

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón

Molina Healthy Living with Diabetessm y Heart Healthy Livingsm



Molina Healthcare of Utah • Otoño del 2013

Modere su dieta

Si usted tiene una enfermedad cardiovascular (CV), una buena manera de ayudarlo a controlarla es empleando la "moderación". Esto significa comer una cantidad adecuada.

Puede ser difícil controlar los alimentos que come durante los días festivos. Los siguientes son algunos consejos que puede recordar para comer una dieta saludable.

Limite las grasas sólidas. Reduzca la cantidad de grasas sólidas que come. Las grasas sólidas incluyen la mantequilla, margarina o manteca. Muchas recetas para las salsas espesas, galletas y otros productos horneados incluyen grasas sólidas. Por lo general, si la grasa se puede derretir, no es saludable y se debería limitar.

Incluya una porción de proteína. Una porción moderada es como el 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 un arco iris de frutas y verduras. Coma frutas y verduras de muchos distintos colores. Trate de comer de 2 a 5 porciones al día.

Coma panes y pastas integrales. En la etiqueta de información nutricional asegure que diga "granos integrales" (whole grain). Muchas comidas se preparan con "granos integrales" como los cereales, panes y pastas.

Limite la cantidad de sal que come. Quite el salero de la mesa. Evite añadirle sal a la comida cuando la prepara. Trate de comer menos de 1200 mg. de sal al día.

Tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Limite servirse una segunda porción. No tiene que dejar de comer los postres. Puede comerse una rebanada de pastel de vez en cuando. ¡Pero no se coma todo el pastel!



Índice

Modere su dieta.....	1
Deje de fumar para siempre	2
Empiece bien con el pie derecho.....	2
Introduzca un poco de ejercicio.....	3
Cómo prevenir la gripe	4
Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos	5
¿Preguntas acerca de su salud?	6

Está recibiendo este boletín informativo como parte de un Programa para el Control de Enfermedades. Si no desea recibir este boletín o participar en cualquier Programa para el Control de Enfermedades, por favor déjenos saber. Por favor, llámenos al: (866) 891-2320.

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

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestro sitio web, www.MolinaHealthcare.com.



Deje de fumar para siempre

Si usted fuma, lo más importante que puede hacer para mejorar su salud es dejar de fumar. Puede ayudarle a desacelerar el progreso de una enfermedad pulmonar. Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy mismo! No es muy tarde para mejorar la calidad de su vida. Es lo mejor que puede hacer para vivir bien si padece de una enfermedad cardiovascular (CV). Puede ser difícil dejar de fumar, pero también puede ser lo más gratificante que haga en su vida.

Los cigarrillos contienen nicotina. Es muy adictiva. A menudo, personas intentan de dejar de fumar dos o tres veces antes de dejar de fumar para siempre. Las investigaciones muestran que cada vez que deja de fumar, usted se vuelve más fuerte y aprende más sobre lo que es necesario para dejar de fumar para siempre. Molina Healthcare ofrece programas sin costo alguno para usted que le pueden ayudar a dejar de fumar. Los miembros de Molina Healthcare no tienen costo alguno.

Si desea más información acerca de un programa para ayudarle a dejar de fumar, comuníquese con el Programa para dejar de fumar de su estado.



California:	(800) 526-8196, Ext. 127532
Florida:	(877) 822-6669
Illinois:	(866) QUIT-YES; (866) 784-8937
Michigan:	(800) QUIT-NOW
Nuevo México:	(800) 377-9594, Ext. 182618
Ohio:	(800) 784-8669
Texas:	(866) 449-6849
Utah:	(800) QUIT-NOW
Washington:	(800) 784-8669
Wisconsin:	(888) 999-2404

Empiece bien con el pie derecho

Cuando tiene diabetes, es importante que vigile sus pies atentamente. Asegúrese de revisar sus pies regularmente en casa.

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar daños a los nervios (neuropatía) en sus pies. Cuando tiene neuropatía, sus pies y piernas se sienten adormecidos frecuentemente. Esto le causa dificultad para sentir dolor o cambios en temperatura. Es posible que no se de cuenta que tiene una ampolla o herida. Los callos, verrugas y pie de atleta pueden causarle problemas. Cualquiera de estos problemas pueden conducir a una infección que podría ser difícil de sanar si usted padece de diabetes.

Quítese los zapatos y calcetas cada vez que consulte con su proveedor. Su proveedor puede hacer una evaluación para identificar ampollas o llagas que tal vez no ha notado. Asegúrese de mantener su diabetes bajo control para prevenir la neuropatía. ¡Asegure de cuidarse bien los pies!

