

Noticias de la Diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2023**

Diabetes y salud renal

La enfermedad renal diabética (a veces denominada nefropatía diabética) es el daño que la diabetes produce en los riñones.

Los riñones tienen muchos vasos sanguíneos diminutos que filtran los desechos de la sangre. El alto nivel de azúcar en la sangre que ocasiona la diabetes puede destruir estos vasos sanguíneos. Con el tiempo, los riñones no funcionan tan bien y, en casos graves, pueden dejar de funcionar por completo. Esto se denomina insuficiencia renal.

La enfermedad renal diabética se trata con medicamentos para ralentizar o prevenir el daño renal. A menudo, para prevenirla basta con mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo.

También puede hacer lo siguiente para prevenir la enfermedad renal diabética:

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio con regularidad (pregúntele a su médico qué es lo adecuado para usted)
- Tomar los medicamentos según la receta
- Seguir su plan de tratamiento para la diabetes
- Acudir a todas las citas con su médico y hacerse todas las pruebas y los exámenes a tiempo

¿Debe hacerse un análisis anual?

Al principio, la enfermedad renal diabética generalmente no presenta síntomas. Un análisis anual de proteínas en la orina permite detectar signos de problemas renales. Llame a su médico para preguntar si debe hacerse esta prueba.

Comuníquese con Nosotross

1-866-942-7966

De lunes a viernes,
8:30 am–5 pm
TTY 711

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistens.com.

Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que viven con diabetes. Para obtener más información o averiguar si reúne los requisitos, llame al **1-866-942-7966**. El Programa de Tratamiento de la Diabetes de MVP se basa en las pautas para la atención de la diabetes en adultos desarrolladas por la Sociedad Americana de Diabetes (American Diabetes Association): *A Collaborative Guideline for the Management of the Adult Patient with Diabetes (Pauta 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_8686_C



Información sobre el Recuento de Carbohidratos

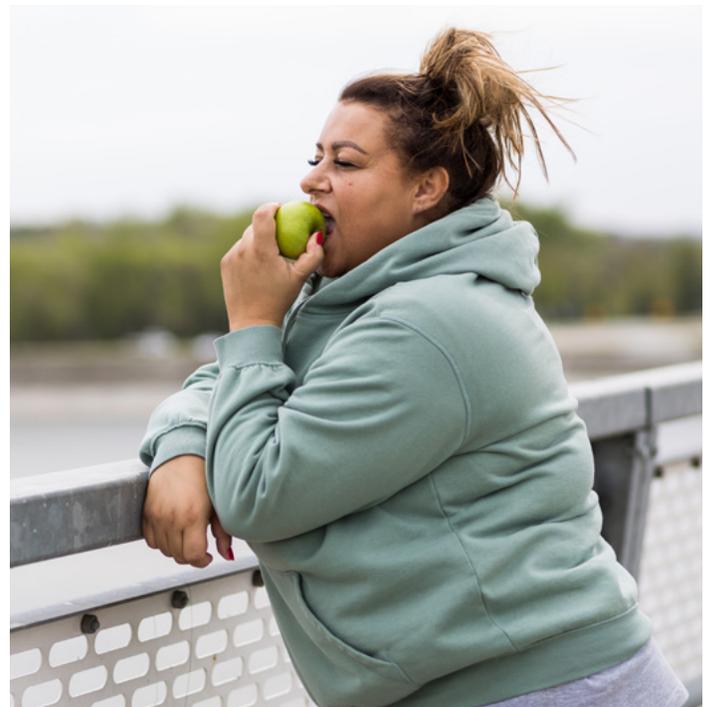
El recuento de carbohidratos le ayuda a saber cuántos carbohidratos (azúcar y almidón) hay en los alimentos que consume. De esta manera, puede adaptar los alimentos y las porciones a fin de cumplir con su objetivo de carbohidratos. Esto ayuda a prevenir un nivel alto de azúcar en la sangre después de comer y beber. Un dietista certificado puede enseñarle a contar los carbohidratos y a planificar las comidas y los refrigerios. Aprenda qué alimentos poseen carbohidratos y cuántos tiene cada porción.

Tipo de carbohidrato	Carbohidratos por porción	Tamaño de la porción
Pan, cereales, pasta, arroz	15 gramos	Una rebanada de pan, ½ taza de cereales cocidos, ⅓ de taza de pasta o arroz cocidos
Frutas	15 gramos	Una fruta fresca pequeña (como manzana o melocotón), ½ plátano mediano, ½ taza de fruta enlatada o congelada, ½ taza de jugo de fruta, una taza de melón o bayas, dos cucharadas de frutos secos
Leche y yogur sin azúcar	15 gramos	Una taza de leche, ¾ de taza de yogur sin azúcar agregada
Vegetales con almidón	15 gramos	½ taza de puré de papa o batata, una taza de calabaza de invierno, ½ papa pequeña al horno, ½ taza de frijoles cocidos, ½ taza de maíz o guisantes cocidos

Este es un ejemplo de la pauta de consumo de carbohidratos para un adulto. **Sus necesidades de carbohidratos pueden ser diferentes.**

- De 45 a 60 gramos en cada comida
- De 15 a 20 gramos en cada refrigerio

Un dietista puede ayudarle a comprender sus necesidades de carbohidratos. ¿Necesita un dietista? Visite mvphealthcare.com/FindaDoctor para encontrar uno que participe en su plan de salud de MVP.



Acceda a Atención Cuando la Necesite

Si tiene preguntas o necesidades médicas urgentes, la aplicación móvil *Gia*® by MVP está aquí cuando la necesita. *Gia* está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y lo conecta rápidamente con un médico por teléfono o por video. *Gia* es una buena opción cuando no puede ir al consultorio del médico, no dispone de transporte o no puede conseguir tiempo libre en el trabajo.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite **GoAskGia.com** para descargar la aplicación.



Pruebe *Gia* para tratar la gripe, las enfermedades causadas por estreptococos, las infecciones de oído y sinusales, y mucho más.

Reduzca el Riesgo de Contraer Gripe y Neumonía

Es importante que se coloque las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico.

La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables con vacunas y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños de menos de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de 19 a 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de 19 a 64 años que tienen asma

Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar en un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/SIDA

Vacúnese.

Varias vacunas previenen las infecciones que pueden causar neumonía, como la vacuna antineumocócica, la vacuna contra la tos ferina y la vacuna contra la gripe estacional. Hable con su médico para obtener más información.

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

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



Información sobre salud y bienestar físico 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

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases, programas de descuento y vales en toda nuestra área de servicio. Para obtener más información, encontrar clases cercanas o inscribirse en cualquiera de nuestros programas, visite mvphealthcare.com/calendar.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



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

PRSR1 STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

