

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón

Molina Healthy Living with Diabetessm y Heart Healthy Livingsm

Molina Healthcare de Washington • Verano del 2013



Viviendo saludablemente con diabetes

Muchas personas evitan los problemas de la diabetes a largo plazo cuando se cuidan bien. Trabaje con su proveedor para lograr sus metas A-B-C (A1c, buena presión arterial y colesterol). Use este plan de autocuidado.

Recuerde de:

- Hacerse la prueba de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Mantener un registro de los resultados de azúcar en la sangre. Asegúrese de llevar este registro a sus citas con su proveedor.
- Programe todos sus exámenes anuales tales como:
 - » La prueba de A1c (necesaria dos a cuatro veces al año)
 - » La prueba de colesterol (LDL menos de 100)
 - » Examen ocular con dilatación
 - » Prueba de los riñones (nefropatía)
- Use sus medicamentos aun cuando se siente bien. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se los receta su proveedor.
- Use su plan alimenticio para la diabetes. Si no tiene uno, pídale uno a su proveedor.
 - » Tome decisiones saludables sobre los alimentos. Esto incluye comer más frutas y verduras. Escoja las proteínas bajas en grasas, como el pescado, pollo o pavo sin pellejo y los guisantes o frijoles. Que mitad de los granos que consume sean de trigo integral. Escoja la leche o quesos bajos en grasa o descremados.
 - » Coma alimentos que contienen menos grasa, azúcar y sal.
 - » Coma alimentos con más fibra como los cereales integrales, panes, galletas saladas, pasta o arroz integral.
- Mantenga un peso saludable usando un plan alimenticio y haciendo más actividad.
- Trate de hacer 30 a 60 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Salir a caminar vigorosamente es una buena manera de hacer más actividad.
- Si usted fuma, deje de hacerlo. Ofrecemos programas para dejar de fumar. El programa se ofrece sin ningún costo para usted.
- Cepílese los dientes dos veces al día. Asegúrese de usar el hilo dental diariamente y de visitar a su dentista cada seis meses para un chequeo y limpieza.
- Durante cada consulta con el proveedor pida:
 - » Un chequeo de la presión arterial
 - » Un examen de los pies

Índice

Viviendo saludablemente con diabetes	1
Mantenga el corazón saludable.....	2
Problemas de los ojos	3
Manteniendo un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable.....	4
El A-B-C de la diabetes	5
Los medicamentos recetados por su proveedor.....	5
¿Preguntas acerca de su salud?	6

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese al Programa Libre del Humo de Tabaco de Molina Healthcare. Para obtener ayuda individual, llame al: (866) 472-9483.

Está recibiendo este boletín informativo como parte de un Programa para el Control de Enfermedades. Si no desea recibir este boletín o participar en cualquier Programa para el Control de Enfermedades, por favor déjenos saber. Por favor, llámenos al: (866) 891-2320.

Todo el material en este boletín es solamente informativo. No reemplaza el consejo de su proveedor.

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestro sitio web, www.MolinaHealthcare.com.



Mantenga el corazón saludable

Cuando usted tiene una enfermedad del corazón, los hábitos saludables son más importantes. Haciendo cambios en su dieta e incluyendo un poco de ejercicio puede darle más energía. Las siguientes son algunas cosas que puede hacer para mantener su corazón saludable:

CAMBIOS EN LA DIETA

Coma más fibra

La fibra ayuda a reducir enfermedades del corazón. Intente comer alimentos más ricos en fibra:

- verduras
- fruta fresca
- panes integrales
- pasta integral
- avena

Coma menos grasa

Para reducir su consumo de grasa, elija leche y quesos bajos en grasas o descremados. Coma menos mantequilla y carnes rojas. Intente el pescado y el pollo sin pellejo. En lugar de freír, intente cocinar al vapor, hornear o asar al horno. El aceite de oliva y canola son grasas más saludables para cocinar.

Consuma menos sodio (sal)

Quite el salero de la mesa. Use el jugo de limón, las hierbas y especias para sazonar la comida.

Coma menos calorías

Para satisfacer su gusto por algo dulce, coma fruta fresca como las uvas y manzanas.



EJERCICIO

¿Qué puede hacer para ejercicio? Intente caminar. Comience lentamente y haga el esfuerzo para realizar una meta. Por ejemplo, comience caminando durante 10 minutos y agregue unos cuantos minutos cada día. Asegúrese de tomar agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Los siguientes son algunos beneficios del ejercicio:

Puede ayudarle a su cuerpo sentirse mejor.

