



¿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



Diabetes y La Insuficiencia Renal Crónica

Uno de cada siete adultos americanos, tienen Insuficiencia Renal Crónica (CKD por sus siglas en inglés) y la mayoría de ellas no lo saben.

Las dos razones mayores de la CKD son diabetes y presión arterial alta. Los niveles altos de azúcar en la sangre causan daño a sus riñones, a su corazón, vasos sanguíneos, a los ojos y a los nervios. Presión arterial alta puede causar CKD, ataques cardíacos y embolias. CKD también puede causar presión arterial alta. Por lo tanto, tener CKD también aumenta el riesgo de enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

Usted puede estar en riesgo de CKD si usted:

- Tiene diabetes, presión arterial alta o historia familiar de enfermedades del riñón
- Si usted tiene más de 60 años
- Si usted es Africano/a Americano/a, Asiático, Isleño del Pacífico, Hispano, o Indio Americano

Si usted tiene cualquiera de estos riesgos, pregúntele a su proveedor de salud acerca de tener estas pruebas de investigación:

- Tomarse la presión sanguínea
- Prueba de la orina para revisar el nivel de proteínas en la orina
- Examen de la sangre para medir creatinina. Los resultados de los exámenes de sangre serán usados para calcular sus niveles de filtración glomerular (GFR) la cual nos dice cuánta función renal usted tiene.

Si usted tiene riesgo alto, aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para la salud de sus riñones:

- Tener chequeos médicos regulares
- Mantenga su diabetes y/o presión sanguínea bajo control
- Pierda exceso de peso
- Deje de fumar
- No tome grandes cantidades de medicamentos sin receta para el dolor como el Advil
- Aprenda a comer una dieta saludable. Coma menos sal, proteínas y grasas
- Limite el consumo de cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.

Examinarse los riñones para detectar enfermedades renales es una gran manera de proteger su salud.

En Esta Edición

Diabetes y La Insuficiencia Renal Crónica	Pág. 1
¿Qué es una GFR o un eGFR?	Pág. 2
Alimentos Amistosos al Corazón	Pág. 2
Cuándo Usted Deja de Fumar...	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 en inglés **Free and Clear**. Llame a la Línea de Tabaco para Dejar de Fumar de Washington al: 1-800-784-8669 y 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 de manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-800-423-9899, extensión 141428.

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

¿Qué es una GFR o un eGFR?

Sus riñones filtran su sangre y ayudan a controlar la presión sanguínea. Ellos remueven los desechos y el agua y la convierten en orina. Su proveedor de salud utiliza un examen de la sangre para medir cuánta sangre han filtrado sus riñones. Este examen es llamado tasa de filtración glomerular (eGFR por sus siglas en inglés).

Es muy importante saber su eGFR, porque usted tal vez no pueda sentir si sus riñones han sido dañados.

Su proveedor examinará su sangre para la creatinina. La creatinina es un desecho que viene de los músculos. Este examen NO es para usted si es:

- Menor de 18 años de edad
- Mayor de 70 años de edad
- Con demasiado sobrepeso
- Muy muscular
- Embarazada
- Tiene cualquier otra enfermedad seria

El resultado de un eGFR puede significar:

- 30 – 59 = Daño moderado de los riñones
- 15 – 29 = Daño severo de los riñones
- Menos de 15 = Insuficiencia renal (Diálisis o transplante se necesiten pronto)

Si su eGFR es 60 o más alto, su proveedor revisará otras cosas, para asegurarse que usted no tenga alguna enfermedad renal en su etapa temprana. Le revisará:

- Su orina para revisar proteína o sangre
- Su historia médica de salud
- Su sangre para revisar desechos y toxinas
- Su historia familiar de salud
- Su presión sanguínea

Cuide de los riñones y ellos cuidarán de usted.

Alimentos amistosos al corazón que podemos comprar

Las vidas tan ocupadas nos hacen que cambiemos nuestros hábitos para comer. Es más probable que llegemos por una comida fácil-rápida y –procesada. Sin embargo, estas comidas prefabricadas son a menudo altas en grasa, en sal, y en azúcar. También son bajas en las cosas saludables para el corazón como calcio, la omega-3 ácidos grasos, y la fibra.

