

Complicaciones por la Gripe

La mayoría de las personas que contraen la influenza (gripe) se recuperarán en unos días o en menos de dos semanas. Algunas personas desarrollan complicaciones como consecuencias de la gripe. La gripe puede empeorar los problemas de salud crónicos como el asma y la EPOC empeoren. Por ejemplo, las personas con asma pueden sufrir ataques de asma mientras tienen la gripe.

Ejemplos de complicaciones de la gripe incluyen:

- Neumonía
- Bronquitis
- Sinusitis e infecciones del oído

¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona puede contraer la gripe, incluso las personas sanas. Los problemas graves de la gripe también pueden ocurrir a cualquier edad. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar graves complicaciones relacionadas con la gripe. Éstos incluyen:

- Las personas de 65 años de edad y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas, tales como:
 - Asma
 - EPOC
 - Enfermedad del corazón
 - Diabetes
- Mujeres embarazadas
- Niños pequeños

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

La gripe es impredecible y su gravedad puede variar mucho de una temporada a la siguiente. Tome las medidas necesarias para evitar contraer la gripe. **Empiece por ponerse la vacuna contra la gripe.** La vacuna antigripal puede reducir su riesgo de contraer la gripe. Las personas que viven con usted deben recibir la vacuna antigripal también. Entonces no aumentarán su riesgo de contraer la gripe.

Estos son otros consejos que pueden ayudarle a mantenerse saludable en esta temporada de gripe:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted está enfermo/a con una enfermedad similar a la gripe, quédese en casa y descanse.

Contenido

| | |
|---|---|
| Complicaciones por la Gripe | 1 |
| Exámenes Importantes para Tener en Cuenta | 2 |
| Estrategias para Comer en los Días Festivos | 3 |
| La Diabetes y La CVD | 3 |
| ¿Qué Tanto Sé Sobre la Gripe? | 4 |
| Consejos para Recordar Tomarse sus Medicamentos | 4 |
| Cuele un Poco de Ejercicio en su Vida Diaria | 5 |
| ¿Preguntas Acerca de su Salud? | 6 |

¿Necesita Ayuda Para Dejar de Fumar?

Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea del Programa "Smoke Free" de Molina Healthcare. Llame al 1-866-891-2320 para obtener ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de manejo de enfermedades por favor llámenos al **1-866-891-2320**.

Todo el material de este boletín es para información solamente. Por lo tanto, esta información no reemplaza el consejo de su proveedor.

Exámenes Importantes para Tener en Cuenta

Enfermedades Cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés) es un término general que describe las enfermedades de los vasos sanguíneos y del corazón. Los análisis de sangre pueden comprobar el estado de la enfermedad cardiovascular. También pueden indicar qué tan bien su plan de tratamiento está funcionando. Algunos de los análisis de sangre se mencionan más adelante. Conocer un poco acerca de estas pruebas es una buena manera de participar en el manejo de su enfermedad cardiovascular. Su proveedor le puede decir cuál es la prueba que necesita y por qué. Cuanto más sepa sobre su condición más puede usted hacer para mantenerse saludable.

1. Proteína C reactiva (CRP, por sus siglas en inglés) es una de las pruebas. CRP es producido por el hígado cuando hay inflamación en el cuerpo. La inflamación desempeña un papel en el padecimiento de la aterosclerosis. Esto es cuando los depósitos de grasa obstruyen las arterias. Los altos niveles de CRP están vinculados a un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
2. Un grupo de pruebas de lípidos (también conocida como una prueba de colesterol) comprueba la cantidad de grasa en la sangre. Cuenta con tres (3) partes.
 - a. Lipoproteínas de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés) transporta el colesterol desde el hígado hasta el resto de su cuerpo. El exceso de LDL significa que los depósitos grasos terminan en las arterias. Esto puede conducir a la formación de placa y reducir el flujo sanguíneo.
 - b. Lipoproteínas de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) transportan el colesterol de nuevo al hígado para que su cuerpo pueda desecharlo. Un nivel alto de HDL es algo bueno.
 - c. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Los niveles elevados aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol total significa una suma de colesterol de su sangre.
3. El péptido natriurético encefálico (BNP por sus siglas en inglés) es producido por el corazón y los vasos sanguíneos. Actúa como un mensajero para sus riñones. Le informa a los riñones que está bien el deshacerse del sodio. Su cuerpo secreta altos niveles de BNP en la sangre cuando el corazón está dañado. Los niveles de BNP puede ofrecer información del progreso del tratamiento de la insuficiencia cardíaca.



Estrategias para Comer en los Días Festivos

Durante la temporada de los días festivos, puede ser difícil el resistir tentadoras golosinas dulces. ¿Cómo puede evitar subir unos kilos de más Y mantener su diabetes bajo control? No es fácil, pero puede hacerse.