El ejercicio ayuda a estimular varios químicos cerebrales que le ayudan a sentirse más feliz y relajado. El ejercicio también puede acelerar su digestión. Le ayuda al cuerpo eliminar toxinas más rápidamente. También puede ayudar al sistema inmunológico para que no se enferme con frecuencia.

Puede ayudarle a aliviar el estrés.

El ejercicio puede ayudarle reducir el estrés. Las personas que hacen ejercicio tienen menos ansiedad. Puede aprovechar el tiempo que camina para despejar la mente.

Puede ayudarle a reducir su riesgo de problemas de salud.

Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a controlar los niveles de colesterol. Mantenerse activo le ayuda a aumentar sus niveles del colesterol "bueno" HDL y puede ayudar a disminuir los triglicéridos dañinos. Esto le ayuda a mantener un buen flujo sanguíneo, lo cual le ayuda a reducir su riesgo de problemas del corazón.

Hacer ejercicio puede ser fácil. Los siguientes son algunos ejemplos sobre cómo incluir el ejercicio en su programa diario:

- Si hace mucho calor o frío, camine en un centro comercial.
- Si no tiene mucho tiempo para caminar durante el día, intente de caminar durante la hora del almuerzo.
- Tome quince minutos para caminar antes del desayuno o después de la cena.
- Lleve al perro a caminar.
- Anime a su pareja o a su vecino para que camine con usted.
- Diviértase haciendo ejercicio manteniendo un registro con su familia o amigos. ¡Ponga a prueba la distancia que puede recorrer en una semana!

Asegúrese de hablar con su proveedor antes de comenzar cualquier programa alimenticio o rutina de ejercicio.

Problemas de los ojos

Uno de los problemas mayores de la diabetes es la retinopatía diabética. Si no se diagnostica temprano o no recibe tratamiento esto puede causar ceguera. Cuanto más tiempo padezca de diabetes, más probable será que pueda desarrollar problemas de los ojos. Si usted padece de diabetes, debe de recibir evaluaciones de los ojos por lo menos una vez al año.

¿Qué es la retinopatía?

La retinopatía diabética ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre se mantienen altos y no se controlan. Esto causa daño a los vasos sanguíneos pequeños en la parte del ojo que es sensible a la luz. Esta parte del ojo se denomina retina. Es necesario tener una retina sana para poder ver claramente.

¿Cuáles son los síntomas?

Usted puede tener retinopatía diabética y no presentar síntomas. Comúnmente, los síntomas aparecen cuando ya tiene daños y problemas. Los síntomas pueden incluir:

- Vista borrosa
- Dificultad para leer
- Ver doble
- Dolor ocular
- Ver puntos o manchas volantes
- Ver círculos alrededor de las luces, manchas oscuras o luces intermitentes
- Pérdida parcial o total de la vista

Asegúrese de comunicarse con su proveedor médico o su proveedor de atención de los ojos si usted tiene cualquier problema de los ojos.



¿Qué puedo hacer para proteger mis ojos?

- **Mantenga su glucosa (azúcar) bajo control**
Con el paso de tiempo, la glucosa sanguínea alta puede causar daños a los ojos. Trabaje con su proveedor para mantener sus niveles de azúcar lo más normal que le sea posible.
- **Mantenga su presión arterial bajo control**
La alta presión arterial puede dañar los ojos. Pídale a su proveedor que le tome la presión arterial por lo menos cuatro veces al año. Si usted padece de alta presión arterial, es posible que su proveedor le recete medicamentos para bajarla. También tiene que tomarse la presión arterial en casa. Pregúntele a su proveedor dónde puede comprar un manguito para la presión arterial.
- **Reciba un examen de los ojos**
Si usted padece de diabetes, necesita recibir un examen ocular con dilatación cada año. Este examen identifica los síntomas tempranos de la retinopatía. Para hacer este examen, el proveedor le pondrá unas gotas en los ojos para dilatar sus pupilas (hacerlas más grandes). Esto permite que entre más luz. Esto le permite al proveedor ver la retina y los vasos sanguíneos pequeños en el fondo de su ojo. Pídale a su proveedor que le ayude a encontrar un proveedor para el cuidado de los ojos especializado en tratar a personas con diabetes. Recuerde, recibir tratamiento temprano para problemas oculares puede salvarle la vista.
- **El tratamiento para la retinopatía diabética**
Existen diferentes tipos de tratamiento. El tratamiento depende del tipo de problema ocular que usted tiene. Aunque el tratamiento tiene mucho éxito, la retinopatía diabética no tiene cura. La vista ya dañada no se puede recuperar.

