



Pathway to Diabetes Care

ABCs to better diabetes care

Keeping track of your ABCs can help you care for your diabetes.

A is for A1C tests and blood sugar monitoring. This is a test that measures your average blood sugar over three months. You should try to keep this number below seven. Have it tested at least twice a year.

A is also for albuminuria. This is the protein in your urine that can detect kidney disease. You should try to keep this number below 30. It should be tested at least once a year.

Lastly, **A** is for aspirin. Taking a small dose of aspirin every day can help prevent heart attacks and strokes. Adults should talk to their primary care provider (PCP) before taking aspirin. Children should not take aspirin daily.



B is for blood pressure. Make sure your blood pressure is under control. High blood pressure can cause kidney damage and eye problems. Your blood pressure should be below 130/80. Have it checked at every visit to your PCP.

C is for cholesterol. LDL, which is the bad cholesterol, can build up and clog your arteries. This can lead to heart attacks and strokes. Try to keep your LDL below 100. Have it checked every year.

D is for diabetes education. Learn as much as you can about diabetes. You can learn from your PCP and other resources, like the American Diabetes Association (ADA). The more you know about your health problem, the better you can help keep track and control your symptoms.

D is also for diet. Eating healthy is really important for someone with diabetes. Choosing the right foods and the right portions will help you when planning meals. Remember to eat according to the

ADA "Create Your Plate" method. You should try for half of your plate to be vegetables, and the other half should be divided into whole grains and protein.

E is for eye exam. You are at risk for diabetic eye disease. Regular eye exams will help monitor your vision. Have your eyes checked at least once a year. You can catch eye disease early and prevent blindness.

F is for foot care. You should check your feet every day for blisters, sores and swelling. You can use a hand mirror to check the bottoms. If you notice anything, or if your feet feel different, contact your PCP. Have your PCP check your feet at every visit. Get a comprehensive foot exam every year.

G is for glucose. You should be monitoring your blood sugar regularly. Follow your treatment plan if your level is too high or too low. Your PCP will help you figure out the right level for you.

(continued on next page)

G is also for goals for self management. It is a good idea to put together a Diabetes Action Plan or write down goals to help your condition. You might set goals for exercising, eating healthy, monitoring your condition and having regular visits with your PCP. You can also work with your PCP to determine an Action Plan.

H is for staying healthy. Watch your diet. Keep up with exercise and avoiding getting sick will help you manage your diabetes. Get a flu shot and take other precautions to avoid catching the flu.

I is for identifying special medical needs. Take the time to monitor your diabetes and symptoms. If you notice that something has changed, talk to your PCP right away. He or she will help you determine if you need a change in treatment. It is better to tell your PCP about an issue early before it gets serious.

Source: [American Diabetes Association](#)

Cinnamon and diabetes

Have you heard there is a link between cinnamon and diabetes? There was some research to see if cinnamon could help with diabetes. One study showed that cinnamon lowered blood sugar by lowering insulin resistance. However, other studies showed there was no difference. Since there is no definite link, the American Diabetes Association does not advise using cinnamon to treat diabetes.

You can use cinnamon on foods if you want to, but it may not offer any benefits. You should be cautious about using cinnamon if you have liver damage. Cinnamon may increase problems.

If you have questions about cinnamon, talk to your PCP. Your PCP will help you decide if it is safe or should be avoided.

Source: [webmd.com](#)

There is still time to get a flu shot

If you haven't already, there is still time to get a flu shot. Flu season usually lasts through March. Call your PCP's office to schedule an appointment. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu and H1N1.



Six natural ways to prevent colds

Most people will catch two to four colds this winter. That is a lot of time to not feel good. Here are some easy ways that you can try to prevent catching a cold.

- **Sleep.** Regular rest helps boost your immune system. A good working immune system helps you fight colds. Try for at least seven hours of sleep a night.
- **Exercise.** Regular exercise also helps boost your immune system, which helps you fight colds. Try for 30 to 90 minutes every day. Try something low intensity like walking. If you get a cold, continue to exercise. It can help you recover from a cold faster.
- **Hot and cold shower.** Switching from hot to cold water temperature kicks your immune system into gear. Try this at the end of your shower. Have the water as hot as you can stand it for 30 seconds. Then turn it to as cold as you can stand it for 10 seconds. Do this three times. Check temperatures carefully before getting under the water.
- **Zinc.** This mineral boosts your immune system. Some dairy products contain a lot of zinc. Eight ounces of yogurt and a half cup of ricotta cheese have at least 10 percent of the daily recommended amount of zinc per serving. You can also look for other foods high in zinc like baked beans and pumpkin seeds. If you have a cold, start taking zinc right away. It can help your cold be over faster.

