



Vivir bien con diabetes

4 hábitos saludables que ayudan a combatir la diabetes

Si tiene diabetes, las elecciones de estilo de vida que haga cada día son importantes. Si las suma, pueden hacer que se sienta mejor. Incluso pueden reducir su riesgo de futuros problemas de salud derivados de la diabetes.

Cuatro hábitos que pueden hacer una gran diferencia:

1. **Siga un plan de alimentación.** Elabore junto a un nutricionista un plan de alimentación que funcione para usted. Mercy Care cubre el costo de las consultas de los miembros con especialistas en nutrición. Usted le puede pedir a su proveedor de cuidado primario una referencia.

Lo que es adecuado para usted puede variar, pero en general, intente lo siguiente:
 - Elija alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
 - Limite los azúcares añadidos, los cereales refinados y los alimentos procesados.
 - Reemplace los alimentos con alto contenido de grasas como la carne de res y la manteca por grasas más saludables como el aceite de oliva y el pescado.
2. **Encuentre alguna actividad física que sea divertida.** Puede ser una caminata rápida. Hacer ejercicios de videos. Practicar algún deporte. Estar activo la mayoría de los días le ayuda a controlar su peso y el nivel de azúcar en sangre.
3. **Tómelo con calma.** Demasiado estrés puede hacer que sea más difícil controlar el azúcar en sangre. Cuando se sienta estresado, pruebe alguna actividad relajante, como escuchar música o darse un baño. Encuentre tiempo para hobbies y otras cosas que disfrute.
4. **Si usted fuma o vapea, pídale ayuda a su doctor para dejar de hacerlo.** O llame directamente a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** ó visite **www.ashline.org**. Puede tomarle varios intentos, pero es una de las mejores cosas que usted puede hacer por sus pulmones y corazón.

Fuentes: Asociación Americana de la Diabetes (www.diabetes.org); Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (niddk.nih.gov)



No lo olvide:

Las personas con diabetes suelen tener un sistema inmunitario debilitado. Una vacuna antigripal anual es la mejor manera de protegerse de la gripe. Si aún no se la ha aplicado, consulte a su médico o farmacéutico.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov)

Exámenes médicos importantes para permanecer en la zona objetivo

Control de A1c

Un nivel alto de A1c es un signo de niveles altos frecuentes de glucosa en sangre, lo que lo pone en riesgo de sufrir complicaciones como daño a los nervios, enfermedad renal y problemas de visión.

Números objetivo de A1c:
Menos del 7 por ciento para muchos adultos. Sin embargo, la A1c puede variar en cada persona. Su médico puede indicarle un objetivo de A1c más alto o más bajo.

Proporción de albúmina a creatinina en la orina (UACR por sus siglas en inglés)

Un análisis de orina que indica cuánta proteína o albúmina hay en la orina. Si hay demasiada, es un signo de daño renal. Debe realizarse una vez al año si tiene diabetes de tipo 2 o ha tenido diabetes de tipo 1 durante al menos cinco años.

Número objetivo:
Menos de 30 mg/g de creatinina en orina.

Presión arterial

La diabetes aumenta el riesgo de presión arterial alta, lo que aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, pérdida de la visión y enfermedades renales.

Número objetivo:
Menos de 130/80 mmHg

Índice de masa corporal (IMC)

Una medición de grasa corporal basada en su altura y peso. El peso adicional aumenta las posibilidades de sufrir otros problemas de salud, como prediabetes, diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.

