



superior
healthplan™

SPOTLIGHT on HEALTH

La diabetes

La diabetes es una condición de salud crónica que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía. El cuerpo descompone la mayoría de los alimentos y los convierte en azúcar. Cuando el azúcar en la sangre aumenta, le indica al páncreas que libere insulina. Cuando sufre de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla tan bien como debería. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo). Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) si está en riesgo de padecer diabetes o si ya le han diagnosticado uno de los tres tipos de diabetes mencionados anteriormente. Todavía no existe una cura para la diabetes, pero hay ciertos cambios en el estilo de vida que pueden ayudarlo a controlar esta enfermedad. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá qué factores pueden afectar el nivel de azúcar en la sangre y qué cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a controlar mejor su diabetes. Obtenga más información en el interior.



Enfoque en la salud

Diabetes

Diabetes is a long-lasting health condition that affects how your body turns food into energy. Your body breaks down most food into sugar. When your blood sugar goes up, it signals your pancreas to release insulin. With diabetes, your body does not make enough insulin or cannot use it as well as it should. There are three main types of diabetes: type 1, type 2 and gestational diabetes (diabetes while pregnant). Talk to your primary care provider (PCP) if you are at risk for diabetes or if you have already been diagnosed with one of the three diabetes types mentioned above. There is not a cure for diabetes yet, but there are certain lifestyle changes that can help you manage this disease. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn what factors can affect your blood sugar and what lifestyle changes can help you better manage your diabetes. Find out more inside.

To explore videos that provide health tips to manage your diabetes and other important health topics, scan the following QR code and browse our YouTube Channel's Health Tips Playlist.

Para explorar videos que brindan consejos de salud para controlar la diabetes y otros temas de salud importantes, escanee el siguiente código QR y vea la lista de reproducción de consejos de salud de nuestro canal de YouTube.



mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_202410753

H6870_MMP_SHP_202410753 Approved 06032024

DIABETES

If you are currently managing a diabetes diagnosis, it is important to keep your blood sugar levels within the range recommended by your healthcare provider such as your PCP. Regardless of the type of diabetes you have, diabetes can lead to excess sugar in the blood. Too much sugar in the blood over time can lead to serious health problems.

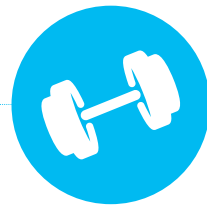
Find out some of the factors that can affect your blood sugar and what you can do to manage them below:

Food: When you have diabetes, you need to know how food affects your blood sugar levels. They are impacted by the type of food you eat, how much you eat and how these foods are combined in meals/snacks. Eating balanced meals, maintaining portion control and limiting sugar are even more important for those managing diabetes.

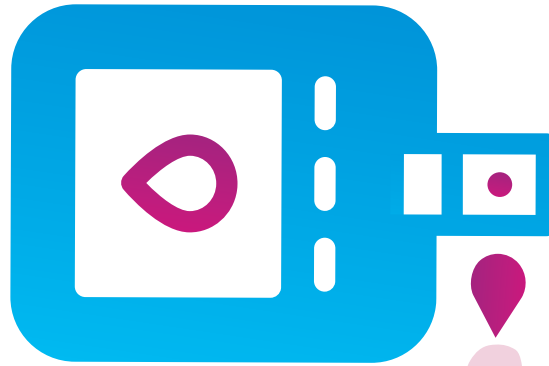


Los alimentos: Cuando sufre de diabetes, necesita saber cómo los alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre. Se ven afectados por el tipo de alimentos que consume, la cantidad que consume y cómo se combinan estos alimentos en las comidas y bocadillos. Consumir comidas balanceadas, mantener el control de las porciones y limitar el azúcar son aún más importantes para quienes controlan la diabetes.

Exercise: When you are active, your muscles use blood sugar for energy. Regular physical activity can help lower your blood sugar levels and your body can use insulin better. Some activities that can help include housework, gardening and walking.



El ejercicio: Cuando hace actividad física, los músculos usan el azúcar en la sangre para obtener energía. La actividad física regular puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y el cuerpo puede usar mejor la insulina. Algunas actividades que pueden ayudar incluyen las tareas domésticas, la jardinería y caminar.



Medication: Insulin and other diabetes medications are designed to lower blood sugar levels. How well these medications work depends on the timing and size of the dose. Be sure to store these medications properly, take the right dosage at the right time and talk to your PCP if you are having any side effects/concerns with the medicine.



