

Cuidado de Diabetes Disponible en CBHA

Una persona, recientemente diagnosticada con diabetes a menudo se siente embargada cuando sale del consultorio de su proveedor médico. Se le habrá dicho que la diabetes afecta a muchas partes del cuerpo. Un equipo especial de CBHA, compuesto de proveedores médicos, educadores de diabetes y nutricionistas coordina el cuidado de todos los pacientes diabéticos por medio de un esfuerzo colaborativo.

Examen de Pie para Diabéticos: El cuidado apropiado de los pies es una parte importante del manejo de diabetes porque los diabéticos tienen más riesgo de complicaciones serias en los pies, las complicaciones más comunes de diabetes que terminan en hospitalizaciones. Se recomienda un examen anual del pie por su proveedor. Úlceras o heridas en los pies, causadas muchas veces por zapatos que no calzan bien, pueden resultar en infección y posible amputación. Hay un Programa Diabético para Zapatos en las tres clínicas médicas. Miembros especialmente entrenados del personal están disponibles para medir el pie del paciente y calzarle los zapatos después de que un proveedor médico haya determinado que un paciente es elegible para el Programa Diabético para Zapatos.

Examen de Ojos para Diabéticos: Dr. David Gaimari, optometrista de Othello EyeCare, recomienda que todas las personas con diabetes, sin importar la edad, deban tener un examen de ojos dilatado cada año. La diabetes, especialmente diabetes sin control, puede causar complicaciones relacionadas con los ojos. La mayoría de los pacientes diabéticos no tienen dolor, así que el paciente no se da cuenta que hay un problema, lo cual hace muy importante que tenga exámenes regulares del ojo.

Educación de Diabetes: Los educadores de salud de CBHA y nuestros nutricionistas dan una educación excelente a nuestros pacientes diabéticos. Le ayudarán para mantener su diabetes bajo control por medio de ayudarle a implementar cambios en su estilo de vida para una vida más saludable. Algunos pacientes se sienten sobrecogidos, frustrados, deprimidos o simplemente emocionales en general acerca de su diagnóstico. Los consultantes en salud de comportamiento de CBHA pueden ayudarle para tratar al estrés diario de ser un diabético.

Examen Físico Anual: Su proveedor necesita mantener al día sus resultados de sangre y sus exámenes físicos para poder monitorear apropiadamente el efecto que tiene la diabetes en su cuerpo y para asegurar que su tratamiento es efectivo. Es muy importante que los pacientes diabéticos sigan cumpliendo con sus citas regulares y con sus exámenes físicos anuales.



¿Qué Nos Da un Riesgo de Diabetes?

Obesidad: El factor número uno de riesgo para diabetes tipo 2 es la obesidad. 30% por ciento de adultos ahora están clasificados como obesos – ¡son 60 millones de personas! Mayor peso significa más riesgo de resistencia a la insulina porque la grasa interfiere con la habilidad del cuerpo para utilizar la insulina. El número de menores con sobrepeso que ahora están siendo diagnosticados con diabetes tipo 2 también ha subido.

Estilo de Vida Sedentaria: La falta de actividad y la obesidad van juntas hacia un diagnóstico de diabetes tipo 2. Ser más activo reduce los niveles de azúcar de la sangre.

Hábitos No Saludables para Comer: 90% de la gente diagnosticada con diabetes tipo 2 están sobrepeso. Demasiada grasa, poca fibra y muchos carbohidratos simples contribuyen todos a un diagnóstico de diabetes.

Antecedentes Familiares y la Genética: Parece que la gente que tiene familiares diagnosticados con diabetes tipo 2 tienen más riesgo para desarrollarla ellos mismos. Africano Americanos, Hispano Americanos y Americanos Nativos todos tienen una índice más alta que normal de diabetes tipo 2. Sin embargo, el estilo de vida tiene un papel importante en determinar quién se enferma de diabetes.

Mayor Edad: ¡Es un hecho triste pero cierto! Mientras más viejo, más nuestro riesgo. Los científicos tienen una teoría que dice que el páncreas se envejece al igual que nosotros, y no produce insulina tan eficientemente como lo hacía cuando éramos más jóvenes.

La Presión Alta y el Colesterol Alto: Estos dos niños malos son los factores de riesgo más famosos para muchas enfermedades y condiciones, incluyendo diabetes tipo 2.

