

Diabetes y salud cardíaca



CONTRA COSTA
HEALTH

La diabetes y las enfermedades cardíacas están más conectadas de lo que piensas.

Una persona con diabetes tiene el doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en comparación con alguien que no lo tiene. Esto se debe a que el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que rodean el corazón. Estas son algunas otras conexiones entre la diabetes y las enfermedades cardíacas que debe conocer.

Las personas con diabetes son más propensas a tener un nivel alto de:

- **LDL.** es el colesterol "malo" que hace que la placa se acumule en las arterias.
- **Presión sanguínea.** Tener diabetes y presión arterial alta aumenta drásticamente el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Triglicéridos.** Este es un tipo de grasa que se acumula en las arterias y las endurece.

Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a **prevenir tanto la diabetes como las enfermedades cardíacas.**

Comienza con el manejo de la **diabetes ABCS:**

- A-** Hazte la prueba de A1C regularmente para controlar tu nivel promedio de azúcar en la sangre.
- B-** Controla tu presión arterial.
- C-** Mantente al tanto de tus niveles de colesterol.
- S-** No fumes. Si fuma, busque un programa para dejar de fumar y cúmplalo.

Aquí hay algunas otras cosas que cortan su riesgos de enfermedades cardíacas y diabetes:

- **Controla el estrés.** No solo puede aumentar la presión arterial, sino que también puede hacer que desee hacer otras cosas que aumentan su riesgo, como consumir dulces en exceso.
- **Come bien.** Para una buena salud en general (y para ayudar a prevenir enfermedades), acumule las frutas y verduras. Elige proteínas magras y cereales integrales. Y evita los alimentos procesados tanto como puedas.
- **Ejercicio.** La actividad física ayuda a reducir el azúcar en la sangre. Cuando se hace con regularidad, puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes.
- **Adelgaza.** Si tiene sobrepeso, perder incluso unas pocas libras puede ayudar a reducir los triglicéridos y el azúcar en la sangre.
- **Pensemos en los medicamentos.** Usted puede beneficiarse de medicamentos que pueden reducir la presión arterial, reducir el colesterol, controlar el azúcar en la sangre o ayudarlo a perder peso. Hable con su proveedor sobre lo que es adecuado para usted.
- **Hágase la prueba.** Hay pruebas que puede realizar para evaluar la salud actual de su corazón y el riesgo de enfermedad cardíaca. Su proveedor de atención médica puede decirle qué pruebas programar.

Recursos para la diabetes

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Aquí en Contra Costa

Puede acceder a los siguientes servicios para ayudarlo a administrar su atención. Si tiene preguntas sobre la diabetes o las enfermedades cardíacas, o para hablar sobre las pruebas de detección, programe una cita con uno de nuestros proveedores llamando al **1-877-661-6230**.

Programa de Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes

Un programa de 5 semanas diseñado para enseñar herramientas de autocontrol que pueden ayudarlo a tomar control de su diabetes y retrasar o prevenir complicaciones.



Pídele a tu proveedor que te recomiende o visita inspiringcommunities.org.

Gojji - Servicio de manejo de la diabetes

Gojji ofrece glucómetros y servicios de control de enfermedades. Los glucómetros le permiten a Gojji ver los resultados de su prueba de azúcar en la sangre. Tienen dietistas y farmacéuticos que pueden ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre.

Elegibilidad:

- Miembros de Medi-Cal de CCHP.
- Diabetes con A1c >7.0%.
- Tiene una receta para un glucómetro.
- Debe estar de acuerdo en compartir información con Gojji.



Llame a Servicios para Miembros al **1-877-661-6230**, pida una referencia a su proveedor o visite gojji.com.

Educación para la salud



Obtenga acceso a más **consejos de salud, recetas saludables, recomendaciones de ejercicios y más relacionados con la diabetes y la salud del hogar** visitando healthed.cchealth.org o escaneando el código QR.

Programa de Prevención de la Diabetes

DPP es un programa para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. El programa es virtual, en sesiones de 1 hora. Aprenderá a establecer metas realistas con un entrenador capacitado en cambio de estilo de vida mientras tiene discusiones divertidas.

Elegibilidad:

- 18 años o más.
- Sobrepeso.
- Tiene prediabetes o diabetes gestacional.

Pídele a tu proveedor que te derive o visita inspiringcommunities.org.

Comidas Medicamente Adaptadas/Alimentos de Apoyo Médico

Algunas personas pueden calificar para que se les envíen comidas o comestibles a sus hogares. Estos menús se crean para ciertas necesidades de salud. Este programa también puede incluir educación culinaria y/o nutricional. Si tiene uno de los siguientes síntomas, hable con su proveedor hoy mismo:

- Diabetes gestacional.
- Diabetes mal controlada.
- Insuficiencia cardíaca mal controlada.
- ESRD en diálisis.
- Síndrome metabólico.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor para obtener una referencia. También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP al **1-877-661-6230**.