

## Mi rastreador personal de diabetes (continuación)

Examen/prueba y objetivo	Fecha	Resultados
<b>Triglicéridos</b> (uno por año) <b>Objetivo:</b> Menos de 150	_____	_____
<b>Peso e IMC</b> <b>Objetivo:</b> Hable con su médico acerca de su objetivo individual	_____	_____
<b>Examen de la vista para diabéticos</b> (al menos uno por año)	_____	_____
<b>Prueba de orina de microalbúmina</b> (una por año)	_____	_____
<b>Examen completo de los pies</b> (al menos uno por año)	_____	_____
<b>Vacuna contra la gripe</b> (una por año)	_____	_____

Si fuma, hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude a ¡DEJAR!

### ¿Tiene preguntas?

Estas son directrices generales. Hable con su proveedor médico y siga sus recomendaciones. Para obtener información sobre beneficios y atención preventiva, llame al número de Servicios para Miembros que figura en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.



Because Life.™

El objetivo de este documento es dar solo información general y no pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Busque siempre orientación de su médico o de otro proveedor médico calificado sobre sus condiciones médicas. La cobertura de servicios médicos que se describe aquí está sujeta a los términos del acuerdo de beneficios de su plan médico y la cobertura de la red varía según el plan. Consulte el material para miembros para obtener más información.

Los beneficios o la administración de beneficios pueden darse por o mediante las siguientes entidades que son licenciatarios independientes de Blue Cross Blue Shield Association:

Centro y sureste de Pensilvania: Highmark Inc. d/b/a Highmark Blue Shield, Highmark Benefits Group Inc., Highmark Health Insurance Company, Highmark Choice Company o Highmark Senior Health Company. **Es posible que su plan no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea atentamente los materiales de su plan para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos. Para obtener más información, llame al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o, si no es miembro, llame al 866-459-4418.**

Noreste de Nueva York: Highmark Western y Northeastern New York Inc. d/b/a Highmark Blue Shield.

Todas las referencias a "Highmark" en este documento son referencias a la compañía Highmark que da los beneficios médicos o la administración de beneficios médicos del miembro o a una o más de sus compañías Blue afiliadas.

**Pensilvania, Delaware, Virginia Occidental y Nueva York: 1-833-521-1424 (TTY: 711)**

El administrador de reclamos/aseguradora cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al número correspondiente a su estado de residencia.

注意：如果您说中文，您可获得免费的语言援助服务。请拨打您所在州相应的电话号码。

# Control de la diabetes

Una guía personalizada para su control de la diabetes.



Because Life.™

## Por qué es importante el control de la diabetes.

Cuando su diabetes está bien controlada, puede seguir haciendo las cosas que ama. La diabetes no controlada puede provocar complicaciones que incluyen enfermedades de la vista, del riñón y del corazón, y condiciones graves que pueden provocar una amputación. Mantener el nivel de azúcar en sangre en un nivel normal o cercano a lo normal, y seguir un plan de tratamiento eficaz, puede ayudar a prevenir estas complicaciones graves y protegerlo de nuevas enfermedades.

### Tres pequeños pasos para ayudarlo a controlar su diabetes.

- Opinar:** Es importante ponerse en el centro de su equipo de control de la diabetes y comunicarse con su equipo de control con regularidad. Si tiene preguntas o preocupaciones por sus medicamentos o el plan de tratamiento, hable con su proveedor para que los dos puedan trabajar juntos para encontrar una solución que se adapte mejor a sus necesidades y estilo de vida.
- Incrementar la actividad:** Tan solo dar más pasos en su día puede ser útil. Puede usar las escaleras en lugar del ascensor o estacionar su auto más lejos de la entrada principal. Usar un contador de pasos o un monitor de actividad física también puede ser motivador. La mayoría de las personas deben hacer 30 minutos de actividad física, cinco días a la semana. Antes de iniciar un régimen de ejercicios, debería hablar con su médico sobre un programa de ejercicios adecuado para usted.
- Cinco con ahínco:** Trate de consumir 3-4 porciones de verduras bajas en carbohidratos, como judías verdes, espárragos o calabacín, y 1-2 porciones de fruta al día. Son cinco porciones de frutas y verduras en total. El consumo de fibra en frutas como bayas, cítricos y manzanas puede ser buena para su HbA1c, ¡pero el tamaño de la porción es clave!

## Tome las riendas de su salud.

La atención médica de rutina es parte de un plan de control de la diabetes exitoso. Hable con su médico sobre la atención que necesita. Las siguientes directrices deberían ayudarlo.

### Traiga a cada visita



- Un registro de los resultados de glucosa en sangre autocontrolados.
- Una lista de medicamentos y suplementos.
- Registros del consumo de alimentos, plan de comidas, ejercicio, etc.
- Cantidad de días que no se sienta bien.
- Cualquier visita que no sea de rutina.

### Durante cada visita



- Analice todos los registros con su médico y haga los ajustes necesarios.
- Anote el peso, el índice de masa corporal y la presión arterial.
- Pida un examen de rutina de los pies.
- Pregunte por el uso de aspirina para las enfermedades cardiovasculares.
- Hable sobre la terapia para dejar de fumar y el consumo de alcohol, si corresponde.

### Dos o más veces al año



- Prueba de HbA1c (la frecuencia depende de su control de glucosa)
- Examen dental (dos veces al año)

### Una vez al año



- Examen de glucemia en ayunas
- Perfil de lípidos (colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos)
- Examen de la vista para diabéticos
- Prueba de orina de la proporción albúmina-creatinina (Albumin-to-Creatinine Ratio, ACR)
- Prueba de sangre de la tasa de filtración glomerular estimada (Estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR)
- Examen completo de los pies
- Vacuna contra la gripe

## El camino hacia el éxito.

Adopte un papel activo en el control de su diabetes haciendo un seguimiento de sus exámenes y pruebas. Lleve esto para cada visita al médico.

Mi rastreador personal de diabetes		
Examen/prueba y objetivo	Fecha	Resultados
<b>Examen de glucemia en ayunas</b> <b>Objetivo:</b> Menos de 130	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
<b>HbA1c</b> (2-4 por año) <b>Objetivo:</b> Hable con su médico acerca de su objetivo individual	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
<b>Presión</b> <b>Objetivo:</b> Hable con su médico acerca de su objetivo individual	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
<b>Colesterol total</b> (uno por año) <b>Objetivo:</b> Menos de 200	_____	_____
<b>HDL (colesterol bueno)</b> (uno por año) <b>Objetivo:</b> Más de 40 para hombres Más de 50 para mujeres	_____	_____
<b>LDL (colesterol malo)</b> (uno por año) <b>Objetivo:</b> Menos de 100	_____	_____

(El rastreador de diabetes continúa en la parte de atrás)