

¡Somos Primary Care Associates of California!

Desde 2007, Primary Care Associates of California (PCAC) ha tomado la iniciativa de comprometerse únicamente con la atención de los beneficiarios elegibles para Medicare.

Con una red de más de **500 médicos de atención primaria, 3,200 especialistas** y cuidadores auxiliares enteramente dedicados a mejorar su salud y bienestar en los condados de Los Ángeles, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego y Ventura.



Atención Personalizada

- Autorizaciones Rápidas
- Médicos que se adaptan a sus necesidades
- Ayuda para programar citas
- Un equipo de Servicios para Miembros dedicado y en vivo
- Transporte hacia y desde sus citas*

*Proporcionado por su plan de salud.

¡Mantente Conectado!

- Consejos de Salud
- Nuevos Doctores
- Eventos

✉️ 📷 📘 @pcacipa

El Cuarto Boletín Trimestral On The Horizon



10833 Valley View St. Ste. 570
Cypress, CA 90630



Trimestre 1
2025

On The

Horizon
of Better Health & Well-Being

Manténgase en Control:

Todo lo que necesita saber acerca de la Diabetes

Cuando hablamos de salud, mantener sus niveles de azúcar en la sangre en control es más importante de lo que piensa, especialmente cuando se habla de prevenir o controlar la diabetes. El azúcar tiene un papel importante para tener un balance saludable. Mantener sus niveles de azúcar en la sangre no tiene que ser complicado, se trata de hacer decisiones pequeñas e informadas, a continuación, le presentamos algunos consejos para mantenerse saludable.

Entender los síntomas

Los síntomas de diabetes pueden incluir algunos muy comunes, tales como aumento de sed o hambre, pérdida de peso, hormigueo en manos o en pies, visión borrosa, infecciones en la piel, recuperación lenta en heridas o moretones. Por otro lado, los síntomas en la diabetes tipo 2 se desarrollan más lento y pueden pasar desapercibidos. Es importante consultar con su doctor si está experimentando alguno de estos síntomas o si tiene preguntas acerca de sus niveles de azúcar en la sangre.

Mantener Niveles de Glucosa Normales

Algunas recomendaciones para mantener sus niveles de azúcar

en la sangre normales son: hacer actividad física ligera, esto ayuda a las células a producir insulina de manera eficiente. Acompáñelo con una dieta enfocada en grasas saludables y rica en frutas y vegetales. También incluya carbohidratos que se digieran lentamente. Durante el día es recomendado que coma pequeñas porciones de comida para prevenir alteraciones en sus niveles de azúcar. Opte por comidas ricas en fibra como avenas, leguminosas y verduras verdes, esto ayuda a que el azúcar se absorba de manera lenta lo que ayuda a regular la glucosa.

Mejor descanso, mejor control del azúcar en sangre

Tener buenos hábitos de sueño es importante para mantener control en el azúcar. Un buen descanso ayuda a mejorar su sensibilidad a la insulina, cuando la sensibilidad es baja, la sangre necesita más insulina para controlar el azúcar en la sangre, lo que eventualmente puede causar irregularidades. Otro ejemplo, es el control del apetito, mientras



Necesito ayuda con...

- Autorizaciones
- Citas

Llame a la línea de Servicios para Miembros:
(844) 722-2472

Próximos Eventos

Gratis con reservación

Marzo

Café y Pintura

Carson, CA

Mayo

Fiesta de Baile

Chula Vista, CA

Junio

Café y Pintura

Indio, CA



Para más información llame al: (844) 516-2020

Manténgase en Control:

Todo lo que necesita saber acerca de la Diabetes menos duerma, más apetito tiende a tener. Como punto final, buenos hábitos de sueño ayudan a su metabolismo y asegura que su cuerpo trabaje apropiadamente, procesando correctamente la glucosa y otros nutrientes.

Controlar el estrés

Cuando se encuentra bajo estrés, puede experimentar un desbalance en sus niveles de azúcar en la sangre. Cuando tiene estrés alto, su cuerpo libera una hormona llamada cortisol que puede disminuir la secreción de insulina. Algunas maneras de controlar el estrés incluye técnicas de relajación, ejercicios de respiración y meditación. Involucrarse en actividades físicas ayuda a su cuerpo liberar morfina, que son los calmantes naturales para el estrés del cuerpo.

