

Cómo controlar la Diabetes™

Verano de 2022



Hacer que el fitness sea divertido

La actividad física es un elemento clave para controlar eficazmente la diabetes. Sus células son más sensibles a la insulina cuando hace ejercicio, lo que les permite trabajar más eficazmente en la reducción de los niveles de azúcar en la sangre. Por eso es importante cambiar la forma de ver el ejercicio y empezar a moverse.

Hacer ejercicio no significa que tenga que correr diariamente ocho kilómetros o hacer múltiples series de pesas en un gimnasio. Puede ser tan sencillo como ponerse de pie y caminar si ha estado sentado durante mucho tiempo o levantar pesas ligeras mientras ve su programa de televisión favorito. Si no se mantiene activo, fíjese pequeños objetivos para ponerse en movimiento, como subir y bajar algunas escaleras un par de veces al día o alcanzar un número razonable de pasos diarios.

Es importante encontrar diversión en las actividades diarias que realiza. Los cálidos meses de verano son un buen momento para hacer del ejercicio una parte positiva de su rutina diaria. Caminar por el vecindario o el centro comercial local, o incluso trabajar en el jardín, son formas estupendas de añadir algo de ejercicio a su día. También podría optar por aprender algo nuevo, como karate, montar en bicicleta o hacer senderismo. Encontrar un interés en una nueva actividad es una gran manera de superar el aburrimiento que a veces se asocia con el ejercicio en el gimnasio.

Otra forma de hacer más divertido el ejercicio diario es compartir la experiencia con otra persona. Invite a un familiar o amigo a que le acompañe a dar un paseo o a jugar una partida de minigolf. Su club de deportes local puede ofrecer clases de natación, yoga y baile. Incorporar un aspecto social a sus actividades es motivador, y compartir la experiencia lo hace divertido.

ACTIVIDADES PARA PROBAR

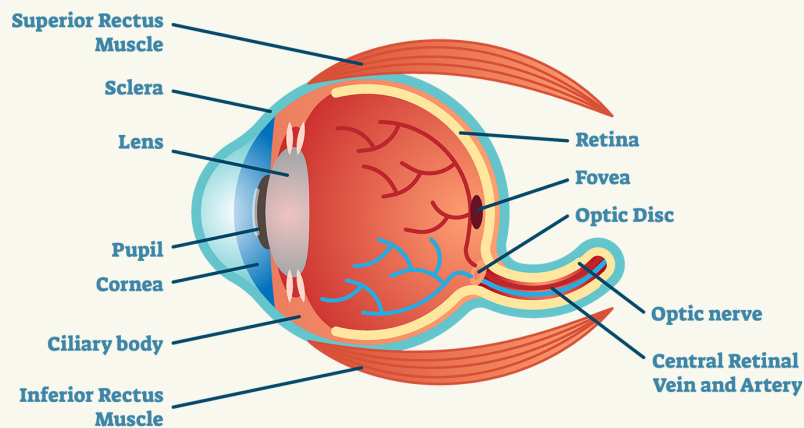
- Caminar por el parque
- Navegar en kayak
- Juegos de patio
- Bailar
- Senderismo
- Yoga
- Juegos de realidad virtual
- Usar las escaleras
- Nadar
- Trabajar en el jardín
- Lavar el automóvil a mano
- Karate
- Mini golf

Si le preocupa su salud, hable con su médico y tómese las cosas con calma. Tanto las grandes como las pequeñas cantidades de ejercicio siguen siendo beneficiosas y mejorarán su salud. Lo importante es moverse y divertirse haciéndolo.

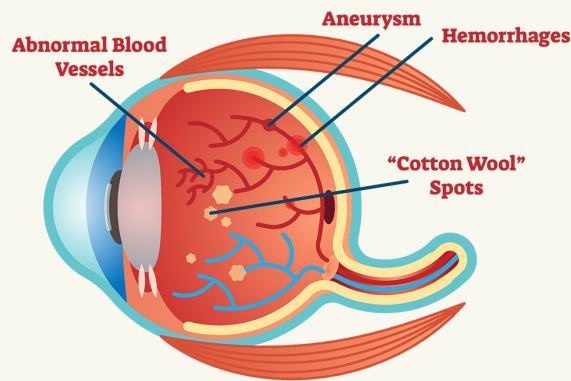
Referencias: "Fitness." Fitness | ADA, <https://diabetes.org/healthy-living/fitness>.

