

Claro y fácil #2



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 2 – Diabetes

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y Fácil

Libro 2 – Diabetes

Introducción.....	6
¿Qué es la diabetes?.....	8
Metas.....	10
La vida diaria.....	12
Cómo leer las etiquetas de nutrición.....	17
Cosas importantes para registrar.....	21
Reglas para los días que esté enfermo...	22
Apoyo.....	23
Recursos.....	27
Registro de la glucosa en la sangre.....	29

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que usted puede hacer para controlar su diabetes. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarlo a decidir lo que debe hacer.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

¿Qué es la diabetes?

Su cuerpo transforma la mayoría de los alimentos que come en glucosa. La insulina le ayuda a su cuerpo a convertir la glucosa en energía. Existen varios tipos de diabetes.

- Tipo 1 – El cuerpo no está produciendo insulina. La gente con diabetes tipo 1 necesita usar insulina todos los días.
- Tipo 2 – El cuerpo está produciendo insulina, pero no la suficiente. No utiliza la insulina adecuadamente.
- Gestacional – Este tipo de diabetes ocurre cuando la mujer está embarazada. La diabetes gestacional aumenta los riesgos de desarrollar la diabetes tipo 2.

Usted puede controlar la diabetes y vivir una vida normal. Para hacer esto, usted necesita:

- tomar decisiones saludables sobre los alimentos.
- hacer ejercicio casi todos los días.
- cuidarse el peso.
- manejar sus niveles de estrés.

Es posible que tenga preguntas acerca de su diabetes. Llame al consultorio de su proveedor. Ellos pueden contestar sus preguntas. Si usted no se siente bien, pueden darle sugerencias para sentirse mejor.



¿Qué es la diabetes?

También, le harán preguntas importantes para asegurarse que todo está bien.

Metas

Hable con su proveedor o llame a la línea de consejos de enfermeras si los valores de su diabetes sugieren que necesita tomar acción. Usted y su proveedor deben decidir cuáles son sus metas para los niveles de azúcar en la sangre.

El cuidarse a sí mismo y controlar su diabetes puede ayudarle a sentirse mejor y evitar problemas de la salud. Con la diabetes puede sentirse cansado y puede afectar su sistema inmunológico.

También, le puede causar:

- problemas cardíacos y derrames cerebrales.
- problemas de los ojos que le pueden causar dificultades de la vista o ceguera.
- daño a los nervios que puede causar adormecimiento de los pies y manos. Cuide bien de sus pies. Algunas personas pierden un pie o una pierna.
- problemas de los riñones que causan que sus riñones dejen de funcionar.
- enfermedades en las encías y pérdida de dientes.

La vida diaria

Cuando su diabetes está bajo control usted se siente mejor y tiene más energía. Hable con su proveedor de atención médica sobre un plan para mantenerse tan saludable como sea posible.

- **Aprenda acerca de un plan alimenticio.** Su equipo para la atención médica está aquí para ayudarle. Ellos pueden asistirle a aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos.
 - o **Coma en horarios regulares todos los días.** Esto le ayudará a mantener los niveles de azúcar en la sangre en control. Tenga cuidado con el tamaño de sus porciones.
 - o **Elija alimentos saludables** como las frutas y vegetales, pescado, carnes

magras, pollo o pavo sin la piel, semillas secas o frijoles, granos integrales; y leche y quesos descremados o bajos en grasa.

- o **Coma pescado, carnes magras y aves.** Una porción es aproximadamente 3 onzas o el tamaño de una carta de barajas. Evite freír la comida. Es mejor hornearla, asarla en el horno o sobre la parrilla.
- o **Coma alimentos que tengan menos grasas y sal.**
- o **Coma alimentos con más fibra** como los cereales, panes, galletas saladas, arroz o pastas integrales.

- **Haga entre 30 a 60 minutos de actividad física** casi todos los días. Las caminatas vigorosas son un buen comienzo. Otras buenas ideas son la natación, ciclismo, jardinería y jugar con los niños.



- **Mantenga un peso saludable** cuidando lo que come y haciendo más ejercicio.
- **Obtenga apoyo** de un consejero de salud mental, un equipo médico, un grupo de apoyo, de su iglesia o de amigos y familiares. Ellos le pueden

dar nuevas ideas. También, pueden participar con usted en su estilo de vida saludable.

- **Controle el estrés.** El estrés puede subir los niveles de azúcar en la sangre. Tome clases para aprender a controlar el estrés.
- **Deje de fumar.** Pida ayuda para dejarlo.
- **Tome sus medicamentos.** Tómelos incluso cuando se siente bien. Pregúntele a su proveedor si usted necesita aspirina para prevenir un ataque del corazón o un derrame cerebral. Dígale a su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicinas o si tiene algún efecto secundario.

- **Diariamente revise sus pies** de cortaduras, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llame a su equipo de atención médica si tiene alguna llaga que no sana.
- **Cepílese los dientes y use hilo dental diariamente.** Visite a su dentista por lo menos cada seis meses.
- **Revise sus niveles de glucosa** (azúcar en la sangre). Tal vez quiera medirlos una o más veces al día. Apunte los números de los niveles de su glucosa. Asegúrese de llevar este registro a cada cita con su proveedor.
- **Reciba su examen de los ojos anualmente.** Si observa cambios en su visión, comuníquese a su proveedor.