- **Vitamin D.** This helps control your immune system. It also helps increase how much calcium your body absorbs and reduces inflammation. Vitamin D is found in milk, fatty fish (like salmon) and comes naturally from the sun.
- **Nasal rinse.** Clearing out your nasal passages with a saltwater solution helps flush away bacteria and viruses. Try to do this daily.

Source: [CNN](#)

Other measures you can take to stay healthy:

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Drink lots of fluids.
- Eat healthy.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.





Pathway to Diabetes Care

Medidas básicas para un mejor cuidado de la diabetes

Tener un registro de las medidas más importantes que debe tomar puede ayudarlo a controlar su diabetes.

Realícese un análisis de A1C para controlar el nivel de azúcar en sangre. Este es un análisis que mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante tres meses. Debe intentar mantener este valor por debajo de siete. Hágase este análisis por lo menos dos veces por año.

Realícese un examen para medir el nivel de albuminuria. Esta es una proteína que se encuentra en la orina y permite detectar una enfermedad renal. Debe intentar mantener este valor por debajo de treinta. Realícese este análisis por lo menos una vez al año.

Tome aspirina. Una pequeña dosis diaria de aspirina ayuda a prevenir ataques cardíacos y cerebrales. Los adultos deben consultar con su proveedor de cuidado primario (PCP) antes de empezar a tomarla. Los niños no deben tomar aspirina diariamente.

Contrólese la presión sanguínea. Asegúrese de tener la presión sanguínea dentro de los límites deseables. Una presión sanguínea alta puede causar problemas en los riñones y en los ojos. Es aconsejable que tenga la presión por debajo de 130/80. Contrólesela cada vez que visita a su PCP.

Controle el nivel de colesterol. El LDL, el colesterol malo, puede acumularse y obstruir las arterias, lo cual puede provocar ataques cardíacos y cerebrales. Intente mantener el valor de LDL por debajo de 100. Contróleselo todos los años.

Infórmese sobre la diabetes. Aprenda lo más que pueda sobre diabetes. Su PCP le puede brindar información o puede obtenerla de otros recursos, como la American Diabetes Association (ADA). Cuanto más sepa sobre sus problemas de salud, mejor controlará sus síntomas y podrá llevar un registro de ellos.

Mantenga una dieta saludable. Es muy importante que las personas con diabetes coman sano. Elegir los alimentos correctos y las porciones adecuadas lo ayudará a planificar mejor sus comidas. Recuerde armar sus platos según el método "Create Your Plate" que propone la ADA: en una mitad del plato coloque vegetales; divida la otra mitad en dos y en una coloque granos integrales y en la otra, proteínas.



Realícese un examen de ojos. Usted está en riesgo de tener retinopatía diabética. Realícese un examen de ojos con regularidad para controlar la visión. Debe realizárselo por lo menos una vez al año. De esta manera, el médico podrá detectar cualquier enfermedad de los ojos de manera temprana y así evitar la ceguera.

Revise sus pies. Debe controlar diariamente que los pies no estén hinchados o que no se le hayan formado ampollas o llagas. Puede revisar la planta del pie con la ayuda de un espejo de mano. Si nota algo o siente el pie diferente, comuníquese con su PCP. Asimismo pídale que le controle los pies cada vez que lo visite. Hágase un examen completo de pies todos los años.

Controle el nivel de glucosa. Debe controlarse el nivel de azúcar en sangre con regularidad. Siga su plan de tratamiento si tiene un nivel muy alto o muy bajo. El PCP le dirá qué nivel de glucosa debe tener.