Historia de Diabetes Gestacional: La diabetes gestacional afecta a más o menos 4% de todas las mujeres embarazadas. Empieza cuando las hormonas de la placenta hacen que la madre sea resistente a la insulina. Algunas mujeres que tienen diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2 más tarde en la vida. Sus bebés también tienen algo de riesgo para el desarrollo de diabetes más tarde en la vida.

CBHA Reconocido Nacionalmente por Cuidado de Diabetes

El Condado de Adams tiene el índice más alto de casos diagnosticados de diabetes de adultos en el estado de Washington y uno de los más altos de la nación. En respuesta a estas estadísticas alarmantes, CBHA ha desarrollado un programa colaborativo que incorpora todos los aspectos que afectan a pacientes con diabetes incluyendo médico, dental y visión. CBHA fue premiado con reconocimiento por el Comité Nacional de Reconocimiento de Doctores en Calidad de Garantía para Diabéticos (National Committee for Quality Assurance Diabetes Physician) el programa usa medidas basadas en evidencias y proporciona cuidado excelente a pacientes con diabetes. Además, CBHA fue reconocido a nivel nacional en octubre de 2009 por la Secretaria de Servicios Humanos y de Salud Kathleen Sebelius en su informe, "Una Historia de Éxito en el Cuidado de Salud Americano: El Uso de Tecnología de Información para Mejorar el Cuidado de Pacientes en un Centro de Salud Comunitario en Washington."

Horas de la Clínica

Othello Family Clinic
Lunes–Jueves 9 a.m. a 8 p.m.
Viernes..... 9 a.m. a 6 p.m.
Farmacia, L–V..... 9 a.m. a 6 p.m.
Citas: 488-5256

Othello Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 7 a.m. a 6 p.m.
Citas: 488-5256

Othello EyeCare
Lun, Miér, Jue, Vier 8 a.m. a 5 p.m.
Martes 10 a.m. a 7 p.m.
Citas: 488-2020

14th Avenue Medical Center
Lunes–Viernes..... 8 a.m. a 5 p.m.
Citas: 488-6644

Connell Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 7:30 a.m. a 5:30 p.m.
Citas: 234-0551

Wahluke Family Clinic
Lunes–Viernes..... 9 a.m. a 6 p.m.
Farmacia, L–V..... 10 a.m. a 6 p.m.
Citas: 932-3535

Wahluke Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 8 a.m. a 5 p.m.
Citas: 932-3535

Acreditación por la Comisión Conjunta (Joint Commission)

La Acreditación de la Comisión Conjunta se reconoce en la industria del cuidado de la salud como un estándar internacional comparable al Sello de Buen Cuidado del Hogar (Good Housekeeping Seal of Approval). CBHA recibió esta acreditación en marzo de 2002. Solamente un 12% de todas las facilidades de cuidado de salud en la nación están acreditadas.

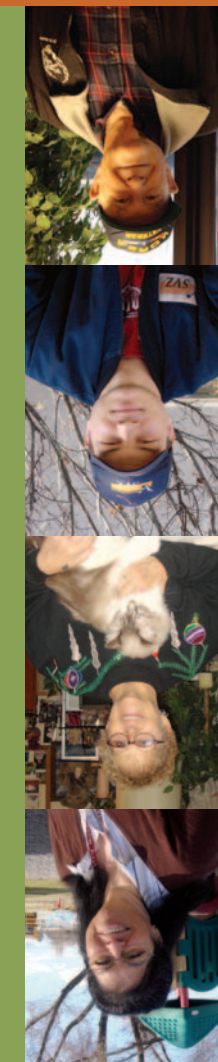
Esta acreditación se otorga solamente después de un repaso estricto en el sitio y una inspección de la facilidad de cuidado de salud. La limpieza, las normas y prácticas de cuidado de pacientes, cumplimiento con leyes y reglamentos locales, estatales y federales todos se toman en cuenta.



El boletín de Columbia Basin Health Association se publica como servicio a la comunidad por su Departamento de Mercadotecnia y Relaciones Públicas. Se publica en la primavera y el otoño de cada año.
Fay Coats y Erin Lehn, Editoras
140 E. Main | Othello, WA 99344 | 509-488-5256
Diseño
The Field Group | Yakima, WA | www.thefieldgroup.net
Copias en español de esta publicación están disponibles para quien la solicita al llamar al 488-5256.
www.cbha.org

Columbia Basin Health Association
140 East Main | Othello, WA 99344

BOLETIN DE LA PRIMAVERA D 2010



Nuestra Misión

Columbia Basin Health Association asegura el acceso igual al cuidado de salud de calidad para todas las personas sin tomar en cuenta la edad, el sexo, el color, la etnicidad, el origen nacional, o la capacidad de pagar.