Cómo leer las etiquetas de nutrición

La etiqueta de datos nutritivos le puede ayudar a determinar la cantidad de calorías y nutrientes en una porción de comida. Los nutrientes incluyen las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Esta información le ayuda a saber si usted está comiendo una dieta sana y balanceada.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container about 2			
Amount Per Serving			
Calories	250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*			
Total Fat	12g		18%
	Saturated Fat 3g		15%
	<i>Trans</i> Fat 3g		
Cholesterol	30mg		10%
Sodium	470mg		20%
Total Carbohydrate	31g		10%
	Dietary Fiber 0g		0%
	Sugars 5g		
Proteins 5g			
Vitamin A			4%
Vitamin C			2%
Calcium			20%
Iron			4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

- **Calorías** – Si está tratando de perder peso o mantenerlo, vigile su consumo de calorías. Puede usar las etiquetas para comparar los productos que tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesita diariamente, hable con su proveedor.
- **Total de grasas** – El total de grasas le informa cuánta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye las grasas buenas como las monosaturadas y las poliinsaturadas. También, incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas monosaturadas y grasas poliinsaturadas pueden ayudarle a bajar sus niveles de colesterol y proteger su corazón. Las grasas saturadas y grasas trans pueden elevar sus niveles de colesterol en la sangre. Esto puede aumentar sus riesgos de enfermedades del corazón.
- **Sodio** – El sodio (o “sal”) no afecta los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, mucha gente come demasiada sal. La sal de

mesa es muy alta en sodio. También, la sal se oculta en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Use hierbas y especias cuando cocine en lugar de agregar sal. Los adultos deben tratar de consumir menos de 2,300 mg al día. Si usted padece de alta presión arterial, será de gran utilidad que coma menos sal.

- **Total de carbohidratos** – Los carbohidratos pueden elevar sus niveles de azúcar en la sangre. Revise el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los carbohidratos compuestos y la fibra. Los carbohidratos incluyen la leche y frutas. Algunos alimentos no contienen azúcar natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos.

- **Fibra** – La fibra es la parte de las frutas, los vegetales y los granos que no se digieren. Los frijoles secos como frijoles pintos o rojos, frutas, vegetales y granos son buenas fuentes de fibra. Trate de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día. Esto es para todas las personas, no sólo las que padecen de diabetes.



- **Lista de ingredientes** – Esta lista le ayudará a identificar los alimentos que tiene que evitar comer, como el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también le ayudará a identificar ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busque granos integrales, como la harina de trigo y avena.

Cosas importantes para registrar

Vea regularmente a su equipo de atención médica. Puede que los tenga que visitar más a menudo hasta que su diabetes esté bajo control. Hable con su proveedor para fijar sus metas.

Asegúrese de obtener estos exámenes por lo menos una vez al año. Hable con su proveedor para entender lo que significan:

- A1c – si es mayor de 7.0 es posible que necesite la prueba más a menudo.
- Colesterol.
- Triglicéridos.

- Examen completo de los pies.
- Examen dental para revisar los dientes y las encías.
- Examen ocular con dilatación.
- Vacuna antigripal.
- Examen de orina y de sangre para detectar problemas de los riñones.

Hable con su proveedor acerca de vacunarse contra la neumonía.

Reglas para los días que está enfermo

Si usted se enferma, sus niveles de azúcar en la sangre se afectarán. Con un poquito de ayuda adicional usted puede controlar sus niveles de azúcar en la sangre cuando esté enfermo.

- Evalúe sus niveles



de azúcar más a menudo para saber si están altos.

- Si tiene diabetes tipo 1 y su nivel de azúcar es más de 240 mg/dl, examínese la orina para saber si tiene cetonas en la orina.
- Beba muchos líquidos para evitar deshidratación.
- Si no puede comer alimentos sólidos, necesita comer un poco de carbohidratos cada 3 a 4 horas.
- Limite el ejercicio.
- Tome sus medicamentos.
- Si tiene vómito o está muy somnoliento, llame a su proveedor o a nuestra línea de consejos de enfermeras.

Apoyo

Mucha gente con diabetes tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- alta presión arterial
- alto colesterol
- problemas del corazón

- EPOC
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento.



Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas. Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores y sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

Recursos

Programa Educativo Nacional de la Diabetes (*National Diabetes Education Program*)

(888) 693-6337

www.ndep.nih.gov

Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*)

(800) 342-2383

www.diabetes.org

Academia de Nutrición y Dietética (*Academy of Nutrition and Dietetics*)

(800) 877-1600

<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6818>

Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*)

(800) 242-8721

<http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes>
[UCM 001091 SubHomePage.jsp](#)

Centro Nacional para Prevención de Enfermedad Crónica y Centros de Promoción para el Control y Prevención de Enfermedades (*National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Centers for Disease Control and Prevention*)

(800) 232-4636

TTY: (888) 232-6348

www.cdc.gov/diabetes

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (*National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*)

Repositorio Nacional de Diabetes (*National Diabetes Information Clearinghouse*)

Oficina de Comunicaciones y Relaciones Públicas

NIDDK, NIH

(800) 860-8747

TTY: (866) 569-1162

<http://diabetes.niddk.nih.gov>

Notas

Impreso en los EE. UU.

38327DM0114