

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón - Otoño del 2015

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Living®



Controle su diabetes

¿Qué es la diabetes?

Su organismo transforma la comida que come en glucosa sanguínea (azúcar en la sangre). La insulina le indica a las células del cuerpo cómo usar esta glucosa y convertirla en energía. En las personas con diabetes, las células no responden a la insulina y la glucosa permanece en la sangre.

¿Cómo puede controlar su diabetes?

- Tome sus medicamentos exactamente como su proveedor se lo indique.
- Vigile con frecuencia sus niveles de glucosa sanguínea en casa. Mantenga una lista de sus resultados.
- Los chequeos médicos periódicos son muy importantes.
 - análisis de sangre
 - exámenes de ojos, pies y dientes
 - vacuna anual contra la gripe

Hable con su proveedor acerca de la diabetes y lo que puede hacer para mantenerse sano.

En esta edición

- Controle su diabetes..... 1
- Controle su presión arterial ... 2
- Coma alimentos saludables.... 2
- Cómo prevenir la gripe..... 3

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted no quiere participar en el programa, por favor háganoslo saber. Llámenos gratuitamente al (866) 891-2320.

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

Este boletín se encuentra en nuestra página web en www.MolinaHealthcare.com/Medicare.

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. Este número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com/Medicare



Estás en familia.

Controle su presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

Las arterias transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar una enfermedad del corazón, enfermedad renal o dañar los vasos sanguíneos.

¿Cómo puede controlar su presión arterial alta?

1. **Coma saludablemente.** Una dieta saludable para el corazón incluye alimentos bajos en colesterol, grasas trans y saturadas, azúcar y sodio (sal). Lea las etiquetas con información de nutrición para ayudarle a seleccionar alimentos saludables.
2. **Manténgase activo.** Empiece a caminar 10 minutos al día. Intente aumentar el tiempo que camina cada semana.
3. **Disminuya el consumo de alcohol.** Las mujeres no deberían 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! Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para enterarse de nuestro programa para dejar de fumar.



Coma alimentos saludables

Comer comida saludable puede ayudarle a controlar su enfermedad cardiovascular (CVD, por sus siglas en inglés).

Los siguientes son algunos consejos para comer una dieta saludable:

- **Limite las grasas sólidas.** Reduzca la cantidad de grasas sólidas que consume. Las grasas sólidas incluyen la mantequilla, margarina o manteca. Muchas recetas de salsas espesas, galletas y otros productos horneados incluyen grasas sólidas. Por lo general, si la grasa se puede derretir, *no es saludable y se debe limitar*.
- **Incluya una porción de proteína.** Una porción moderada es comparable al 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 más frutas frescas y vegetales.** Trate de comer 2 a 5 porciones al día.
- **Coma panes y pastas integrales.** Asegúrese que la etiqueta de información nutritiva indique "granos integrales" (*whole grain*). Los granos integrales incluyen cereales, panes y pastas.
- **Limite la cantidad de sal que consume.** Evite agregar sal adicional a su comida. Trate de comer menos de 1500 mg de sal al día.
- **Coma menos calorías.** Controle sus porciones y evite el servirse una segunda porción.

MolinaHealthcare.com/Medicare

Cómo prevenir la gripe

La **mejor manera de prevenir la gripe de temporada es obteniendo la vacuna antigripal** cada año. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede recibir su vacuna contra la gripe de temporada gratuitamente. Muchas farmacias ofrecen la vacuna antigripal a los miembros adultos. También puede hablar con su proveedor.

La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos de salud. Esto puede ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto de cerca con personas que estén enfermas.
2. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Observe otros buenos hábitos de salud. Duerma bien, coma alimentos saludables y controle su estrés.



Molina Medicare Options Plus HMO SNP es un plan de salud con un contrato con Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid. La inscripción en Molina Medicare Options Plus depende de la renovación del contrato.

Molina Medicare Choice HMO SNP es un plan de salud con un contrato con Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid. La inscripción en Molina Medicare Choice depende de la renovación del contrato.

Molina Medicare Options HMO es un plan de salud con un contrato con Medicare. La inscripción en Molina Medicare Options depende de la renovación del contrato.

The information is available for free in other languages. Please call our customer service number at (800) 665-3086, TTY: 711, 7 days a week, 8 a.m. – 8 p.m. local time. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Por favor, comuníquese a nuestro número de teléfono de servicio al cliente al (800) 665-3086, TTY / TDD al 711, los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local. Esta información está disponible en otros formatos, que incluyen Braille, letra grande y audio. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan de salud para obtener más información. Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, prima o copagos / coseguros pueden cambiar a partir del 1.º de enero de cada año.

MolinaHealthcare.com/Medicare



MHI Medicare Operations
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

**Información de salud y bienestar o
de prevención.**



**¿Tiene preguntas
acerca de su salud?**

**¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día!**

Inglés: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

¡Su salud es nuestra prioridad!

Si usted tiene una discapacidad auditiva
o sordera, por favor llame al servicio
TTY (inglés y español): 711.

MolinaHealthcare.com/Medicare



Estás en familia.