Complicaciones de la Diabetes

La diabetes puede afectar cualquier parte del cuerpo. La buena noticia es que puede prevenir la mayoría de estos problemas al trabajar con su proveedor de atención médica:

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control
- Obtenga su prueba de hemoglobina A1c por lo menos dos veces al año
- Mantenga la presión arterial bajo control
- Examine sus ojos cada año
- Comer saludable
- Ser activo

ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

Adultos con diabetes son 2 a 4 veces más propensos que las personas sin diabetes a morir de enfermedades al corazón o un derrame cerebral. Una manera de prevenir la enfermedad del corazón o un derrame cerebral es mantener la presión arterial bajo control. Usted puede hacer esto tomando sus medicamentos según las instrucciones. Elegir una dieta saludable, baja en sal. Dejar de fumar si usted fuma.

ENFERMEDAD DE LOS OJOS

La diabetes es una de las principales causas de ceguera en los adultos. Usted puede prevenir problemas de los ojos. Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial bajo control. Tener un examen de los ojos con dilatación de las pupilas una vez al año. El tratamiento temprano de problemas en los ojos puede salvar la vista.

ENFERMEDAD DEL RIÑÓN

La diabetes puede causar enfermedad renal dañando los vasos sanguíneos de los riñones. Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial bajo control. Tome sus medicamentos según las instrucciones. Su médico puede averiguar cómo los riñones están haciendo una prueba de orina cada año. Su médico también puede hacer anualmente un examen de sangre para medir su función renal.

DAÑO EN EL NERVIO

El daño nervioso causado por la diabetes puede causar dolor, entumecimiento y debilidad en las manos, los brazos, los pies y las piernas. Daño al nervio es más común en personas que han tenido problemas para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Usted puede ayudar a mantener su sistema nervioso saludable manteniendo su nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal. Hacer una actividad física regular. No fume. Revise sus pies con cuidado cada día y busque por heridas, grietas, llagas, manchas rojas o infección en las uñas. Su médico debe examinar sus pies por daño a los nervios por lo menos una vez al año.

HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

ASISTENCIA DE ACCESO

Como miembro de Healthy U Medicaid, puede llamar a nuestra línea de asistencia de acceso. Le ayudaremos a encontrar un médico o programar una cita en la mejor ubicación para usted. Para ponerse en contacto con un coordinador de cuidado, llame al **801-587-2851**

VISITAS VIRTUALES

Como miembro de Healthy U Medicaid, queremos que usted sea el primero en tener la experiencia de una visita desde su teléfono inteligente, computadora o tableta - disponible de 9 am a 9 pm, los 7 días de la semana. Para iniciar una visita virtual, llame al

801-213-8669 (UNOW)

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios de Intérpretes
801-587-6480, opción 1, o
1-888-271-5870, opción 1
8 a.m. to 6 p.m.

U Baby Care
801-587-6428 or
1-888-271-5870, opción 2

Manejo de Casos
801-587-6480, opción 2, o
1-888-271-5870, opción 2

Healthy U en la Internet
uhealthplan.utah.edu

Servicios de Relay Utah
TTY/TDD 1-800-346-4128
En Espanol 1-888-346-3162

Reporte Sospechas de Fraude
801-587-6480, opción 4, o
1-888-271-5870, opción 4

Número de Fax
801-587-6433

Por correo
Healthy U
P.O. Box 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

REGLAMENTO DE NO DISCRIMINACIÓN

Usted tiene el derecho de obtener atención médica y de ser tratado con dignidad y respeto sin importar cuál sea su raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad o edad. Healthy U no prohíbe ni restringe a sus proveedores de actuar dentro del ámbito legal de la práctica ni discrimina contra profesionales de la salud que sirven a poblaciones de alto riesgo o que se especializan en el tratamiento de condiciones costosas. El reglamento de no discriminación de Healthy U cumple con el Title VI of the Civil Rights Act of 1973, the Age Discrimination Act of 1990 y de la University of Utah Policy and Procedures 1999, Sections 2-6

MANUAL PARA MIEMBROS/ SERVICIOS DE URGENCIAS/ APELACIONES O QUEJAS

Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para Miembros de Healthy U al visitar el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu o poniéndose en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480. Los miembros pueden presentar una apelación o queja visitando uhealthplan.utah.edu. ¿Necesita atención urgente o los servicios de emergencia? Póngase en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480 o visite uhealthplan.utah.edu para encontrar un centro de urgencias o hospital más cercano a usted.

