



ILLINOIS
**HEALTH
CONNECT**
Your Home For Healthcare™

ILLINOIS HEALTH CONNECT CLIENT NEWSLETTER

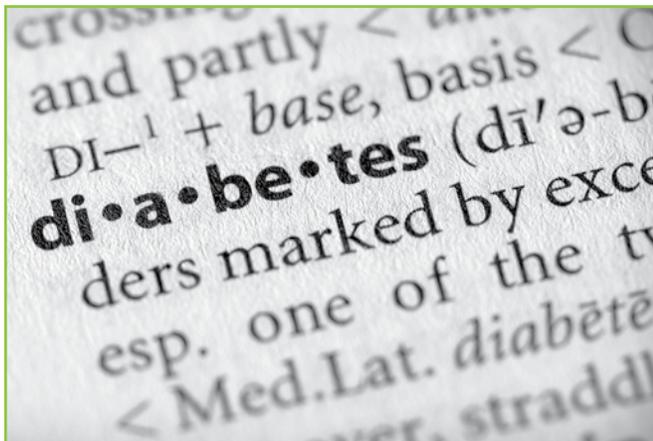
Volumen 5, La Publicación 1

CONTROLE LA DIABETES: "USTED" PUEDE HACER LA DIFERENCIA

Controlar su diabetes le ayudará a sentirse mejor y a vivir una vida más sana. Entender su diabetes es un primer paso importante para controlarla.

La glucosa de la sangre también conocida como azúcar de la sangre es una fuente importante de energía para su cuerpo. La glucosa proviene de dos fuentes: de la comida que usted ingiere y de su hígado. Cuando uno tiene diabetes, uno tiene demasiada glucosa en la sangre. Tener demasiada glucosa en la sangre puede conllevar a serios problemas de salud.

Para regular la cantidad de glucosa en su sangre, su páncreas produce insulina la cual convierte a la glucosa en la energía que usted necesita. Pero si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede producir la suficiente cantidad de insulina, o no es capaz de utilizar de manera apropiada la insulina que produce.



Es importante saber el **ABC de la diabetes**¹. La **"A"** del ABC corresponde a la **prueba A1C**. Esta es una prueba de sangre que le indica qué tan bien ha controlado su azúcar en los últimos tres meses. Si su A1C es siete o menos, usted está haciendo un excelente trabajo manejando su diabetes. Hable con su Proveedor de Cuidados Primarios (PCP) para ver cuál es la meta correcta para usted. Trate de llegar a esa meta comiendo saludablemente, ejercitándose y tomando su medicina según haya sido prescrita. Cuando su médico le pida hacerse la prueba A1C, asegúrese de ir y hacérsela.

La **"B"** corresponde a la **presión sanguínea** (del inglés **"blood pressure"**). Trate de mantener su presión sanguínea por debajo de 130/80. Una dieta baja en grasa y sal puede ayudar a reducir la presión sanguínea, sin embargo a veces la dieta no es suficiente. Su médico podría prescribirle medicina para que pueda reducir su presión sanguínea. Es importante que tome su medicina para la presión sanguínea todos los días exactamente como lo indica su médico. Si omite una dosis, llame a su PCP o farmacéutico para pedir instrucciones.

La **"C"** corresponde al **colesterol**. Tener el colesterol alto aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral, una enfermedad coronaria y un ataque cardíaco. Existen dos tipos de colesterol en el cuerpo: el colesterol malo, llamado colesterol LDL (colesterol con lipoproteína de baja densidad)

continua en la página 2

1375 E. Woodfield Rd.

Schaumburg, IL 60173-5418

1-877-912-1999

www.illinoishealthconnect.com

y el colesterol bueno, llamado colesterol HDL (colesterol con lipoproteína de alta densidad). El colesterol HDL ayuda a eliminar el colesterol de sus vasos sanguíneos. Para los diabéticos, la meta de colesterol LDL es tener menos de 100; mientras que la meta para el colesterol HDL es tener más de 40 para los hombres y más de 50 para las mujeres. Puede reducir su colesterol LDL comiendo saludablemente, alimentos ricos en fibra. Asimismo, comer alimentos asados (a la parrilla/ a las brasas) resulta una mejor opción que comerlos fritos. Comer alimentos altos en fibra, como avena o panes de trigo integral también le ayudará a reducir los niveles de colesterol LDL.