Cuide su diabetes y sus ojos. Reciba un examen de los ojos para salvar su vista.

Manteniendo un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Si usted toma medicamentos todos los días, fácilmente puede perder el control. Es posible que se pregunte, "¿Me lo tomé esta mañana o lo tomé ayer?" Es fácil confundirse. Algunos medicamentos se tienen que tomar a un horario distinto que otros. Algunos tienen que tomarse con comida. Otros se tienen que tomar en ayunas. Algunos hasta requieren hacerse una prueba antes de tomarlos. Es importante que se tome los medicamentos correctamente.

Queremos ayudarle para que se tome sus medicamentos como recetados por su proveedor. Es buena idea hacer una lista de control y mantener un registro de todos sus medicamentos. Las siguientes son algunas sugerencias acerca de cómo hacer y usar una lista de control:

Haciendo una lista de control

Hacer una lista de control es fácil y solamente se tarda algunos minutos. Solamente tiene que apuntar cada medicamento que usted toma. Apunte la hora del día que debe tomárselo. Apunte cualquier instrucción especial. Incluya cualquier prueba que usted se tiene que hacer para ese medicamento (por ejemplo, la prueba de azúcar en la sangre para la insulina). Haga una nueva lista cada semana o haga fotocopias.

Asegúrese de llevar la lista con usted a su próxima consulta médica con su proveedor. Es una buena idea llevar todos los envases de sus medicamentos.

Lo siguiente es un ejemplo de una lista de control que usted podría hacer (muestra dos días de la semana):

La semana del: 20 de noviembre

Medicamentos	Instrucciones	Domingo	Lunes
Metformin, tableta de 500 mg	Tomar una tableta, dos veces al día, con comida	<input checked="" type="checkbox"/> 8:00 a.m. <hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 5:00 p.m.	<input checked="" type="checkbox"/> 8:00 a.m. <hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 5:00 p.m.
Simvastatin, tableta de 40 mg	Tomar una tableta, cada noche antes de dormir	<hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 9:00 p.m.	<hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 9:00 p.m.

Usando una lista de control

Apunte la fecha al principio de cada nueva lista de control. Después, marque los medicamentos conforme los va tomando. Si toma un medicamento tarde, apunte la hora que se lo tomó. De esta manera siempre sabrá cuáles medicamentos ya ha tomado. Esto le ayudará a su proveedor médico saber si sus medicamentos están trabajando como deberían.





El A-B-C de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que se puede controlar si usted se cuida y vigila su salud. Primero, es necesario saber el **A-B-C** de la diabetes.

A representa la Hemoglobina A1c. Esta es una prueba sencilla de la sangre que le informa el promedio de la glucosa sanguínea de los últimos tres meses. Debe hacerse esta prueba por lo menos dos veces al año. La meta para el A1c para la mayoría de las personas es menor del 7 por ciento. Trabaje con su proveedor para fijar una meta correcta para usted.

B representa la Buena presión arterial. La alta presión arterial obliga a su corazón esforzarse más. Si no recibe tratamiento, puede tener un ataque del corazón, un accidente cerebrovascular o una enfermedad renal. La meta para las personas que padecen de la diabetes es tenerla menor de 130/80. Pregúntele a su proveedor si usted debe hacerse la prueba de presión arterial en casa.

C representa el Colesterol. El colesterol dañino (LDL) puede acumularse y obstruir los vasos sanguíneos. También puede causar un ataque del corazón o accidente cerebrovascular. La meta para la LDL para la mayoría de las personas que padecen de la diabetes es tenerla menor de 100. El colesterol saludable (HDL) le ayuda a eliminar el colesterol dañino en los vasos sanguíneos. La meta para la HDL para la mayoría de las personas que padecen de la diabetes es tenerla mayor de 60.

Todas estas pruebas son seguimiento importante si usted quiere estar en control de su diabetes.



Los medicamentos recetados por su proveedor

Fecha de inicio	Fecha final	Nombre del medicamento	Dosis (unidades, inhalaciones, gotas)	¿Cuándo se lo toma? (Cuántas veces al día, en la mañana o noche?)	Propósito (¿Por qué lo toma?)	Efectos secundarios

Condiciones médicas: Asma Enfermedad del corazón Diabetes Presión arterial alta Otro _____

Alergias conocidas a medicamentos/comidas: _____



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
Personas con impedimento de audición, favor de llamar al

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o 711