

Camino al Bienestar con Humana

Abril 2021

HumanaHealth
en tu empresa

Abril... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO! al mes de la Prevención de Enfermedades Renales y Concienciación sobre la Retinopatía.

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca sobre la importancia de la Prevención de Enfermedades Renales y la Concienciación sobre la Retinopatía. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le sugerimos algunas ideas para su implementación.

Educación y Prevención Te Informa

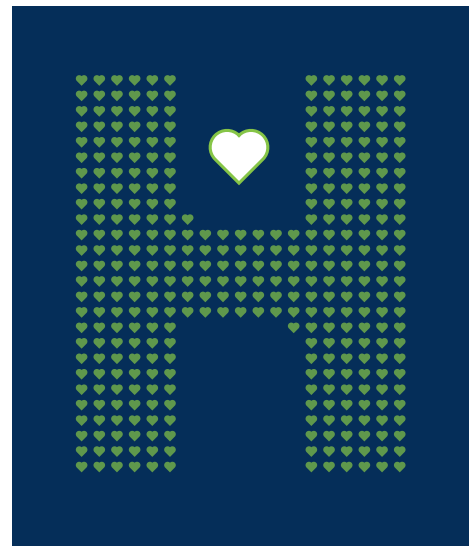
(cantidad: 2) – **“Riñones, eliminando toxina de mi cuerpo” y “Retinopatía, lo que significa”**. Si desea, puede reproducir el boletín para su distribución. Sugerimos que coloque el boletín a color en un tablón de edictos (bulletin board), área de recepción, área de descanso (break room), cafetería u otras áreas de alto tráfico.

Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **“Comer saludablemente para un riñón sano” y “Prevención de enfermedades oculares”**. Estas atractivas hojuelas proveen información breve y concisa para sus asociados. Pueden ser colocadas en tablones de edictos, salones de conferencias, áreas de descanso o cafetería.

Bienvenido a nuestra colección de educación: “Camino al Bienestar con Humana”. Estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por educadores de salud clínica y bienestar de Humana en Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud”.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.



Recursos

- <https://www.mayoclinic.org>
- <https://www.niddk.nih.gov/>
- <https://www.nei.nih.gov/>

Renal:

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) American Kidney Fund

Retinopatía:

- National Eye Institute
- American Academic of Ophthalmology

Humana

www.humana.pr
www.myhumana.com

Departamento Educación y Prevención

Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc.
Humana Insurance of Puerto Rico, Inc.
787-282-7900

Esperamos que Camino al Bienestar con Humana le sea de gran utilidad. Si tiene alguna pregunta, sugerencia o necesita más información sobre cómo utilizar la colección, no dude en comunicarse con el Departamento de Educación y Prevención de Humana al **787-622-5868**.





Abril 2021



Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



Retinopatía, lo que Significa

La retinopatía diabética es una afección ocular que puede causar pérdida de la visión y ceguera en personas con diabetes. Afecta los vasos sanguíneos de la retina o la capa de tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo.

Estos vasos sanguíneos pueden hincharse y filtrarse; o pueden cerrarse, impidiendo el paso de sangre. A veces, en la retina crecen nuevos vasos sanguíneos anormales. Todos estos cambios pueden robarle la visión.

Si tiene diabetes, es importante que se haga un examen completo con dilatación de los ojos al menos una vez al año. Es posible que la retinopatía diabética no presente ningún síntoma al principio, pero detectarla temprano puede ayudarlo a tomar medidas para proteger su visión.

En etapas posteriores de la enfermedad, los vasos sanguíneos de la retina comienzan a sangrar hacia el vítreo o el líquido similar a un gel en el centro del ojo. Si esto sucede, es posible que vea manchas oscuras flotantes o rayas que parecen telarañas. A veces, las manchas desaparecen por sí solas, pero es importante recibir tratamiento de inmediato. Sin tratamiento, el sangrado puede volver a ocurrir, empeorar o dejar cicatrices.