"Poner diversión en el fitness". Poner diversión en el Fitness | ADA, <https://diabetes.org/healthy-living/fitness/putting-fun-fitness>.





Ojo saludable



Ojo diabético

Fundamentos de la retinopatía diabética

La diabetes puede provocar daños en los ojos y problemas de visión con el tiempo. Sin embargo, esto puede prevenirse o tratarse manteniendo los niveles de azúcar en sangre bajo control y realizando exámenes oculares periódicos.

¿QUÉ ES LA RETINOPATÍA DIABÉTICA?

La retinopatía diabética es una enfermedad ocular común causada por el alto nivel de azúcar en la sangre que daña los vasos sanguíneos de la retina. Estos vasos dañados pueden causar visión borrosa o incluso detener el flujo sanguíneo en uno o ambos ojos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas pueden ser difíciles de detectar y pueden incluir una visión distorsionada debido a la inflamación de los vasos sanguíneos de la retina.

Los síntomas de la fase tardía incluyen visión borrosa, pérdida de visión, manchas y áreas oscuras en la visión. Son causadas por el sangrado de los nuevos y frágiles vasos sanguíneos que crecen en la retina.

Los primeros síntomas pueden ser difíciles de detectar. Por eso es importante someterse a revisiones oculares periódicas. Deberá someterse a una revisión una vez al año si tiene actualmente una retinopatía y una vez cada dos años si no la tiene. Su médico elaborará con usted un programa de pruebas adecuado.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Un examen ocular con dilatación de pupila es una forma habitual en la que su médico puede revisar la salud de sus ojos. Se administra un tipo especial de colirio para dilatar las pupilas y poder examinar el interior del ojo. A continuación, el médico evaluará su capacidad para ver letras o símbolos a distancia y examinará el interior de los ojos para detectar derrames de los vasos sanguíneos.

Su médico también puede realizar una prueba de imagen digital de la retina, en la que un técnico utilizará una cámara especial para tomar imágenes de sus ojos. A continuación, el oftalmólogo revisará estas imágenes para detectar enfermedades. Si hay algún motivo de preocupación, es posible que pidan un examen ocular con dilatación de pupilas o que sugieran otras pruebas.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento de la retinopatía diabética puede incluir una intervención quirúrgica que elimine la sangre del ojo, o una que fusione o destruya los vasos sanguíneos con derrame. La medicación inyectada también puede utilizarse junto con otros tratamientos.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Si puede mantener sus niveles de azúcar en sangre y de presión arterial cerca de lo normal, puede reducir las posibilidades de desarrollar una retinopatía diabética.

Referencias: "Diabetes y pérdida de visión". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 7 de mayo de 2021, <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-vision-loss.html>.

"Educación del paciente: Retinopatía diabética (fundamentos)". UpToDate, https://www.uptodate.com/contents/diabetic-retinopathy-the-basics?topicRef=1773&source=see_link.



Consejos para un uso seguro de los medicamentos

Aunque los medicamentos están pensados para ayudarnos a mantenernos sanos, pueden ser peligrosos si no se utilizan correctamente. Para mantenerse seguro al tomar medicamentos, tenga en cuenta estos consejos:

1. **Siga las instrucciones.** Siga las instrucciones de su proveedor sobre cómo utilizar el medicamento. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico.
2. **Es importante compartir.** Informe a su proveedor si actualmente está tomando medicamentos, si es alérgico a algún fármaco o si ha reaccionado a algún medicamento en el pasado. Incluidos los medicamentos de venta libre, los suplementos y los medicamentos recetados.
3. **No se quede callado.** Informe a su proveedor si cree que está experimentando efectos secundarios a causa de su medicamento. Quizá puedan encontrar una alternativa que funcione mejor para usted.
4. **Siga adelante.** Es importante utilizar los medicamentos, como los antibióticos, durante el número de días indicado, aunque es posible que empiece a sentirse mejor antes.
5. **No lo olvide.** Asegúrese de tomar sus medicamentos a tiempo. Piense en formas de recordarse a sí mismo que debe tomar sus medicamentos, como dejarse notas en lugares que pueda ver.
6. **Tírelos a la basura.** Los medicamentos caducan, así que asegúrese de deshacerse correctamente de los fármacos caducados y no utilizados a través de un programa de desecho de medicamentos para protegerse a sí mismo y a los demás.
7. **Guárdelos correctamente.** Es importante guardar los medicamentos en un lugar donde los niños no puedan acceder a ellos.



Referencias: Comisionado, Oficina del. "Dónde y cómo desechar los medicamentos no utilizados". EE. UU. Food and Drug Administration, FDA, <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused-medicines?msclkid=86ccd0bed16111ec997ade2f4d116ecb>.

"Ponga sus medicinas en alto, lejos y fuera de la vista". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 10 de junio de 2020, <https://www.cdc.gov/patientsafety/features/medication-storage.html>.

"Sus medicamentos: Sea inteligente. Tenga cuidado". AHRQ, <https://www.ahrq.gov/questions/resources/your-meds/index.html>.



1. Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias si es posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®. Por favor, visite [selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage](https://www.selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage) si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.



Ensalada fácil de garbanzos con limón y eneldo

¿Necesita una nueva guarnición? Tenemos una receta sencilla que utiliza un poderoso recurso nutricional: el garbanzo.

Ensalada fácil de garbanzos con limón y eneldo
(Rinde 6 porciones de ½ taza)

INGREDIENTES

- 2 latas (15 oz.) de garbanzos
- 1 pepino inglés mediano
- 6 tomates pequeños
- 1 ½ onzas de queso feta
- ½ taza de jugo de limón fresco (1 limón grande)
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta. mostaza de Dijon
- ½ cdta. de miel
- ¼ taza de eneldo fresco, picado grueso
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Abrir, escurrir y enjuagar los garbanzos, y ponerlos en un bol grande. Cortar los pepinos en cuartos, a lo largo, y luego picarlos en trozos del tamaño de un bocado. Cortar los tomates en dados pequeños. Agregar los pepinos y los tomates a los garbanzos y añadir el queso feta desmenuzado por encima.
2. En un bol mediano aparte, preparar el aderezo. Batir el jugo de limón, el aceite de oliva, la mostaza, la miel y el eneldo fresco, y luego sazonar con sal y pimienta. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar los ingredientes.
3. Nota del chef: Los tomates se marchitan rápidamente una vez cortados. Si tiene previsto preparar esta ensalada un día antes, deje los tomates aparte hasta el día en que vaya a servir el plato.

Información Nutricional: Tamaño de la porción 1/2 taza; Calorías 276; Proteínas 10 g; Carbohidratos 30 g; Fibra dietética 8 g; Azúcares totales 8 g; Grasas totales 14 g; Grasas saturadas 3 g; Colesterol 8 mg

Fuente: Patton, Sandy. "Ensalada fácil de garbanzos con limón y eneldo - Selecthealth.org". SelectHealth , <https://selecthealth.org/blog/2017/12/easy-chickpea-salad-with-lemon-and-dill>.

El contenido presentado aquí es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Los descuentos para los miembros no se consideran un beneficio del plan. Si tiene preguntas o quiere confirmar sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **800-538-5038**.

Si tiene un plan Medicare Advantage®, llámenos gratis al **855-442-9900**, los días laborables de 7:00 a 20:00 horas, los sábados de 9:00 a 14:00 horas, los domingos cerrado. Fuera de estas horas de operación, por favor deje un mensaje y se le devolverá su llamada dentro de un día hábil. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

SelectHealth respeta las leyes federales de derechos civiles. No le brindaremos un trato diferente por motivos de raza, color, origen étnico o nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género, o estado de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos.

