

Camino al Bienestar con Humana

Noviembre 2020

Humana Health
en tu empresa

Noviembre... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al mes de la Prevención de Cáncer de Seno y Concienciación sobre la Vacuna contra la Influenza!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca de la enfermedad de diabetes. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le incluimos una breve descripción de cada pieza y algunas ideas sugeridas para su implementación.

Educación y Prevención Te Informa

(cantidad: 2) – **“Controla la diabetes contando carbohidratos” y “Vivir con Diabetes tipo I!”**. 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) – **“Diabetes: ¿Dónde puedo inyectarme la Insulina?” y “Diabetes: Cuidado de los pies”**. 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.

Tu colección celebra
su aniversario:

20
años

caminando juntos
hacia tu bienestar

Recursos

- <https://health.gov/espanol/myhealthfinder>
- <https://medlineplus.gov/spanish/>

Diabetes:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001214.htm>

Conteo de carbohidratos:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000321.htm>

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**.





Noviembre 2020

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



Controla la diabetes contando carbohidratos

El cuerpo humano se alimenta, principalmente, de dos sustancias: La primera es el azúcar, que proviene de los alimentos y se le conoce como glucosa. La segunda sustancia es el oxígeno; que está en el aire que las personas respiran. El azúcar (glucosa) es transportada por la sangre y distribuida a todos los órganos y células del cuerpo humano transformada en energía y dando vida al cuerpo humano.

La meta de toda persona con diabetes es mantener controlada esa glucosa (azúcar) en sangre. Mantener los niveles de glucosa en la sangre (glucemia) lo más cerca posible de lo normal, le ayuda a permanecer saludable durante más tiempo y prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes, como lo es la enfermedad renal, ceguera, daño en los nervios y la enfermedad de los vasos sanguíneos, entre otros.

Los alimentos y sus porciones tienen efecto en los niveles de glucosa en la sangre. Así que consumir la cantidad adecuada de alimentos le ayudará a manejar su glucemia. De las sustancias que ofrecen los alimentos, los carbohidratos afectan la glucosa en la sangre más que otros nutrientes. Alimentos tales como panes, arroz, pastas, papa y otras viandas; galletas y cereales se componen mayormente de carbohidratos (CHO); también la leche, yogur, miel de abeja, azúcares añadidas y todo alimento endulzado como los dulces, jaleas, mermeladas, refrescos, maltas, jugos azucarados y productos de repostería. En menor cantidad, pero contiene carbohidratos, están las frutas.

El conteo de carbohidratos puede ayudarle a mantener los niveles de glucosa en la sangre cerca de lo normal. Esto implica llevar un



registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día. La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. La unidad básica es:

15 gramos de carbohidratos = 1 porción de CHO

Un plan de comida incluye desayuno, almuerzo y cena y, en general, se recomienda que en cada comida no use más de 3 a 4 porciones de CHO. Una porción de CHO es: 1 rebanada de pan, $\frac{3}{4}$ taza de cereal seco, $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido, $\frac{1}{2}$ taza de arroz o pastas, 2 galletas de soda, 1 pedazo de vianda 2"x 2", 8 oz de leche o yogur, 4 a 6 oz de jugo y $1\frac{1}{2}$ de azúcar o miel, 1 fruta mediana, entre otros.

La clave es llevar un plan alimentario adecuado según sus necesidades. Esta dieta debe ser diseñada por un nutricionista-dietista y su plan médico de Humana le cubre la visita a este profesional de la salud. Recuerde que la alternativa más viable para bajar y/o controlar sus niveles de glucosa en sangre es modificando la forma que actualmente tiene de comer. Aprenda a comer saludablemente contando carbohidratos.



Noviembre 2020

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



Vivir con Diabetes Tipo I

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando hay un exceso de glucosa (azúcar) en la sangre como resultado de la ausencia o insuficiencia de insulina en el cuerpo. El páncreas produce insulina, la hormona que permite que la glucosa entre en las células para darle energía y vida al cuerpo humano. Existen dos tipos de diabetes: Tipo I, donde el páncreas no produce insulina, por lo que estas personas necesitan inyectarse insulina todos los días para mantenerse vivos. Ocurre desde temprana edad: en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En el Tipo II el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la usa de forma adecuada. El diagnóstico de este tipo de diabetes es frecuente en personas adultas.