LEY DE PROTECCIÓN DE LA SALUD DE MADRES Y RECIÉN NACIDOS (NMHPA)

The Newborns' Act es la cantidad de tiempo que usted y su hijo recién nacido está cubierto por una estadía en el hospital después del parto. Para un parto vaginal usted puede permanecer en el hospital hasta por 48 horas. Para una cesárea usted puede permanecer en el hospital hasta por 96 horas. Sin embargo, el médico puede determinar después de hablar con usted, que usted o su hijo recién nacido pueda dejar el hospital antes. Para obtener más información sobre la Ley de los Recién Nacidos, por favor visite www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html

SUS RESPONSABILIDADES

Siempre hable con su médico sobre cualquier información de salud que aparece en boletines en la Internet para asegurarse que es lo mejor para usted. Nunca utilice esta información para tomar decisiones sobre la salud, haga lo que el medico recomienda que es mejor para usted. es mejor para usted.

LA SALUD DE LA MUJER
Obstetricia (OB)

¿Cómo se puede aumentar sus probabilidades de tener un embarazo saludable?

Asegúrese de consultar a un médico antes de quedar embarazada. Esto le ayudará a tener un embarazo seguro y saludable.
Mantenga un peso normal. Las mujeres con sobrepeso y bajo del peso normal tienen un mayor riesgo de parto prematuro.
Siga una dieta saludable.
Hacer ejercicio regularmente.
Tenga cuidado de enfermedades crónicas como la diabetes o la presión arterial alta. Si usted tiene una enfermedad crónica, asegúrese de que esté bien controlada. Esto reduce la probabilidad de complicaciones o de que su bebé nazca pronto.
No use tabaco, alcohol o drogas. Esto reducirá el riesgo de complicaciones del bebé.
Asegúrese de que sus vacunas estén al día.
Gripe
Tos ferina
Espere por lo menos 18 meses entre embarazos. Esto permite que su cuerpo sane y reduce su riesgo de tener un bebé prematuro

¿Qué es el cuidado prenatal?

Los chequeos regulares durante el embarazo para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos.

La mayoría de las mujeres tienen 1 visita prenatal al mes durante las semanas 4 a 28.
La mayoría de las mujeres tienen 1 visita prenatal cada 2 semanas durante las semanas 28 a 36.
La mayoría de las mujeres tienen 1 visita prenatal cada semana durante las semanas 36 a 40.

Las mujeres con alto riesgo de complicaciones del embarazo pueden necesitar más atención prenatal. Hable con su médico acerca de cuál es el cuidado adecuado para usted.

¿Qué se incluye en el cuidado prenatal?

La primera visita a su proveedor de atención médica incluirá:
Examen físico
Controles de peso
Una prueba de orina

Dependiendo de la etapa del embarazo, su médico puede hacer lo siguiente:
Análisis de sangre
Exámenes de ultrasonido

Hable con su médico acerca de:
Inquietudes sobre usted o el crecimiento de tu bebé
Cualquier pregunta que tenga sobre su embarazo

¡Hemos ampliado a NIVEL ESTATAL!

Ahora disponible a lo largo de Utah para las personas elegibles de Medicaid. Llámenos al **1-888-271-5870 opción 2**

Póngase en contacto con el Programa de Baby U Care al 801-587-6480 opción 2.

HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

PO Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

Healthy U Review is published two times a year by University of Utah Health Plans. ©2017 All rights reserved.

Healthy U Review and its graphic representation are trademarks. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without written permission. Healthy U Review does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace care from health care professionals.

5401M

Los exámenes de rutina ayudan a los niños a mantenerse saludables

Desde la infancia hasta los 2 años es importante programar un chequeo para su hijo/hija. Su médico le gustaría ver a su hijo/hija cada dos o tres meses. Después de los dos años y hasta los 21 años de edad su hijo/hija debe hacerse un chequeo una vez al año. Hable con su médico sobre lo que es mejor para su hijo/hija, y con qué frecuencia necesita programar una cita.

¿Por qué es importante?

Es una oportunidad para que usted hable con su médico acerca de:
Cómo está su hijo/hija en la escuela.
La nutrición adecuada para su hijo/hija.
¿Cuánto y qué tipo de actividad física debe obtener su hijo/hija?
Vacunas que ayuden a desarrollar la inmunidad y luchar contra enfermedades prevenibles.
Y obtenga respuestas a cualquier otra pregunta sobre el crecimiento y progreso de su hijo/hija.

Tener chequeos regulares le da a su hijo/hija una mejor oportunidad de mantenerse saludable.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico?

Llame a al 1-888-271-5870 option 2

¿Necesitas que te lleven a la cita de tu hijo/hija?

Llame a la Línea de Información de Medicaid al 1-800-662-9651