A medida que empeora la retinopatía diabética, notará síntomas como:

- ver un número creciente de moscas volantes
- tener visión borrosa
- tener una visión que a veces cambia de borrosa a clara
- ver áreas en blanco u oscuras en su campo de visión
- tener mala visión nocturna
- notar que los colores aparecen descoloridos
- perder la visión

Hay dos etapas principales de la enfermedad ocular diabética.

- NPDR (retinopatía diabética no proliferativa)

Ésta es la etapa inicial de la enfermedad ocular diabética. Muchas personas con diabetes la padecen. Con NPDR, pequeños vasos sanguíneos se filtran, lo que hace que la retina se hinche. Cuando la mácula se hincha, se

llama edema macular. Esta es la razón más común por la que las personas con diabetes pierden la visión.

También con NPDR, los vasos sanguíneos de la retina pueden cerrarse. Esto se llama isquemia macular. Cuando eso sucede, la sangre no puede llegar a la mácula. A veces, en la retina se pueden formar pequeñas partículas llamadas exudados. Estos también pueden afectar su visión. Si tiene NPDR, su visión será borrosa.

- PDR (retinopatía diabética proliferativa)

La PDR es la etapa más avanzada de la enfermedad ocular diabética. Ocurre cuando la retina comienza a desarrollar nuevos vasos sanguíneos. A esto se le llama neovascularización. Estos frágiles vasos nuevos a menudo sangran en el vítreo. Si solo sangran un poco, es posible que vea algunos flotadores oscuros. Si sangran mucho, podría bloquear toda la visión. Estos nuevos vasos sanguíneos pueden formar tejido cicatricial. El tejido cicatricial puede causar problemas con la mácula o provocar un desprendimiento de retina. La PDR es muy grave y puede robarle tanto la visión central como la periférica (lateral).

Los síntomas de la retinopatía diabética suelen afectar a ambos ojos.

El oftalmólogo puede verificar la presencia de retinopatía diabética como parte de un examen de ojos dilatados. El examen es simple e indoloro, su médico le dará unas gotas para los ojos para dilatar o agrandar su pupila y; luego examinará sus ojos para detectar retinopatía diabética y otros problemas oculares.

Si tiene diabetes, es muy importante que se haga exámenes de la vista con regularidad. Si desarrolla retinopatía diabética, el tratamiento temprano puede detener el daño y prevenir la ceguera.

Controlar su diabetes, presión arterial alta o colesterol es la mejor manera de reducir su riesgo de retinopatía diabética. Eso significa mantener sus niveles lo más cerca posible de lo normal. Puede hacer esto realizando actividad física con regularidad, comiendo de manera saludable y siguiendo cuidadosamente las instrucciones de su médico para su insulina u otros medicamentos para la diabetes.



Abril 2021

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



Riñones, Eliminando Toxinas de mi Cuerpo

Los riñones son los órganos principales del sistema urinario, localizados en la parte de atrás del abdomen, a ambos lados de la columna vertebral. Su función es eliminar las sustancias tóxicas o desechos a través de la orina; además de regular el equilibrio del organismo, control el volumen de líquidos entre las células, balancea los electrolitos y el PH del medio interno.

Cuando las funciones de los riñones se ven afectadas, podemos desarrollar insuficiencia renal, lo que significa que los riñones pierden la capacidad de filtrar suficientemente los desechos de la sangre.

Muchos factores pueden interferir con la salud y el funcionamiento de sus riñones, como:

- exposición tóxica a contaminantes ambientales o ciertos medicamentos
- ciertas enfermedades agudas y crónicas
- deshidratación severa
- trauma renal

La insuficiencia renal, también llamada enfermedad renal en etapa terminal (ESRD), es la última etapa de la enfermedad renal crónica. Cuando sus riñones fallan, significa que han dejado de funcionar lo suficientemente bien como para que pueda sobrevivir sin diálisis o un trasplante de riñón. Por lo general, una persona con insuficiencia renal tendrá algunos síntomas de la enfermedad. A veces no se presentan síntomas.