Nuestra Visión

“Ser modelo de excelencia para la satisfacción de los pacientes en el cuidado de salud comunitaria y migrante, y ser un líder comunitario en iniciar y desarrollar relaciones colaborativas.”

Columbia Basin Health Association
www.cbha.org



Salud en su Pueblo

En Este Número...

- Pág. 2 Un Diagnóstico Difícil *continuado*
Bill Briggs: Viviendo con diabetes
- Pág. 3 Debra Neisinger: Un cuento de éxito con diabetes
Las Caras de la Diabetes
- Pág. 4 Maggie Gutierrez: Educando a otros acerca de diabetes
Síntomas de Diabetes
- Pág. 5 Cuidado de Diabetes Disponible en CBHA
¿Qué Nos Pone en Riesgo para Diabetes?
CBHA Reconocida Nacionalmente por Cuidado de Diabetes

CBHA Mesa de Directores

- Everett Cole *Presidente*
- Joe Montemayor *Vice-Presidente*
- Maxine Taylor *Secretario*
- Kate Brueske *Tesorero*
- Dora Beraza
- Kevin Byington
- Mike Garza
- Maggie Gutierrez
- Enrique Miron
- Maria Villa
- Barbara Walters

Tony Solberg

Un Diagnóstico Difícil

Aunque puede parecer ser un diagnóstico sin esperanza, la diabetes tipo 1 puede ser manejada y hasta controlada. Los diabéticos tipo 1 dependen de la insulina porque sus cuerpos no producen insulina. La insulina hace falta para que el cuerpo funcione apropiadamente. Tony, 28, tenía ya seis años de edad antes de que le diagnosticaran con diabetes tipo 1. En los años antes de su diagnóstico, estaba muy enfermo y exhibía algunos síntomas de diabetes, pero se pensó que sus problemas médicos podrían ser por epilepsia. Recordando su situación, se acuerda que tuvo dos comas diabéticas y niveles de azúcar de la sangre tan altos como 1100 y tan

Continuado en página 2...



“Manteniendo Saludables a Aquellos que Alimentan al Mundo”



Tony Solberg y Dra. Michelle Ang

Un Diagnóstico Difícil (continuado)

bajos que no se registraban en el aparato de medir. “No se sabía tanto acerca de la diabetes cuando estaba creciendo,” dijo. “Pasé por tiempos de rebeldía,” recuerda. “Veía lo que todos los demás podían hacer y me sentía enojado y frustrado que yo no podía. Preguntaba constantemente ‘¿por qué yo?’ Entonces hacía la prueba para ver hasta donde podría llegar.” Este tipo de conducta llevó Tony al hospital un par de veces. Más encima, se resfriaba, o tenía gripe u otra enfermedad, la diabetes fue todavía más difícil de controlar.

Al entrar Tony en sus años de adolescente empezó lentamente a cuidarse mejor pero no fue hasta cumplir los 22 que realmente empezó a tomar el control sobre su diabetes y su vida. Empezó a usar una bomba de insulina cuando tenía 24 que le administra insulina cuando la necesita. También empezó a usar un monitor continuo de glucosa cuando tenía 27, lo que le permite un monitoreo constante del azúcar en su sangre. Suena una alarma si el nivel es demasiado alto o bajo. “Estos aparatos han hecho una diferencia enorme en mi vida,” dijo. Las enfermedades aún son un problema. Si se enferma y sus niveles llegan a más de 300 sabe que es hora de que le den suero IV. “Entonces voy a la clínica,” dijo. Cantidades diferentes de actividad y ejercicio también le afectan a su nivel de azúcar de la sangre – usualmente causando una baja extrema. Su doctora familiar, Michelle Ang, MD, le trata en Othello Family Clinic. “Dra. Ang me habla, me escucha cualquier idea que tenga, hace un poco de investigación y encuentra algo que funciona para mí,” dijo. Ella también le ha referido a un especialista de diabetes en los Tri Cities.