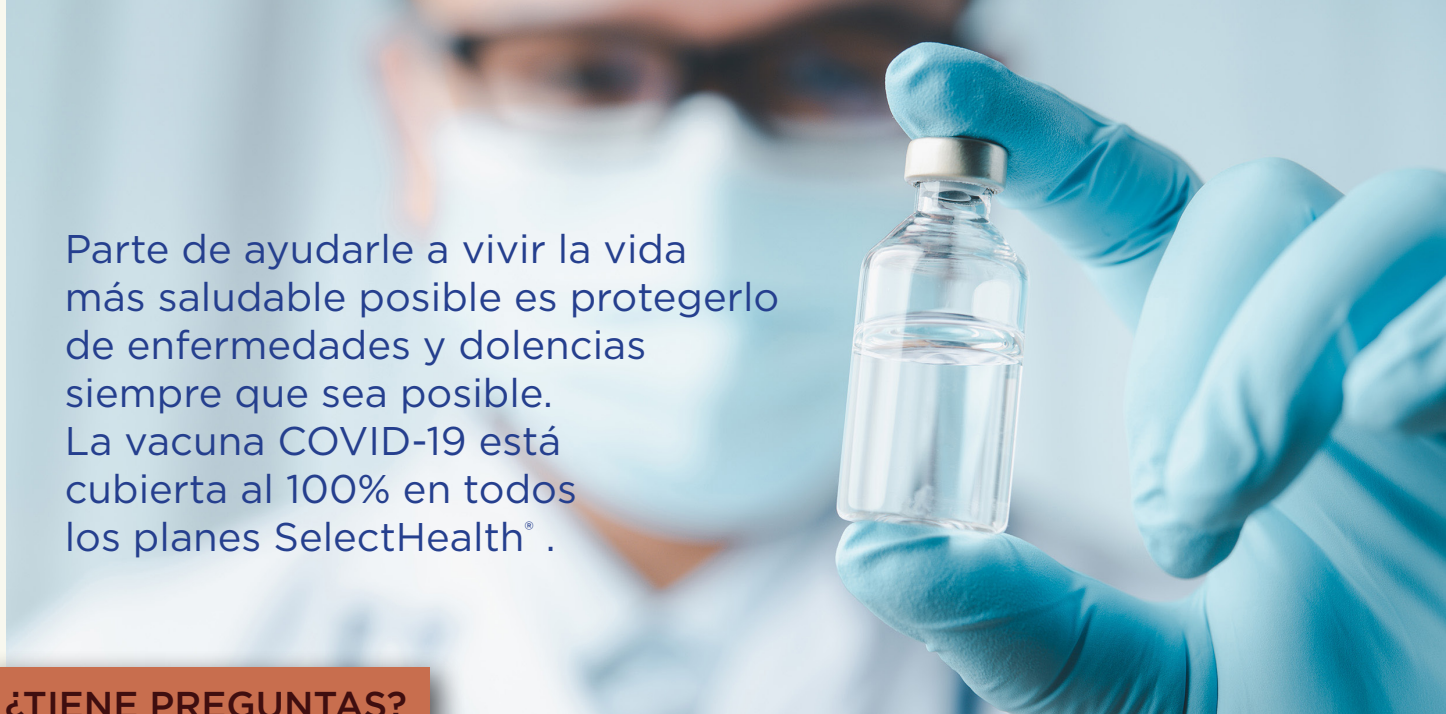
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電

SelectHealth Advantage: **855-442-9900** (TTY: 711) /
SelectHealth: **800-538-5038**

© 2022 SelectHealth. Todos los derechos reservados.
2084852 06/22 H1994_2084852_C

Si desea leer este boletín en español, visite selecthealth.org/wellness/newsletters.



Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias siempre que sea posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®.

¿TIENE PREGUNTAS?

Visite selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage o llame a Servicios para Miembros al **800-538-5038** si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.