

Molina's myhealthmylife

Boletín informativo solo para
miembros de New York

Invierno de 2024

CONTENIDO

¿Qué es la diabetes? **2**

Conozca sus
números **4**

Hábitos de salud bucal
a cualquier edad **6**

¿Qué es la diabetes?



La diabetes es una enfermedad crónica (a largo plazo) que impide que el cuerpo procese los alimentos de la manera correcta. Existen tres tipos principales de diabetes.

- **Diabetes tipo 1:** el cuerpo no produce insulina.
- **Diabetes tipo 2:** es posible que el cuerpo aún produzca insulina, pero no funciona bien. Con los tipos 1 y 2, el azúcar se acumula en la sangre.
- **Diabetes gestacional:** cuando tiene diabetes durante el embarazo.

Cosas que puede hacer para mantenerse saludable cuando tiene diabetes:

1. Controlar su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia indicada por su médico.
2. Tomar los medicamentos según las indicaciones.
3. Seguir una dieta sana y equilibrada.
4. Hacer ejercicio regularmente.*

* Siempre hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

No está solo

Al principio, tener diabetes puede ser difícil de manejar y aterrador. La buena noticia es que no está solo. Pregúntele a su médico acerca de clases, grupos de apoyo y otros servicios para personas con diabetes.

¿Por qué debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

¡Tomar el control marca la diferencia! Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar problemas como:

- Enfermedad o daño cardíaco.
- Daño a los nervios.
- Accidente cerebrovascular.
- Problemas de circulación.
- Enfermedad ocular.
- Enfermedad o daño renal.

Cosas que puede hacer para prevenir problemas

Frecuencia	Acciones
Todos los días	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir su plan de comidas. • Hacer ejercicio. • Encontrar formas positivas de lidiar con el estrés. • Cepillarse los dientes y usar hilo dental. • Tomar los medicamentos según lo indicado. • Controlar el nivel de azúcar en la sangre. • Revisarse los pies. • Llevar un registro de su nivel de azúcar en la sangre y de las comidas.
Cada 3-4 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Hacerse una prueba de A1c.
Cada 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Acudir a su dentista.
Todos los años	<ul style="list-style-type: none"> • Hacerse exámenes de colesterol y triglicéridos (grasa en la sangre). • Hacerse una prueba renal. • Hacerse un examen de los pies. • Vacunarse contra la gripe. • Hacerse un examen de la vista con dilatación de las pupilas.
En cada visita al consultorio	<ul style="list-style-type: none"> • Pida que le revisen los pies. • Pida que le revisen el nivel de azúcar en sangre. • Pida que le midan la presión arterial, el peso y el índice de masa corporal (IMC). • Establecer sus metas de nivel de azúcar en la sangre. • Lleve su medidor de azúcar en la sangre y sus registros de mediciones a su visita al médico.
Otras cosas que debe hacer	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar si necesita alguna otra vacuna como contra la neumonía, la hepatitis B, el VPH, la vacuna Tdap, el herpes zóster o las vacunas contra el COVID-19. • Si fuma, vapea o usa tabaco en las encías, pregunte acerca de un programa que lo ayude a dejar de hacerlo. • Pregunte por un plan para días de enfermedad. • Si tiene sobrepeso, perder diez libras puede marcar una gran diferencia en el control de su nivel de azúcar en la sangre.

Fuentes: Diabetes.org, Heart.org, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

¡Conozca sus números!

Las enfermedades cardíacas son uno de los mayores problemas de salud de nuestra nación. Es el asesino n.º 1 de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Controlar la presión arterial y el colesterol puede reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas o ralentizar su aparición. Las cifras de presión arterial y los niveles de colesterol son importantes en las enfermedades cardíacas. Lea el cuadro a continuación. Le dirá cómo está su presión arterial y cuándo debe actuar. Si no conoce sus números, pregúntele a su médico.



