

Noticias de la diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2022**

¿Cómo están **conectadas la diabetes y la depresión?**

A veces, la diabetes y la depresión van de la mano. La depresión puede afectar la diabetes de algunas maneras importantes.

La depresión afecta su capacidad de elegir hacer lo que es bueno para usted. Es más difícil sentirse motivado para comer bien, hacer ejercicio y tomar sus medicamentos. Por ejemplo, cuando está deprimido, es más probable que coma algo que tenga muchos carbohidratos. Eso podría hacer que se sienta bien por un tiempo, pero después es posible que se sienta peor.

La depresión también aumenta las hormonas del estrés en el cuerpo. Esto puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre aumente. El nivel alto de azúcar en la sangre puede dificultar la

concentración. También puede hacer que se sienta cansado o de mal humor.

La buena noticia es que la diabetes y la depresión pueden tratarse en conjunto. Y eso significa que puede sentirse mejor y tener un mayor control de su vida.

Hable con su médico si tiene síntomas de depresión. También puede conectarse virtualmente con un proveedor de salud del comportamiento usando myVisitNow*. Obtenga apoyo de salud mental cuando y donde lo necesite a través de un videochat en línea con un profesional de la salud conductual calificado. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/myvisitnow.

*Se aplican copagos o costos compartidos según los detalles del plan. myVisitNow está patrocinado por Amwell. Es posible que se apliquen restricciones eglamentarias.



Cómo tomar los medicamentos con estatinas correctamente

Si vive con diabetes y tiene colesterol alto, es posible que tenga un mayor riesgo de padecer ciertas afecciones cardíacas, como una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Los medicamentos con estatinas se recetan para ayudar a reducir el colesterol y evitar que ocurran estos problemas cardíacos. Si le recetan un medicamento con estatinas, es importante que los tome exactamente como se lo indican para un buen resultado. Si tiene alguna inquietud sobre sus medicamentos o comienza a experimentar efectos secundarios, llame de inmediato al médico que le recetó los medicamentos.

Comuníquese con nosotros al

1-866-942-7966

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

Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistens.com.

Todas las respuestas son 100 % confidenciales y ayudan a desarrollar una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que viven con diabetes. Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa MVP está basado en las pautas para el cuidado de la diabetes desarrolladas por la Sociedad Americana de Diabetes: Pauta colaborativa para el manejo de los pacientes adultos con diabetes.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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.

Controle la diabetes con estas pruebas importantes

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

Realícese un examen de retina con un oftalmólogo todos los años porque, con el tiempo, la diabetes puede afectar su vista. 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 seis a 12 meses para controlar su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres 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.

Además, recuerde siempre tomar todos los medicamentos tal como lo indicó su médico.

✓ Proteínas de la orina

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

✓ Nivel de LDL

A veces llamado colesterol “malo”, contribuye a la formación de placas en las arterias, lo que 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.

Hágase las pruebas de diabetes en su hogar

Scarlet le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchas otras pruebas de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted.

Como afiliado de MVP*, tiene acceso a la recolección de pruebas de laboratorio en el hogar a través de nuestra colaboración con Scarlet Health®. Scarlet® le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchas otras pruebas de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted. Esto significa que puede obtener un examen de HbA1c, nivel de LDL, proteínas de la orina y otras pruebas de diabetes desde la comodidad de su hogar. Simplemente cargue su pedido de laboratorio y programe su cita. Si necesita una orden de laboratorio, puede solicitar una a su proveedor o comenzar con Gia, los servicios de atención virtual de MVP las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para comunicarse con un proveedor que pueda evaluar sus necesidades de salud y solicitar su prueba de diabetes. Obtenga más información en mvphealthcare.com/labs

* Para afiliados de MVP de 10 años de edad o más.



¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

Tenga una buena relación para mejorar su atención médica.

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
- Tenga 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 (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas
- Obtenga más información y formularios para imprimir en **mvphealthcare.com**

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

La atención preventiva es la mejor atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir y detectar enfermedades y afecciones en sus etapas iniciales cuando el tratamiento es más efectivo. Si postergó sus exámenes de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento. Para averiguar si debe realizarse exámenes de detección, *inicie sesión* en su cuenta en línea de MVP en **mvphealthcare.com/member** y seleccione *Preventive Care Reminders (Recordatorios de atención preventiva)* y hable con su médico.



Tome el control de su salud a través de Internet.

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.



625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care



©2022 Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

Programas Living Well de MVP

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena a nivel físico, emocional y demás. Encuentre clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar una clase, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