Los expertos creen que la diabetes tipo 1 tiene origen genético: por alguna mutación genética, el sistema inmune ataca a las células que deberían producir la insulina. Sus síntomas aparecen de forma repentina y se desarrollan en pocos días: aumento de sed, necesidad de orinar a menudo, hambre extrema, fatiga, cansancio, entre otros. La diabetes no tiene cura, pero sí tratamiento que debe seguir regularmente. Además, hay una serie de estrategias para el manejo y control de la diabetes tipo I, tales como:

- Monitorear los niveles de glucosa en sangre. Los niveles óptimos de la persona con diabetes son: en ayuna de 70-130mg/dl y a las dos horas después de comer en 180mg/dl o menos según la Asociación Americana de Diabetes (ADA).
- Administrar la dosis de insulina ordenada por su médico. Debe asegurarse de que la jeringuilla tenga el tamaño correcto para la cantidad de insulina a usar.



- Llevar una dieta baja en carbohidratos que se encuentran en alimentos tales como (arroz, pastas, viandas, entre otros). Para mantener un control de su glucosa en sangre visite al nutricionista-dietista para un plan dietario.
- Hacer actividad física le ayuda a mantener un buen control de sus niveles de glucosa en sangre. Consulte con su médico antes de iniciar un régimen de ejercicio. Recuerde monitorear su nivel de azúcar en sangre antes, durante y después de hacer la actividad física.
- Visitar al equipo de salud de atención de la diabetes como: el endocrinólogo para el manejo, control de la condición y de otras complicaciones; el podiatra para examinarse las piernas y los pies; el oftalmólogo para examinar la retina del ojo y el dentista para una evaluación anual de su salud oral.
- Realizar los exámenes preventivos para identificar complicaciones tales como: enfermedades cardiovasculares, retinopatía, neuropatía y nefropatía, entre otros.

Seguir estas recomendaciones puede ayudarle a sentirse más saludable al mantener en control su condición de Diabetes tipo I.

PRHKS89SP

Sonia I. Alvira Rios, MPHE

Tomado y adaptado: Tipo I: <https://www.diabetes.org/diabetes/newly-diagnosed>

Diabetes:

¿Dónde puedo inyectarme la insulina?



La insulina es una hormona que ayuda a regular el azúcar en la sangre. Algunas personas con diabetes puede que necesiten inyectarse insulina si su páncreas produce cantidades inadecuadas de insulina o cuando el cuerpo no puede usar su propia insulina de manera eficiente. Si su médico le ha recomendado comenzar a inyectarse insulina, es importante comprender cuales son las áreas más adecuadas para administrarla. La insulina debe inyectarse por debajo de la piel, en el tejido graso:

- **Abdomen:** debe evitar inyectarse en el ombligo porque es un área más dura y hace que la absorción de insulina sea menos consistente. En su lugar, inyecte la insulina a dos pulgadas (dos dedos) de distancia del ombligo.
- **Detrás de los brazos:** use solo el área externa del brazo (donde está la mayor cantidad de grasa, en la parte posterior o al lado). Si tiene dificultades para administrarla usted mismo, pida ayuda a familiares.
- **Parte superior del glúteo:** por tener la capa más gruesa de grasa. Puede que necesite ayuda. El área justo por encima de la cadera es un buen sitio de inyección para niños pequeños o adultos muy delgados.
- **Muslos:** use la parte externa y más gorda del muslo y evite los muslos internos. Evite inyectarse cerca del área del hueso, o sea, por encima de la rodilla.

Es importante que rote continuamente las áreas donde se inyecta la insulina. Consulte con su endocrinólogo, éste le ayudará a que este proceso sea uno efectivo para controlar su condición de salud.

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES
Fuente: Verywell Health

Humana®

PRHKS88SP

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. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, 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 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).

Diabetes: Cuidado de los pies



Si padece de diabetes puede tener el riesgo de que los nervios y los vasos sanguíneos en sus pies se afecten y pierdan sensación en los mismos. Es posible que no sienta una cortadura, una ampolla o una llaga que impida curarla para evitar complicaciones. ¿Qué puede hacer como persona con diabetes para cuidar de sus pies?

- Mire, revise y toque sus pies con sus manos diariamente. Si observa hongos, cortaduras o llagas, no lo ignore mejor llame a su médico.
- Mantenga su piel humectada con una crema a base de agua.
- Córtese las uñas regularmente en forma recta. Si no puede hacerlo, pídale a un doctor especialista en pies (podiatra) que lo haga por usted. También vaya si observa alguna uña enterrada, no trate de curarse usted mismo.
- Utilice medias y zapatos en todo momento.
- Proteja sus pies del frío y del calor.
- Camine y ejercítese para estimular la circulación sanguínea.

No atenderse las lesiones en sus pies a tiempo pueden llevarle a complicaciones, que incluye hasta una amputación. ¡Dé su mayor atención a sus pies y cuídelos!

Por: Alba M. Rodríguez Colon, HE,BSHE,MA

Humana®

PRHKS85SP

HumanaHealth
en tu empresa