Consulte con su Doctor

Controlar de manera efectiva su salud con estos simples pasos es esencial para mantener un bienestar y prevenir complicaciones a futuro. Consulte con su doctor si requiere más información acerca de el control de glucosa y no olvide de hacerse exámenes médicos constantes. Recuerde que los pequeños pasos y siendo consistente hacen la diferencia en su salud.

Salud Auditiva

Cuidar de su salud auditiva es tan importante como cualquier parte de su salud, nunca es demasiado tarde para cuidar de sus oídos, le presentamos algunos consejos para cuidar de su salud:

- **Nutrición Apropiada:** Mantener una dieta balanceada y escoger alimentos ricos en vitaminas y minerales tales como:

Potasio	Plátano, Piña, Papas, Espinaca
Magnesio	Almendra, Aguacate, Tomate, Brócoli
Zinc	Mariscos, nueces, chocolate negro, cereales integrales
Ácido Fólico	Frijoles, arroz, verduras de hoja verde, frutas cítricas, lentejas
Antioxidantes	Bayas, verduras de hoja verde, frutas cítricas

- **Mantenerse Hidratado:** Tomar suficiente agua mantiene todo su cuerpo incluyendo sus oídos hidratados. La hidratación ayuda a tener una buena circulación en la sangre y proporciona el oxígeno adecuado al oído.
- **Hacerse chequeos constantes:** Doctores recomiendan hacerse chequeos constantes para detectar problemas a tiempo.

¡Respiración de Caja!

Los ejercicios de respiración pueden controlar de manera efectiva el estrés, el ejercicio de respiración de caja es un ejemplo sencillo:

1. Siéntese cómodo con su columna derecha.
2. Inhale por su nariz durante 4 segundos.
3. Aguante la respiración por 4 segundos.
4. Exhale lentamente por la boca por 4 segundos.
5. Aguante la respiración por otros 4 segundos antes de repetir el ciclo.
6. Repita por 3-5 minutos.



Prevención de Osteoporosis: ¡Mantenga sus huesos saludables este año!



Entender qué es Osteoporosis

Osteoporosis es una condición en los huesos que ocurre cuando el cuerpo pierde masa en los huesos o no produce lo suficiente para crear nuevos huesos, lo que eventualmente conlleva a tener los huesos débiles y delgados. Algunos factores de riesgo que pueden llevar a esta condición son: género (las mujeres son mas propensas a desarrollar osteoporosis), historial familiar, malos hábitos como fumar o tomar alcohol.

Detectar Osteoporosis

Detectar Osteoporosis muchas veces es más difícil que otras condiciones, osteoporosis puede ser detectado hasta que hay una fractura de por medio o cuando está en una etapa avanzada la cual puede ser detectada con dolor de espalda, pérdida de peso, o mala postura por fractura espinal.

Fortalecer los Huesos

Ayude a su cuerpo a mantenerse fuerte. Muchos tratamientos requieren medicamento. Pregunte a su doctor acerca de la exploración de densidad ósea (DEXA Scan). Otras recomendaciones incluyen cambiar sus hábitos alimenticios, evitar cafeína y alcohol, y dejar el tabaco. Ejercitarse también es una manera de fortalecer sus huesos.

Prevención de Caída

Mantenga su cuerpo en movimiento: Hacer actividad física incluso si involucra movimientos ligeros puede ayudar a reducir el riesgo de caídas ya que mejora su balance, coordinación y flexibilidad.

Mover objetos: Mover objetos en su casa que puedan ser un obstáculo para usted, le ayuda a poder tener más movilidad.



Pequeñas Modificaciones: Pequeñas modificaciones en su casa como asegurar alfombras, instalar barras de apoyo o asegurar que sus muebles están en buenas condiciones, le pueden dar más seguridad y estabilidad.

Pasaporte de Salud

Pregunte a su Doctor de Cabecera acerca del nuevo Pasaporte de Salud de PCAC, diseñado para ayudarle a mantener registro de sus exámenes preventivos este año. ¡Cuando lo complete, regrese este Pasaporte de Salud a su Doctor y nosotros PCAC le enviaremos un premio especial!

