



VIVIR BIEN CON DIABETES

Verano 2022

Conozca los aspectos básicos de su diabetes

¿Desea estar lo más saludable posible, ahora y en el futuro? Cuando tiene diabetes, un buen punto de partida es los aspectos básicos:

A1C. Esta prueba le indica si está alcanzando sus objetivos de azúcar en sangre. Muestra sus niveles promedio de azúcar en sangre en los últimos tres meses.

Presión arterial. Mantener la presión arterial bajo control puede proteger el corazón, los riñones y los ojos.

Colesterol. Un nivel saludable de colesterol puede ayudarle a evitar ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Tabaco. Si fuma, dejar de fumar podría reducir el riesgo de enfermedad renal, daño a los nervios y otros problemas relacionados con la diabetes.

Por dónde empezar

Pregúntele a su médico cuáles deben ser sus objetivos y con qué frecuencia debe hacerse pruebas. Si necesita hacer algunos cambios, no se preocupe. Usted y su médico pueden trabajar juntos en un plan para llegar a donde usted necesita estar.

Uno de los mejores pasos que puede dar: Asegúrese de tomar los medicamentos cada día exactamente según las indicaciones. Su trabajo es ayudarle a mantenerse bien.

Fuentes: American Diabetes Association (www.diabetes.org); National Institutes of Health (www.nih.gov)

4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)

Concéntrese en la salud de los ojos

Si tiene diabetes, esta es una de las mejores maneras de proteger su vista: Hágase un examen ocular.

La diabetes puede aumentar el riesgo de tener problemas oculares. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre puede causar lo siguiente:

- Retinopatía
- Cataratas
- Glaucoma

Al principio, puede que no note problemas en los ojos. Pero a menos que reciba tratamiento, lentamente pueden causar pérdida de la visión o incluso ceguera.

Mantenga sus ojos saludables

¿Las buenas noticias? Puede tomar

medidas para ayudar a proteger los ojos de la diabetes:

Controle su nivel de azúcar en sangre.

Trabaje junto con su médico para implementar cambios en el estilo de vida y tomar medicamentos, si fuera necesario.

Hágase exámenes oculares

oportunamente. Los exámenes oculares pueden detectar problemas en los ojos apenas aparecen. Es en ese momento que el tratamiento suele dar los mejores resultados. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse exámenes oculares. En la mayoría de los casos, es una vez al año.

Fuentes: American Diabetes Association (www.diabetes.org); National Eye Institute (www.nei.nih.gov)

Vigile también los pies

Las personas con diabetes son propensas a tener problemas en los pies. Si tiene diabetes, controle sus pies todos los días para detectar cortes, llagas y otros problemas. Si se forma una llaga en un pie, llame o vea a un médico de inmediato.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

¿Necesita ayuda? Su coordinador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede conectarlo con un proveedor. Llame a Servicios a Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios a Miembros.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Infórmese sobre los riesgos de los opioides

Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor. Es muy fácil volverse adicto.

Si necesita ayuda con el dolor, hable con su médico sobre opciones más seguras. Si utiliza un opioide, tome la dosis más pequeña que pueda durante el menor tiempo posible y pregunte por Narcan (naloxona). Podría salvarle la vida.

¿Quiere estar libre de drogas? Llame a la Línea Nacional de Asistencia al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.samhsa.gov)

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite www.MercyCareAZ.org o llame a Servicios a Miembros al **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

1-800-624-3879 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

1-800-624-3879

www.MercyCareAZ.org

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.