

Molina's myhealthmylife

un boletín informativo exclusivo
para miembros de Nueva York

Invierno 2024

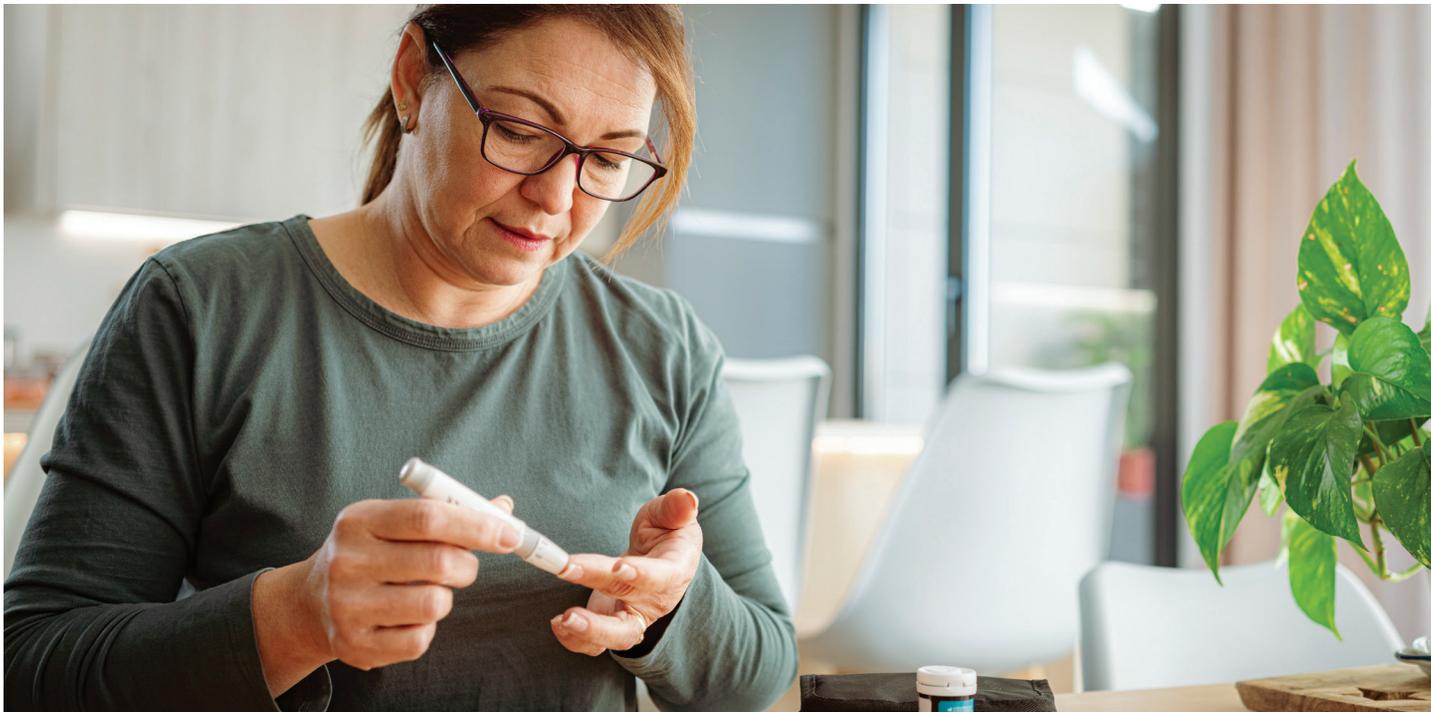
CONTENIDO

¿Qué es la diabetes? **2**

Conozca sus
valores **4**

Hábitos de salud
bucal para todas
las edades **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 adecuada. Existen tres tipos principales de diabetes.

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

Cosas que puede hacer para mantenerse saludable si tiene diabetes:

1. Controle su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia prescrita por su médico.
2. Tome sus medicamentos según lo prescrito.
3. Mantenga una dieta sana y equilibrada.
4. Haga ejercicio regularmente*.

*Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

No está en soledad

Al principio, tener diabetes puede ser difícil de aceptar y dar miedo. La buena noticia es que no está en soledad. Pregúntele a su médico sobre clases, grupos de apoyo y otros servicios para personas con diabetes.

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

¡Llevar el control hace la diferencia! Un nivel alto de azúcar en sangre puede causar problemas como los siguientes:

- Enfermedad o daño cardíaco
- Daño a los nervios
- Accidente cerebrovascular
- Problemas circulatorios
- Enfermedad ocular
- Enfermedad o daño renal

Qué puede hacer para prevenir problemas

Frecuencia	Medida
Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir su plan de alimentación • Hacer ejercicio • Encontrar maneras positivas de lidiar con el estrés • Cepillarse los dientes y usar hilo dental • Tomar sus medicamentos según lo prescrito • Controlar su nivel de azúcar en sangre • Revisarse los pies • Mantener un registro de sus niveles de azúcar en sangre y de sus comidas
Cada 3 o 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Hacerse un análisis de A1c
Cada 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Visitar al dentista
Anual	<ul style="list-style-type: none"> • Controlarse el colesterol y los triglicéridos (grasa en sangre) • Hacerse una evaluación de los riñones • Examinarse los pies • Vacunarse contra la gripe • Hacerse un examen de los ojos con las pupilas dilatadas
En cada visita al consultorio	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que le revisen los pies • Controlarse el nivel de azúcar en sangre • Controlarse la presión arterial, el peso y el índice de masa corporal (IMC) • Establecerse objetivos de azúcar en sangre • Llevar su medidor de azúcar en sangre y registrarlo en su consulta con el médico
Otras cosas que hacer	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar si necesita otras vacunas, como contra la neumonía, hepatitis B, HPV, DtaP, herpes zóster o COVID-19 • Si fuma, consume tabaco o usa cigarrillos electrónicos, preguntar sobre algún programa que le ayude a dejar el hábito • Preguntar por un plan para días de enfermedad • Si tiene sobrepeso, perder diez libras puede hacer una gran diferencia en el control de su nivel de azúcar en sangre

Fuentes: Diabetes.org, Heart.org, CDC

Conozca sus valores

Las enfermedades cardíacas son uno de los mayores problemas de salud de nuestro país. Son la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Controlarse la presión arterial y el colesterol puede reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas o retrasar su avance. Los valores de presión arterial y los niveles de colesterol son importantes en las enfermedades cardíacas. Lea el cuadro a continuación. Le indicará cómo está su presión arterial y cuándo tomar medidas. Si no conoce sus valores, pregúntelos a su médico.



Valores de presión arterial

Tipo de presión arterial	Sistólica, en mm Hg (número superior)	Diastólica, en mm Hg (número inferior)	Lo que debe saber
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Estos valores se consideran normales. Hable con su médico sobre maneras de mantener sus valores dentro del rango normal.
Elevada	120-129	Menos de 80	Si tiene presión arterial elevada, es probable que desarrolle presión arterial alta a menos que tome medidas para controlarla.
Presión arterial alta, ETAPA 1	130-139	80-89	En la etapa 1, su médico probablemente le recete cambios en el estilo de vida y quizás considere indicarle que tome medicamentos para la presión arterial.
Presión arterial alta, ETAPA 2	140 o más	90 o más	En la etapa 2, su médico probablemente le recete medicamentos para la presión arterial y cambios en el estilo de vida.
Crisis	Superior a 180	Superior a 120	¡Llame a su médico de inmediato!