(vea la siguiente página)

Propóngase metas de autocontrol. Es una buena idea crear un plan de acción para la diabetes o anotar las metas que se proponga para controlar la enfermedad. De esta manera, le resultará más fácil hacer actividad física, comer sano, controlar la enfermedad y visitar al PCP con regularidad. También puede trabajar junto con su PCP para preparar un plan de acción.

Manténgase saludable. Preste atención a su dieta. No deje de hacer actividad física y evite enfermarse. De esta manera, podrá controlar la diabetes. Vacúnese contra la gripe y tome otras precauciones para evitar contagiarse esta enfermedad.

Identifique sus necesidades médicas especiales. Tómese el tiempo para controlar la diabetes y los síntomas. Si nota algún cambio, comuníquese enseguida con su PCP. Este lo ayudará a decidir si necesita cambiar algo en el tratamiento. Si tiene algún problema, es mejor comentárselo enseguida a su PCP antes de que empeore.

Fuente: [American Diabetes Association](#)

La canela y la diabetes

¿Ha escuchado relacionar la canela con la diabetes? Se realizaron estudios para saber si la canela ayuda en los casos de diabetes. En uno de estos estudios, la canela bajó el nivel del azúcar en sangre al disminuir la resistencia a la insulina. Sin embargo, otros estudios no mostraron ninguna diferencia. Como no existe una relación definida, la ADA no aconseja el consumo de canela para tratar la diabetes.

Puede agregar canela a las comidas, si lo desea, pero no le traerá ningún beneficio en relación con la diabetes. Si tiene problemas hepáticos, tenga cuidado con la canela, ya que puede empeorarlos.

No dude en preguntarle a su PCP cualquier duda que tenga sobre el uso de la canela. Este le sabrá decir si la canela es segura para usted o si debe evitarla.

Fuente: [webmd.com](#)

Seis maneras naturales para prevenir la gripe

Este invierno, la mayoría de las personas se contagiarán la gripe entre dos y cuatro veces. ¡Es muchísimo tiempo sin sentirse bien! A continuación encontrará maneras sencillas que pueden ayudarlo a evitar contagiarse la gripe:

- **Duerma bien.** Descansar regularmente lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Un buen sistema inmunológico lo ayuda a combatir la gripe. Intente dormir por lo menos siete horas a la noche.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio con regularidad lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, lo cual, a su vez, lo ayuda a combatir la gripe. Haga actividad física entre 30 y 90 minutos por día. Pruebe realizar una actividad de baja intensidad, como caminar. Si se contagia la gripe, no deje de hacer ejercicio. Se recuperará más rápido si continúa haciendo actividad física.
- **Dúchese con agua caliente y fría.** Cambiar la temperatura del agua de caliente a fría al ducharse estimula el sistema inmunológico. Hágalo cuando está por salir de la ducha. Primero dúchese con el agua lo más caliente posible durante 30 segundos y luego haga lo mismo con el agua bien fría durante 10 segundos. Repítalo tres veces. Controle la temperatura antes de ponerse debajo del agua.
- **Consuma zinc.** Este mineral fortalece el sistema inmunológico. Algunos lácteos contienen mucho zinc. Ocho onzas de yogur y ½ taza de ricota contienen por lo menos el 10% de la cantidad diaria recomendada de zinc por porción. Hay, además, otros alimentos con alto contenido de zinc, como frijoles horneados y semillas de calabaza. Si tiene gripe, comience a tomar zinc ya mismo. ¡Lo ayudará a recuperarse más rápido!
- **Consuma vitamina D.** Lo ayuda a controlar el sistema inmunológico, a aumentar el calcio que absorbe el organismo y a reducir la inflamación. La vitamina D se encuentra en la leche, el pescado graso (como el salmón) y en la luz del sol.

- **Descongestione la nariz.** Utilice solución salina para despejar las vías nasales. De esta manera, limpia las bacterias y virus que pueda tener. Hágalo todos los días.

Fuente: CNN

Otras precauciones para mantenerse saludable:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
- No esté con personas enfermas.
- Reduzca el estrés.
- Beba mucho líquido.
- Coma sano.

Aún está a tiempo de vacunarse contra la gripe

Si todavía no se vacunó, aún puede hacerlo. La época de la gripe generalmente dura hasta marzo. Llame al consultorio de su PCP y solicite una cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional y la H1N1.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.

