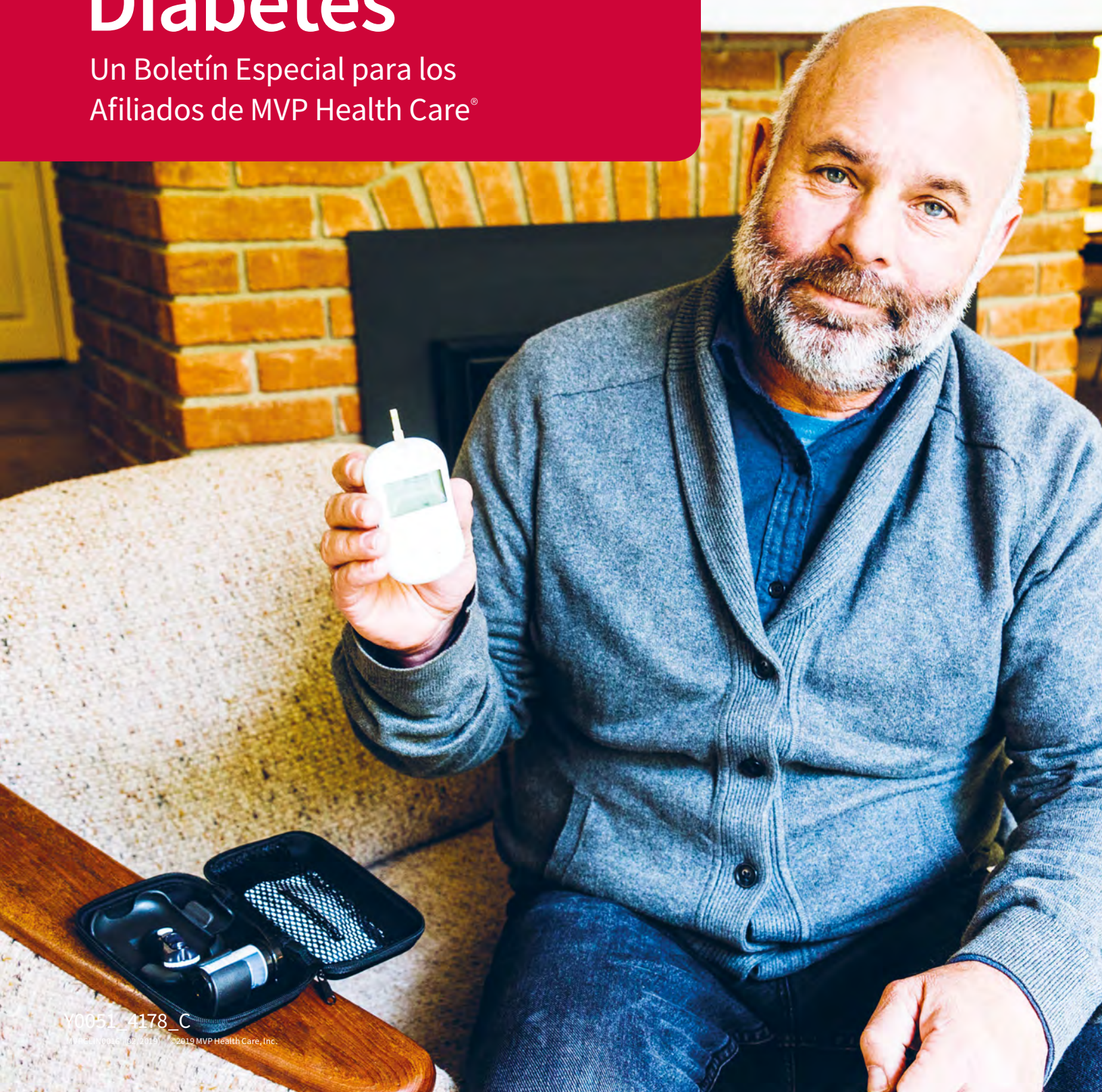


# Noticias de la Diabetes

Un Boletín Especial para los  
Afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup>





# Consejos para Ejercitarse de Forma Segura Cuando se Tiene Diabetes

Usted puede hacer ejercicio de forma segura si tiene diabetes. Estos son algunos consejos.

