



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



Corte aquí

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



Corte aquí

Part# 1366Rev0807

Healthy Living with Diabetessm



En este número Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Verano del 2007

	Página
El ABC de La Diabetes	1
El ABC Continuación.....	2
Cesar de Fumar.....	3
Lista de Exámenes y Vacunas.....	3

Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **Healthy Living with Diabetessm** 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 170458 para obtener ayuda individual gratis.



El ABC de La Diabetes

La diabetes, es una enfermedad que se puede controlar si se cuida y vigila su salud. Primeramente tiene que saber el ABC de la diabetes. A es para Hemoglobina A1c, B significa presión sanguínea y C es para el Colesterol. Estos son importantes aspectos que hay que vigilar si quiere estar en control de su diabetes.

Hemoglobina A1c (también llamada A1c):

Esta prueba muestra un promedio del nivel de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses. Una prueba de A1c mide cuánta glucosa se ha pegado en sus células rojas de la sangre. Como cada célula roja en la sangre es remplazada cada 4 meses, este examen le indica que tan altos fueron los niveles de azúcar durante el período de vida de las células. Esta prueba es la mejor manera de saber que tan bien resultan sus cuidados y su tratamiento. Indicará si los niveles de azúcar en la sangre están bajo control o no. Los resultados, le dirán a su doctor si tiene que cambiarle las medicinas para la diabetes y la dieta. Usted puede trabajar con su doctor para que el nivel A1c se mantenga en un rango normal. Un rango normal del A1c es del 7% o menos.

Presión Sanguínea

Medir la presión sanguínea significa que su doctor quiere ver que tan fuerte o rápido la sangre golpea las paredes de sus vasos sanguíneos. La presión sanguínea mide dos cosas:

1. La presión sistólica: la cual es la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando su corazón se contrae (latidos).
2. La presión diastólica: la cual es la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando su corazón descansa.
3. Si su presión sanguínea es de "120 sobre 80" o 120/80, el número de arriba es la presión sistólica y el número de abajo es la presión diastólica. Si su presión sanguínea es de 140/90 o más alta, usted padece de presión

El ABC de La Diabetes continuación...

alta. Tener presión alta significa que su corazón trabaja más duro, sus arterias se debilitan, y las probabilidades de tener una embolia, ataque al corazón o problemas de riñones aumentan. Por eso es muy importante vigilarse su presión sanguínea y trabajar con su doctor para mantenerla en un buen número para usted.

Colesterol

Cuando la gente dice “colesterol,” puede que realmente signifique capa de lípidos. Es importante ir al doctor regularmente para que le revisen sus niveles. Los lípidos son grasas en la sangre. Están por todas sus células. Usted las necesita para algunas de las funciones del cuerpo.

Estas capas de lípidos realmente se dividen en cuatro partes:

- Colesterol Total
- HDL – algunas veces llamado “colesterol bueno”
- LDL – algunas veces llamado “colesterol malo”
- Triglicéridos – otro tipo de grasa en la sangre.

HDL es el colesterol bueno. Funciona removiendo grasas y colesterol malo de la sangre. Entre más tenga de este tipo mejor. El ejercicio le ayuda a su HDL a estar mucho mejor.

LDL Es el colesterol malo. LDL puede pegarse a sus arterias y bloquearlas. Los Triglicéridos son otro tipo de grasa. Las grasas no se pueden disolver dentro de la sangre. Si hay demasiada grasa alrededor de las paredes de una arteria, puede causar bloqueo. El cual no deja pasar la sangre o el oxígeno por las arterias y se pueden reventar causando ataque cardíaco o embolia. Por eso es muy importante estar vigilando sus niveles de grasa.

Alimentos provenientes de animales, como carnes, pollos, pescados, mariscos y productos lácteos tienen colesterol. Alimentos provenientes de plantas como frutas, vegetales, granos, semillas y nueces no tienen colesterol. Trate de comer más de estos alimentos.

La diabetes puede dañar diferentes partes de su cuerpo. Usted puede que no presente ningún síntoma o daños hasta que es demasiado tarde para hacer algo significativo. Es muy importante que visite a su doctor regularmente y programe estos y otros importantes exámenes. Los resultados de estas pruebas le dan a usted y a su doctor la oportunidad de encontrar los problemas en su etapa temprana, cuando son más fáciles de tratar. Hable con su doctor para programar estos exámenes en el horario que mejor le convenga.

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

Cesar de Fumar

El fumar no es bueno para su salud. Pero es especialmente malo si usted tiene diabetes. Cuando la nicotina está en su sangre, causa que los vasos sanguíneos se pongan duros y estrechos. Esto reduce la circulación de su sangre por el resto de su cuerpo. La gente con diabetes corre más riesgo de tener daño de los nervios, enfermedades de los riñones y problemas con sus pies. El fumar puede hacer que todo se ponga peor.

¡Cuando usted deje de fumar se sentirá más saludable! Usted puede aumentarle años a su vida, sentirse mejor, lucir mejor, y ahorrar dinero. El fumar causa tos, dolor de garganta, arrugas faciales, y dientes amarillos, y todavía así, ¡la gente paga hasta \$100 dólares al mes por cigarrillos!

Si usted quiere dejar de fumar, trate un par de consejos de la Sociedad Americana del Cáncer:

- No cargue encendedor o cerillos
- Si usted siente la necesidad de fumar, tómese un profundo respiro y deténgalo por 10 segundos. Repita el ejercicio 10 veces.

- Pase tiempo en lugares donde no se permita fumar, o con amigos que no fumen.
 - Tome mucha agua. Evite cafeína y alcohol porque los antojos se pueden poner peores.
 - Ejercítese para sentirse menos tenso y menos estresado. Tome las escaleras en lugar del elevador, o bájese del autobús antes de llegar, para que camine un poco extra.
 - Coma alimentos de bajas calorías y muchas frutas y vegetales.
 - Pruebe goma de mascar, mentas, pastillas de limón o palomitas de maíz sin sal.
 - Cambie sus hábitos en los descansos. En lugar de fumarse un cigarro en su descanso, camine con un amigo, o tómese un té con alguien de su trabajo.
 - Sea considerado con su cuerpo. Tómese un baño de tina, un masaje o tómese una siesta.
- El dejar de fumar no es fácil. Pero, con la ayuda de su familia, amigos y de su doctor, ¡usted puede lograrlo!



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