Podemos comer más sano si solo hacemos un poco de planeamiento anticipadamente. Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, y grasas buenas pueden ayudar a bajar los niveles del colesterol e hipertensión. Estos alimentos también pueden proteger contra las enfermedades al corazón, ataque al corazón, embolias, y contra algunos cánceres.

Aquí le presentamos algunos consejos que le ayudarán a comprar alimentos saludables para el corazón.

Productos: Busque las bayas (berries), naranjas, manzanas, los camotes, el brócoli, la espinaca, y los pimientos. Los Mercados de Granjeros (Farmer's Markets) son un gran lugar para encontrar las frutas y verduras más frescas.

Granos Enteros: Busque panes, pastas, y cereales hechos con grano entero. Asegúrese de leer las etiquetas

para estar seguros que los productos también son bajos en grasas, azúcar y sal.

Carnes y Frijoles: Busque proteína sin grasa como lo es el pollo o la pechuga de pavo, lomo de puerco, o solomillo de carne de vaca, o lomo. La etiqueta debe decir de 96% a 98% libre de grasa. Compre frijoles ricos en proteína como el frijol negro, de soya, frijoles de garbanzo.

Productos Lácteos/Calcio: Busque productos lácteos bajos en grasa como el yogurt bajo en grasa, leche y quesos descremados.

Alimentos ricos en Omega-3-: Estas grasas se encuentran en peces de agua dulce como el salmón, la tuna, el pez 'mero' (halibut), sardina, y cavalla (mackerel). También puede encontrar los ácidos grasos de la Omega-3 en nueces y semillas de aceite de linaza (flaxseeds). Las tiendas de alimentos naturales también venden Omega-3 en cápsulas de aceite de pescado.

Empiece con pequeños pasos. Usted no tiene que cambiar su dieta de la noche a la mañana. Cuando esté contento/a con un cambio, empiece otro.

¿Qué Pasa Con Su Cuerpo Cuando Usted Deja De Fumar?

Dentro de los 20 minutos después de su último cigarro:

- La presión sanguínea regresa a estar normal
- La frecuencia del pulso se normaliza
- La circulación de su sangre mejora
- La temperatura de sus manos y pies regresa a estar normal

Dentro de las 8 horas:

- Los niveles de bióxido de carbono en su sangre regresan a la normalidad
- Los niveles del oxígeno en su sangre regresan a la normalidad

Dentro de las 24 horas:

- Disminuyen las posibilidades de tener un ataque al corazón

Dentro de las 48 horas:

- Sus nervios empiezan a recuperarse
- Los sentidos del olfato y el gusto empiezan a mejorar
- La nicotina abandona el cuerpo

Dentro de las 72 horas:

- Los conductos de aire se relajan, haciendo más fácil la respiración
- El volumen de los pulmones aumenta

Dentro de las 2 semanas a 3 meses:

- Mejora la circulación
- El caminar se hace más fácil

Dentro de los 3 a 9 meses:

- Reduce la tos, el bloqueo por sinusitis, la fatiga y la dificultad para respirar
- La función de los pulmones aumenta de un 5-10 por ciento
- Los folículos (pequeñas vellosidades dentro de las vías respiratorias) vuelven a crecer dentro de los pulmones- esto ayuda a remover mucosidad, limpia los pulmones y reduce infecciones
- Aumenta su nivel de energía

Dentro de los 5 años:

- Los riesgos de un ataque al corazón se reducen a la mitad de los de un fumador
- Los riesgos de una embolia es casi a los mismos niveles que las de un no fumador
- La mortalidad de cáncer de pulmón para el fumador promedio (una cajetilla por día) se reduce de 137 por 100,000 personas a 72 por 100,000

Dentro de los 10 años:

- Las células precancerosas han sido remplazadas
- El riesgo de cáncer de pulmón es casi el mismo del de un no fumador
- Reduce el riesgo de cáncer como de pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga, riñones y páncreas

¡Todos estos beneficios se pierden cuando usted fuma solo 1 cigarro al día!