## Antes de Comenzar un Programa de Ejercicios

- Hable con su médico sobre cómo y cuándo hacer ejercicio. Su médico puede decirle si debe evitar determinados tipos de ejercicios.
- Elija un tipo de ejercicio que le guste y que se adapte fácilmente a su rutina diaria. Intente incluir ejercicios que hagan trabajar el corazón y los pulmones y que le proporcionen músculos saludables.
- Planifique ejercitarse más o menos a la misma hora durante la misma cantidad de tiempo por día para ayudarlo a mantener los niveles de azúcar en la sangre en el mismo rango.
- De ser posible, pídale a alguien que lo acompañe cuando haga ejercicio. Tal vez necesite ayuda si el nivel de azúcar en la sangre cae por debajo del rango objetivo. Además, que lo acompañe un amigo puede motivarlo a continuar.

## Cómo Empezar un Programa

Comience lentamente para no excederse. Vaya incrementando su programa de ejercicios poco a poco y apunte hacer al menos 2½ horas por semana de actividad moderada. O bien, intente hacer actividades más intensas al menos 1¼ horas por semana. Está bien hacer actividades en bloques de 10 minutos o más a lo largo del día y de la semana.

Si su médico le da el visto bueno, entonces puede intentar hacer ejercicios para fortalecer los músculos al menos dos veces por semana.

Esté atento a los signos de bajos niveles de azúcar en la sangre.

## Mientras Hace Ejercicio

- Si tiende a tener bajos niveles de azúcar en la sangre, ejércitese solo después de haberlos revisado.
- Use zapatos que le queden bien y medias de poliéster o de algodón y poliéster para mantener la comodidad en los pies y evitar que le salgan ampollas. Utilice gel de sílice o entresuelas de aire en los zapatos.
- Beba abundante agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Utilice identificaciones médicas en todo momento.
- Lleve un alimento que aumente rápidamente el nivel de azúcar cuando vaya a hacer ejercicio.

## Después de Hacer Ejercicio

El ejercicio puede disminuir el azúcar en la sangre más tarde. Revise los niveles de azúcar en la sangre y tenga un plan para tratar la hipoglucemia.

# Controle la Diabetes con Estas Importantes Pruebas

Si vive con diabetes, hay varias pruebas que debe realizarse al menos una vez al año para ayudar a controlar su afección. Hable con su médico acerca de los resultados para que pueda comprender lo que significan para usted.

## Examen de la Vista con Dilatación de Pupilas

Un oftalmólogo le debe realizar un examen ocular anual con dilatación de pupilas porque, con el tiempo, la diabetes puede afectar la visión. Este examen debe realizarse incluso si su médico le ha examinado los ojos.

## Hemoglobina A1c (HbA1c)

Esta prueba muestra sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Si los resultados de la prueba son de menos del 8%, podría tener menor riesgo de sufrir complicaciones, tales como daño renal, ceguera y daños en los nervios.

## 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

Los diabéticos son propensos a mala circulación, daño a los nervios, úlceras en los pies e infecciones, lo que puede ocasionar problemas graves en los pies.



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

©2019 Healthwise, Incorporated. reprinted with permission for personal use only. Content shall not be further distributed. This information does not replace the advice of a doctor. Healthwise and MVP disclaim any warranty or liability for your use of this information.

## MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.



MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud basado en la afección para afiliados que viven con diabetes. Para más información, o para saber si usted es elegible, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en los lineamientos para el cuidado de la diabetes en adultos, desarrollados por la Asociación Americana de la Diabetes: Un Lineamiento Colaborativo para el Manejo del Paciente Adulto con Diabetes.

La información de este boletín no debe considerarse asesoramiento médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, consulte a 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., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



## Contacto

Para más información, llame al

**1-866-942-7966**

De lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

## Valoramos su opinión.

Por favor, complete una encuesta breve y anónima en [mvplistens.com](http://mvplistens.com). Utilizamos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Toda respuesta es 100% confidencial. Completar la encuesta sólo le tomará unos minutos.

# Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

**Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía.** Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

## Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- Los adultos mayores de 65 años
- Los niños menores de cinco años
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA)
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma

## Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.
- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

**Póngase la vacuna.** En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.

