

Noticias de la Diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2023**

Superar Obstáculos para Mantenerse Activo

Generalmente, la actividad nos hace sentir bien. Además, es buena para nuestra salud. Pero la mayoría de las personas tienen factores que no les permiten ser tan activas como les gustaría. Si piensa detenidamente en sus obstáculos, puede comenzar a tomar medidas para superarlos.

1. Ponga nombre a sus obstáculos.

¿Qué le dificulta ser más activo? Elija un obstáculo en el que centrarse. Por ejemplo, es posible que usted:

- Tenga miedo de que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado
- No tenga mucho tiempo para hacer ejercicio
- Piense que el ejercicio lo haría sentir demasiado cansado

Caminar, correr, andar en bicicleta y nadar son excelentes opciones para la mayoría de las personas con diabetes. Asegúrese de hablar primero con su médico, quien puede informarle qué tipo de ejercicio es una buena opción para usted.

2. Cree una solución.

Piense en algunas ideas. Luego elija una o dos que sean las más fáciles de manejar. Por ejemplo, si necesita prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre cuando está activo, haga lo siguiente:

- Pregúntele al médico si necesita ajustar sus medicamentos cuando hace ejercicio
- Lleve consigo alimentos que eleven rápido el nivel de azúcar

3. Hágalo realidad.

Si escribe sus respuestas a estas preguntas, tendrá un plan para seguir adelante.

- ¿Cuáles son sus tres obstáculos principales para ser más activo?
- ¿Qué posibles soluciones se le ocurren para superar uno de sus obstáculos?
- ¿Cuál es su solución favorita para ese obstáculo? ¿Qué necesita para sentirse más confiado? (Ejemplo: una persona con la que pueda contar como compañero de caminata)
- ¿Cuándo puede empezar?

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 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.

Y0051_8229_C



Controlar la Diabetes y la Presión Arterial Alta

Muchas personas que tienen diabetes también tienen presión arterial alta. La presión arterial alta puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Podría parecer mucho controlar tanto la diabetes como la presión arterial alta, pero hay algunas cosas que puede hacer con regularidad para mantener ambas bajo control:

- Consulte con su médico con frecuencia
- Realice, al menos, 30 minutos de movimiento algunos días a la semana
- Mantenga un peso saludable, según lo recomendado por el médico
- Incluya cereales integrales, frutas y verduras en su dieta diaria
- Hable con su médico sobre cómo puede comenzar a dejar los productos de tabaco. Un Gestor de Casos de MVP también puede ayudarle a comenzar
- Tome sus medicamentos exactamente como se los recetó el médico y resúrtalos a tiempo



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 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 en los nervios y problemas de circulación.

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 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 en los nervios, úlceras en los pies e infecciones, lo que puede ocasionar problemas graves en los pies.

¿Cuándo Debo Usar Gia?

La aplicación móvil *Gia by MVP* es una guía para su salud y una manera fácil de hablar o comunicarse por mensajes de texto con un médico en cualquier lugar y en cualquier momento. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, Gia es una buena opción cuando usted:

- Quiere evitar las concurridas salas de espera
- No puede obtener una cita con su médico
- No tiene un medio de transporte
- Se siente mal y prefiere quedarse en casa

¿Sabía que los médicos de Gia pueden diagnosticar y tratar muchas enfermedades distintas? Por ejemplo:

- Tos o infección de las vías respiratorias superiores
- Resfriado, gripe y COVID-19
- Infección de garganta por estreptococos
- Infección de oído
- Sinusitis
- Dolor muscular o articular
- ¡Y muchas más!



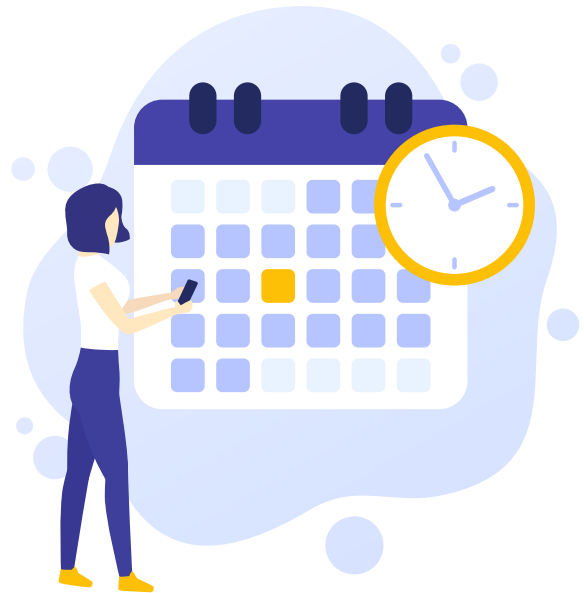
Según sus síntomas, el médico de Gia puede, a menudo, recomendarle un plan de tratamiento o recetarle un medicamento directamente desde la aplicación. Si necesita una visita en persona, el médico de Gia puede derivarlo a la atención más adecuada en su área. Para obtener más información sobre cuándo usar Gia, visite mvphealthcare.com/UsingGia.

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 consigo un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve los medicamentos que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de esos medicamentos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y su concentración
- Pida que alguien le acompañe 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)



¿Se vacunó contra la gripe?

Si no lo ha hecho, llame a su médico o acérquese a la farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva lo ayuda a mantenerse sano mediante la detección temprana de enfermedades cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe realizarse exámenes de detección o cualquier otro servicio de atención preventiva.



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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



Información sobre Salud y Bienestar o Prevención

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

Programas Living Well de MVP

Desde yoga y fortalecimiento hasta jardinería y meditación, nuestros programas Living Well tienen algo que ofrecer a todas las personas. ¡Las clases y los talleres se ofrecen de manera presencial y virtual y pueden ayudarlo a vivir bien física, emocionalmente y de cualquier otro modo! Consulte y regístrese para las próximas clases en mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

¿Tiene una Pregunta de Salud?

Nuestra Biblioteca de Salud es el único recurso que necesitará para obtener la información más reciente sobre salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.

