

# Noticias de la Diabetes

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



# ¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

La diabetes tipo 2 ocurre cuando su cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina.

La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a usar azúcar (glucosa) para obtener energía. También ayuda al cuerpo a almacenar más azúcar en las células musculares, grasas y hepáticas. Sin insulina, el azúcar no puede entrar en las células para hacer su trabajo. En cambio, permanece en la sangre. Esto hace que el nivel de azúcar en sangre se vuelva demasiado alto.

El alto nivel de azúcar en sangre puede dañar muchas partes del cuerpo, como los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones. También puede aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud (complicaciones).

La diabetes tipo 2 es diferente de la diabetes tipo 1. En la diabetes tipo 1, el sistema inmunitario del cuerpo destruye las células que liberan insulina, por lo que con el tiempo el cuerpo no puede producir insulina en absoluto. En la diabetes tipo 2, el cuerpo sigue produciendo algo de insulina, pero no puede usarla de manera correcta.

## ¿Qué Sucede?

Cuando tiene diabetes tipo 2, su cuerpo aún produce insulina. Pero a medida que pasa el tiempo, el páncreas puede producir cada vez menos insulina, lo que hará que sea más difícil mantener el nivel de azúcar en sangre dentro del rango objetivo. Si el nivel de azúcar en sangre sube demasiado y permanece demasiado alto durante mucho tiempo, aumenta el riesgo de que sufra otros problemas de salud. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en sangre puede dañar muchas partes del cuerpo.

### La Visión

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden causar una visión borrosa temporal. La visión borrosa, las moscas volantes o los destellos de luz pueden ser un signo de retinopatía diabética, que puede causar pérdida grave de la visión.

### Los Pies y la Piel

Puede tener menos sensibilidad en los pies, lo que significa que puede lastimarse y no saberlo. Las

ampollas, las uñas encarnadas, los cortes pequeños u otros problemas aparentemente leves, podrían volverse más graves rápidamente. Si se producen infecciones graves o deformidades óseas y articulares, puede necesitar cirugía (incluso una amputación) para tratar esos problemas. Si padece diabetes, las infecciones comunes pueden volverse más graves rápidamente.

### El Corazón y los Vasos Sanguíneos

El alto nivel de azúcar en sangre daña el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto puede provocar un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco o la enfermedad arterial periférica. Los problemas de erección pueden ser un signo de advertencia temprana de que existe una enfermedad de los vasos sanguíneos y puede significar un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

### Los Nervios

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los nervios de todo el cuerpo. Este daño se llama neuropatía diabética. Hay tres tipos de neuropatías diabéticas:

- **Neuropatía diabética periférica.** Es un daño a los nervios que sienten dolor, tacto, calor y frío. Este tipo de daño a los nervios puede conducir a una deformidad llamada pie de Charcot. También puede provocar otros problemas que pueden requerir una amputación.
- **Neuropatía autonómica.** Es un daño a los nervios que controlan aspectos tales como el latido del corazón, la presión arterial, la sudoración, la digestión, la micción y la función sexual.
- **Neuropatía focal.** La mayoría de las veces, esto afecta solo un nervio, generalmente en la muñeca, el muslo o el pie. También puede afectar los nervios de la espalda y el pecho y los que controlan los músculos oculares.

### Los Riñones

Los riñones tienen muchos vasos sanguíneos diminutos que filtran los desechos de la sangre. El alto nivel de azúcar en sangre puede destruir estos vasos sanguíneos. No tendrá ningún síntoma de daño renal hasta que el problema sea grave. Entonces, puede notar hinchazón en los pies, en las piernas o en todo el cuerpo.

### La Audición

El nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos y nervios del oído, lo que provoca pérdida de audición.

*Continúa en la página siguiente*

## Los Dientes

Las enfermedades periodontales pueden hacer que sea más difícil mantener el azúcar en sangre en un rango objetivo. Y el alto nivel de azúcar en sangre puede causar enfermedad periodontales, pérdida de dientes y problemas de cicatrización en la boca.

## La Salud Mental

La diabetes tipo 2 puede aumentar su riesgo de depresión.

Puede deberse al estrés de lidiar con la diabetes o por los efectos que la diabetes tiene en el cuerpo.

Si está deprimido, quizás le resulte difícil comer alimentos saludables y encontrar la motivación para hacer ejercicio. Todo esto conduce a niveles más altos de azúcar en sangre. Al obtener ayuda para la depresión, se sentirá mejor y le resultará más fácil mantenerse motivado.

©2018 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

# Controle la Diabetes con Estas Pruebas Importantes

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 su nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos 2–3 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 daño a los nervios.

### Proteínas en 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 placa en las arterias, lo que puede provocar un ataque cardíaco.

### Examen Completo de los Pies

Los diabéticos son propensos a la mala circulación, el daño a los nervios, las 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!**

## 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 [mvplistsens.com](http://mvplistsens.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.





## Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarle a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarle a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com).

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



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

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

