

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Livingsm

Molina Healthcare of Washington • Primavera del 2014



Tome acción contra la hipertensión

La presión arterial ayuda a transportar la sangre a través de todo el cuerpo. "Hipertensión" es un término médico que significa presión arterial alta. Cuando padece de la presión arterial alta su corazón tiene que esforzarse más de lo común. Esto puede elevar su riesgo de tener enfermedades del corazón.

¿Sabía usted que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muertes para ambos hombres y mujeres en los Estados Unidos? Las mujeres mayores de 55 años de edad y los hombres mayores de 45 años de edad tienen un riesgo mayor de tener enfermedades cardíacas. El riesgo aumenta conforme uno envejece.

Usted puede ayudar a reducir su propio riesgo de desarrollar enfermedades del corazón por medio de:

1. **Comer saludablemente.** Una dieta saludable para el corazón incluye alimentos bajos en colesterol, grasas saturadas y trans, azúcar y sodio (sal).
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 de 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!



Índice

Tome acción contra la hipertensión.....	1
Conozca el A-B-C de la diabetes	2
Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos.....	3
Alimentación para un corazón saludable	4
La diabetes y el cuidado dental	5

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si no desea recibir este boletín o participar en este Programa de Administración de Salud, 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 ver en nuestra página web en, www.MolinaHealthcare.com.

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en inglés.



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. Su meta es tener un nivel de A1c menor de 7 por ciento. Debe recibir 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 no recibe tratamiento, puede tener un ataque del corazón, un accidente cerebrovascular o una enfermedad renal. Su presión arterial debería de ser menor de 139/80.

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 un LDL menos de 100. El colesterol saludable (HDL) ayuda a eliminar el colesterol dañino de los vasos sanguíneos. La meta es tener un HDL mayor de 40 para los hombres. Para las mujeres, la meta es tener un HDL mayor de 50.

Hable con su proveedor acerca de cómo controlar su A1c, la Buena presión arterial y el Colesterol. Hable con su proveedor acerca de:

1. Sus números del A-B-C.
2. Lo que sus valores del A-B-C deberían de ser.
3. Lo que puede hacer para lograr los niveles de sus metas.

Asegúrese de anotar sus valores para evaluar su progreso.



Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos

¿Se le olvida a usted tomar sus medicamentos? Usted no es el único. Los siguientes consejos le ayudarán a recordar de tomar sus medicamentos.

Ponga sus pastillas en un lugar donde las pueda 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 usted toma medicamentos 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 el 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:

- tome todos los medicamentos necesarios.
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita.
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Si no los toma, esto podría afectar el control y estado de su condición.

Aviso: lleve todos sus medicamentos, incluso los medicamentos que toma sin una receta médica, a todas sus citas médicas.



Alimentación para un corazón saludable

Un paso importante para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas es comer saludablemente. La alimentación para un corazón saludable incluye comidas ricas en fibra, como los granos integrales, frutas y verduras. Pruebe esta receta:

Guisado rápido de pavo

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ½ libra de carne de pavo baja en grasa | ½ cdita. de pimienta negra |
| 1 taza de cebolla, picada | ¼ cdita. páprika |
| 1 taza de apio, picado | 1 taza de chícharos congelados |
| 1 taza de pimentón verde, en cubitos | 2 zanahorias pequeñas, picadas |
| 3½ tazas de tomate, picado | 1 taza de arroz integral crudo |
| ¼ cdita. de sal | 1½ taza de agua |

Instrucciones:

1. En una olla grande, cocine la carne de pavo molida hasta dorar. Después, escurra el exceso de grasa.
2. Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien.
3. Cocine a fuego medio. Cubra la olla hasta que hierva.
4. Después reduzca la llama y cocine a fuego lento durante 35 minutos. Sirva el guisado caliente.



La diabetes y el cuidado dental

Tal vez ya sabe que debería de cuidar los pies, ojos y corazón para prevenir problemas de la salud relacionados a la diabetes. ¿Pero qué tal la salud de los dientes y las encías? El cuidado dental es muy importante para las personas que padecen de diabetes. La diabetes puede debilitar la capacidad de combatir los gérmenes en la boca. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías o gingival. Los niveles altos de azúcar en la sangre también pueden causar que empeore una enfermedad gingival.

¿Cómo sabré si tengo una enfermedad gingival?

Comúnmente, una enfermedad gingival no causa dolor. Es posible que no se dé cuenta que tiene una enfermedad gingival hasta que ya tenga daños graves. Las visitas dentales periódicas son su mejor opción para mantener sus encías saludables.

¿Cómo puedo prevenir los problemas dentales?

Ante todo, es necesario controlar sus niveles de glucosa sanguínea. También, cuide bien de sus dientes y encías. Los tres pasos principales para combatir una enfermedad gingival es cepillarse los dientes, usar hilo dental y consultar con su dentista periódicamente. Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día y use hilo dental por lo menos una vez al día. Pídale a su dentista o higienista que le enseñe la manera correcta de cepillarse los dientes y usar el hilo dental.

¡Puede mantener sus dientes y encías saludables cuando controla su diabetes y recibe exámenes dentales regularmente!





QI Department
P.O. Box 4004
Bothell, WA 98021

39616DM0314



¿Tiene 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!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos, favor
de llamar al servicio

TTY (inglés y español): 711