

Noticias de la Diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2022**

Enfocarse en los Niveles de Azúcar en Sangre

Mantener el nivel de azúcar en sangre en un rango específico es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar la diabetes.

Un nivel de azúcar en sangre saludable reduce el riesgo de desarrollar problemas por diabetes. Estos problemas incluyen enfermedades oculares (retinopatía), enfermedades renales (nefropatía) y enfermedades nerviosas (neuropatía). Si está embarazada, mantenerse en un rango específico también puede ayudar a evitar problemas durante el embarazo. Su médico puede trabajar con usted para mantener un rango saludable en el nivel de azúcar en sangre.

Recomendaciones Para Evitar un Nivel Alto de Azúcar en Sangre

Mantenga un peso saludable. Alcanzar y mantener un peso saludable puede ayudar con el nivel de azúcar en sangre. Siga leyendo para obtener información sobre maneras en las que puede alcanzar un peso saludable.

Limite la cantidad de calorías, dulces y grasas no saludables que ingiere.

Pregúntele a su médico si puede ayudarlo un nutricionista. Un nutricionista registrado puede ayudarlo a elaborar planes de comidas que se adecúen a su estilo de vida. Pídale a su médico que lo comunique con un nutricionista que pueda ayudarlo a planificar comidas y refrigerios saludables.

Realice al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

El ejercicio ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre. También lo ayuda a mantener un peso saludable. Caminar es una buena opción. Es posible que también quiera hacer otras actividades, como correr, nadar, andar en bicicleta o jugar al tenis o practicar deportes en equipo.

Si su médico le recetó medicamentos, tómelos exactamente según sus indicaciones. Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico incluso si se siente bien o no presenta signos de una enfermedad. Llame a su médico si considera que tiene un problema con su medicamento.



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 mvplistsens.com.

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

MVP Health Care ofrece un programa de control de la salud para los miembros que viven con diabetes. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en guías para la atención médica para adultos con diabetes desarrolladas por la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association): Una Guía 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.

¿Busca un Nutricionista?

Visite mvphealthcare.com/FindaDoctor para encontrar un nutricionista que participe con su plan médico de MVP.

Y0051_7656_C

A Donde Sea Que la Vida Lo Lleve, Lleve Gia[®]

La vida está llena de aventuras. Y ya sea que la próxima aventura lo lleve a una montaña o lo haga subir esa serie de escalones adicionales, lleve Gia consigo. Es su guía para su salud y su plan médico.

Comience con Gia para lo siguiente:

- Tener acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a servicios de atención médica virtual incluyendo atención de emergencia/urgencia y asesoramiento en el que puede confiar
- Enviar mensajes de texto a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana para recibir atención primaria virtual y atención especializada de Galileo
- Recibir tratamiento en el mismo día para casi todas sus inquietudes relacionadas con la salud. Galileo puede ayudarlo con su atención preventiva, preguntas médicas, condiciones crónicas como asma o reposiciones de recetas
- Consultar reclamaciones, solicitar e imprimir tarjetas de identificación de MVP y ver el progreso hacia los deducibles y límites



Obtenga más información y descargue la nueva aplicación de Gia en [GoAskGia.com](https://www.GoAskGia.com).

Controle Sus Niveles Con una Prueba de A1c

Una prueba de hemoglobina A1c le indica a usted y a su médico el nivel promedio de azúcar en sangre de los últimos dos a tres meses.

Muchos médicos creen que esta es la mejor manera de verificar qué tan bien está controlando la diabetes. La mayoría de las personas que viven con diabetes deben realizarse una prueba de A1c dos veces al año. Es posible que usted la necesite con mayor frecuencia si le cambian el medicamento o si tiene otras condiciones médicas. Hable con su médico sobre la frecuencia adecuada para usted. Según los resultados, su médico puede adaptar el tratamiento para la diabetes.

Consulte con su médico hoy mismo para ver si es momento de realizarse una prueba de A1c. Su médico puede ayudar a programar su prueba.





Cómo Reducir el Riesgo de Contraer Influenza y Neumonía

Es importante vacunarse contra la influenza todos los años y contra la neumonía según las indicaciones de su médico.

La neumonía es una infección de los pulmones que puede provocar enfermedades leves a graves en personas de todas las edades. Los signos de esta incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Muchas muertes relacionadas con la neumonía se pueden prevenir a través de la vacunación y tratamiento adecuado.

Determinadas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años que tengan condiciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fumen cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tengan asma

Pasos simples para prevenir la influenza y neumonía:

- Lávese las manos con regularidad
- Limpie las superficies duras que se tocan con frecuencia (como picaportes y mostradores)
- Tosa o estornude en un pañuelo, el codo o la manga
- Limite la exposición al humo de cigarrillo
- Adopte medidas para tratar, controlar y prevenir condiciones como diabetes y VIH/SIDA

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden provocar neumonía, incluyendo la vacuna contra el neumococo, la pertusis (tos ferina) y la influenza estacional. Hable con su médico para obtener más información.



Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Miembros*, luego *Salud y Bienestar*.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care



Salud y Bienestar o Información sobre Prevención

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

Programas de Living Well de MVP

MVP ofrece una gran variedad de clases y talleres—tanto presenciales como virtuales—para ayudarlo a vivir bien de forma física, emocional y de otra manera. Encuentre clases de yoga, estiramiento y fortalecimiento o hasta una clase de cocina. Para encontrar una clase que sea adecuada para usted, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas cerca de usted.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La vida puede volverse muy agitada e ir al médico por cualquier motivo puede ser estresante. No obstante, usted se merece la tranquilidad y el control de su salud que las pruebas de detección preventivas pueden ofrecer. Para averiguar si es el momento de realizarse pruebas de detección o de recibir algún otro servicio de cuidado preventivo, *Inicie sesión* en su cuenta en Internet de MVP en my.mvphealthcare.com y seleccione *Recordatorios de atención preventiva*, y hable con su médico.