Éstos son algunos consejos para gozar de las fiestas sin salirse de control:

- Planee con anticipación y guarde sus calorías para las celebraciones.
- Si usted va a una fiesta, lleve un platillo o aperitivos bajos en calorías para compartir.
- No se olvide de hacer ejercicio. Le ayudará a quemar esas calorías adicionales y reducir el azúcar en la sangre.
- Revise su azúcar en la sangre con más frecuencia. Esto le ayudará a asegurarse de que va a permanecer en el rango de acuerdo a su meta.
- No ir a una fiesta con el estómago vacío. Coma un poco de yogurt u otro bocadillo bajo en grasa, acompañado de un vaso grande de agua.
- No se complique la vida manteniendo los alimentos tentadores alrededor de la casa.
- Siga su plan de comidas nutricionales de diabetes.

- Use menos azúcar al hacer productos horneados. ¡Nadie sabrá la diferencia!
- Socialice lejos de la mesa de la comida.
- Use un plato más pequeño en las fiestas para asegurar comer porciones más pequeñas.
- Camine un poco extra para ayudar a compensar las calorías adicionales.

Recuerde, usted tiene el control absoluto sobre lo que come. Usted no tiene que comer lo que le dan o le ofrecen. Con estas sugerencias se puede dar gusto y divertirse mientras maneja su diabetes.



La Diabetes y la CVD

Si usted tiene diabetes, usted está en riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (CVD por sus siglas en inglés). Esto significa que sus posibilidades de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral son más altas. Además, muchas personas con diabetes tipo 2 también tienen presión arterial alta, colesterol alto y obesidad. Estos aumentan el riesgo de CVD. Si usted tiene diabetes y fuma, se duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular (CVD).

La buena noticia es que usted puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. El primer paso es conocer cuáles son sus factores de riesgo. Estos incluyen el tabaquismo, la presión arterial alta, colesterol alto, y azúcar alta en la sangre. Otros factores de riesgo incluyen la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física y los antecedentes familiares de CVD. El siguiente paso es reducir el riesgo. Algunos factores no se puede hacer nada para ayudar, como la edad y la historia familiar. Pero en otros se puede hacer algo al respecto.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes anima a las personas con diabetes a controlar sus ABC:

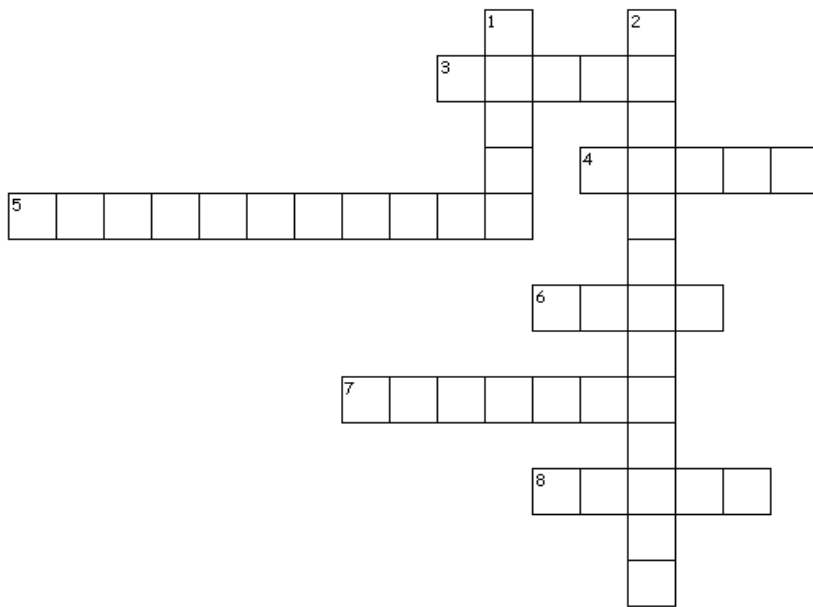
A es para el A1c. Trate de mantener su A1c (promedio de la glucosa en la sangre) inferior al 7%.

B es para Baja presión arterial. Trate de mantener la suya menos de 130/80 mmHg.

C es para Colesterol. Que su meta para un LDL (por sus siglas en inglés) sea menor de 100 mg/dl.

Pero, ¿cómo hacer todo eso? Trate de añadir un poco de actividad física a su día. Haga todo lo posible para hacer elecciones saludables de alimentos. Elija productos lácteos bajos en grasa, carnes magras y granos enteros. Deje de fumar. Siempre tome sus medicamentos como indicados. ¡Sus esfuerzos harán la diferencia!

¿Qué tanto sé sobre la gripe?