Hable con su proveedor si:

- Siente hormigueo en los pies o piernas o si los tiene hinchados
- Tiene una llaga que no sana
- Tiene cambios en el color de la piel de sus pies
- Tiene dolor en sus piernas cuando se sienta o camina
- La piel alrededor de sus talones está agrietada
- Tiene preguntas acerca de cómo cortarse las uñas de los pies o cómo usar una piedra pómez
- Tiene preguntas acerca de los zapatos para los diabéticos o calcetas de algodón

Introduzca un poco de ejercicio

Puede mantenerse bastante ocupado durante los días festivos. Tiene que ir de compras, asistir a fiestas, eventos escolares y trabajar. Además, tiene que controlar su diabetes. Puede fácilmente ponerse por último en prioridad.

El ejercicio es una buena manera de aliviar el estrés y controlar su diabetes. El ejercicio reduce la azúcar en la sangre y el colesterol. No tiene que apartar muchas horas de su día para hacer un poco de ejercicio. Introduzca un poco de ejercicio durante su día realizando estas actividades:



- **Tome las escaleras en lugar del elevador.**
- **Use 10 minutos de su descanso durante el almuerzo para salir a caminar.**
- **Estacionese más lejos y camine.**
- **Haga estiramientos ligeros.**
- **Lleve al perro a pasear.**
- **Platique con un amigo mientras le dan la vuelta a la manzana.**
- **Haga sentadillas y levantamiento de piernas mientras que calienta comida en el microondas.**
- **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. Le meta es mantenerse activo. Cuando hace un poco de actividad aquí y allá el esfuerzo se va acumulando, ¡y no las libras!

Asegúrese de hacerse 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.

Cómo prevenir la gripe: buenos hábitos saludables pueden combatir a los gérmenes

La mejor manera de prevenir la gripe estacional es recibiendo la vacuna antigripal cada año. La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Cúbrase la boca cuando tosa y lávese las manos frecuentemente. Esto puede ayudar a no propagar los gérmenes y prevenir las enfermedades como la gripe.

1

Evite el contacto directo.

Evite el contacto directo con las personas que están enfermas. Esto también le ayudará a protegerse para no enfermarse.

2

Permanezca en casa cuando está enfermo.

Si es posible, permanezca en casa y no vaya al trabajo o la escuela. Trate de no salir para hacer mandados cuando está enfermo. Le ayudará a otras personas para que no se contagien con su enfermedad.

3

Cúbrase la boca y nariz.

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede ayudar a prevenir que otras personas a su alrededor se enfermen.

4

Lávese las manos.

Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón. Esto le ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no tiene jabón y agua disponibles, use un gel desinfectante que contenga alcohol (desinfectante para las manos).

5

Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Los gérmenes pueden propagarse cuando una persona toca algo que los contiene y después se toca sus ojos, nariz o boca.

6

Observe otros buenos hábitos saludables.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en su hogar, trabajo o escuela; especialmente cuando alguien esté enfermo. Duerma bastante y manténgase físicamente activo. Controle su estrés, tome muchos líquidos y coma alimentos saludables.



Consejos para no olvidar tomar sus medicamentos

¿Se le olvida tomar sus medicamentos? Usted no es el único. Los siguientes consejos son para ayudarle a recordar tomar sus medicamentos.

Ponga sus pastillas en un lugar donde las puede ver. Si toma una pastilla con el desayuno, ponga sus pastillas sobre la mesa donde toma el desayuno.

Ponga una nota recordatoria donde pueda verla. Ponga una nota sobre su taza de café o en el espejo del baño si se toma el medicamento por las mañanas.

Compre un estuche para organizar las pastillas. Estos están disponibles en muchos colores y formas. Su farmacéutico le puede ayudar a escoger uno.

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

Pida ayuda. Pídale a su familia o amigos que le recuerden, especialmente cuando primero empiece a tomar un medicamento.

Marque sus envases de medicamentos con distintos colores. Por ejemplo, azul para la mañana, verde para medio día y rojo para la noche.

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos actuales. Por lo menos una vez al año, asegúrese de repasar todos sus medicamentos con su proveedor. Esto le ayudará a garantizar que usted:

- Está tomando todos los medicamentos necesarios
- Deja de tomar los medicamentos que ya no necesita
- Está tomando medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Si no los toma, puede afectar lo bien que controla su condición.



QI Department

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

36152DM1013



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
Personas con impedimentos auditivos, favor de llamar al

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o al 711