

Noticias de la Diabetes

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2024**

Cuide bien sus pies

Cuando vive con diabetes, los nervios y los vasos sanguíneos de los pies pueden dañarse. Los pies pueden sentirse adormecidos y las lesiones pueden tardar más en cicatrizar. Al brindarle a sus pies atención y cuidado adicionales, puede prevenir lesiones e infecciones.

Atención regular

- Revise sus pies y dedos de los pies todos los días para detectar ampollas, cortes, grietas, llagas, piel rota, callos, callosidades o uñas encarnadas. Tome nota de cualquier área que hormiguee o esté adormecida.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia (no caliente). Séquelos con golpecitos, incluso entre los dedos
- Mantenga la piel suave con una capa delgada de loción en los pies, pero no entre los dedos

- Mantenga las uñas cortadas y evite cortar la piel que las rodea
- Protéjase los pies revisando sus zapatos para ver si hay grava o si el forro interno está roto, y nunca salga con pies descalzos.

Calzado

- Use zapatos y calcetines que le calcen bien y sujeten los pies.
- Busque zapatos hechos de material flexible y que permita el paso del aire, como cuero o tela, y que tengan una suela resistente.
- Póngase calzado nuevo de a pocos usándolo durante no más de una hora al día a lo largo de varios días.
- Busque zapatos que tengan mucho espacio alrededor de los dedos.
- Use calcetines sin costuras. Puede encontrar calcetines para personas que viven con diabetes en tiendas especializadas.
- Cambie sus calcetines todos los días.

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 mvp-listens.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.



(continúa en la página siguiente...)

Y0051_9838_C

Hable con su médico

- Pídale a su médico que examine sus pies durante cada visita y llame si tiene un problema de pies entre las visitas.
- Hágase un examen completo de los pies a cargo de su médico o podólogo al menos una vez al año.

Aspectos destacados del programa Living Well: Vivir con Diabetes

Acompáñenos el 7 de noviembre en una clase virtual que cubre la planificación de comidas, el control del azúcar en sangre y el control del estrés. Obtenga más información o regístrese en mvphealthcare.com/calendar

Consejos inteligentes para refrigerios

Los refrigerios nutritivos pueden ayudarlo a mantener sus niveles de azúcar en la sangre estables, particularmente si está tomando medicamentos para la diabetes.

Estos son solo algunos consejos cuando llega la hora del refrigerio:



- Prepárese de antemano con verduras limpias y cortadas en el refrigerador. Agregue a sus vegetales salsas con bajo contenido graso.
- Coma de un plato o tazón, en lugar de una caja o bolsa. Una sola porción de un plato puede significar que no comerá más de lo que necesita.
- Agregue más fibra, con panes o cereales integrales. También puede espolvorear germen de trigo o linaza molida en su yogur o ensaladas.
- Pruebe algo nuevo y sea creativo. Prepare una pizza de pita con un pedazo de pan de pita integral, salsa de tomate y un poco de queso con bajo contenido graso. Cubra con las verduras en rodajas. Hornee hasta que el queso se derrita.

Siga las señales de hambre y saciedad de su cuerpo para tomar decisiones saludables, sin comer en exceso.



¿Cómo puede ayudarlo Gia hoy?

La aplicación móvil Gia® de MVP es su socio de atención virtual cuando necesita hablar con un médico rápidamente o tiene una pregunta sobre cómo controlar la diabetes.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite mvphealthcare.com/GetGia para descargar la aplicación.



Reduzca el riesgo de contraer gripe y neumonía

Es importante que se ponga 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.

Se recomienda mantenerse actualizados con las vacunas contra la COVID-19 y el VRS para ayudar a evitar enfermedades graves. Consulte con su médico para ver si estas vacunas son adecuadas para usted.

Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases gratuitas, 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.



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.

Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Ahora puede recibir este boletín informativo por mensaje seguro.

Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en my.mvphealthcare.com y seleccione el ícono de perfil en la esquina superior derecha de su panel de control. Seleccione *Profile and Settings* (Perfil y Configuración) para cambiar sus preferencias de comunicación.

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

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



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

