



Introduzca Secretamente en su Día Algún Ejercicio



Durante las temporadas navideñas usted quizás se encuentre extra ocupado/a. Hay compras que hacer, fiestas y obras de teatro en la escuela que hay que atender y trabajo que necesita hacerse. Encima de todo, usted también tiene que manejar su diabetes. Es muy fácil ponerse usted mismo/a al final de la lista.

El ejercicio es una gran manera de aliviar el estrés y controlar su diabetes al mismo tiempo. El ejercicio baja los niveles de azúcar en la sangre y su colesterol. El hacer algún ejercicio, no significa que usted tenga que abandonar horas de su día o llegar a ser un atleta. Aquí hay algunos consejos en como meter secretamente ejercicio dentro de su día:

- Tome las escaleras en lugar del elevador. Aunque sea bajando las escaleras, es mejor que utilizando el elevador.
- Utilice 10 minutos de su hora de la comida para ir a tomar una caminata. Ayudará en la digestión y le vigorizará para el resto de su día laborable.
- No espere por el espacio para estacionarse en frente. Estacionese lejos y camine. ¡Llegará más rápido!
- Haga estiramientos suaves.
- Lleve a caminar al perro, o júntese con un/a amigo/a para platicar mientras caminan alrededor de la cuadra.
- Haga algunas 'sentadillas' o levantamiento de pierna, mientras espera el microondas.
- Hagan ejercicio en familia. Es una gran manera de pasar tiempo de calidad juntos y de ser un modelo bueno a imitar.

Averigüe lo que usted disfruta. La meta es empezar a moverse. Recuerde, un poquito aquí y allá y se van sumando, ¡pero no las libras!

En Esta Edición

Introduzca en su Día Ejercicio	Pág. 1
Manténgase Saludable Durante...	Pág. 2
Decida Dejar de Fumar	Pág. 2
Modere su Dieta	Pág. 3
Empiece con el Pié Derecho	Pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	Pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

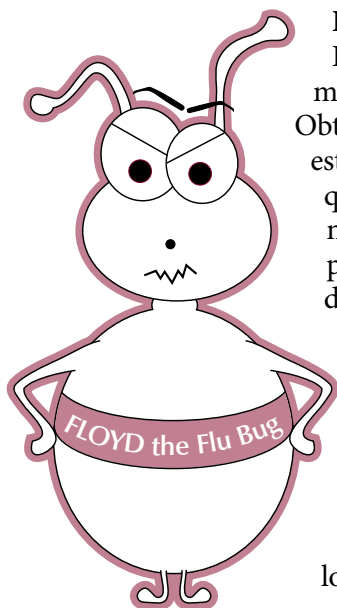
Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, Molina Healthcare tiene un programa que se llama **Free and Clear**[®] (Libre y Limpio). Llame a la Línea para dejar el Tabaco de Washington al: 1-800-784-8669. *Déjelo de por vida.*

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame a la Línea Educativa para la Salud, al: 1-800-423-9899, extensión 141428.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

Manténgase Saludable A Través de la Temporada de la Gripe (Influenza)

La temporada de la gripe está aquí lo cual usualmente significa que más de nosotros sufriremos de narices tapadas, fiebres, dolores y molestias. A nadie le gusta estar enfermo. Por lo tanto, es importante tomar unos pocos pasos extras para asegurarse permanecer sano esta temporada de gripe.



Póngase la vacuna contra la gripe.

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Obtenga la vacuna tan pronto como esté disponible (lo más probable que sea en Octubre). Usted puede necesitar obtener otra vacuna para protegerse del virus (porcino) H1N1 de la gripe. Hable con su proveedor de salud para la información más reciente y para averiguar lo que es adecuado para usted.

Lávese las manos seguido. Así es, el lavarse sus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos mata los gérmenes de la gripe.

Manténgase de no esparcir los gérmenes. Use un pañuelo cuando tosa o estornude. Evite tocarse los ojos, nariz y boca.

Manténgase alejado de otros. Mantener su distancia de otros que están enfermos, puede reducir las posibilidades de enfermarse. Si usted se siente enfermo, probablemente lo está. Escuche su cuerpo. Quédese en casa y descanse.

Establezca un plan para cuando esté enfermo. Cuando tiene una condición crónica, puede hacer más difícil el controlar su condición. Es importante tener un plan antes de que se enferme. Ayudará al decidir cuando tomarse sus medicamentos y cuando ir a ver a su proveedor de salud. Hable con su médico para hacer un plan en caso que se enferme de la gripe.