Existe una letra en el alfabeto que controlará su diabetes y que es incluso más importante que la A, la B o la C. La letra es la **"U"**. **U**sted es la persona que mejor puede controlar su diabetes con la ayuda de su equipo de atención médica.

Usted puede lograrlo haciendo lo siguiente:

- Tome sus medicamentos todos los días, sin importar cómo se sienta. Llame a su proveedor médico si se presentan efectos secundarios debido a la medicina que está tomando o si se siente mal cuando la toma.
- Lleve una dieta baja en grasa y alta en fibra. Hable con su PCP en su hogar médico para que le ayude a elaborar un régimen alimenticio, si es que no tiene uno.
- Si bebe alcohol, no tome más de dos bebidas alcohólicas al día. Beba alcohol con la comida y evite las bebidas azucaradas como los daiquiris y las margaritas. El alcohol puede interferir con su medicina

para la diabetes. Hable con su PCP sobre si es seguro para usted beber alcohol.

- Póngase en movimiento de 30 a 60 minutos al día. Caminar es una excelente forma de hacer esto. Asegúrese de usar zapatos cómodos que no aprieten sus pies. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, hable con su proveedor médico sobre cuál es la mejor forma de ejercitarse.
- Pida ayuda si se siente decaído o abrumado. Hablar de sus preocupaciones con un grupo de apoyo, amigos o un miembro del clero puede ayudarle a mantenerse motivado y reducir el estrés.
- Revise sus niveles de azúcar en la sangre tan seguido como su PCP se lo pida. Anotar estos números en un cuaderno le ayudará a llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre durante todo el día.
- Revise que no tenga llagas o ampollas en la piel. Avísele a su PCP sobre cualquier llaga que no desaparezca.
- Llame a su PCP si se presentan cambios en su vista o experimenta adormecimiento de sus manos o pies.

La diabetes es una enfermedad grave. Con una dieta adecuada, ejercicios, medicamentos y la ayuda de su hogar médico, usted podrá controlarla. Recuerde que **"Usted"** es la parte más importante de esto. Comience hoy mismo.

Si no sabe quién es su PCP o le gustaría recibir ayuda para programar una cita con su PCP, llame a Illinois Health Connect. ¡Nosotros podemos ayudarle! El número de teléfono gratuito es 1-877-912-1999. 

1 Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.)



“Usted es quien mejor puede controlar su enfermedad con la ayuda de su equipo de atención médica.”



CÓMO AÑADIR A SU BEBÉ RECIÉN NACIDO A SU TARJETA MÉDICA

Si usted tiene un bebé, usted necesitará añadir a su recién nacido a su tarjeta médica. Es necesario hacerlo para que su bebé pueda recibir los beneficios médicos de All Kids. Existen varias formas de añadir a un bebé recién nacido a su tarjeta médica.

Es posible que usted pueda añadir a su bebé recién nacido a su tarjeta médica en el hospital cuando dé a luz. Pregunte en el hospital si le pueden ayudar a añadir a su bebé recién nacido a su tarjeta médica. No todos los hospitales proporcionan este servicio.

Para los clientes que hacen copagos o pagan una prima mensual, la Unidad de All Kids en Springfield se encarga de manejar su tarjeta médica. Usted deberá llamar a la Línea de Asistencia Telefónica de All Kids al 1-866-255-5437 (TTY: 1-877-204-1012). All Kids le ayudará a añadir a su bebé recién nacido a su tarjeta médica.

Si usted no hace copagos o no paga una prima mensual, la oficina local del Departamento de Servicios Humanos (DHS por sus siglas en inglés)/el Centro de Recursos Comunitarios para la Familia (FCRC por sus siglas en inglés) maneja su caso. Para localizar su oficina DHS o

FCRC, utilice el localizador de sitio web de DHS. Se encuentra en www.dhs.state.il.us

En su FCRC, su asistente social puede ayudarle en persona a añadir al recién nacido a su tarjeta médica. Si usted no sabe quien es su asistente social de DHS, llame a la Línea de Ayuda al 1-800-843-6154.