Los medicamentos: La insulina y otros medicamentos para la diabetes están diseñados para disminuir los niveles de azúcar en la sangre. La eficacia de estos medicamentos depende del momento y el tamaño de la dosis. Asegúrese de guardar estos medicamentos adecuadamente, tomar la dosis correcta en el momento adecuado y consultar a su PCP si presenta algún efecto secundario o tiene inquietudes con relación al medicamento.

Stress: The hormones your body makes in response to ongoing stress may cause your blood sugar to rise. It is important to know how to manage stress when you have diabetes. You can learn relaxation techniques, get help from a professional that can teach you new coping skills and exercise as a way to lower your stress.



El estrés: Las hormonas que el cuerpo produce en respuesta al estrés continuo pueden hacer que el nivel de azúcar en la sangre aumente. Es importante saber cómo controlar el estrés cuando se sufre de diabetes. Puede aprender técnicas de relajación, obtener ayuda de un profesional que pueda enseñarle nuevas estrategias para enfrentar problemas y hacer ejercicio como una forma de reducir el estrés.

Source: Mayo Clinic Health System



If you have questions about how to manage your diabetes or need help making an appointment with your PCP, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Hours are from **8 a.m. to 8 p.m.**, Monday through Friday. After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

LA DIABETES

Si actualmente está controlando un diagnóstico de diabetes, es importante que mantenga los niveles de azúcar en la sangre dentro del rango recomendado por su proveedor de atención médica, como su PCP. Independientemente del tipo de diabetes que tenga, la diabetes puede provocar un exceso de azúcar en la sangre. Con el tiempo, el exceso de azúcar en la sangre puede provocar problemas de salud graves.

A continuación, conozca algunos de los factores que pueden afectar el nivel de azúcar en la sangre y lo que puede hacer para controlarlos:

Fuente: Sistema de Salud de Mayo Clinic



Si tiene preguntas sobre cómo controlar su diabetes o necesita ayuda para programar una cita con su PCP, llame a **Servicios para miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de **8:00 a. m. a 8:00 p. m.**, de lunes a viernes. Fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos, es posible que tenga que dejar un mensaje. Le devolveremos la llamada en el transcurso del siguiente día hábil.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.



superior
healthplan™

1575 N. Resler Drive
El Paso, TX 79912

SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2024 / ISSUE 2 / EDICIÓN 2

When managing your diabetes, having the right tools at your fingertips can help make a difference. Superior STAR+PLUS MMP partners with Virta to help our members take control of their diabetes management. Virta offers intensive coaching and nutritional consultations that can have a positive impact on your health. This can sometimes lead to reversing the need for type 2 diabetes medications. If you want more information on Virta or would like to join, please visit: www.virtahealth.com/join/mmp-tx

One way you can start managing your diabetes today is by focusing on both your physical and mental health. A key factor to both is your personal nutrition wellness. Having healthy meals and a plan to maintain your physical wellness can help improve your health outcomes.

Here are four (4) tips to help:

- Start adding nutritious foods like veggies to everyday meals such as rice or pasta.
- Take a short walk to stay active, get in your steps and help calm your mind.
- Try journaling as an activity to destress and plan your week.
- Call a friend for a quick chat and see how it may instantly help boost your mood.

Cuando se trata de controlar la diabetes, contar con las herramientas adecuadas a su disposición puede ayudar a marcar la diferencia. Superior STAR+PLUS MMP se ha asociado con Virta para ayudar a nuestros miembros a tomar el control de la diabetes. Virta ofrece capacitación intensiva y consultas nutricionales que pueden tener un impacto positivo en su salud. Esto a veces puede llevar a revertir la necesidad de medicamentos para la diabetes tipo 2. Si desea obtener más información sobre Virta o desea inscribirse, visite: www.virtahealth.com/join/mmp-tx

Una forma en que puede comenzar a controlar la diabetes hoy mismo es enfocándose en su salud física y mental. Un factor clave para ambos es su bienestar nutricional personal. Consumir alimentos saludables y tener un plan para mantener su bienestar físico puede ayudar a mejorar sus resultados de salud.

Estos son cuatro (4) consejos para brindarle ayuda:

- Comience a incorporar alimentos nutritivos como las verduras a los alimentos diarios como el arroz o la pasta.
- Dé un paseo corto para mantenerse activo, camine el número de pasos que tiene como objetivo y ayude a calmar su mente.
- Intente escribir en un diario personal como una actividad para desestresarse y planifique su semana.
- Llame a un amigo para charlar brevemente y vea cómo eso puede ayudarle instantáneamente a mejorar su estado de ánimo.