Tony se crió en Othello y fue a las escuelas de la zona incluyendo high school. Vivió en el lado oeste del estado hasta hace dos años cuando volvió a Othello.

Trabaja para SVZ, una compañía industrial de frutas y vegetales. “Cuando empecé a trabajar allí, hice turnos de 12 horas que no resultó ser muy bueno para mí porque me cansaba y me daba hambre de más. Terminé en el hospital por más o menos una semana,” dijo. Desde entonces trabaja turnos regulares de ocho horas. “SVZ me ha tratado muy bien y agradezco su apoyo,” dijo.

Además de su trabajo, Tony es bombero voluntario. Sus dos hijos, Tyron, 8, y Christopher, 6, viven con él y no tienen diabetes. La diabetes tipo 1 es una enfermedad auto inmune y, por lo tanto, no es hereditaria. La diabetes tipo 2 es con frecuencia heredada. Su consejo para otros diabéticos tipo 1 es “hacer pruebas constantes a la sangre. Cuando come algo, haga la prueba para sus azúcares de la sangre. Luego vea cuánto demora para que la comida le afecte a los azúcares de la sangre.”

Tony ha llegado a un punto en la vida donde le gustaría ayudar a niños y adolescentes con diabetes para resolver algunos de los problemas difíciles que él tenía cuando era más joven. Ha empezado a poner sus ideas en un formato que eventualmente espera poder presentar en las escuelas y las iglesias.

BILL BRIGGS

Viviendo con la Diabetes

Bill Briggs, 82, descubrió que tenía diabetes por casualidad. “Fui para un examen físico porque iba a tener una cirugía para cataratas,” recuerda. “Salieron los niveles de glucosa sobre 300.” Tuvo que controlar eso antes de la cirugía. Pensándolo bien, se dio cuenta que había tenido síntomas por algún tiempo. “Tenía tanta sed al llegar a casa del trabajo que me tomaba medio galón de jugo de naranja,” dijo. “También estaba siempre cansado y tenía que usar el baño frecuentemente.” Su abuela falleció por diabetes y, desde su propio diagnóstico, a cuatro de sus hermanos y hermanas le han diagnosticado diabetes.

Bill ha aprendido mucho sobre la diabetes después de su diagnóstico hace 20 años. Pudo controlar la enfermedad con dieta y medicamento hasta hace cuatro años. Sus doctores, Christopher Shuler, MD y Richard Bunch, MD, le cambiaron para inyecciones con insulina en ese tiempo. “Ahora me doy cuatro inyecciones al día. Las inyecciones de mañana, medio día y cena son de una insulina de acción rápida llamada Humalog y la que me doy a la hora de acostarme (Lantus) es más lenta y me dura toda la noche.” Bill prueba el azúcar de su sangre varias veces al día. “He tenido diabetes por tanto tiempo que ya sé más o menos como me va el nivel de azúcar de la sangre según como me siento,” dijo. También le acredita a su esposa, Nancy, que le dice su “alguacil de comidas” con ayudarlo a mantener una dieta diabética adecuada. “Puedo sentir enseguida que si me como una papa y un zapallo al mismo tiempo que va a subir mi azúcar.”

En general a Bill le ha ido muy bien con este régimen. Eso sí, tuvo un incidente asustador hace algunos años. Ocurrió cuando estaba fuera del pueblo. Cuando despertó una mañana estaba muy confundido y tuvo un colapso. Llamaron a la ambulancia y le dieron una inyección de glucosa y fue llevado al hospital. “La única conclusión que sacamos es que me di una inyección alta de alta dosis de Humalog en vez de Lantus. La Humalog de acción más rápida aceleró la digestión, dando como resultado un bajo en la mañana,” dijo. “La gente tiene que tener cuidado de no pasar por estos bajos. Son muy peligrosos. Uno puede estar manejando, cae repentinamente el azúcar de la sangre, te desorientas, y puede quedar inconsciente.”

Bill ha estado involucrado en la educación para diabetes por años. Fue instrumental en la formación de un grupo de apoyo de diabetes que se reunió por años. Hace poco impulso una campaña exitosa para la construcción de un centro de diálisis de riñón en Othello por medio de contactos con oficiales de gobierno y al circular peticiones para las firmas de los ciudadanos. Todo este apoyo local tuvo un papel significativo en traer el centro de diálisis a Othello. Hay cuatro sillas de diálisis funcionando; cuatro más están planificadas para el futuro. Bill también es activo en promover el evento de Othello Relevó para la Vida hecho anualmente en julio. Sirve en la Junta de Directores del Hospital Comunitario de Othello. El y su esposa, Nancy, son activos los dos en varios eventos comunitarios.