Cifras de la presión arterial

Tipo de presión arterial	Sistólica mm Hg (número superior)	Diastólica mm Hg (número inferior)	Lo que hay que saber
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Estos números se consideran normales. Hable con su médico sobre las formas de mantener sus números en el rango normal.
Elevado	120-129	Menos de 80	Con la presión arterial alta, es probable que llegue a ser hipertenso, a menos que tome medidas para controlarla.
Presión arterial alta ETAPA 1	130-139	80-89	En la etapa 1, es probable que su médico le recete cambios en el estilo de vida y puede considerar medicamentos para la presión arterial para usted.
Presión arterial alta ETAPA 2	140 o más	90 o más	En la etapa 2, es probable que su médico le recete medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.
Crisis	Más de 180	Más de 120	¡Llame a su médico de inmediato!

Aprender sobre el colesterol

El colesterol se mueve a través de la sangre en proteínas llamadas "lipoproteínas". Existen dos tipos de lipoproteínas:

- **HDL (lipoproteína de alta densidad):** se llama "colesterol bueno" porque absorbe el colesterol y lo lleva de vuelta al hígado. Luego, el hígado lo expulsa del cuerpo. Los niveles altos de HDL pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad):** se llama el "colesterol malo". Los niveles altos de LDL aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Esto es lo que necesita saber sobre el LDL:

- Cuando el cuerpo tiene demasiado LDL, puede acumularse en las paredes de la sangre. Esta acumulación se llama placa.
- Si la placa se acumula, puede estrechar el interior de los vasos sanguíneos. Este estrechamiento es malo porque bloquea el flujo sanguíneo hacia y desde el corazón y otros órganos.
- Cuando el flujo sanguíneo al corazón está bloqueado, puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Consejos para controlar la presión arterial y el colesterol

- Consulte a su médico para seguimientos de rutina y análisis de sangre.
- ¡Conozca sus números!
- Tome sus medicamentos todos los días según las indicaciones.
- Coma alimentos saludables como frutas, vegetales, cereales integrales y carnes magras.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio (sal).
- Evite los alimentos fritos, las comidas rápidas, las carnes grasas y los productos lácteos de leche entera.
- Haga ejercicio durante al menos 150 minutos cada semana o según lo acordado con su proveedor de atención primaria (PCP).
- Bajar de peso, si es necesario.
- No fume ni use productos de nicotina, como vapear o masticar tabaco.

Fuentes: CDC.

Consejos sencillos para obtener una lectura precisa de la presión arterial

Estos errores comunes pueden hacer que la lectura de su presión arterial sea incorrecta. Los números muestran cuánto cada error puede cambiar su lectura. Haga clic aquí para ver la infografía "[7 consejos simples para obtener una lectura precisa de la presión arterial](#)" de la Asociación Médica Estadounidense.

Utilice el tamaño correcto del brazalete.

Si el brazalete es demasiado pequeño, agregue de 2 a 10 mm Hg.

Coloque el brazalete en un brazo desnudo.

El brazalete sobre la ropa agrega 5-50 mm Hg.

No tenga una conversación.

Hablar o escuchar activamente añade 10 mm Hg.

Apoye la espalda y los pies.

La espalda y los pies sin apoyo añaden 6 mm Hg.

Brazo de apoyo a la altura del corazón.

El brazo sin apoyo añade 10 mm Hg.

Vacíe primero la vejiga.

La vejiga llena añade 10 mm Hg.

Mantenga las piernas sin cruzar.

Las piernas cruzadas añaden 2-8 mm Hg.

Fuente: [Asociación Médica Estadounidense](#)

Hábitos bucales saludables a cualquier edad



Los hábitos bucales saludables pueden mejorar su salud general a cualquier edad. ¡Eche un vistazo!

Edades: desde recién nacido hasta los 2 años

Hábitos bucales saludables

- Masajee las encías de su recién nacido con un paño limpio dos veces al día.
- Una vez que le salgan los dientes, cepille los dientes y la línea de las encías al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave.
- No use pasta de dientes.
- Amamante a su bebé si puede.
- Siga los consejos del médico para llevar una dieta saludable después del destete.
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio del médico para ayudar a identificar cualquier necesidad médica y de desarrollo desde el principio.

Los beneficios

- Ayuda con las molestias de la dentición.
- Comienza el bebé con buenos hábitos bucales.



