



VIVIR BIEN CON DIABETES

Otoño/Invierno 2022

3 hábitos saludables que ayudan a combatir la diabetes

Si tiene diabetes, las elecciones de estilo de vida que hace cada día realmente importan.

Cuando los incorpore, pueden ayudarle a sentirse mejor. Incluso pueden reducir el riesgo de futuros problemas de salud a causa de la diabetes.

Tres hábitos que pueden marcar una gran diferencia:

1. Siga su plan de alimentación.

Elabore con su dietista un plan de alimentación adecuado para usted. Lo adecuado para usted podría variar, pero en general, intente:

- Elegir alimentos integrales, como frutas, verduras, frijoles y cereales integrales
- Limitar los azúcares añadidos, los cereales refinados y los alimentos procesados
- Reemplazar los alimentos con alto contenido de grasa, como la

carne de res y la mantequilla, por grasas más saludables, como el aceite de oliva y el pescado

2. Buscar un tipo de ejercicio que sea divertido.

Salir a caminar a paso rápido. Hacer ejercicio físico con un video. Practicar un deporte. Mantenerse activo la mayoría de los días le ayuda a controlar el azúcar en sangre y el peso.

3. Tómelo con calma.

Demasiado estrés puede hacer que el azúcar en sangre sea más difícil de controlar. Cuando se sienta agotado, pruebe una actividad relajante, como escuchar música o bañarse. Saque tiempo para sus aficiones o para otras actividades que le gusten.

Fuentes: American Diabetes Association (www.diabetes.org); National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

¡No es demasiado tarde!

Una vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su médico o farmacéutico.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.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 **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



Tome medidas para evitar la enfermedad renal

Controlar su salud puede ayudarle a sentirse mejor si tiene diabetes. Con el tiempo, hasta puede ayudarle a evitar problemas renales.

Necesita riñones sanos para eliminar los desechos y líquidos adicionales de la sangre.

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en sangre debido a la diabetes puede dañar los riñones. Muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta, que también puede dañar los riñones.

Proteja su futuro

Usted puede reducir las probabilidades de tener enfermedad renal. Haga lo siguiente:

- Controle el azúcar en la sangre y la presión arterial. Pregúntele a su médico cuáles deberían ser sus objetivos y qué cambios podrían ayudarle a alcanzarlos.
- Vea a su médico para que le realice chequeos y pruebas. Pueden ayudar a detectar la enfermedad renal temprano, cuando el tratamiento puede impedir que empeore.
- Tome los medicamentos que su médico le indique.
- Reduzca la sal (sodio). La sal puede aumentar la presión arterial. Pregúntele a su médico si también debe limitar la cantidad de proteínas que consume.
- No consuma alcohol ni fume. Pida ayuda a su médico si necesita dejarlos.

Fuentes: American Diabetes Association (www.diabetes.org); National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.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: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.gov)

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. 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.

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.