DEBRA NEISINGER

Una historia de éxito de diabetes

Debra, 58, empezó su viaje con diabetes hace más o menos siete años cuando fue diagnosticada por primera vez. Vivía en Utah en ese momento, no tenía seguro de salud y no podía pagar sus medicamentos. Eventualmente se mudó a Moses Lake, donde empeoró su diabetes. Amigos le encontraron inconsciente en su apartamento. Las pruebas en Samaritan Hospital revelaron un azúcar de la sangre peligrosamente alto de más de 700. No podía ver ni caminar. Luego pasó un tiempo en el hospital de Deaconess en Spokane donde le hicieron una cirugía para reparar la vista que fracasó. Siguió se recuperación en Avalon Healthcare en Othello. Optó por mudarse a Othello porque aquí viven su hijo y familia.

Desde mudarse a Othello hace dos años su vida ha cambiado considerablemente. Después de que le dieran de alta de Avalon, Debra encontró eventualmente una vivienda cerca de 14th Avenue Medical Center. “Un día caminé a la clínica y le pedí al Dr. De Casto si podía ser mi doctor,” recuerda. Garret De Castro, MD, es internista. Los internistas reciben entrenamiento especializado que se concentra en cuidar a pacientes con historias médicas complicadas. Le aceptó como paciente y eso ha hecho una gran diferencia en la vida de Debra. “Cuando conseguí a Dr. De Castro como mi doctor, también conseguí a su enfermera, Cheryl Gutierrez, RN, y su enfermero Joe Vela, CNA,” dijo. “Trabajan todos juntos. Mis azúcares subían y bajaban – por todos los lados. Diferentes cada día. Dr. De Castro me dijo que me podía mandar de vuelta al hospital o me podía enseñar como cuidarme sola.”

Debra caminó a la clínica cada día por nueve días, llevó su almuerzo, y trabajó con el personal para aprender acerca de su enfermedad y lo que tenía que hacer para cuidarse sola. “La Educadora de Salud, Gloria Stoutamyer, fue muy buena. Me aconsejó mucho sobre mis hábitos de comer,” Debra dijo. “Antes de eso no había entendido el papel que tiene la comida en mi enfermedad o

la importancia de tomar mucha agua.” A medida que pasaba el tiempo, Debra ganó la confianza en sí misma necesaria para llevar una vida saludable.

Debra acredita a Cheryl, Joe, Gloria y a Dr. De Castro con ayudar a estabilizar su diabetes. Sus azúcares de sangre ahora varían entre 102 – 104 diario. Ha aprendido cómo, qué y cuándo comer, lo que pone azúcar en la sangre y la importancia de ejercicio diario y cómo ayuda a controlar su diabetes. Debra había estado tomando 30 pastillas cada día y cuatro inyecciones de insulina por día antes de llegar a ser paciente de Dr. De Castro. Ahora toma ocho pastillas, chequea regularmente su propio nivel de azúcar en la sangre y se da una inyección de insulina al día. También toma medicina por vía oral. Dr. David Gaimari, optometrista en Othello EyeCare, es su doctor para la visión. Ha recuperado la visión en el ojo derecho, pero tal vez nunca recuperará la vista en el ojo izquierdo.

Debra se siente agradecida por la calidad de vida que ha logrado. Participa en trabajos voluntarios, hace comida para sus vecinos, y camina por el parque diariamente. Recuerda un tiempo cuando no podía caminar ni una cuadra. Tiene una actitud positiva y está muy agradecida. Se asegura de ir a todas sus citas médicas donde le revisan todos los aspectos de su diabetes son revisados regularmente. “Si tengo cualquier problema sé que puedo llamar a la oficina de Dr. De Castro y conseguir la ayuda que necesito.”



LAS CARAS DEL DIABETES

La diabetes no discrimina...