Edades: de 2 a 6 años

Hábitos bucales saludables

- A los 2 años, comience a usar una pequeña porción de pasta dental con flúor en el cepillo de dientes.
- No permita que su hijo trague pasta de dientes.
- Una vez que su hijo aprenda a NO tragar pasta de dientes, comience a usar más cantidad.
- Nunca use más de una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante hasta después de los 6 años.
- Cepíllele los dientes y a lo largo de la línea de las encías con un cepillo de dientes suave dos veces al día.
- Los padres deben cepillar a los niños pequeños y luego pedirles que “ayuden a limpiar lo que falta”.
- Cepíllele los dientes a su hijo hasta que sepa que puede limpiarse los dientes por sí mismo (generalmente alrededor de los 9 o 10 años).
- Comience a usar hilo dental diariamente cuando los dientes del niño comiencen a tocarse alrededor de los 2 o 3 años.
- Sírvale alimentos variados y tenga un arcoíris de colores en cada comida.
- Limite los alimentos y bebidas dulces a ocasiones especiales.
- Visite al dentista para limpiezas dentales regulares.
- Pregúntele al dentista acerca de los selladores dentales.
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio del médico para ayudar a identificar cualquier necesidad médica y de desarrollo desde el principio.

Los beneficios

- Fomenta buenos hábitos de salud bucal.
- Reduce la posibilidad de caries dental.
- Disminuye la probabilidad de dolor en los dientes (los niños con dolor tienen más dificultades para prestar atención y aprender).



Edades: de 6 a 20 años

Hábitos bucales saludables

- Use solo una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Cepíllese los dientes a lo largo de la línea de las encías y la lengua, por la mañana y por la noche.
- Enjuáguese la boca todos los días con un enjuague bucal antiséptico.
- Nunca trague pasta de dientes o enjuague bucal.
- Use hilo dental todos los días.
- Use un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Limite los alimentos y bebidas dulces a ocasiones especiales.
- Coma alimentos variados y tenga un arcoíris de colores en cada comida.
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio del médico para ayudar a identificar cualquier necesidad médica y de desarrollo desde el principio.
- No fume ni consuma ningún producto de tabaco.
- Visite al dentista para limpiezas regulares.
- Pregúntele al dentista acerca de los selladores cuando se prepare para el año escolar.

Los beneficios

- Reduce la posibilidad de caries dental.
- Disminuye la probabilidad de dolor en los dientes y mal aliento (puede afectar hacer amigos, ser sociable y tener autoestima).
- Reduce la posibilidad de pérdida de dientes y cambios en la apariencia facial.



Edades: mayores de 21 años

Hábitos bucales saludables

- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Cepílese los dientes a lo largo de la línea de las encías y la lengua, por la mañana y por la noche.
- Enjuáguese la boca todos los días con un enjuague bucal antiséptico.
- Nunca trague pasta de dientes o enjuague bucal.
- Use hilo dental todos los días.
- Use un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Limite los alimentos y bebidas dulces a ocasiones especiales.
- Coma alimentos variados y tenga un arcoíris de colores en cada comida.
- No fume ni consuma ningún producto de tabaco.
- Visite al dentista para una limpieza dental anual.
- Visite a su médico todos los años para controlar cualquier afección médica que tenga.
- Si tiene dentaduras postizas, límpielas diariamente con un limpiador que le dé su dentista y cepílese las encías y la lengua cada mañana y noche.

Los beneficios

- Reduce la posibilidad de pérdida de dientes y cambios en la apariencia facial (esto es importante en trabajos de cara al público).
- Disminuye la probabilidad de dolor en los dientes y mal aliento (puede afectar hacer amigos, ser sociable y tener autoestima).
- Disminuye la probabilidad de problemas que acompañan a algunas afecciones médicas.
- Por ejemplo: la enfermedad periodontal puede causar trabajo de parto prematuro, neumonía e infecciones en las cavidades o válvulas cardíacas.



Fuentes: Asociación Dental Estadounidense, Mayo Clinic

Molina Healthcare of New York, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles. **Molina Healthcare of New York, Inc.** no excluye a las personas ni las trata diferente, por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. **ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **(800) 223-7242 /TTY: 711**. 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **(800) 223-7242 /TTY: 711**.