



La diabetes frente a ser goloso

Por Joseph Sims, auxiliar de personas mayores de SCAN

Cuando cumplí 65 años, fui a ver al médico por algunos problemas que estaba teniendo. No quiero entrar mucho en detalles, pero tenía un sarpullido y necesitaba ir al baño demasiado a menudo. La enfermera hizo un análisis de orina, mientras el médico y yo charlábamos en su oficina. Unos minutos más tarde, la enfermera llamó a la puerta y dijo “Sí”. Yo no sabía qué estaba pasando, pero el médico me sonrió y me dijo, “Sr. Sims, parece que tiene diabetes”. ¡Menudo regalo de cumpleaños!

Resulta que los sarpullidos y orinar de forma frecuente son dos síntomas clásicos de la diabetes. Otros signos frecuentes son aumento de la sed, hambre, cansancio y visión borrosa. No obstante, a veces no hay ningún síntoma en absoluto. Así que supongo que soy uno de los afortunados, porque me diagnosticaron temprano, antes de que se produjesen daños importantes.

Continúa en la página 2



ÍNDICE:

| | | | |
|--|---|--|---|
| Estas vacunas podrían salvarle la vida | 2 | Conozca sus niveles objetivo de azúcar en la sangre | 5 |
| Cómo le ayuda SCAN a controlar la diabetes | 3 | Ejercite su derecho a la salud | 6 |
| La verdad sobre una “dieta para la diabetes” | 4 | Preguntas frecuentes sobre los medicamentos para la diabetes | 7 |

El reto del azúcar

Al principio el diagnóstico fue muy difícil para mí, porque sabía que tendría que renunciar a mis postres preferidos. No me gustaba la idea de tomar medicamentos, pero me dije “al menos no necesitas insulina”. Sin embargo, tener que pincharme los dedos varias veces al día tampoco era muy agradable.

Admito que al principio hice todas las trampas que pude. Pero más o menos un año después, tuve que cambiar de médico de atención primaria, y el nuevo era una señora bien firme: y lo digo como un cumplido. Por fin, me ayudó a controlar la diabetes con metformina y glipizida, e hizo que dejase las trampas. Fue duro. Justo enfrente de su consultorio había una tienda de rosquillas Krispy Kreme, y tenía que contenerme con todas mis fuerzas para no entrar allí después de las citas. Pero a medida que lo iba controlando todo más, empecé a notar la diferencia. Ya no tenía el problema de orinar a menudo y me sentía mucho mejor en general.

Visitas regulares al médico

Cuando SCAN vino a San Diego, en 2007, mi esposa y yo fuimos a uno de sus eventos y decidimos cambiar de plan y unirnos a SCAN. Me sorprendí agradablemente cuando mi nuevo médico me recetó un monitor de glucosa en sangre, el FreeStyle Lite, y descubrí que no había copago por el medidor, ni por las tiras reactivas o las lancetas. Pero la mejor sorpresa de todas fue que podía hacerme las pruebas en otros sitios que no fuesen la punta de los dedos. He descubierto varios sitios buenos en el brazo, aunque a veces me salen moretones.

Mi médico revisa mi A1C cada tres meses, y con su ayuda y mi perseverancia me han dicho recientemente que estoy en un rango ¡casi de prediabetes! El oftalmólogo también me examina los ojos dos veces al año para detectar retinopatía diabética, y el médico de cabecera examina mis pies con regularidad para detectar neuropatía diabética.



Tomar dulces de forma inteligente

Sigo manteniendo el azúcar en la sangre bajo control con la ayuda de mis medicamentos y comiendo postres sin azúcar o sin azúcares añadidos. Probablemente mi postre preferido últimamente es una porción pequeña de pastel de cerezas sin azúcar añadido, con una bola de helado de vainilla Breyers Carb Smart. Me gusta tanto como los postres cargados de carbohidratos y un montón de calorías que solía devorar antes. Mi esposa me ha convencido para que coma más verduras, frutas y frijoles. Con su ayuda, he perdido más de 15 libras. También he empezado a hacer más ejercicio.

Además, recientemente comencé a asistir a clases educativas para controlar yo mismo la diabetes. Las clases me están ayudando a elegir alimentos saludables y a mantenerme motivado con hábitos también saludables. No quiero dar ni un paso atrás en mi lucha continua contra esta enfermedad tan implacable.

Joe Sims es un auxiliar de personas mayores en San Diego. Aun ahora con 84 años, la diabetes no le ha parado. Además de caminar 30-40 minutos cada día, a Joe le gusta escuchar música — clásica, brasileña, irlandesa y jazz. Es oblatu benedictino en la Abadía Príncipe de la Paz de Oceanside, CA y se mantiene al día de la política estadounidense, irlandesa y brasileña.



