



P.O. Box 3887  
Albuquerque, NM 87190-3887



[www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com)

Para más información acerca de nuestros programas de administración de la salud, llame a Servicios a Miembros de Molina Healthcare al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del plan.

También puede llamar a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras cuando tenga preguntas acerca de su salud:

**1-888-275-8750**

Personas con impedimento de audición llame al TTY/866-833-4703  
¡24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

Part# 1375Rev0906

Molina Healthcare no discrimina por motivos de raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

# Healthy Living with Diabetes<sup>SM</sup>



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño de 2006

	Página
El ABC del cuidado de la diabetes.....	1
El cuidado de la diabetes .....2 (continuación)	2
Deje de fumar.....	3

## Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **Healthy Living with Diabetes<sup>SM</sup>** a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a la Línea de Mejoramiento de la Salud de Molina, al 1 (800) 337-9594, extensión 182618.

Todos los materiales en este boletín son sólo para información. No reemplazan el consejo de su médico. Si tiene preguntas, consulte con su médico.

## El cigarro y la diabetes no son compatibles

¿Quiere dejar de fumar? Llame a la Línea de Mejoramiento de la Salud de Molina, al 1-800-377-9594, extensión 182618, para obtener información sobre programas para dejar de fumar.

## ¿Cuál 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. 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



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

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 [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) (Instituto nacional del corazón, los pulmones y la sangre)

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

La información contenida en este boletín informativo concuerda con los estándares nacionales para el tratamiento de la diabetes. Hágale a su médico cualquier pregunta que tenga. Esto no sustituye el consejo de su médico. Distribuido por Molina Healthcare

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

Si usted es miembro dentro de alguno de los siguientes estados y quisiera inscribirse o tiene preguntas acerca de los programas para dejar de fumar, por favor llame a:

### • Molina Healthcare of California

Free and Clear® smoking cessation program  
Health Education Department – 1- 800-526-8196,  
Ext. 127532 (lunes a viernes, 8:30 a.m. – 5:30 p.m.)

• **Molina Healthcare of Michigan**  
“I can Quit” Smoking Cessation Program  
1-800-480-7848

• **Molina Healthcare of New Mexico**  
Quitting tobacco information  
Health Education Line – 1-505-342-4660,  
Ext. 182618 ó 1-800-377-9594, Ext. 182618

• **Molina Healthcare of Utah**  
Smoke Free Program: 1-888-483-0760

• **Molina Healthcare of Washington**  
Free and Clear® smoking cessation program  
Washington Tobacco Quit Line – 1-877-270-STOP  
or 1-877-270-7867, 1-877-2NO FUME ó  
1-877-266-3863 (Español)  
1-877-777-6534 (TTY para personas con  
impedimento de audición)

Molina Healthcare quiere que usted deje de fumar por el bien de su salud y el de su familia.