Conozca sobre el colesterol

El colesterol se desplaza a través de la sangre en proteínas llamadas “lipoproteínas”. Existen dos tipos de lipoproteínas:

- **HDL (lipoproteína de alta densidad)**, que se llama “colesterol bueno” porque absorbe el colesterol y lo transporta de regreso al hígado. Luego, el hígado lo elimina del cuerpo. Los niveles altos de HDL pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad)**, que se llama “colesterol malo”. Los niveles altos de LDL aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Lo que necesita saber sobre la LDL:

- Cuando su cuerpo tiene demasiada LDL, puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación se llama placa.
- Si la placa se acumula, puede estrechar el interior de los vasos sanguíneos. Esto es malo porque bloquea el flujo sanguíneo hacia el corazón y otros órganos, y desde ellos.
- Si el flujo sanguíneo al corazón se bloquea, puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Consejos para controlar la presión arterial y el colesterol

- Consulte con su médico para hacerse controles y análisis de sangre de rutina.
- ¡Conozca sus valores!
- Tome sus medicamentos todos los días, según lo prescrito.
- Coma alimentos saludables como frutas, verduras, 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 enteros.
- Haga ejercicio durante al menos 150 minutos por semana o según lo acordado con su médico de atención primaria (PCP).
- Pierda peso, si es necesario.
- No fume ni consuma productos con nicotina, como cigarrillos electrónicos o tabaco de mascar.

Fuentes: CDC

Consejos sencillos para obtener una lectura precisa de la presión arterial

Los siguientes errores comunes pueden provocar que la lectura de su presión arterial sea incorrecta. Los valores muestran cuánto puede cambiar la lectura con cada error. Haga clic aquí para ver la [Infografía “7 consejos simples para obtener una lectura de la presión arterial precisa”](#) de la Asociación Médica Estadounidense.

Use el tamaño de manguito adecuado.

Si el manguito es demasiado pequeño, aumenta entre 2 y 10 mm Hg.

Coloque el manguito en el brazo sin ropa.

Colocar el manguito sobre la ropa aumenta entre 5 y 50 mm Hg.

No converse.

Hablar o escuchar de forma activa aumenta 10 mm Hg.

Apoye la espalda y los pies.

No apoyar la espalda ni los pies aumenta 6 mm Hg.

Apoye el brazo a la altura del corazón.

No apoyar el brazo aumenta 10 mm Hg.

Tenga la vejiga vacía.

Tener la vejiga llena aumenta 10 mm Hg.

No cruce las piernas.

Tener las piernas cruzadas aumenta entre 2 y 8 mm hg.

Fuente: [Asociación Médica Estadounidense](#)

Hábitos bucodentales saludables para todas las edades



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

Edades: de recién nacido hasta los 2 años

Hábitos bucodentales saludables

- Masajee las encías de su recién nacido con un paño limpio dos veces al día
- Una vez que le salgan los dientes, cepíllele 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 una dieta saludable después del destete
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio médico para ayudar a detectar las necesidades médicas y de desarrollo de manera temprana

Los beneficios

- Ayudan con las molestias de la dentición
- Inician al bebé en los buenos hábitos bucodentales



Edades: de 2 a 6 años

Hábitos bucodentales saludables

- A los 2 años, comience a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor en el cepillo de dientes
- No deje que su niño/a trague pasta de dientes
- Una vez que su niño/a aprenda a NO tragar la pasta de dientes, comience a usar más
- Nunca use más pasta de dientes que el equivalente a un guisante antes de los 6 años
- Cepille los dientes y la línea de las encías con un cepillo de dientes suave dos veces al día
- Padres y madres deben cepillar a los niños pequeños y luego pedirles que indiquen “dónde les faltó pasar”
- Cepille los dientes de su niño/a hasta que sepa que puede limpiarse los dientes por su cuenta (generalmente alrededor de los 9 o 10 años)
- Comience a usar hilo dental diariamente cuando los dientes su niño/a comiencen a tocarse, alrededor de los 2 o 3 años
- Coma alimentos variados de muchos colores distintos en cada comida
- Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales
- Visite al dentista para limpiezas dentales periódicas
- Pregúntele al dentista sobre los selladores dentales
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio médico para ayudar a detectar las necesidades médicas y de desarrollo de manera temprana

Los beneficios

- Fomenta buenos hábitos de salud bucal
- Reduce las probabilidades de caries dentales
- Reduce las probabilidades de dolor dental (los/as niños/as con dolor tienen más dificultades para prestar atención y aprender)



