

# Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Living<sup>sm</sup>



## Diabetes y el cuidado de los ojos

Uno de los problemas mayores de la diabetes es la enfermedad ocular diabética. Esta enfermedad puede causar ceguera si no se diagnostica temprano o no recibe tratamiento.

### ¿Qué es la enfermedad ocular diabética?

La enfermedad ocular diabética ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre se mantienen altos y fuera de control. Esto causa daño a los vasos sanguíneos pequeños en la parte del ojo sensible a la luz. Esta parte del ojo se denomina retina. Es necesario tener una retina sana para poder ver claramente.

### ¿Qué puedo hacer para proteger mis ojos?

- **Mantenga su glucosa (azúcar) bajo control.** Trabaje con su proveedor para mantener sus niveles de azúcar lo más normal que sea posible.
- **Mantenga su presión arterial bajo control.** Pida a su proveedor que le tome la presión arterial por lo menos cuatro veces al año.
- **Reciba un examen de los ojos.** Si usted padece de diabetes, necesita recibir un examen ocular con dilatación cada año. Este examen detecta los síntomas tempranos de la enfermedad ocular diabética. Pida a su proveedor que le ayude a encontrar un proveedor para el cuidado de los ojos especializado en tratar a personas con diabetes.

Cuide su diabetes y los ojos. Reciba un examen ocular cada año.

### En esta edición

Diabetes y el cuidado de los ojos .....	1
Diabetes y el cuidado de los pies.....	2
Consuma una dieta saludable	2
Tome acción contra la hipertensión .....	3
Cómo prevenir la gripe.....	3

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si no desea recibir este boletín o participar en este Programa de Administración de Salud, 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 nuestra página web, [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en inglés.

Todos los boletines informativos también están disponibles en, [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma preferido o en un formato accesible, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

## Diabetes y el cuidado de los pies

Cuando uno padece de diabetes debe tener cautela con la salud de los pies. Asegúrese de examinar sus pies periódicamente en casa.

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar daños a los nervios de los pies. Cuando tiene daños en los nervios, los pies y las piernas se sienten frecuentemente adormecidos. Esto causa dificultad para sentir un dolor o cambios de temperatura. Es posible que no se dé cuenta que tiene una ampolla o herida. Los callos, verrugas y pie de atleta pueden causar problemas. Cualquiera de estos problemas puede conducir a una infección que podría ser difícil de sanar si usted padece de diabetes. Quítese los zapatos y calcetas cada vez que consulte con su proveedor. Su proveedor puede examinar los pies para identificar ampollas o llagas que tal vez no se han notado. Asegure de mantener su diabetes bajo control para prevenir daños de los nervios. ¡Cuide bien los pies!

## Consuma una dieta saludable

Si usted padece de una enfermedad cardiovascular (CV), una buena manera de controlarla es a base de las comidas saludables.

Los siguientes son algunos consejos para comer una dieta saludable:

- **Limite las grasas sólidas.** Reduzca la cantidad de grasas sólidas que consume. Las grasas sólidas incluyen la mantequilla, margarina o manteca. Muchas recetas de salsas espesas, galletas y otros productos horneados incluyen grasas sólidas. Por lo general, si la grasa se puede derretir, *no es saludable y se debe limitar*.
- **Incluya una porción de proteína.** Una porción moderada es comparable al tamaño de una baraja de cartas. Buenas fuentes de proteína incluyen las carnes magras, carnes de aves y pescado. Los productos lácteos bajos en grasas y los huevos también son buenas fuentes de proteína.
- **Coma más frutas frescas y vegetales.** Trate de comer 2 a 5 porciones al día.
- **Coma panes y pastas integrales.** Asegure que la etiqueta de información nutricional indique "granos integrales" (*whole grain*). Muchas comidas se preparan con "granos integrales" como los cereales, panes y pastas.
- **Limite la cantidad de sal que consume.** Quite el salero de la mesa. Evite añadirle sal a la comida cuando la prepara. Trate de comer menos de 1200 mg de sal al día.
- **Coma menos calorías.** Controle sus porciones y evite el servirse una segunda porción.

### Hable con su proveedor si:

- siente hormigueo en los pies o piernas o si los tiene hinchados;
- tiene una llaga que no sana;
- tiene cambios en el color de la piel de los pies;
- tiene dolor en sus piernas cuando se sienta o camina;
- la piel alrededor de sus talones está agrietada;
- tiene preguntas acerca de cómo cortarse las uñas de los pies o cómo usar una piedra pómez;
- tiene preguntas acerca de los zapatos para diabéticos o calcetas de algodón.



MolinaHealthcare.com

## Tome acción contra la hipertensión

La presión arterial ayuda a transportar sangre a través de todo el cuerpo. "Hipertensión" es un término médico que significa presión arterial alta. Cuando padece de la presión arterial alta su corazón tiene que esforzarse más de lo común. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

Usted puede ayudar a reducir su propio riesgo de enfermedades del corazón. Usted puede:

1. **Comer saludablemente.** Una dieta saludable para el corazón incluye alimentos bajos en colesterol, grasas trans y saturadas, azúcar y sodio (sal).
2. **Mantenerse activo.** Empiece a caminar 10 minutos al día. Intente de aumentar el tiempo que camina cada semana.
3. **Reducir el consumo de alcohol.** Las mujeres, no deben tomar más de una bebida al día; y los hombres, no deben tomar más de dos bebidas al día.
4. **Dejar de fumar.** ¡Nunca es muy tarde para mejorar su salud! Puede conocer más acerca de nuestro programa para dejar de fumar si visita nuestra página web en [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

## Cómo prevenir la gripe: los buenos hábitos para la salud pueden combatir a los gérmenes

La mejor manera de prevenir la gripe estacional es recibiendo la vacuna antigripal cada año. La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Cúbrase la boca cuando tosa y lávese las manos frecuentemente.

1. **Evite el contacto de cerca con otras personas que están enfermas.** Esto también le ayudará a protegerse para que no se enferme.
2. **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Si es posible, permanezca en casa y no vaya al trabajo o a la escuela. Trate de no salir para hacer mandados cuando está enfermo. Ayudará a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.
3. **Cúbrase la boca y nariz.** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede ayudar a prevenir que otras personas a su alrededor se enfermen.
4. **Lávese las manos.** Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón. Esto le ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no tiene disponibles jabón y agua, use una loción desinfectante a base de alcohol (como un antibacterial para las manos).
5. **Evite tocarse los ojos, nariz o boca.** Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que tiene gérmenes y después se toca los ojos, nariz o boca.
6. **Observe otros buenos hábitos saludables.** Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en su hogar, trabajo o escuela; especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma bastante y manténgase físicamente activo. Controle el estrés, tome suficientes líquidos y coma alimentos saludables.



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



QI Department  
200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802



¿Tiene 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!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos,  
favor de llamar al servicio TTY (inglés y  
español): 711.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.