También le pueden ayudar todos los Agentes de Solicitud de All Kids (AKAA, por sus siglas en inglés). Visite la página de Internet www.allkids.com/akaa/search para encontrar un Agente de Solicitud de All Kids (AKAA) en su área.

Un niño nacido de una madre que al momento de dar a luz tiene una tarjeta médica elegible, recibirá los beneficios médicos. La única información que se necesita para añadir a un bebé recién nacido a la tarjeta médica es el apellido del niño, su fecha de nacimiento y su género.

Si la madre no tiene una tarjeta médica vigente, se le requerirá más información. La madre tendrá que mostrar un comprobante de la solicitud de la tarjeta de Seguro Social del niño y un comprobante de ingresos. 

¡ACTUALIZACIONES DEL SITIO WEB DE IHC!

Visite nuestro sitio Web rediseñado en www.illinoishealthconnect.com!

Para tener acceso a la información de clientes haga clic en el casillero "Clientes" en medio de la página principal. La página de Clientes le permite ver el video educacional para clientes de IHC, realizar una búsqueda de ¿Quién es mi PCP? (Who is my PCP?) y leer la página de Hábitos Saludables

(Healthy Habits). La página de Hábitos Saludables contiene información valiosa acerca del cuidado de la salud, la nutrición y actualizaciones de programas.

Se pueden seleccionar otras opciones usando la barra de menú morada. Puede aprender acerca del programa IHC y sobre sus opciones de hogares médicos, obtener números de teléfonos importantes, leer el guía de Afiliados de IHC y más.

SU TARJETA MÉDICA

En nuestro ultimo boletín, les informamos que HFS iba a empezar a emitir tarjetas médicas durables a los clientes de HFS al comienzo del 2012. Sin embargo, HFS ha

decidido seguir usando tarjetas médicas de papel. ¡Manténgase informado! Usted recibirá más información si hay cambios. 





State of Illinois

Department of Healthcare and Family Services
Pat Quinn, Governor
Julie Hamos, Director



1375 E. Woodfield Road
Suite 600
Schaumburg, IL 60173-5418

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
PITTSBURGH PA
PERMIT NO.3004



SABER CUÁNDO IR A LA SALA DE EMERGENCIAS

Es importante saber cuándo ir a la sala de emergencias. Usted tiene que saber estas tres cosas.

1 ¿Quién es mi Proveedor de Cuidado Primario (PCP)? Su PCP es el doctor, enfermera, u otro proveedor de atención médica dentro de su hogar médico. Su PCP los atiende a usted y a su familia, y llega a conocerlos bien. Su PCP contestará a sus preguntas. Usted puede llamar a su PCP las 24 horas al día.

2 ¿Qué es una emergencia médica? Una emergencia médica es una situación que pone en peligro la vida o que afectaría seriamente su salud si no se atiende de inmediato. Algunos ejemplos de esto serían dolores en el pecho, hemorragia severa, intoxicación o convulsiones. Una emergencia puede ocurrir debido a un accidente o a una enfermedad repentina. Si no está seguro de si es una emergencia, primero llame a su PCP.

3 ¿En dónde puedo recibir atención médica de emergencia? En caso de emergencia, usted puede usar cualquier hospital o proveedor de asistencia médica de emergencia.

Para averiguar quién es su PCP, o para elegir un nuevo PCP, llame a Illinois Health Connect. El número es 1-877-912-1999 (TTY: 1-866-565-8577). La llamada es gratuita. Illinois Health Connect también puede informarle dónde puede recibir atención médica de emergencia en su localidad.

Si no puede comunicarse con su PCP, llame a la Línea de Asistencia Telefónica del Servicio de Enfermería de Illinois, en la que le dirán si debe ir la sala de emergencias o no. La línea de asistencia telefónica está disponible de 7 p.m. a 8 a.m. entre semana y las 24 horas del día durante el fin de semana. Llame al 1-877-912-1999 (TTY: 1-866-565-8577). La llamada es gratuita.