Pon a prueba tus conocimientos de la gripe, completando el crucigrama de la izquierda. Éstas son sus claves:

Horizontal

3. Use agua tibia y ____ al lavarse las manos.
4. La gripe es causada por un ____.
5. Si le da gripe, su médico puede prescribirle medicamentos ____.
6. Usted debe lavarse las manos por lo menos durante ____ segundos.
7. Otra manera de prevenir la gripe es _____ las manos con frecuencia.
8. Otro nombre para la influenza es la _____.

Vertical

1. Limpia tus ____ a menudo.
2. Si no puede lavarse las manos, también se puede utilizar algo con base de alcohol _____.

Resultados:

Horizontal: 8. GRIPE 3. JABÓN 4. VIRUS 7. LAVARSE 5. ANTIVIRALES 6. DOCE Vertical: 1. MANOS 2. ANTIBACTERIAL

Consejos para Recordar Tomarse sus Medicamentos

¿En ocasiones se olvida de tomar su medicina? No está solo/a. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a acordarse de tomar el medicamento.

Ponga las pastillas donde las pueda ver. Por ejemplo, si usted toma una pastilla con el desayuno, poner las pastillas en la mesa del desayuno.

Ponga una nota de recordatorio donde usted la vea. Por ejemplo, ponga una nota en su taza de café o el espejo del baño si se toma el medicamento por la mañana.

Adquiera una caja organizadora de píldoras. Vienen en muchos tamaños y formas. Su farmacéutico le puede ayudar a elegir una.

Ponga una alarma. Use un reloj despertador o programe la alarma en su teléfono, reloj o computadora.

Pida ayuda. Pida a sus familiares o amigos que le recuerden, sobre todo cuando empiece a tomarse el medicamento.

Marque sus frascos de medicamentos con diferentes colores. Por ejemplo, azul para mañana, verde para mediodía y el rojo para la noche.

Asegúrese de mantener una lista de todos los medicamentos que toma actualmente. Por lo menos una vez al año, asegúrese de revisar todos los medicamentos con su proveedor. Esto ayudará a asegurarse de que:

- Tome todos los medicamentos que necesita
- Deje de tomar los que ya no necesita
- Que está tomando medicamentos que son seguros de tomarse juntos

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. No tomárselos pueden afectar qué tan bien su condición se está manejando.

Cuele un Poco de Ejercicio en su Vida Diaria

Durante la temporada navideña podría estar extra ocupado/a. Hay compras que hacer, atender fiestas, obras teatrales de las escuelas de los niños y poner las decoraciones navideñas. En adición, usted tiene que manejar su diabetes. Es fácil de que usted se ponga a lo último de la lista.

El ejercicio es una buena manera de aliviar el estrés. El ejercicio tiene muchos beneficios. Algunos de estos incluyen:

- Mantener su corazón fuerte
- Bajar el azúcar en la sangre
- Aliviar el dolor de artritis
- Controlar su peso
- Mejorar su estado de ánimo.

El hacer algo de ejercicio no significa que usted tiene que renunciar a horas de su día o convertirse en un atleta. Estos son algunos consejos sobre la manera de colar el ejercicio en su día:

- Use las escaleras en vez del ascensor. Inclusive bajarlas es mejor que usar el ascensor.
- No espere por un espacio de estacionamiento al frente. Estacionese más lejos y camine. ¡Llegará más rápido!
- Haga algunos ejercicios de estiramiento ligeros.

- Saque al perro a caminar o póngase al día con un amigo/a durante una caminata alrededor de la cuadra.
- Haga algunas sentadillas o levantamiento de piernas mientras que usa el microondas esté listo.
- Levantamiento de brazos mientras ve su programa favorito de televisión. Use latas de sopas o botellas de agua para pesas.
- Hagan ejercicio en familia. Es una gran manera de pasar tiempo de calidad juntos y ser un buen modelo a seguir.

Estar activo/a es cualquier cosa que lo pone de pie y en movimiento. Averigüe qué es lo que le gusta. El objetivo es empezar a moverse. Una buena manera de mantenerse motivado/a es registrar la cantidad de ejercicio que va añadiendo a su rutina diaria. Lleve un registro de:

- Lo que hace
- Cuándo lo hace
- Por cuánto tiempo lo hace.

Asegúrese de preguntar a su profesional médico qué actividades son razonables para usted. Recuerde, un poco aquí y allá, realmente se van agregando.



Registro de Ejercicio de _____

| Fecha | Minutos | Actividad | Quién me acompañó | Cómo me sentía después |
|-------|---------|-----------|-------------------|------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

QI Department

7050 South Union Park Center, Suite 200
Midvale, UT 84047

28071DM1012



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: 1-888-275-8750

Español: 1866-648-3537

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Inglés): 1-866-735-2929

TTY (Español): 1-866-833-4703

o 711