Los posibles síntomas incluyen:

- Picor
- Calambres musculares
- Náuseas y vómitos
- No sentir hambre
- Hinchazón en sus pies y tobillos
- Demasiada orina o poca orina
- Dificultad para recuperar el aliento
- Problemas para dormir

Si sus riñones dejan de funcionar repentinamente (insuficiencia renal aguda), puede notar uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolor abdominal (vientre)
- Dolor de espalda
- Diarrea
- Fiebre



- Hemorragias nasales
- Sarpullido
- Vómitos

Tener uno o más de los síntomas anteriores puede ser un signo de problemas renales graves. Si nota alguno de estos síntomas, debe comunicarse con su médico de inmediato.

Existen varias pruebas que su médico puede usar para diagnosticar la insuficiencia renal.

- Análisis de orina
- Medidas del volumen de orina
- Muestras de sangre
- Imágenes
- Muestra de tejido renal

Pero, ¿qué puedo hacer para prevenir la insuficiencia renal?

- Elija alimentos que sean saludables para su corazón y todo su cuerpo: frutas frescas, verduras frescas o congeladas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Consuma comidas saludables y reduzca la sal y los azúcares agregados.
- Manténgase activo durante 30 minutos o más la mayoría de los días.
- Si tiene sobrepeso u obesidad, trabaje con su proveedor de atención médica o dietista para crear un plan de pérdida de peso realista.
- Duerma de 7 a 8 horas cada noche.
- Deje de fumar
- Limite el consumo de alcohol
- Explore actividades para reducir el estrés
- Mantenga los niveles de glucosa en sangre y presión arterial cerca de su objetivo. Tome todos sus medicamentos según lo prescrito.

Para mayor información, comuníquese con su proveedor de salud o con un especialista (Nefrólogo) para recibir una evaluación completa.

PRHL57TSP

Fuentes: Mayo Clinic
American Kidney Fund

Comer saludablemente para tener un Riñón sano

Puede proteger sus riñones al prevenir o controlar las afecciones que causan daño renal, como la diabetes y la presión arterial alta.



Durante su próxima visita médica, es posible que desee preguntarle a su proveedor de salud sobre sus riñones. Ciertas condiciones renales en su etapa temprana no presentan síntomas, por lo que hacerse una prueba puede ser la única forma de saber que sus riñones están sanos.

Una de las recomendaciones más importantes para proteger sus riñones es el elegir los alimentos que sean saludables para su corazón y todo su cuerpo: frutas frescas, verduras frescas o congeladas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Consuma comidas saludables, reduzca la sal y los azúcares agregados. Trate de consumir menos de 2,300 miligramos de sodio al día.

Consejos para elegir alimentos saludables:

- Cocine con una mezcla de especias en lugar de sal.
- Elija ingredientes vegetales como espinacas, brócoli y pimientos para su pizza.
- Intente hornear o asar carne, pollo y pescado en lugar de freír.
- Sirva alimentos sin salsa o sin grasas añadidas.
- Trate de elegir alimentos con poca o ninguna azúcar agregada.
- Reduzca gradualmente de la leche entera a la leche al 2 por ciento hasta que esté bebiendo y cocinando con leche y productos lácteos descremados (descremados) o bajos en grasa.
- Consuma todos los días alimentos elaborados con cereales integrales, como trigo integral, arroz integral, avena y maíz integral. Use pan integral para tostadas y sándwiches; sustituya el arroz blanco por arroz integral en las comidas caseras y cuando salga a cenar.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Reduzca la velocidad a la hora de la merienda. Comer una bolsa de palomitas de maíz bajas en grasa lleva más tiempo que comer una rebanada de pastel. Pele y coma una naranja en lugar de beber jugo de naranja.
- Intente llevar un registro escrito de lo que come durante una semana. Puede ayudarlo a ver cuándo tiende a comer en exceso o comer alimentos con alto contenido de grasas o calorías.