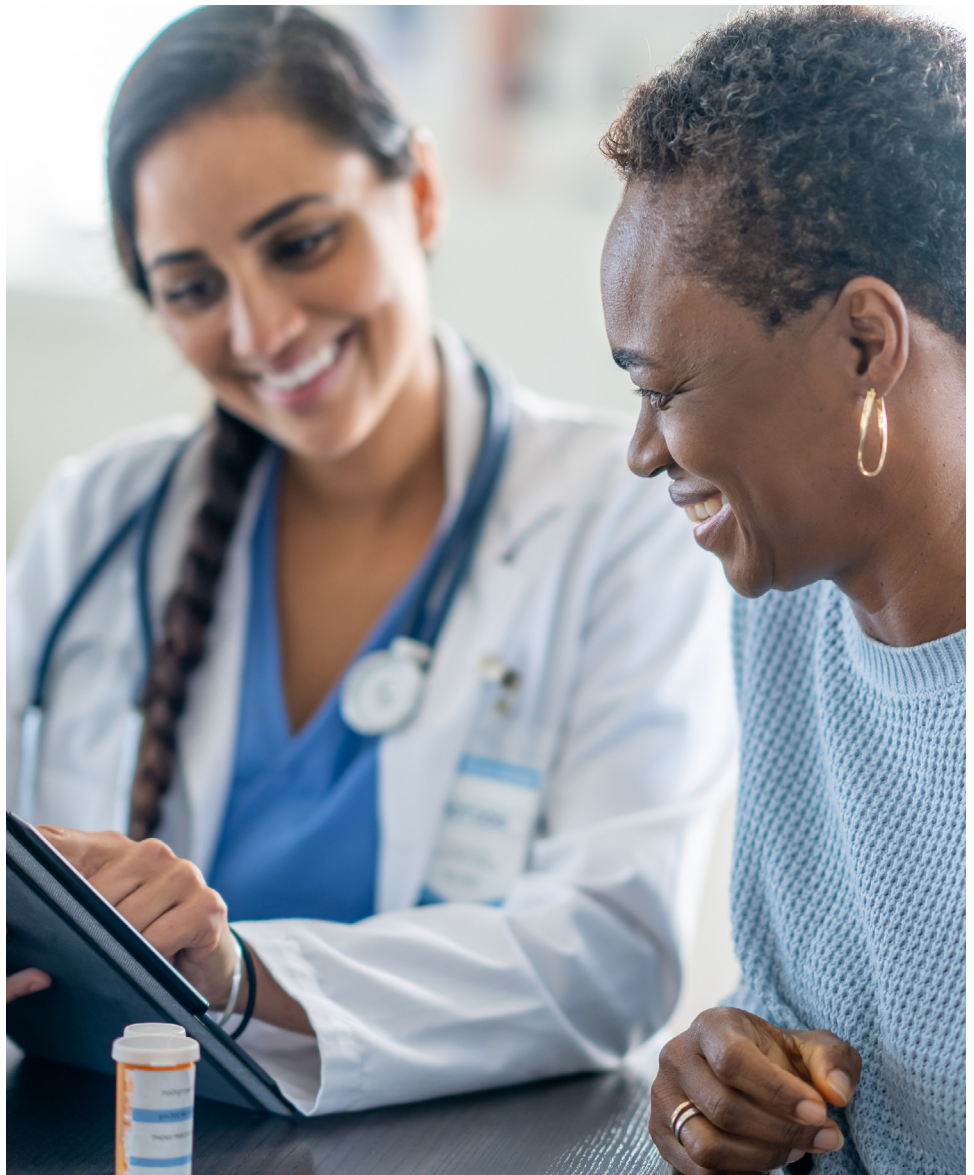
Números objetivo de IMC:
18.5 a 24.9

Exámenes de retina con imagen digital o pupila dilatada

Se revisan los ojos buscando signos de retinopatía diabética. Evalúe estas opciones con su oftalmólogo.

Frecuencia objetivo del examen de retina:

Una vez al año si tiene diabetes de tipo 2 o ha tenido diabetes de tipo 1 durante al menos cinco años. Hágalo al menos dos veces al año si las pruebas anteriores mostraron signos de enfermedad de los ojos.



Contáctenos

Mercy Care
4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios
para Miembros:

602-263-3000 o

1-800-624-3879 (TTY **711**),
de lunes a viernes, de
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos
Regionales de Salud
Conductual de ACC
(RBHA de ACC) con una
enfermedad mental grave
(SMI): **602-586-1841** o
1-800-564-5465 (TTY **711**),
durante las 24 horas,
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las
24 horas: **602-263-3000** o
1-800-624-3879

Contactos adicionales:

<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>

Los servicios del contrato son financiados de conformidad con el contrato con el estado de Arizona. Este boletín informativo contiene información médica de carácter general que no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Si ya no desea recibir estos correos, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

[mercycareaz.org](https://www.mercycareaz.org)

Tome estas medidas para prevenir la enfermedad renal crónica

Cuidar su salud puede ayudarle a sentirse mejor si tiene diabetes. En el futuro, incluso puede ayudarle a evitar problemas renales. Necesita riñones sanos para eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre a causa de la diabetes y la presión arterial alta pueden dañar los riñones.

Reduzca su riesgo de enfermedad renal con estas medidas:

- No consuma alcohol ni tabaco. Consulte a su médico acerca de formas saludables para dejar de fumar.
- Cumpla sus objetivos de azúcar en sangre y presión arterial. Muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta. Pregúntele a su médico cuáles deberían ser sus objetivos y qué cambios podrían ayudarle a alcanzarlos.
- Tome los medicamentos según lo indicado.

Converse con el médico sobre los efectos secundarios o sus inquietudes sobre los medicamentos. Además, evalúe el uso de medicamentos, suplementos o hierbas de venta libre. Algunos de estos pueden ser muy perjudiciales para los riñones.

- Concurra al médico para realizarse chequeos y pruebas. Esto puede ayudar a detectar la enfermedad renal en etapas tempranas, cuando el tratamiento puede evitar que empeore.
- Hágase una prueba de eGFR (tasa de filtración glomerular estimada) al menos una vez al año para estimar la función renal.
- Reduzca el consumo de sal (sodio). Puede aumentar la presión arterial.
- Pregúntele a su médico si debe limitar las proteínas.



Fuentes: Asociación Americana de la Diabetes (www.diabetes.org); Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (niddk.nih.gov)

Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.