



Otoño/Invierno 2016

Diabetes

¿Tiene diabetes? Revise sus pies a diario

Si tiene diabetes, sabe que debe controlar su nivel de azúcar en sangre. ¿Sabía que también debe controlarse los pies todos los días? Eso es porque puede desarrollar llagas o heridas, llamadas úlceras en los pies.

Mirarse los pies puede ser la única manera de saber si tiene una úlcera. Esto se debe a que puede haber perdido

la sensibilidad en los pies. Les ocurre a muchas personas con diabetes. Por eso, tener una herida no siempre provocará dolor. Sin embargo, se puede enrojecer e hinchar y mostrar otros signos de infección.

Una úlcera en el pie que no se trata puede no sanar correctamente. Y una herida infectada puede volverse grave

con rapidez. Algunos problemas pueden conducir incluso a amputaciones. No quiere que eso le ocurra.

Si descubre una herida, vea a un médico de inmediato. Un tratamiento rápido implica menos problemas. Y también sanará más rápido.

Fuente: American Diabetes Association (www.diabetes.org)

Esto es información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

Comuníquese con nosotros

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233

Servicios para Miembros: **1-800-279-1878**
(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

www.aetnabetterhealth.com/virginia

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.
VA-DB-FW16 VA-16-08-07

Descubra la enfermedad renal a tiempo

Si tiene diabetes, debe controlarse para detectar enfermedad renal como mínimo una vez al año. Encontrar el daño renal a tiempo significa que se puede tratar y demorar.

Las pruebas de detección de enfermedad renal incluyen:

- Una prueba que mide la cantidad de creatinina (un producto de desecho) en la sangre. El resultado se utiliza para conocer la tasa de filtración glomerular (TFG). Indica cuánta sangre filtran los riñones por minuto. Su TFG ayuda a mostrar si tiene enfermedad renal.
- Un análisis de orina que busca un tipo de proteína llamada albúmina, la cual puede filtrarse en la orina desde los riñones dañados. La cantidad se compara con el nivel de creatinina en la orina (la creatinina aparece tanto en la sangre como en la orina) para ayudar a determinar si usted tiene enfermedad renal.

Fuentes: *American Diabetes Association* (www.diabetes.org); *National Institutes of Health* (www.nih.gov)



¿Necesita ayuda? Su administrador de atención puede darle más información sobre la diabetes y ayudarle a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite www.adaa.org y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: *Anxiety and Depression Association of America* (www.adaa.org)

La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention* (www.cdc.gov)



Fall/Winter 2016

Diabetes

Have diabetes? Check your feet daily

If you have diabetes, you know you have to check your blood sugar. Did you also know you should check your feet every day too? That's because you can develop sores or wounds, called foot ulcers.

Looking at your feet may be the only way to know you have an ulcer. That's because you may have lost

feeling in your feet. Many people with diabetes do. So a developing wound won't always cause pain. However, it may become red and swollen and show other signs of infection.

An untreated foot ulcer may not heal properly. And an infected wound can become serious quickly. Some problems can even lead to

amputations. You don't want that to happen to you.

If you discover a wound, see a doctor right away. Fast treatment means fewer problems. And you'll heal faster too.

Source: American Diabetes Association (www.diabetes.org)

.....

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

If you would no longer like to receive this mailing, please contact the Care Management Department.

Contact us

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233

Member Services: **1-800-279-1878**

(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

www.aetnabetterhealth.com/virginia

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.
VA-DB-FW16 VA-16-08-07

Find kidney disease early

If you have diabetes, you should be checked for kidney disease at least once a year. Finding kidney damage early means it can be treated and slowed.

Screenings for kidney disease include:

- A test that measures the amount of creatinine (a waste product) in the blood. The result is used to find your glomerular filtration rate (GFR). That's how much blood your kidneys filter per minute. Your GFR helps show whether you have kidney disease.
- A urine test that looks for a type of protein called albumin, which can leak into the urine from damaged kidneys. The amount is compared with the creatinine level in your urine (creatinine appears in both blood and urine) to help determine if you have kidney disease.

Sources: *American Diabetes Association* (www.diabetes.org); *National Institutes of Health* (www.nih.gov)



Need help? Your care manager can tell you more about diabetes and help you connect with your provider. Call Member Services and ask for the Care Management Department.

Do the holidays stress you out?

Winter can be a difficult time of year. The weather changes and the holidays are upon us. Having a chronic condition can add to these challenges. Sometimes that causes depression and anxiety. That, in turn, can make your condition worse. It can also hurt family and friend relationships and other areas of your life.

If you feel down or out-of-sorts for a couple weeks or

more, tell your doctor. A simple, online questionnaire can help start that discussion. Go to **www.adaa.org** and click on “Live and Thrive.” On the “Ask and Learn” page, you’ll find a link to a depression screening tool. After you answer the questions, print the results and share them with your doctor.

Source: *Anxiety and Depression Association of America* (www.adaa.org)

Flu season is here: Have you gotten your shot?

Your best bet for avoiding the flu? Get a shot every year.

That’s true for just about everyone. And if you have a chronic condition, it’s even more important. Try to get the shot as soon as you can in the fall.

Source: *Centers for Disease Control and Prevention* (www.cdc.gov)