ESTAS VACUNAS PODRÍAN SALVARLE LA VIDA

Les recomendamos a todos nuestros miembros que se vacunen contra la gripe cada año y contra la neumonía al menos una vez al cumplir 65 años o después. Pero queremos destacar lo importante que es vacunarse para nuestros miembros con diabetes.

Según la Asociación Americana para la Diabetes, *las personas con diabetes tienen tres veces más probabilidades de morir a causa de la gripe o la neumonía* (www.diabetes.org). Recuerde:

- **Vacuna contra la gripe:** Cada año en otoño.
- **Vacuna contra la neumonía:** Hay dos tipos de vacunas. Hable con su médico para saber cuál o cuáles son adecuadas para usted.

Si bien la información de este boletín ha sido revisada por los expertos en medicina y farmacia de SCAN, se trata de información general. Su médico sabrá qué es lo mejor para usted. Si tiene preguntas o inquietudes sobre su diabetes, consulte con su médico.



Cómo le ayuda SCAN a controlar la diabetes

Como indica el miembro de SCAN y auxiliar de personas mayores Joe Sims en el artículo de la portada, mantener la diabetes bajo control no es cosa de una sola persona. Es un trabajo de equipo. Sus médicos, los diferentes educadores de la salud con los que se ha reunido con el paso de los años y su familia han ayudado a Joe a mantenerse motivado y a seguir por el buen camino. El resultado es que Joe tiene una salud y una forma excelentes a pesar de llevar casi 20 años con diabetes.

¿Cómo puede ayudar SCAN?

Este boletín. Además del boletín que se publica cada dos meses, le enviamos este número adicional de SCAN Club sobre la diabetes cada año.

Charlas telefónicas. Este año vamos a tener por primera vez una charla telefónica sobre la diabetes. Consulte más información en el cuadro de abajo.

Registro de control de la salud. Este folleto que se envía cada año a los miembros incluye una tabla especial con la atención preventiva y las pruebas adicionales que deben realizarse con regularidad las personas con diabetes. (Consulte más información sobre estas pruebas en la página 5).

Postales de recordatorio. Algunas de estas postales de fácil lectura contienen información específica sobre la atención que necesita para la diabetes (como el examen de la vista) y también de otro tipo (mamografías y pruebas de detección del cáncer de colon).

Llamadas personalizadas. Es posible que algunos de ustedes ya hayan recibido llamadas sobre sus medicamentos este año. También nos comunicaremos pronto con nuestros miembros con diabetes que aún tengan que recibir la atención preventiva que aparece en su Registro de control de la salud.

Beneficios. Si bien los copagos pueden variar, todos los planes de SCAN cubren:

- ✓ Suministros para monitorear el nivel de glucosa en sangre (azúcar en la sangre). Esto incluye un monitor de glucosa en sangre, tiras reactivas y más.
- ✓ Visitas regulares al médico o incluso al podólogo si necesita atención adicional para los pies.
- ✓ Visitas al oftalmólogo para detectar retinopatía diabética.
- ✓ Medicamentos e insulina para la diabetes.



UNA CHARLA TELEFÓNICA SOBRE LA DIABETES.

Una Charla telefónica es una llamada en conferencia a gran escala que ofrece SCAN. Este año vamos a celebrar una Charla telefónica exclusivamente sobre la diabetes. Si recibe este folleto, también está en la lista de invitaciones para la Charla telefónica. La Charla telefónica tendrá lugar en septiembre, así que puede esperar la invitación pronto.

Las Charlas telefónicas funcionan así:

- | | |
|--|--|
| 1. Esté atento a la invitación. | Aproximadamente una semana antes de la Charla telefónica recibirá una llamada automática O una tarjeta postal con la fecha y la hora del evento. <i>No es necesario responder.</i> |
| 2. Espere la llamada. | Unos minutos antes de que comience el evento, recibirá una llamada automática al teléfono de su domicilio. Entonces tiene la opción de: <ul style="list-style-type: none"> - Mantenerse en la línea y escuchar la llamada. Durará aproximadamente 30-40 minutos. - Colgar si no quiere participar. |



La verdad sobre una “dieta para la diabetes”

Sea honesto, ¿se está imaginando una alimentación aburrida y sin sabor? No hace mucho, es posible que fuese así. A las personas con diabetes les recetaban dietas restrictivas.

