



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



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!

Part# 2042Rev0407

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 • Primavera del 2007

	Página
Manteniéndose Saludable.....	1
Manteniéndose Saludable Continuación.....	2
El Cuidado de Sus Pies.....	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 **Molina Health Education** (Educación sobre la salud de Molina) 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 170432 para obtener ayuda individual gratis.

## Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica

Cada persona debe ver a su doctor regularmente para asegurarse que están en buen estado de salud. Esto es todavía más importante para la gente con condiciones crónicas. Una condición crónica es una enfermedad que dura por un largo período de tiempo. Aunque usted no se sienta enfermo/a, usted debe visitar a su médico. El doctor puede asegurarse de que su condición esté atendida correctamente. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de otros problemas de salud.

### ASPECTOS QUE USTED DEBE DE TENER EN MENTE:

**VISITE A SU DOCTOR.** Vea a su doctor cuando menos una vez por año. Dependiendo de su condición, usted tal vez tenga que visitar a su doctor más veces durante el año. Asegúrese de platicar con el doctor acerca de cualquier preocupación que usted tenga.

**CONOZCA SUS NÚMEROS.** Su doctor le supervisará su peso, presión sanguínea y colesterol, también el A1c (si usted tiene diabetes). Diabetes es una enfermedad donde el cuerpo no produce o no usa insulina adecuadamente. Conozca cuales son sus números y donde deben de estar:

Presión Sanguínea:	Normal: 120/80 Alta: 140/90 o más alta
Colesterol:	Normal: Menos de 200 Alto: Más de 200
Al c:	7 % o menos

Trabaje en conjunto con su doctor para mantener sus números bajo control.

Continúa en la siguiente pág...



# Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica continuación...

**TOME SUS MEDICAMENTOS.** Tome sus medicinas como el doctor se lo prescribió. Hágale saber a su doctor si su medicina le hace sentirse enfermo/a o presenta otros efectos secundarios. Hable con su doctor antes de suspender cualquiera de las medicinas. Juntos, usted y su doctor, pueden encontrar la mejor manera para tratar su condición.

**ASEGÚRESE QUE SUS VACUNAS ESTÉN ACTUALIZADAS.** ¡Los adultos también necesitan vacunas! Éstas ayudan a proteger su cuerpo de enfermedades mortales. Pregúntele a su doctor cuales vacunas necesita usted.

**ADOpte UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.** Incluya diario en su dieta frutas frescas y vegetales. Trate de comer alimentos de grano completo. No fume y limite las bebidas que contengan alcohol. Ejercítese diario. Hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

**¿Ha visitado a su doctor últimamente? ¡Haga una cita hoy mismo! Mantenga su cuerpo saludable. Mantenga su condición crónica bajo control.**



# El Cuidado de Sus Pies

A menudo nos olvidamos de nuestros pies. Con frecuencia no los valoramos como debemos. Cuando usted tiene diabetes, es importante que diario se revise los pies.

Altos niveles de azúcar en la sangre, pueden causar daños a los nervios de los pies. A esto se le llama neuropatía. Cuando usted tiene neuropatía, sus pies y piernas puede que sientan hormigueo (como dormidos). Puede que le sea difícil sentir el dolor o cambios de temperaturas en sus piernas o

en sus pies. Tal vez usted no se de cuenta de que tenga una ampolla o cortada. La gente con diabetes necesita revisarse los pies todos los días.

Altos niveles de azúcar en la sangre también puede causarle dificultad para que su cuerpo sane. Callos, ampollas, verrugas o pié de atleta pueden convertirse en problemas. Cualquiera de estos problemas, podría causarle una infección. Las infecciones toman más tiempo en sanar cuando hay altos niveles de azúcar en la sangre.

## PARA EL CUIDADO DE SUS PIES:

- Revísese los pies todos los días. Revise que no tengan ninguna llaga, áreas enrojecidas u otros problemas. Pídale a alguien más que también le revise los pies.
- Lave sus pies en agua tibia (no en caliente) por unos minutos todos los días. Séquelos muy bien. No se le olvide secarse entre en medio de los dedos.
- Aplique loción en sus pies todas las noches, pero no entre los dedos.
- Córtese la uñas de los pies una vez por semana. No las corte demasiadas cortas.
- Use la piedra pómez para que suavemente remueva callos y callosidades.
- Nunca camine descalzo/a. Use zapatos de puntas cerradas o pantuflas todo el tiempo.
- Compre zapatos que le queden bien. Estrénelos poco a poco para acostumbrarse a ellos. Cuando compre zapatos, hágalo al final del día cuando sus pies están hinchados.
- Reemplace sus zapatillas puntiagudas de tacón alto por un estilo más redondeado y de tacón plano.

## HABLE CON SU DOCTOR:

- Si siente en sus pies o piernas hormigueo o están hinchados.
- Si usted tiene una llaga que no se quita.
- Si hay cambios en el color de la piel de sus pies
- Si padece de dolor en sus piernas mientras está sentado/a o caminando.
- Si la piel alrededor del talón está agrietada.

## EN CADA VISITA CON SU DOCTOR:

- Quítese sus zapatos y calcetines cada vez que visite al doctor. El o ella puede revisarle los pies para ver si tiene ampollas y llagas que usted no haya notado.

**Mantenga su diabetes bajo control. Cuídese muy bien sus pies. ¡Son los únicos que tiene!**