

# Noticias de la Diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup> **Número 1, 2024**

## Diabetes y Salud Ocular

Con el tiempo, la diabetes puede comenzar a afectar los ojos. Puede causar una afección ocular llamada retinopatía diabética.

Esta afección se produce cuando un nivel alto continuo de azúcar en la sangre daña los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Otras causas de la retinopatía pueden incluir presión arterial alta, colesterol alto y enfermedad renal. Esta afección puede provocar una visión deficiente e incluso ceguera.

### ¿Cuáles son los síntomas de la retinopatía diabética?

Por lo general, no hay síntomas de retinopatía diabética hasta que comienza a cambiar su visión. Cuando esto sucede, la enfermedad ya es grave. Si se hacen controles oculares con regularidad, la enfermedad se puede detectar lo suficientemente temprano para tratarla. Un buen tratamiento para la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de visión.

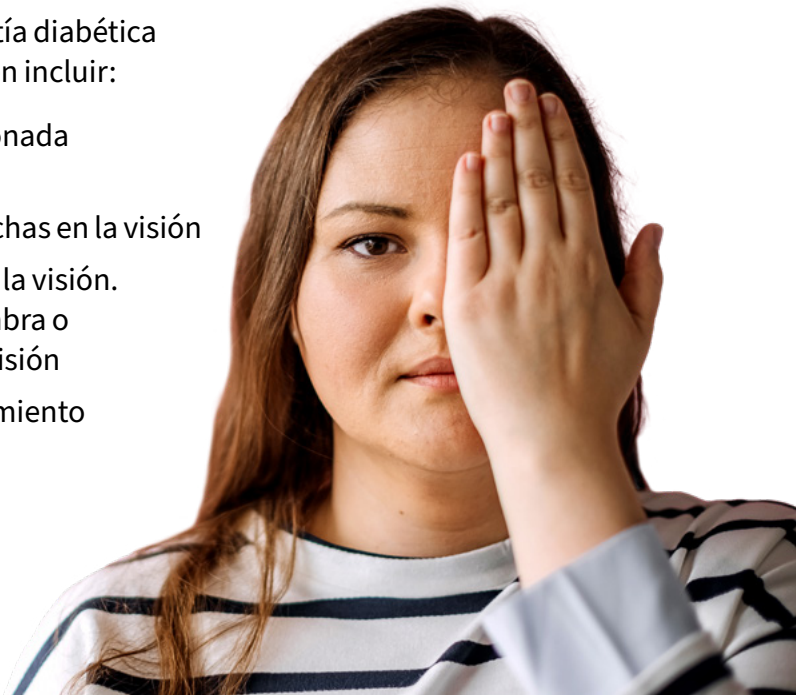
Los síntomas de la retinopatía diabética y sus complicaciones pueden incluir:

- Visión borrosa o distorsionada o problemas para leer
- Cuerpos flotantes o manchas en la visión
- Pérdida parcial o total de la visión. O percepción de una sombra o un velo en su campo de visión
- Dolor, presión o enrojecimiento constante del ojo

### Mantenga Sus Ojos Sanos

Para ayudar a reducir las probabilidades de pérdida de visión:

- Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo
- Mantenga valores saludables de presión arterial
- Siga los pasos necesarios para dejar de fumar
- Hágase exámenes oculares regulares, incluso si su visión parece buena



### Comuníquese con Nosotross

**1-866-942-7966**

De lunes a viernes,  
8:30 am–5 pm  
TTY 711

### Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en [mvplistens.com](https://mvplistens.com).

Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que viven con diabetes. Para obtener más información o averiguar si reúne los requisitos, llame al **1-866-942-7966**. El Programa de Tratamiento de la Diabetes de MVP se basa en las pautas para la atención de la diabetes en adultos desarrolladas por la Sociedad Americana de Diabetes (American Diabetes Association): *A Collaborative Guideline for the Management of the Adult Patient with Diabetes (Pauta Colaborativa para el Tratamiento del Paciente Adulto con Diabetes)*.

La información de este boletín informativo no constituye un consejo médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarias operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Y0051\_9494\_C

# Lista de Verificación de Pruebas de Diabetes

Hay ciertas pruebas y exámenes que las personas que viven con diabetes deben realizarse al menos una vez al año, para evitar complicaciones.

Lleve esta lista a su próxima visita médica para ver si le corresponde alguno de los siguientes exámenes. Hable con su médico acerca de los resultados para que pueda comprender lo que significan para usted.

## Examen de Retina

Un oftalmólogo le hará un examen de retina todos los años para detectar signos de retinopatía diabética. Hágase este examen incluso si su médico le ha examinado los ojos y su vista parece estar bien.

## Hemoglobina A1c (HbA1c)

Debe realizarse esta prueba cada 6 a 12 meses para controlar su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. Los resultados de menos del 7 % pueden reducir su riesgo de sufrir complicaciones, tales como daño renal, ceguera, daño a los nervios y problemas de circulación.

## Proteínas de la Orina

Esta prueba busca signos tempranos de problemas renales que pueden tratarse para ayudar a prevenir problemas futuros.

## Nivel de LDL

Este nivel de colesterol, a veces llamado colesterol “malo”, puede provocar la obstrucción de las arterias, lo que a su vez puede provocar un ataque cardíaco.

## Examen completo de los pies

Las personas con diabetes son propensas a tener mala circulación, daño a los nervios, úlceras en los pies e infecciones, lo que puede ocasionar problemas graves en los pies.



# Consejos Rápidos para Su Próxima Cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados.

Ya sea que tenga una cita en persona o virtual, estos son algunos consejos para ayudarles a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Lleve a alguien con usted para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas



Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

## Programas Living Well: ¡regístrese hoy mismo!

MVP ofrece una variedad de programas diseñados para mejorar su salud y bienestar. Los programas que comenzarán en primavera incluyen:

- Clase de Bienestar Físico para la Cadera
- Meditación para la Ansiedad
- Hábitos de Sueño Saludables
- Clase de Cocina “Comer para Mantenerse Fuerte”
- Cómo Presentar Platos Saludables

Obtenga más información o regístrese en [mvphealthcare.com/calendar](https://mvphealthcare.com/calendar).

## Apoyo para la Diabetes a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con la diabetes y necesita respuestas rápidamente, puede acceder a la aplicación móvil *Gia*® by MVP cuando la necesite. Conéctese con un médico para hablar sobre el control de la diabetes, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite [GoAskGia.com](https://GoAskGia.com) para descargar la aplicación.

También tiene acceso a servicios nutricionales a través de nuestro socio, myVisitNow. Hable con un dietista sobre sus necesidades nutricionales o busque ayuda para comenzar o mantener un plan alimenticio saludable. Descargue la aplicación myVisitNow o visite [myvisitnow.com](https://myvisitnow.com).

# Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

## Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Pronto podrá recibir este boletín por correo electrónico seguro. Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en **my.mvphealthcare.com** y, en *Important Links* (Enlaces importantes), seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Seleccione *Go Paperless!* (Formato electrónico) y asegúrese de que su correo electrónico esté seleccionado para Plan Related Documents (Documentos relacionados con el plan).

## ¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

Nuestra Biblioteca de Salud es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite **[mvphealthcare.com/HealthandWellness](http://mvphealthcare.com/HealthandWellness)**.



PRSR STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