Hoy en día, los médicos saben que la misma dieta saludable que es buena para todo el mundo, también lo es para las personas con diabetes. Comer para controlar la diabetes significa comer alimentos frescos, deliciosos y nutritivos que incrementarán su energía y mejorarán su estado de ánimo. Es posible disfrutar de la comida sin sentir que le están privando de algo.

La clave es comer alimentos variados, incluidos granos integrales, verduras, frutas, lácteos descremados, grasas saludables y carnes o sustitutos de la carne magros. Su médico o su dietista pueden ayudarle a crear el plan específico de comidas que sea mejor para usted.

Pruebe con el método del plato

Con el método del plato no tiene que contar nada. Solo tiene que llenar la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto del plato con granos integrales o una verdura con almidón (papas, maíz, etc.) y el último cuarto con proteína magra. Redondee la comida con una porción de fruta o un lácteo descremado. También puede añadir a su comida nueces o grasas saludables, como las de los aguacates.

Estos son algunos consejos útiles para la planificación de las comidas:

- Prepare usted mismo toda la comida que pueda. Si está hecho en casa siempre será la opción más saludable.
- Distribuya sus comidas de forma homogénea durante el día y planifique refrigerios saludables.
- Controle las porciones para no tomar ni demasiado azúcar ni demasiados carbohidratos al mismo tiempo.
- Planifique con antelación. Al abastecer con alimentos saludables su refrigerador, tendrá a mano todo lo necesario para hacer una comida rápida.

Por último, tenga en cuenta que este es un proceso para toda la vida. Le irá mejor unos días que otros. Si se desvía del buen camino, vuelva a él lo más pronto posible. Será más fácil hacerlo cuando se dé cuenta de cuánto mejor se siente cuando come como debe.

SÚPER ALIMENTOS PARA LA DIABETES

La Asociación Americana para la Diabetes (ADA) ha desarrollado esta lista con 10 “súper alimentos” para las personas con diabetes.

¿Cuántos de estos súper alimentos forman parte de su dieta?

- Frijoles
- Bayas
- Frutas cítricas
- Verduras con hojas verde oscuro
- Leche y yogur descremados
- Nueces
- Salmón (y otros pescados con nivel alto de ácidos grasos omega 3)
- Camotes
- Tomates
- Granos integrales



Desayunos para un nivel adecuado de azúcar en la sangre

¿Está cansado del mismo tazón de cereales con fibra de siempre? Pruebe estas opciones de desayuno sabrosas y asequibles:

- **Tostada con aguacate.** En lugar de mantequilla, extienda puré de aguacate sobre una tostada de pan integral. Puede añadir un huevo o una cucharada de queso cottage, y sazonar al gusto.
- **Fruta y nueces.** Una pieza pequeña de fruta y un puñado de almendras crudas constituyen una comida saludable perfecta para llevar.
- **Burrito de desayuno.** Caliente una tortilla integral pequeña, haga un huevo revuelto y envuélvalo en la tortilla con un poco de queso bajo en grasa y algo de salsa fresca.

Las evaluaciones y pruebas que deben realizarse todas las personas con diabetes

En junio le enviamos por correo su Registro de control de la salud personalizado. ¿Ha revisado la página 2? Es la página donde aparecen las evaluaciones y pruebas específicas para la diabetes que necesita hacerse cada año.



| | |
|---|---|
| <p>Análisis de sangre para medir el azúcar en la sangre (HbA1c) <i>al menos dos veces al año</i></p> | <p>La prueba de hemoglobina A1c (HbA1c) muestra su promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Puede hacer la prueba a cualquier hora del día y no es necesario estar en ayunas. Vea a continuación más información sobre los niveles de azúcar en la sangre.</p> |
| <p>Examen de la vista del diabético <i>al menos una vez al año</i></p> | <p>Esta prueba es diferente de su examen de la vista. El oftalmólogo buscará signos de retinopatía diabética. Si le han diagnosticado retinopatía diabética, es posible que su médico quiera realizar estos exámenes más a menudo.</p> |
| <p>Examen de los pies <i>al menos una vez al año</i></p> | <p>Pida a su médico, asistente médico o enfermera que haga una revisión a fondo de sus pies todos los años —sería mejor en cada visita, especialmente si ha notado algún problema. Revise sus pies con regularidad para ver si tiene parches rojos, llagas, ampollas, infecciones, hongos en las uñas o callos.</p> |
| <p>Prueba de función renal <i>al menos una vez al año</i></p> | <p>Estas pruebas le permiten a su médico monitorear cómo funcionan sus riñones con el tiempo. Puede hacerse mediante un análisis de sangre o de orina.</p> |

Conozca sus niveles objetivo de azúcar en la sangre

Pregúntele a su médico cuáles son sus niveles objetivo de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) tanto para los “pinchazos en el dedo” como para el análisis de sangre de hemoglobina A1c (HbA1c). A continuación indicamos los objetivos establecidos por la Asociación Americana para la Diabetes (www.diabetes.org) para la mayoría de las personas con diabetes.

