

Puntos de acción:

- Trate de hacer ejercicio cuando menos tres veces por semana 30 minutos cada vez
- Si usted usa insulina, haga ejercicio después de comer no antes
- Tómese los niveles de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio (no haga ejercicio si sus niveles de azúcar están más altos que 240)
- No haga ejercicio antes de irse a la cama. Esto le podría causar bajos niveles de azúcar en la sangre por la noche.

Paso 4: Hágase la prueba de la azúcar en la sangre

Vigilar sus niveles de azúcar en la sangre le ayudará a controlar su diabetes. El examen también le ayudará a saber si la dieta, las píldoras para la diabetes o la insulina le están manteniendo su nivel de azúcar bajo control.

Puntos de acción:

- Molina Medicare le ayudará para obtener un medidor de la glucosa de la sangre y todos los artículos necesarios para la prueba,
- Pregúntele a su proveedor de salud cuándo y qué tan seguido deberá hacerse la prueba
- Trabaje en equipo con su proveedor de salud para establecer una meta en sus niveles de azúcar cada vez que se haga la prueba.
- Mantenga un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, y dígame a su proveedor de salud que vea su registro.

Paso 5: Tome sus píldoras para la diabetes o su insulina

Las inyecciones de insulina y las píldoras para la diabetes, son usadas para bajar sus niveles

de azúcar en la sangre. Usted necesitará inyecciones de insulina ya sea porque su cuerpo dejó de producir insulina o no está produciendo la suficiente. Las píldoras para la diabetes son usadas cuando su cuerpo produce insulina, pero tal insulina no está bajando sus niveles de azúcar en la sangre.

Puntos de acción:

- Tómese sus medicamentos para la diabetes (píldoras o insulina) como se los prescribieron. Pregúntele a su proveedor de salud o farmacéutico cuando y cómo tomar los medicamentos.
- Siempre comuníquelo a su proveedor de salud si usted piensa que las píldoras para la diabetes o la insulina lo están haciendo sentirse peor.



Un Plan de Salud con contrato con Medicare

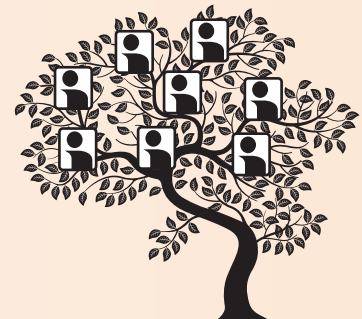
Un Plan de servicios coordinados con un contrato con Medicare Advantage y un contrato con el programa estatal de Medicaid.

Distribuido por Molina Medicare. Todo el material de este folleto es sólo para información. Esta información no sustituye el consejo de su proveedor del salud.

www.MolinaMedicare.com

8528DM0711

Primeros pasos para el cuidado de su diabetes



Paso 1: Visite a su proveedor de salud

Su proveedor de salud y otros miembros, juegan un papel muy importante para ayudarle a aprender como controlar su diabetes. Asegúrese de visitar con frecuencia a su proveedor. La diabetes cambia cómo usted se siente y su estilo de vida. Aprenda como controlar la diabetes. Empiece ahora a mantenerse saludable. Conozca acerca de todas las pruebas y exámenes que debe de tener:

La Prueba del Laboratorio A1c – Esta prueba nos proporciona sus niveles de azúcar en la sangre por un promedio de tres meses. Su A1c debería ser menos de 7%. Si es mayor del 7%, su proveedor de salud o su educador de la diabetes pueden ayudarle a bajarlo. Esta prueba deberá realizarse de una a cuatro veces por año.

La Prueba de la Orina – Esta prueba llamada micro-albúmina checa si hay enfermedades en los riñones (neuropatías). Si usted tiene una enfermedad del riñón, tal vez tenga que cambiar su dieta para bajar las cantidades de sal y proteínas que consume. Una enfermedad en el riñón puede convertirse en deficiencia del funcionamiento del riñón, diálisis y trasplante. Esta prueba debe realizarse cuando menos una vez por año.

La Prueba de Lípidos – Esta mide el total del colesterol, los niveles del colesterol HDL y LDL, y los niveles de los triglicéridos en la sangre. Estos niveles nos ayudan a saber la tasa de índice de riesgo de enfermedad en las arterias coronarias. Adultos con diabetes deberán de hacerse esta prueba cuando menos una vez por año.

La Prueba de la Presión Sanguínea – Su proveedor de salud debe de revisarle la presión sanguínea en cada visita. Gente con diabetes tiene un alto riesgo de padecer de presión sanguínea alta. Pregúntele a su proveedor de salud, cuál es la lectura que tiene de su presión y cuál es la que debería de tener.

Exámenes de los Pies – Su proveedor de salud le deberá revisar los pies en cada visita. Su proveedor buscará cortadas, ampollas o callosidades en sus pies que tal vez usted no haya notado debido al daño del nervio. Las heridas de los pies sanan más lentamente en la gente con diabetes y pueden convertirse en infecciones y hasta en pérdida de algún miembro. Usted también deberá revisarse los pies diariamente.

Exámenes Visuales con las Pupilas Dilatadas – Sus ojos deberán de ser revisados por un especialista oftalmólogo cuando menos una vez por año. Le pondrán gotas para dilatarle las pupilas y poder revisarle si no hay daño atrás de los ojos causado por la diabetes. Este daño puede causar escasa visión y hasta ceguera.

Paso 2: Coma una dieta saludable

Aprenda qué comer, cuándo y cuánto debe de comer. Una dieta balanceada es la clave para un plan de dieta saludable. Usted deberá de tener su propio plan de dieta. Si usted no tiene un plan de dieta, trabaje con su proveedor de salud o con su dietista para hacer uno. Molina Medicare también puede mandarle más consejos informativos acerca de dietas saludables.



Puntos de acción:

- Coma alimentos bajos en sal, grasa y azúcar y altos en fibra
- Tómese su niveles de azúcar antes de comer
- Si usted usa insulina, póngase la inyección antes de empezar a comer (pregúntele a su proveedor de salud si tiene que usar la insulina antes o después de comer).
- Coma alrededor de la misma hora todos los días
- No se salte comidas. Nunca pase más de 4 a 6 horas sin comer
- Escoja alimentos variados cada día.
- Reparta sus alimentos durante todo el día

Paso 3: Ejercítese diariamente

Caminar, nadar, bailar, pasear en bicicleta y jugar deportes todos son muy buenos para usted. Siempre cheque con su proveedor de salud cuánto ejercicio debe de hacer. El ejercicio le ayudará a mantener su peso bajo. Esto le ayudará a bajar el nivel de azúcar. También le dará más energía. Si usted no está acostumbrado a hacer ejercicio, deberá empezar lentamente. Como meta cuando menos 30 minutos al día.