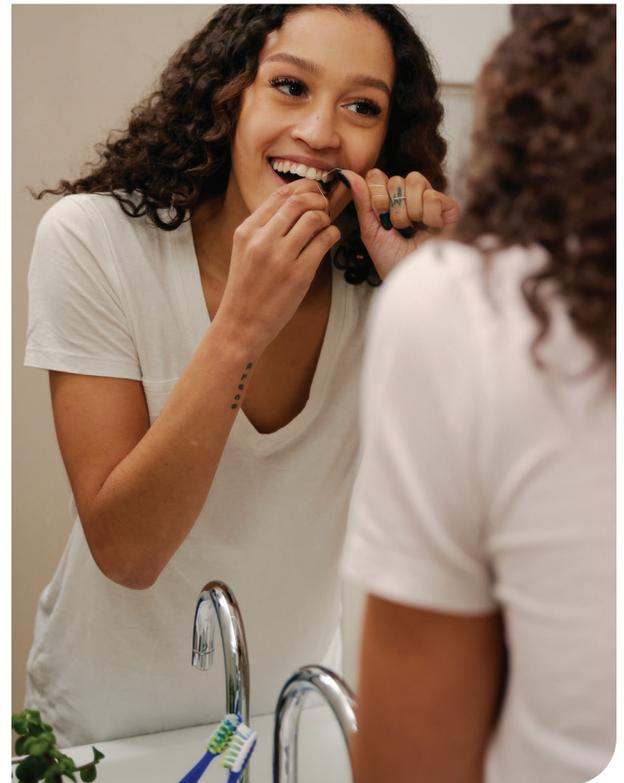
Edades: de 6 a 20 años

Hábitos bucodentales saludables

- Use una cantidad de pasta dental con flúor de no más del tamaño de un guisante
- Cepílese los dientes, la línea de las encías y la lengua todas las mañanas y las noches
- Enjuáguese la boca diariamente con un enjuague bucal antiséptico
- Nunca trague pasta de dientes ni enjuague bucal
- Use hilo dental a diario
- Use un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas
- Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales
- Coma alimentos variados de muchos colores distintos en cada comida
- Programe y asista regularmente a las visitas al consultorio médico para ayudar a detectar las necesidades médicas y de desarrollo de manera temprana
- No fume ni consuma productos relacionados con el tabaco
- Visite al dentista para limpiezas dentales periódicas
- Pregúntele al dentista sobre los selladores cuando se prepare para el año escolar

Los beneficios

- Reduce las probabilidades de caries dentales
- Reduce las probabilidades de dolor dental y mal aliento (puede afectar la autoestima y la capacidad de hacer amigos y tener vida social)
- Reduce las probabilidades de pérdida de dientes y cambios en el aspecto facial



Edades: de los 21 años en adelante

Hábitos bucodentales saludables

- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante
- Cepíllese los dientes, la línea de las encías y la lengua todas las mañanas y las noches
- Enjuáguese la boca diariamente con un enjuague bucal antiséptico
- Nunca trague pasta de dientes ni enjuague bucal
- Use hilo dental a diario
- Use un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas
- Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales
- Coma alimentos variados de muchos colores distintos en cada comida
- No fume ni consuma productos relacionados con el tabaco
- Visite al dentista para una limpieza dental anual
- Visite a su médico anualmente para que le ayude a controlar toda afección médica que tenga
- Si tiene dentaduras postizas, límpielas a diario con el producto de limpieza que le proporcione su dentista y cepíllese las encías y la lengua todas las mañanas y todas las noches

Los beneficios

- Reduce las probabilidades de pérdida de dientes y cambios en el aspecto facial (lo cual es importante en empleos de atención al público)
- Reduce las probabilidades de dolor dental y mal aliento (puede afectar la autoestima y la capacidad de hacer amigos y tener vida social)
- Reduce las probabilidades de problemas que acompañan a algunas afecciones médicas
- Por ejemplo: la enfermedad periodontal puede causar parto prematuro, neumonía e infecciones en las cámaras o válvulas cardíacas



Affinity by Molina Healthcare complies with Federal civil rights laws. **Affinity by Molina Healthcare** does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. **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**.