

In Step with Diabetes and Foot Care

Your feet support the weight of the rest of your body. They also get you to where you're going! Don't take them for granted — especially if you have diabetes.

Foot care is key for all of us, but even more so when you have high blood sugar. Having diabetes over time may cause nerve damage or *diabetic neuropathy*. This often starts in the feet. (Persons with diabetes often have less blood flow to their legs and feet.) Burning, tingling, or pain can happen. Your feet may go numb. If you can't feel pain, you may not feel a piece of glass in your foot or a pebble in your shoe. If you get a cut or blister, it could get infected and might not heal. *Amputation* (removal) of the toe or foot might then be needed if *gangrene* (tissue death) happens and treatments won't help. This is the only way to stop infection and save your life.

- **Check feet and toes each day for changes.** Take off shoes and socks at night to look for *athletes' foot* fungus, blisters, callouses, corns, or cuts. Find any discolored, thickened, or ingrown toenails. Look for rough spots or sores. Notice foot size, shape, or feeling.



National Hotline Numbers and Resources

American Diabetes Association

www.diabetes.org

Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

In an Emergency **Call 911**

24-Hour Poison Help: **1-800-222-1222 (TDD/TTY 711)**

- **See your family doctor or a *podiatrist* (foot doctor)** to discuss your risks. Note toenail issues or sores. If your toenails don't look normal, it's best to have your doctor trim them (*not* a salon).
- **Increase blood flow to your feet!** Don't smoke. Don't wear tight socks or stockings. Raise legs off of the floor, flex feet, and wiggle toes daily. That's key if you sit a lot.
- **Work out more!** Keep moving with walking. Break it up into 15-minute periods. Try to do 30 minutes, five days a week. Add in bike riding or dancing — do what you enjoy!

Make foot care routine a part of each check-up. Both are healthy steps in the right direction!



Sources include: www.diabetes.org, www.niddk.nih.gov

Questions?

Talk with your doctor or health coach about ways to stay healthy.

Al paso con la diabetes y la atención de los pies

Los pies le soportan el peso del resto de su cuerpo. ¡También le llevan a su destino! No los dé por sentado — especialmente si tiene diabetes.

Cuidarse los pies es clave para todos nosotros, pero es aún más importante cuando tiene niveles altos de azúcar en la sangre. Tener diabetes durante cierto tiempo puede causar daños de los nervios, o *neuropatía diabética*. Esto a menudo empieza en los pies. (Las personas con diabetes con frecuencia tienen menos flujo sanguíneo a las piernas y los pies.) Pueden presentarse ardor, hormigueo o dolor. Los pies podrían dormirse. Si no puede sentir dolor, podría no sentir un pedazo de vidrio en la piel, o una piedrecilla en el zapato. Si se corta o le sale una ampolla, podría infectarse y no curar. Entonces, podría ser necesario *amputar* (cortar) un dedo del pie o el pie cuando la *gangrena* (muerte de tejido) se presente y el tratamiento no ayude. Esta es la única forma de detener la infección y salvarse la vida.

- **Revítese los pies y dedos de los pies a diario para detectar cambios.** Quítese los zapatos y calcetines en la noche para ver si tiene el hongo del *pie de atleta*, ampollas, callos, callosidades o cortadas. Detecte uñas de los dedos de los pies descoloridas, engrosadas o enterradas. Busque áreas ásperas o llagas. Preste atención al tamaño, la forma y la sensación de los pies.

- **Consulte a su médico familiar o *podiatra* (médico de los pies)** para hablar sobre sus riesgos. Preste atención a los problemas de las uñas de los pies o las llagas. Si las uñas de los pies no se ven normales, es mejor que un médico se las recorte (*no* en un salón).
- **¡Aumente el flujo sanguíneo a los pies!** No fume. No use medias o calcetines apretados. Levante las piernas del piso, flexione los pies y mueva los dedos de los pies a diario. Esto es clave si es que pasa largo tiempo sentada o sentado.
- **¡Haga más ejercicio!** Manténgase en movimiento caminando. Divida sus caminatas en periodos de 15 minutos. Intente caminar 30 minutos cinco días de la semana. Añada el baile o andar en bicicleta — ¡haga algo que disfruta!

Haga de la rutina del cuidado de los pies una parte de toda revisión médica. ¡Ambos son pasos saludables para encaminarse en la dirección correcta!



Las fuentes incluyen: www.diabetes.org, www.niddk.nih.gov

! Recursos y Líneas Nacionales Directas

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) www.diabetes.org

Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics) www.eatright.org

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov

En caso de emergencia **llame al 911**

Línea de ayuda para el envenenamiento atendida las 24 horas: **1-800-222-1222 (TDD/TTY 711)**

¿Preguntas?

Hable con su médico o entrenador de la salud sobre formas en que puede mantenerse saludable.

Alcohol and Medications Don't Mix

Whether it's over-the-counter or a drug from your doctor, drinking and drugs don't mix.

The U.S. numbers on drinking and driving are sobering. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) says 29 people die in alcohol-related crashes per day. Legal and outlawed drugs are the cause of more than 1 in 10 of those accidents.