¿Son iguales o diferentes sus objetivos?

Para las pruebas de pinchazo en el dedo: Estas pruebas miden sus valores diarios de glucosa en la sangre y deberían realizarse tan a menudo como lo recomiende su médico.

- Objetivo antes de las comidas: 70 – 130 mg/dl (miligramos por decilitro)
- Objetivo 1 a 2 horas después de empezar a comer: menos de 180 mg/dl

Para la HbA1c: Este análisis de sangre mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Le indica a su médico si su nivel de azúcar en la sangre está bien controlado. Hágase este análisis de sangre al menos dos veces al año.

- Objetivo si está sano y activo: menos del 7 por ciento
- Objetivo si es más mayor y tiene otros problemas médicos graves: entre el 7 y el 8 por ciento



Ejercite su derecho a la salud



“ Ya sea que necesite comenzar a hacer ejercicio o que piense que tiene que aumentar el que hace, hable con su médico sobre cuánta y qué tipo de actividad física es adecuada para usted”.

No es ningún secreto que los medicamentos y la dieta pueden ayudar a mantener bajo control el azúcar en la sangre, ¿pero sabía que el ejercicio también funciona? Cuando hace ejercicio:

- Los niveles de azúcar en la sangre pueden reducirse y mantenerse bajos durante hasta 24 horas.
- Los músculos se hacen más sensibles a la insulina, lo que también ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Hacer ejercicio solo una vez tendrá efectos positivos inmediatos. Hacer ejercicio de forma regular puede tener efectos duraderos, como reducir la necesidad de determinados medicamentos para la diabetes. Cuanto más fuerte sea el ejercicio, más durará su efecto en el azúcar en la sangre. E incluso si no pierde peso, seguirá obteniendo los beneficios de mantener controlado el azúcar en la sangre.

Más allá del control de la glucosa

El ejercicio no solo ayuda a controlar el azúcar en la sangre. También reduce el riesgo de otros problemas de salud que son más comunes para las personas con diabetes.

El ejercicio regular mantendrá saludable su corazón y ayudará a controlar los niveles de colesterol. También ayuda a reducir la presión arterial.

Hable con su médico sobre los mejores tipos de ejercicios para usted, la mejor hora para hacer ejercicio y el posible efecto que tendrá el ejercicio en sus medicamentos.



Compruébelo usted mismo

Diferentes ejercicios pueden afectar al cuerpo de formas distintas. Para algunas personas, el ejercicio puede incluso aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Comprobar el azúcar en la sangre puede ser tan importante como el ejercicio en sí. Cuando empiece a hacer ejercicio, no se olvide de comprobar su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer diferentes tipos de ejercicio para ver cómo responde su cuerpo.

No se olvide de llevar carbohidratos con usted mientras hace ejercicio. Si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, para subirlo tome un refrigerio con 15 gramos de carbohidratos (como ½ taza de jugo de fruta) listo para comer o beber.

También es importante revisar los pies. Use zapatos de deporte adecuados para la actividad que está haciendo, y revise y lave sus pies de forma regular.

Objetivos de actividad

Generalmente, el objetivo es hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico al menos cinco días por semana. El ejercicio aeróbico incluye caminar, trotar, tenis, natación y montar en bicicleta. Si esas actividades son demasiado para usted, pruebe a hacer ejercicio en una silla, yoga, bicicleta estática o ejercicio en el agua.

No se olvide de hacer también ejercicio de fuerza. Levantar pesas no es la única forma de hacer esto. Los ejercicios en los que levanta o tira del peso de su propio cuerpo, como hacer flexiones o sentadillas, o usar bandas de resistencia, también cuentan. Haga ejercicio de fuerza durante 20 a 30 minutos tres veces por semana para obtener todos los beneficios.

Si no tiene el hábito de hacer ejercicio regularmente, puede parecerle mucho. Pero es una inversión relativamente pequeña si se tiene en cuenta el gran beneficio que aportará a su salud.



¿Quiere caminar más? ¡EMPIECE A CONTAR!

Las investigaciones* han demostrado que las personas que usaban podómetros aumentaban su actividad física en un 27 %. Caminaron 2,500 pasos más al día, perdieron más libras y tuvieron una reducción mayor en la presión arterial que las personas que no usaban un podómetro.

