

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Living®

Primavera 2015



En esta edición

Tome acción contra la hipertensión	1
Haga ejercicio para mejorar su salud	2
Conozca el A-B-C de la diabetes	3
¿Tiene preguntas acerca de su salud?.....	4

Tome acción contra la hipertensión

La presión arterial ayuda a transportar sangre a todo el cuerpo. "Hipertensión" es un término médico que significa presión arterial alta. Cuando padece de 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). Lea las etiquetas con información de nutrición para ayudarlo a seleccionar alimentos saludables.
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 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!

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

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

Puede ver este boletín en nuestra página web en, www.MolinaHealthcare.com.

To get this information in your preferred language and/or accessible format, please call Member Services. The number is on the back of your Member ID card.

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Haga ejercicio para mejorar su salud

El ejercicio es una buena manera de mantener su corazón saludable y controlar la diabetes. El ejercicio reduce la azúcar en la sangre y el colesterol. Es fácil introducir un poco de ejercicio durante su día cuando elige algunas de estas actividades:

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Utilice 10 minutos de su descanso durante el almuerzo para salir a caminar.
- Estacione su auto más lejos y camine.
- Haga estiramientos ligeros.
- Lleve al perro a pasear.
- Camine alrededor de su vecindad con un amigo.
- Haga sentadillas y levantamiento de piernas mientras que calienta la comida.
- Haga ejercicio con la familia. Es una excelente manera de compartir un tiempo placentero juntos y de ser un modelo ejemplar.

Encuentre algo que disfruta hacer y que querrá realizar con entusiasmo. Realice el chequeo de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Hable con su proveedor antes de comenzar su propio programa de ejercicios.



[MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com)

Conozca el A-B-C de la diabetes

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

A representa la hemoglobina A1c. Esta es una prueba de la sangre que le informa el promedio de la glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) de los últimos tres meses. Un buen nivel de A1c es menos de 7 por ciento, pero su proveedor le informará el nivel adecuado para usted. Su proveedor debe hacerle esta prueba por lo menos dos veces al año.

B representa la Buena presión arterial. La alta presión arterial le obliga a su corazón esforzarse más de lo común. Si usted no recibe tratamiento puede tener un ataque del corazón, un accidente cerebrovascular o una enfermedad renal. Una buena presión arterial es menor de 140/90.

C representa el Colesterol. El colesterol dañino (LDL) puede acumularse y obstruir los vasos sanguíneos. También puede causar un ataque del corazón o un accidente cerebrovascular. Su meta es tener el LDL menos de 100. El colesterol saludable (HDL) ayuda a eliminar el colesterol dañino de los vasos sanguíneos. Para los hombres, la meta es tener el HDL mayor de 40. Para las mujeres, la meta es tener el HDL mayor de 50.

Hable con su proveedor acerca de cómo controlar su azúcar sanguínea, presión arterial y colesterol. Pregúntele a su proveedor:

1. ¿Cuáles son sus valores del A-B-C?
2. ¿Qué deberían ser sus valores del A-B-C?
3. ¿Qué puede hacer para lograr los valores de sus metas?

Asegúrese de anotar sus valores para evaluar su progreso.



MolinaHealthcare.com



QI Department

200 Oceangate, Suite 100,
Long Beach, CA 90802

Información de salud o bienestar o prevención.



¿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



Estás en familia.