recibir la atención que necesita. Llene su parte del formulario. Hágase el examen de los ojos. Lleve este formulario consigo y d selo al médico que le hace el examen. Si ya se hizo el examen, llene su parte del formulario. Ll velo al centro de ojos y p dale que completen la parte que les corresponde a ellos. El centro de ojos o el médico de ojos tienen que enviar por fax el formulario con su información.  Gracias!

**Recibir  un certificado de \$25 para WalMart si se hace un examen de los ojos y pida que el centro de ojos nos envíe este formulario por fax.**

### Su parte

Nombre: \_\_\_\_\_

No. de identificación de Molina Healthcare: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Fecha del examen: \_\_\_\_\_

### Eye Center or Eye Care Provider

Fax to Molina Healthcare at 562-901-1176

Exam Results: \_\_\_\_\_ no retinopathy  
 \_\_\_\_\_ some retinopathy, no treatment required  
 \_\_\_\_\_ retinopathy, treatment needed

Provider's Name: \_\_\_\_\_

Provider's Phone: \_\_\_\_\_

Provider's Signature: \_\_\_\_\_

Name of Center: \_\_\_\_\_