Adding drinking to drug use of any kind is even more unsafe. Having "just" a beer or some wine can make you sleepy enough to pass out at the wheel. You could also fall and get hurt. (Seniors are even more at risk to slip and break a hip, or worse. Aging slows the body's breakdown of alcohol.) Drinks can raise the effects of drugs you take for allergies or colds. A mix of alcohol and drugs can give you a headache, make you feel dizzy or sick to your stomach, or throw up. You could find it hard to breathe, or you could bleed inside. You might harm your liver or other organs, and maybe even die. The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) says that women are at high risk for liver damage because alcohol measures higher in their blood.

- **Ask your doctor or pharmacist** about what drugs you can and can't take together.
- **Find out what foods to stay away from** when taking certain drugs.
- **Even many herbal cures don't mix with alcohol!**
- **Read drug labels carefully for warnings.** (Cough syrup can be 10 percent alcohol.)
- **Skip alcohol when you're on medicine.**
- **Never drive or run machinery when drinking or on meds.** Hand off your keys.

Whether it's a normal day, a special party, or holiday time, have a clear head when it comes to alcohol and drugs: Never mix them.

[^] Sources include: www.cdc.gov, www.fda.gov, www.niaaa.nih.gov

Sources include: www.cdc.gov >



The Flu: Nothing to Sneeze At

A cough or a sneeze can spread the flu fast, up to six feet away! Winter is prime time for catching the flu. The worst months? January and February. But you can still catch it earlier or later. The flu shot takes about two weeks to start working. The sooner you get it, the better!

The flu can hurt the nose, throat, and lungs. It causes body aches, chills, headache, and fever. Diarrhea and throwing up can happen. You could go the hospital. The CDC says that everyone 6 months and older (even pregnant people) should get the flu shot. People who are at higher risk include kids under age 1, adults 65 and older, and people with asthma, COPD, diabetes, heart disease, or heart failure. The flu can make those health problems worse.

Check with your doctor *before* you get the flu shot. If you have a cold or don't feel well, ask if you should wait to get it when you're better. Check flu updates at cdc.gov. Mild flu cases happen, but the flu can be serious. There were thousands fewer deaths last year than the year before. That's because more people got the flu shot.

Lower your chances and reduce the signs of getting sick. Arm yourself, and get the flu shot.



El alcohol y los medicamentos no deben combinarse

Ya sea que un medicamento se venda “sin receta médica” o que se lo haya dado su médico, beber y tomar medicamentos no es algo que deba combinarse.

En Estados Unidos, los números de casos de beber y manejar dan mucho qué pensar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC) indica que, a diario, 29 personas mueren en choques relacionados con el alcohol. Los medicamentos legales e ilegales son la causa de más de 1 de cada 10 de esos accidentes.

Añadir el beber al consumo de medicamentos de cualquier tipo es todavía más peligroso. Beber “tan sólo” una cerveza o un poco de vino puede hacer que le dé el sueño suficiente como para quedarse dormido o dormida al volante. También podría caerse y lastimarse. (Las personas de edad avanzada corren todavía más peligro de resbalarse y fracturarse la cadera, o de algo peor. El avance de la edad hace que el organismo cada vez se tarde más en descomponer el alcohol.) Las bebidas pueden aumentar los efectos de los fármacos que toma para las alergias o los resfriados. Combinar el alcohol y los fármacos puede darle dolor de cabeza, hacer que sienta mareos o descomponerle el estómago o provocarle vómitos. Podrían presentársele dificultades para respirar o una hemorragia interna. Podría dañarse el hígado u otros órganos y hasta podría morir. El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism; NIAAA) indica que las mujeres corren mayor riesgo de sufrir daños en el riñón debido a que el alcohol arroja una medida mayor en su sangre.

- **Pregunte a su médico o farmacéutico cuáles fármacos puede y cuáles no puede** tomar juntos.
- **Averigüe de cuáles alimentos debe prescindir** al tomar ciertos fármacos.
- **¡Incluso hay gran cantidad de curas herbales que no se combinan bien con el alcohol!**
- **Lea las etiquetas de los fármacos cuidadosamente para ver las advertencias.** (El jarabe para la tos puede contener 10% de alcohol.)
- **Sáltese el alcohol cuando esté tomando medicamento.**
- **Nunca maneje u opere maquinaria cuando beba o tome medicamentos.** Pásele sus llaves a otra persona.

Ya sea que el día sea uno normal o haya una fiesta especial o sean vacaciones; tenga la mente clara cuando se trata de alcohol y fármacos: *Nunca* los combine.

Las fuentes incluyen: www.cdc.gov, www.fda.gov, www.niaaa.nih.gov

La gripe: No es algo que deba tomarse a la ligera

la gripe. Si tiene un resfriado o no se siente bien, pregunte si debería esperarse a sentirse Toser o estornudar puede propagar la gripe rápido, ¡hasta seis pies de distancia! El invierno es la época principal cuando uno se contagia de la gripe. ¿Los peores meses? Enero y febrero. Sin embargo, es posible contagiarse antes o después de estos meses. Como la vacuna contra la gripe se tarda alrededor de dos semanas para empezar a surtir efecto, ¡entre más pronto se vacune, mejor!

