



7050 Union Park Center, Suite 200
Midvale, UT 84047-4171



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño del 2007

	Página
Depresión	1
Retinopatía Diabética	2
Vacuna contra la influenza	3
Lista de Exámenes y Vacunas.....	3

Depresión

Mensajes a los miembros

Usted está recibiendo ésta información como parte del programa de Diabetes. Si usted no desea recibir éste boletín informativo ni tomar parte en el programa de Diabetes, por favor llámenos al 1-888-483-0760.

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

Si necesita ayuda para dejar de fumar, inscríbese en el programa Smoke Free (Libre de humo) de Molina. Llame al **1-888-483-0760**, extensión 170458 para obtener ayuda individual gratis.

Manejar una enfermedad crónica puede ser muy estresante. El estarse midiendo los niveles de azúcar, tomarse sus medicamentos, y mantener un plan de dieta saludable y ejercicio son demasiadas cosas que hacer. Todas estas cosas se van acumulando y pueda que usted se sienta deprimido. De hecho, la depresión es más común entre los diabéticos que entre la gente que no padece diabetes.

La depresión puede interferir en la manera que usted maneja su diabetes. El primer paso es conocer los síntomas de depresión, estos incluyen:

- Tristeza
- Nerviosismo
- Pérdida de interés en cosas que usted antes le gustaban
- Problemas para concentrarse
- Sentimiento excesivo de culpabilidad
- Cambios en el apetito
- Pérdida de energía
- Problemas para poderse dormir y mantenerse dormido
- Pensamientos suicidas.

El siguiente paso es obtener ayuda. Intente hacer caminatas, o pase tiempo con gente que le apoye. Por ejemplo, platique con un amigo/a. Si usted permanece sintiéndose así, avísele a su doctor. El o ella puede que le prescriban medicamentos para sentirse mejor. También puede unirse a grupos de apoyo. Hablar con otras personas que tienen situaciones similares puede ser muy útil.

Si usted tiene síntomas de depresión, no espere mucho para pedir ayuda, Recuerde, la depresión es tratable!



Examen	Fechas y Resultados (A1c: 7/13/07 - 7.0)			
Colesterol Total				
HDL (colesterol bueno)				
LDL (colesterol malo)				
Triglicéridos				
Otro				



Part# 2042Rev1107



Retinopatía Diabética

¿Sabía usted que la gente con diabetes tienen más riesgo de tener problemas de los ojos que la gente que no padece diabetes? Enfermedad ocular diabética, es un grupo de problemas de los ojos que se presentan en los diabéticos. La retinopatía diabética es una de estas enfermedades. Esto significa que los vasos sanguíneos en su retina están dañados. La retina es la tela que se encuentra atrás del ojo y que le ayuda a ver. Cuando la luz entra a la retina convierte las imágenes en señales. Estas señales viajan al cerebro para que el cerebro pueda comprender lo que está viendo. Usted necesita una retina saludable para una buena visión

Tener altos niveles de azúcar en la sangre, puede dañarle los vasos sanguíneos de su retina. En las etapas tempranas de la enfermedad, los vasos sanguíneos se inflaman. Después los vasos sanguíneos quedan bloqueados. Esto puede causar que fluido gotee dentro de la parte de ojo encargada de enfocar. Esto puede causar visión borrosa.

Para algunos, la enfermedad se empeora a través del tiempo. Nuevos vasos sanguíneos empiezan a formarse en la retina, pero estos vasos sanguíneos no son normales. Pueden gotear sangre. Si esto pasa, usted puede que vea manchas que flotan en su vista. Si no se le pone atención, puede causar mala visión, pérdida y hasta ceguera.

La gente con diabetes tipo 1 y tipo 2 están en riesgo de este tipo de enfermedades de los ojos. Si usted tiene diabetes, usted debería de tener anualmente

un examen de pupila dilatada. Durante este examen, el doctor también revisará que tan bien puede ver de cerca y de lejos. El doctor le pondrá unas gotas en los ojos. Las gotas abren sus pupilas. Con las pupilas dilatadas, es más fácil para el doctor examinar la parte de atrás de su ojo. Su doctor buscará señas de enfermedades. El o ella también le revisará la presión dentro de su ojo. Su doctor puede decirle si tiene señales de retinopatía.

Estos exámenes son sin ningún dolor y son muy útiles para revisar la salud de sus ojos. Estos chequeos regulares son muy importantes. Su retina puede dañarse antes de lo que usted se imagina. No espere a tener síntomas. La detección temprana en este tipo de enfermedades, pueden prevenir pérdida de la vista.

Entre más tiempo tenga con diabetes, mayor el riesgo de tener una retinopatía. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para retardar retinopatías.

- Controle sus niveles de azúcar en la sangre.
- Revítese su presión sanguínea. Manténgala bajo control.
- Siga una dieta saludable.
- Frecuentemente haga ejercicio.
- Tenga exámenes rutinarios de la vista.

Todas estas cosas también pueden a ayudarle a su salud en general.

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:

1-866-648-3537

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!

www.molinahealthcare.com

Vacuna contra la influenza

Es temporada de la gripe otra vez, ¿Está su cuerpo protegido? El virus de la influenza (o “la flu”) se contagia cuando usted entra en contacto con un anfitrión del virus. Los anfitriones más comunes, son gente que carga el virus. La otra manera en la cual usted puede contraer la influenza es cuando entra en contacto con una superficie infectada. La mejor manera de prevenir la influenza, es aplicarse anualmente la vacuna contra la influenza. Es muy importante que la gente que padece diabetes se administre la vacuna. Frecuentemente ellos tienen los síntomas más fuertes con la influenza. Es muy importante saber, que la vacuna contra la influenza, no causa que se enferme de la misma. La temporada de la gripe empieza tan temprano como desde el mes de octubre y dura hasta el mes de mayo. El mejor momento para vacunarse contra la influenza es el mes de octubre o noviembre, así que, ¡pregúntele a su doctor hoy mismo acerca de la vacuna contra la influenza!



Corte aquí

Lista de Importantes Exámenes y Vacunas

Nombre del Doctor: _____ Número de Teléfono del Doctor: _____

Examen	Fechas y Resultados (A1c: 7/13/07 – 7.0)			
A1c (cada 3-6 meses)				
Presión Sanguínea (cada visita)				
Examen de los Pies (cada visita)				
Examen Dental (cada 6 meses)				
Examen de Proteína en la Orina (anual)				
Examen de Dilatación de Ojos (anual)				
Vacuna contra la Influenza (anual)				

Yo Tengo: Asma EPOC Diabetes Enfermedad del Corazón Presión Alta Otro

Mantenga esta tarjeta en su cartera. Llévela consigo cuando visite al doctor.



Corte aquí