**Publicación de la Asociación Médica Americana, 21 de noviembre de 2007*



Los medicamentos son importantes

Preguntas que hacen los miembros sobre sus medicamentos para la diabetes

Incluso si no necesita medicamentos actualmente para controlar la diabetes, es posible que los necesite en el futuro. Esto es así porque la diabetes es una enfermedad progresiva. A medida que cambia la diabetes, también es posible que tengan que cambiar su tratamiento y sus medicamentos. Su médico le recetará un plan de tratamiento que sea adecuado para usted. Puede incluir píldoras, insulina o una combinación de ambos.

P. Mis medicamentos para la diabetes son demasiado costosos. ¿Qué puedo hacer?

R. Hable con su médico sobre alternativas de más bajo costo. Por ejemplo, algunas insulinas del Formulario de SCAN están en el nivel 6 (medicamentos selectos), que tiene copagos más bajos que las opciones de insulina del nivel 3. Cambiar a suministros para 90 días en muchos medicamentos orales genéricos también puede ayudar con el costo.

P. ¿Cómo puedo hacer un seguimiento de todos estos medicamentos?

R. Si una caja para las píldoras diarias no funciona en su caso, pruebe a usar una lista. Pregúntele a su médico si hay alguna forma de simplificar las píldoras que toma.

P. Si me empiezo a sentir mejor, ¿puedo dejar de tomar mis medicamentos?

R. Al tener la diabetes bajo control, es posible que piense que ya no necesita medicamentos. ¡Pero sí los necesita! Es muy importante que siga tomando los medicamentos que le recetaron.

P. ¿Tengo que pincharme con una aguja?

R. Si necesita insulina, entonces sí. La insulina debe inyectarse directamente en el cuerpo, ya sea con una jeringa, una pluma de insulina o una bomba. No obstante, tenga en cuenta que las agujas para insulina son mucho más finas que las agujas que se usan normalmente.

P. ¿Todavía tengo que comprobar mis niveles de glucosa en la sangre?

R. Monitorear su glucosa en la sangre es la mejor forma de saber si su diabetes está bajo control. Si su médico le dice que tiene que monitorear su glucosa en la sangre, es importante que lo haga, especialmente si necesita insulina. Anote los valores en un diario de azúcar en la sangre y tráigalo con usted a las citas.

Si hay algo que le impida seguir el plan de tratamiento que le recetaron, hable con su médico inmediatamente.

ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

Hay diferentes tipos de píldoras para la diabetes. Trabajan de forma diferente para reducir el azúcar en la sangre. Por ejemplo, pueden:

- Ayudar al organismo a liberar más insulina.
- Reducir la cantidad de azúcar que libera el hígado.
- Mejorar cómo responde su organismo a la insulina que ya produce.
- Reducir la rapidez con la que su organismo convierte en azúcar los alimentos que toma.

Es posible que necesite probar diferentes medicamentos para encontrar el que funcione mejor en su caso. Algunas personas necesitan más de un tipo de medicamento. Estas píldoras pueden trabajar juntas para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Necesita asistencia? SCAN está aquí para ayudar.



Información sobre ventas 1-800-915-7226; TTY: 711

De 8 a. m. a 8 p. m. hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes.
(La información sobre ventas está disponible los 7 días de la semana entre el 1 de octubre y el 14 de febrero.)



Síguenos en Facebook
www.facebook.com/scanhealthplan



Servicios para Miembros 1-800-559-3500; TTY: 711

De 8 a. m. a 8 p. m. hora del Pacífico (PT), los 7 días de la semana.
Nota: Entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, los mensajes recibidos durante los fines de semana y los días feriados se contestarán en el plazo de un día laborable.



Visite nuestro sitio web
www.scanhealthplan.com

El formulario, la red de farmacias y/o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Pueden aplicarse ciertas limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, la prima y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-800-559-3500 for additional information. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Comuníquese a nuestro número de Servicios para Miembros al 1-800-559-3500 para obtener más información. 本資訊有其他免費的語言版。請致電 1-800-559-3500 向我們的客戶服務部洽詢詳情。



SCAN Club Editor
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806-5616
SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT 1333
SANTA ANA CA

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

Información de prevención o salud y bienestar

Y0057_SCAN_9877_2016F_SP File & Use Accepted 08092016

G10046 08/16

scanclub



4 La verdad sobre la “dieta para la diabetes”



6 Ejercite su derecho a la salud



7 Preguntas frecuentes sobre los medicamentos