



# VIVIR BIEN CON DIABETES

Otoño/Invierno 2021

## 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](http://www.diabetes.org)); National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases ([www.niddk.nih.gov](http://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](http://www.cdc.gov))*

---

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [www.MercyCareAZ.org](http://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](http://www.diabetes.org)); National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases ([www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov))*

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

## 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 y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

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](http://www.MercyCareAZ.org)**

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.