La gripe puede lastimar la nariz, la garganta y los pulmones. Causa dolores de cuerpo, escalofríos, dolor de cabeza y fiebre. Pueden presentarse diarrea y vómitos y podría necesitar ir al hospital. Los CDC dicen que todas las personas de seis meses de edad y mayores (incluidas las embarazadas) deberían vacunarse contra la gripe. Las personas que corren un mayor riesgo incluyen niños menores de un año, los adultos de 65 años y mayores y las personas con asma, COPD, diabetes, enfermedad cardíaca o insuficiencia cardíaca. La gripe puede empeorar esos problemas de salud.

Hable con su médico *antes* de vacunarse contra mejor antes de vacunarse. En cdc.gov pueden encontrarse actualizaciones de la gripe. Hay casos leves de gripe, pero esta enfermedad puede ser grave. El año pasado hubo miles de muertes menos que el año anterior y eso es porque más personas se vacunaron contra la gripe.

Disminuya sus probabilidades y reduzca los signos de enfermarse. Ármese vacunándose contra la gripe.

Las fuentes incluyen: www.cdc.gov



Notice of Non-Discrimination

Absolute Total Care (ATC) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATC does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATC provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages. If you need these services, contact our Manager of Member Services, by mail at:

**Manager of Member Services
1441 Main Street, Suite 900
Columbia, SC 29201**

By phone at: 1-866-433-6041 (TTY: 711)

Or by email at: ATC.MBR SVC@centene.com

If you believe that ATC has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance using the contact information provided above. You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, we are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Or by phone at: 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Language assistance services are available.
Please visit our Language Assistance page at
www.absolutetotalcare.com/language-assistance.html for more information.**

Language Services

English:

If your primary language is not English, language assistance services are available to you, free of charge. Call: 1-866-461-9461 (TTY: 711).

Español (Spanish):

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-461-9461 (TTY: 711).

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-461-9461 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

Português (Portuguese):

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-866-461-9461 (TTY: 711).

Русский язык (Russian):

Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-461-9461 (телетайп: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese):

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-461-9461 (TTY: 711).

Português do Brasil (Brazilian Portuguese):

Se você fala português do Brasil, os serviços de assistência em sua língua estão disponíveis para você de forma gratuita. Chame 1-866-461-9461 (TTY: 711).

中文 (Chinese):

如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-461-9461 (TTY: 711)。

Falam Chin:

Falam tawng thiam tu na si le tawng let nak asi mi 1-866-461-9461 (TTY: 711) ah tang ka pek tul lo in na ko thei.

Language Services

한국어 (Korean):

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-461-9461 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Chin:

Haka tawng thiam tu na si le tawng let asi mi 1-866-461-9461 (TTY: 711) ah tang ka pek tul lo in ko thei.

Français (French):

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-461-9461 (ATS : 711).

አማርኛ (Amharic):

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-461-9461 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።



Wishing you
a happy and healthy
holiday season.

Deseandole unas
felices y saludables
vacaciones de
invierno.

Health and wellness or
prevention information

Put Parsnips on Your Plate / Incluya los nabos en su plato

During the fall and winter, root vegetables are a good way to eat fresh and healthy. You probably already know about carrots and potatoes. This year, take a peek at parsnips! Parsnips are a good source of fiber, vitamin C, and the vitamin folic acid. They are most popular in cool places but can be found in warm parts of the country too.

Parsnips look like white carrots. You can use them much the same way as carrots. Parsnips have a lot in common with other vegetables too. They roast up nicely in an oven, just like sweet potatoes or regular potatoes. Parsnips can also be mashed up just like potatoes. (Try a mix of half parsnips and half potatoes.)

Another great way to add parsnips to a meal is to cut them up into strips and add them to a pot roast. Pot roast is a piece of beef cooked with broth and vegetables. Many people enjoy cooking and eating it in the winter.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics, Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

Durante el otoño e invierno, los tubérculos son buena forma de comer en forma fresca y saludable. Probablemente ya conoce las zanahorias y papas. Este año, ¡pruebe los nabos! Este tubérculo es buena fuente de fibra, vitamina C y la vitamina ácido fólico. Los nabos son más populares en los sitios frescos, pero también pueden encontrarse en áreas cálidas del país.

Los nabos son como zanahorias blancas. Puede usarlos de formas muy similares a las zanahorias. Los nabos tienen mucho en común también con otras verduras. Quedan muy bien asadas en el horno, igual que los camotes o las papas regulares. Y los nabos también pueden hacerse puré, justo de la misma forma que las papas. (Pruebe a usar una mezcla de mitad de nabos y mitad de papas.)

Otra forma fabulosa de añadir nabos a la comida es rebanarlos en tiras y añadirlos a un asado. El asado es una pieza de carne de res cocinada con caldo y verduras. Muchas personas disfrutan cocinándolos y comiéndoselos en el invierno.

Fuentes: Academia de Nutrición y Dietética, Pautas alimenticias para estadounidenses de 2015-2020