Humana

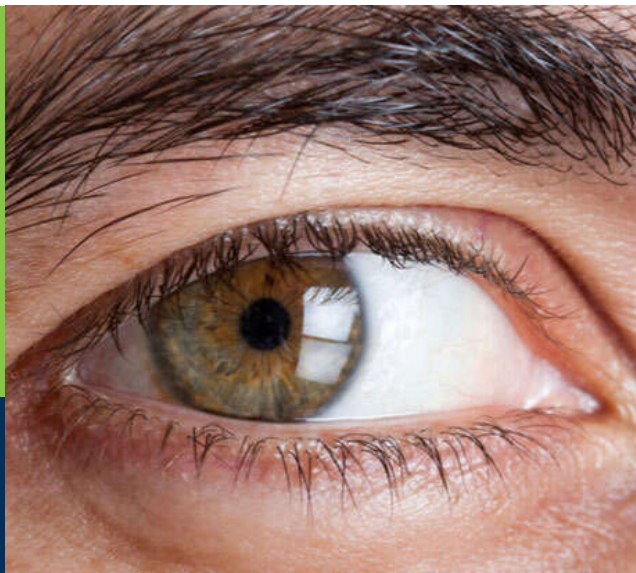
Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)
Receta tomada y adaptada de www.Eatright.org (Tessa Nguyen, RD, LDN)

PRHL57RSP

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 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 1-800-314-3121 (TTY: 711)。

Prevención de Enfermedades Oculares



La retinopatía diabética es la causa más común de pérdida de visión en personas con diabetes. Sin embargo, la diabetes también puede aumentar sus probabilidades de desarrollar otras afecciones oculares:

Algunas de las más frecuentes son:

- **Cataratas.** Tener diabetes lo hace de 2 a 5 veces más propenso a desarrollar cataratas y a su vez, es más probable que la desarrolle a una edad más temprana.
- **Glaucoma de ángulo abierto.** Tener diabetes casi duplica el riesgo de desarrollar un tipo de glaucoma llamado glaucoma de ángulo abierto.

¿Cómo podemos prevenir estas afecciones oculares?

- Hágase un examen completo de visión que incluya la dilatación de pupila por parte de su oftalmólogo al menos una vez al año. Un examen de los ojos con dilatación le permite a su oftalmólogo examinar la retina y el nervio óptico, buscando signos de daño antes de que note algún cambio en su visión. Monitorear regularmente la salud de sus ojos le permite a su oftalmólogo comenzar el tratamiento lo antes posible si aparecen signos de enfermedad.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre (control glucémico) manteniéndolos dentro de los parámetros 70 – 100 mg/dL. Cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, puede afectar la forma del cristalino de su ojo, provocando una visión borrosa, que vuelve a la normalidad después de que su nivel de azúcar en la sangre se estabiliza. El nivel alto de azúcar en sangre también puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos.
- Mantenga niveles saludables de presión arterial en 120/80 mmHg y el nivel de colesterol en menos de 200, para reducir el riesgo de enfermedades oculares y pérdida de la visión.
- Deje de fumar, el uso de nicotina y sus derivados aumenta su riesgo de padecer retinopatía diabética y otras enfermedades oculares relacionadas con la diabetes.
- La actividad física regularmente ayuda a mantener en control los niveles de azúcar, sus niveles de presión arterial y colesterol, redundando en beneficios para sus ojos.

Si tiene diabetes, puede conservar una buena visión. Asegúrese de controlar activamente su enfermedad con su oftalmólogo para reducir su riesgo de enfermedad ocular. Haga su cita anual con un oftalmólogo para evaluar su visión.

Fuente: National Eye Institute
American Academic of Ophthalmology

Humana®

PRHL57VSP

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 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 1-800-314-3121 (TTY: 711)。