Maggie Gutierrez

Educando a los demás acerca de diabetes

Maggie Gutierrez fue diagnosticada con diabetes tipo 2 hace 17 años. Antes de ser diagnosticada, se acuerda tener muchísima se, “siempre comiendo hielo,” episodios de mareos, y pérdida repentina de peso. Su padre había sido diabético y como mujer joven, Maggie desarrollo diabetes gestacional durante su embarazo. Esta condición afecta a más o menos 4% de todas las mujeres embarazadas. Empieza cuando las hormonas de la placenta hacen que la madre sea resistente a la insulina. La condición desaparece cuando nace el bebé, pero algunas mujeres que tuvieron diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2 más tarde en la vida.

Antes de saber que tenía diabetes, Maggie dijo que ella y su familia comían todas las comidas equivocadas. “En nuestra cultura, comíamos tortillas de harina, arroz, frijoles y carne en casis cada comida. Hacíamos panqueques todo el tiempo,” dijo. “Ya no comemos así. Nuestra dieta es muy diferente ahora. La nutricionista en CBHA me ayudó entender como comidas afectaban mi nivel de azúcar. Ahora comemos pescado y pollo y muchos vegetales y frutas.” Ahora Maggie cuida lo que come y está enseñando a sus hijos y a sus nietos que coman alimentos saludables. “Les digo que tienen buena salud ahora pero para seguir así tienen que comer correcto y hacer ejercicio.” Ella hace ejercicio regularmente

Maggie dice que la diabetes le ha costado mucho a la salud y la vida, pero sigue positiva. Tuvo cirugía de corazón abierto hace siete años y desarrolló una infección muy seria en la pierna después de la cirugía. Los diabéticos tienen más tendencia a las infecciones y son más lentos para curarse que una persona promedio. Dice que una acción rápida por parte de Dr. Bashar Elali, su doctor familiar, le salvó la pierna. Reconoció la seriedad de la infección de inmediato y le refirió a un centro de cuidado de heridas en los Tri Cities donde fue tratada por cinco meses. Maggie padece también de retinopatía diabética y como resultado tiene un impedimento de la visión. No hay dolor con esta condición y fue descubierta durante un examen de ojo dilatado. Ella ha tenido cirugía de laser en los dos ojos y la condición ha sido estabilizada. Ella aprecia el planteamiento en equipo para el tratamiento de diabetes en CBHA. “Ellos me mandan regularmente notificación de cuando tengo que hacer mis exámenes y he aprendido tanto de la educación sobre diabetes,” dijo.

Maggie sigue en su trabajo como Directora del Programa Migrante de Head Start, a posición que ha tenido desde 1971. También ha servido en la Junta de Directores de CBHA por estos últimos 16 años. Se siente agradecida con la sociedad Easter Seal Society (Sello de Pascua) que le modificó su lugar de trabajo para acomodar su impedimento visual. Disfruta con su trabajo y con los muchos niños y familias que sirven; para ella es mucha recompensa ver como progresan en su educación y en sus vidas. Ella y su esposo tienen diez nietos. “Nos mantienen ocupados. Todos participan en deportes y tratamos de ir a la mayoría de sus partidos,” dijo.

Maggie ha trabajado mucho para mantener bajo control a su diabetes. Sigue dando ánimo a su familia y a sus amigos para que practiquen estilos de vida saludables. “No quiero que nadie más tenga que pasar por lo que pasé yo,” Maggie dijo, “Es cierto cuando dicen que la diabetes es un Asesino Silencioso.”



Maggie Gutierrez y Dr. Elali

Síntomas de Diabetes

La Asociación Americana de Diabetes reporta que frecuentemente la diabetes no se diagnostica lo suficientemente porque muchos de sus síntomas se ven tan inofensivos. Estudios indican que la detección y el tratamiento temprano síntomas de diabetes pueden reducir las posibilidades de desarrollar las complicaciones de la enfermedad.

Síntomas de Diabetes Tipo 1

- Micción (orinar) frecuente
- Sed excesiva
- Hambre extremo
- Pérdida de peso no usual
- Aumento de fatiga e irritabilidad

Síntomas de Diabetes Tipo 2*

- Cualquiera de los síntomas de tipo 1
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Cortes/moretos que son lentos para curarse
- Hormigueo/adormecimiento en las manos/pies
- Infecciones recurrentes de piel, encías o vejiga

*Muchas veces personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas.

Si usted tiene uno o más de estos síntomas diabéticos, por favor vea de inmediato a su proveedor médico.