

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón - Otoño del 2015

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Living®



Controle su diabetes

¿Qué es la diabetes?

Su organismo transforma la comida que come en glucosa sanguínea (azúcar en la sangre). La insulina le indica a las células del cuerpo cómo usar esta glucosa y convertirla en energía. En las personas con diabetes, las células no responden a la insulina y la glucosa permanece en la sangre.

¿Cómo puede controlar su diabetes?

- Tome sus medicamentos exactamente como su proveedor se lo indique.
- Vigile con frecuencia sus niveles de glucosa sanguínea en casa. Mantenga una lista de sus resultados.
- Los chequeos médicos periódicos son muy importantes.
 - análisis de sangre
 - exámenes de ojos, pies y dientes
 - vacuna anual contra la gripe

Hable con su proveedor acerca de la diabetes y lo que puede hacer para mantenerse sano.

En esta edición

- Controle su diabetes..... 1
- Controle su presión arterial 2
- Coma alimentos saludables.... 3
- Cómo prevenir la gripe..... 3

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted no quiere participar en este programa, por favor háganoslo saber. Llámenos gratuitamente al (866) 891-2320.

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

Este boletín se encuentra en nuestra página web en 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 (866) 882-3901.

MolinaHealthcare.com

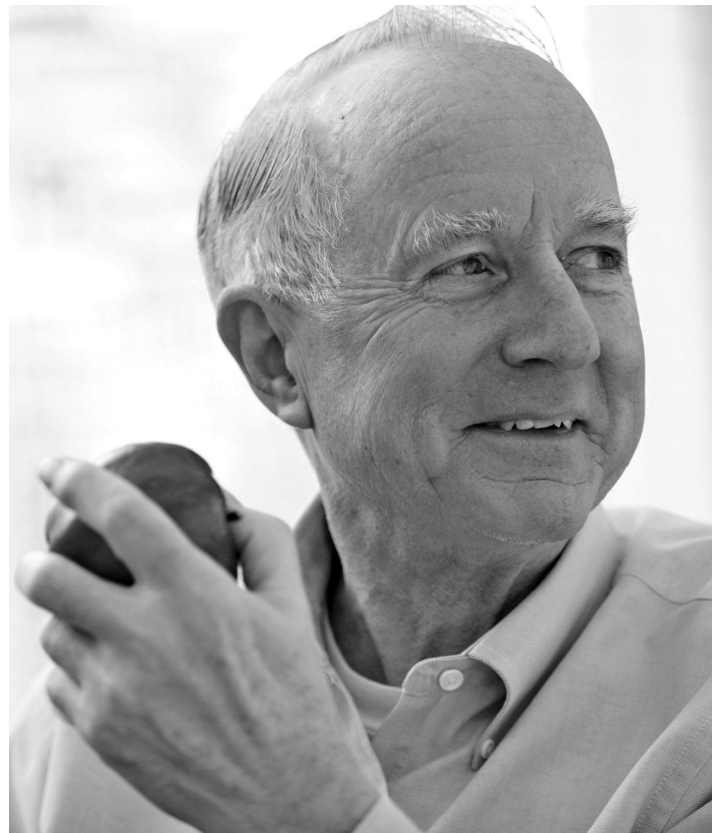
Controle su presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

Las arterias transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar una enfermedad del corazón, enfermedad renal o dañar los vasos sanguíneos.

¿Cómo puede controlar su presión arterial alta?

1. **Coma saludablemente.** Una dieta saludable para el corazón incluye alimentos bajos en colesterol, grasas trans y saturadas, azúcar y sodio (sal). Lea las etiquetas con información de nutrición para ayudarlo a seleccionar alimentos saludables.
2. **Manténgase activo.** Empiece a caminar 10 minutos al día. Trate de aumentar el tiempo que camina cada semana.
3. **Disminuya el consumo de alcohol.** Las mujeres no deberían tomar más de 1 bebida al día y los hombres no deberían de tomar más de 2 bebidas al día.
4. **Dejar de fumar.** ¡Nunca es muy tarde para mejorar su salud! Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para enterarse de nuestro programa para dejar de fumar.



MolinaHealthcare.com

Coma alimentos saludables

Comer comida saludable puede ayudarle a controlar su enfermedad cardiovascular (CVD, por sus siglas en inglés).

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 evitar*.
- **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.** Asegúrese que la etiqueta de información nutricional indique "granos integrales" (*whole grain*). Los granos integrales incluyen cereales, panes y pastas.
- **Limite la cantidad de sal que consume.** Evite agregar sal adicional a su comida. Trate de comer menos de 1500 mg de sal al día.
- **Coma menos calorías.** Controle sus porciones y evite servirse una segunda porción.

Cómo prevenir la gripe

La **mejor manera de prevenir la gripe de temporada es obteniendo la vacuna antigripal** cada año. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede recibir su vacuna contra la gripe de la temporada gratuitamente. Muchas farmacias ofrecen la vacuna antigripal a los miembros adultos. También puede hablar con su proveedor.

La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Esto puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto de cerca con otras personas que están enfermas.
2. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Observe otros buenos hábitos saludables. Duerma bien, coma alimentos saludables y controle su estrés.



MolinaHealthcare.com



Healthy Connections 

QI Department

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día!

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



Your Extended Family.

Healthy Connections 