Siempre que usted esté enfermo o tenga preguntas acerca de la gripe, usted puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Están disponibles las 24 horas al día, 7 días a la semana. El número de teléfono está atrás de su tarjeta de miembro (1-888-275-8750 en inglés; 1-866-648-3537 en español).

Decida Dejar de Fumar

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora! Es la mejor cosa que usted puede hacer para vivir bien y también pueda ser la cosa más difícil que jamás hará.

La nicotina es muy adictiva y la gente usualmente trata de dejarlo dos o tres veces antes de dejarlo definitivamente. Los estudios nos muestran que cada vez que usted lo deja, usted se pondrá más fuerte y aprenderá más acerca de lo que se requiere para dejarlo definitivamente. ¿Por qué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare que le ayudará a dejarlo? No tiene ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted quiere inscribirse o tiene preguntas acerca de los programas para dejar de fumar, por favor llame al:

Programa para dejar de fumar "Free and Clear[®]" (Libre y Limpio). 1-800-784-8669



Modere su Dieta

Si usted padece (CVD por sus siglas en inglés) enfermedades cardiovasculares, una buena manera de manejarlo es “moderación.” Esto significa no haciendo demasiado ni muy poco de una sola cosa.

Moderarse en los alimentos que se va a comer puede ser una tarea difícil en los días festivos. Aquí hay algunos consejos para que recuerde comer una dieta balanceada.

Trate de evitar las grasas que no son saludables y el colesterol.

La mejor manera para hacer esto es reduciendo las grasas sólidas que usted consume. Como por ejemplo la mantequilla, la margarina y la manteca. Muchas recetas para las salsas espesas, galletas y otros bocadillos horneados incluyen grasas sólidas. Las grasas saludables usualmente son líquidas y a la temperatura de la habitación. Como por ejemplo el aceite de oliva y el aceite de canola. Más sin embargo, todas las grasas son altas en calorías.

Asegúrese de incluir una cantidad moderada de proteína.

Buenos recursos de proteína son las carnes sin grasa, pollo y pescado. Productos lácteos descremados y huevos son buenos recursos también.

Coma un arco iris de frutas y vegetales. Eso significa comer frutas y vegetales de diferentes colores. Más sin embargo, empapar sus vegetales en mantequilla, aderezos o salsas cremosas ¡no cuenta! También, escoja panes y pastas de harina de trigo entero.



Limite el consumo de sal. Una buena manera de hacerlo es mantener el salero fuera de la mesa. También, no agregue extra sal cuando está cocinando. Su presión sanguínea se lo agradecerá.

Comer con moderación significa no llenar su plato hasta arriba o ir por un segundo plato. Moderación no significa quedarse sin postre. De vez en cuando puede tener una rebanada de pastel. ¡No más no se coma todo el pastel!

Empiece con el Pié Derecho

Cuando usted tiene diabetes, es muy importante que le ponga mucha atención a sus pies. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden causar daño a los nervios de sus pies (neuropatías). Cuando usted tiene neuropatías, sus pies y piernas frecuentemente se sienten como entumecidos, será difícil que sienta el dolor o los cambios de temperatura, tal vez usted no se de cuenta que le salió una ampolla o que tiene una cortada o un callo. Las verrugas y el pié de atleta pueden ser un gran problema. Cualquiera de estos problemas puede llevarle a una infección, es difícil que sanen cuando usted padece diabetes.

Quítese los zapatos y calcetines cada vez que usted visite a su doctor. El o ella le pueden revisar los pies para ver si no tiene ampollas y llagas que usted no haya notado. Asegúrese de mantener su diabetes bajo control para prevenir las neuropatías. Cerciórese de cuidarse muy bien sus pies.

Hable con su doctor si:

- Si sus pies o piernas sienten hormigueo o están hinchados
- Si tiene alguna llaga que no se le quite
- Si hay cambios en el color de la piel de sus pies
- Si siente dolor en sus piernas mientras está sentado/a o caminando
- Si la piel alrededor de los talones está agrietada
- Si tiene preguntas acerca de como cortarse las uñas de los pies o de cómo usar la piedra pómez
- Si quiere información de los zapatos para diabéticos y de los calcetines de algodón.



P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

5609DM1109



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español

1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento
de audición favor de llamar al:

TTY/866-833-4703 Español

TTY/866-735-2929 Inglés