



Otoño/Invierno 2016

## Diabetes

### ¿Tiene diabetes? Revise sus pies a diario

Si tiene diabetes, sabe que debe controlar su nivel de azúcar en sangre. ¿Sabía que también debe controlarse los pies todos los días? Eso es porque puede desarrollar llagas o heridas, llamadas úlceras en los pies.

Mirarse los pies puede ser la única manera de saber si tiene una úlcera. Esto se debe a que puede haber perdido

la sensibilidad en los pies. Les ocurre a muchas personas con diabetes. Por eso, tener una herida no siempre provocará dolor. Sin embargo, se puede enrojecer e hinchar y mostrar otros signos de infección.

Una úlcera en el pie que no se trata puede no sanar correctamente. Y una herida infectada puede volverse grave

con rapidez. Algunos problemas pueden conducir incluso a amputaciones. Y eso nunca se puede revertir.

Si descubre una herida, vea a un médico de inmediato. Un tratamiento rápido implica menos problemas. Y también sanará más rápido.

*Fuente: American Diabetes Association (www.diabetes.org)*

Los servicios contratados están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. Este documento incluye 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, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

#### Comuníquese con nosotros

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY **7-1-1**)

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

**www.MercyCarePlan.com.**

## Descubra la enfermedad renal a tiempo

Si tiene diabetes, debe controlarse para detectar enfermedad renal como mínimo una vez al año. Encontrar el daño renal a tiempo significa que se puede tratar y demorar.

Las pruebas de detección de enfermedad renal incluyen:

- Una prueba que mide la cantidad de creatinina (un producto de desecho) en la sangre. El resultado se utiliza para conocer la tasa de filtración glomerular (TFG). Indica cuánta sangre filtran los riñones por minuto. Su TFG ayuda a mostrar si tiene enfermedad renal.
- Un análisis de orina que busca un tipo de proteína llamada albúmina, la cual puede filtrarse en la orina desde los riñones dañados. La cantidad se compara con el nivel de creatinina en la orina (la creatinina aparece tanto en la sangre como en la orina) para ayudar a determinar si usted tiene enfermedad renal.

Fuentes: *American Diabetes Association* ([www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)); *National Institutes of Health* ([www.nih.gov](http://www.nih.gov))



**¿Necesita ayuda?** Su administrador de atención puede darle más información sobre la diabetes y ayudarle a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

---

## ¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite [www.adaa.org](http://www.adaa.org) y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: *Anxiety and Depression Association of America* ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention* ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))