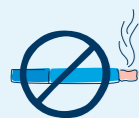


Mi monitor personal de diabetes (continuación)		
Examen/prueba y objetivo	Fecha	Resultados
Triglicéridos (1 por año) Objetivo: Menos de 150	_____	_____
Peso e IMC Objetivo: Hable con su médico acerca de su objetivo individual	_____	_____
Examen de la vista para diabéticos (al menos 1 por año)	_____	_____
Prueba de orina de microalbúmina (1 por año)	_____	_____
Examen completo de los pies (al menos 1 por año)	_____	_____
Vacuna contra la gripe (1 por año)	_____	_____



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

¿Tiene preguntas?

Éstas son directrices generales. Hable con su proveedor de atención médica 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.



Esto es solo información general y no es una recomendación relacionada con sus circunstancias específicas. La información no pretende sustituir la recomendación, el diagnóstico ni el tratamiento de un médico profesional. Si usted tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica, siempre pida una recomendación a su médico u otro proveedor de atención calificado. Consulte sus materiales para miembros para obtener más información. Llame al número de Servicios para Miembros que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.

Algunos servicios preventivos pueden incluir un copago o coseguro. Revise sus beneficios para obtener más información.

Highmark Blue Shield es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

El plan cumple las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card (TTY:711).

请注意：如果您说中文，可向您提供免费语言协助服务。请拨打您的身份证背面的号码（TTY：711）。



Control de la diabetes

Una guía personalizada para su control de la diabetes.



¿Debería preocuparme por la diabetes?

Es muy importante manejar y controlar su diabetes. 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.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

Aquí hay tres pequeños pasos que pueden llevar a grandes resultados:

- 1. Opinar:** Es importante comunicarse con su equipo de control de la diabetes. Usted debe ser el centro de su plan de control de la diabetes, y 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.
- 2. Incrementar la actividad:** Tan solo dar más pasos en su día puede ser útil. Puede usar las escaleras en lugar del elevador o estacionar su auto más lejos de la entrada principal. Usar un contador de pasos o un registro de actividad física también puede ser motivador. La mayoría de las personas deben hacer 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana. Antes de iniciar un régimen de ejercicios, debería hablar con su médico sobre un programa de ejercicios adecuado para usted.
- 3. Cinco con ahínco:** Trate de consumir de 3 a 4 porciones de verduras bajas en carbohidratos, como judías verdes, espárragos o calabacín, y de 1 a 2 porciones de fruta al día. El consumo de fibra en frutas como bayas, cítricos y manzanas puede ser bueno para su HbA1c, ¡pero el tamaño de la porción es clave!

Puedo encargarme de mi 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.

Directrices para mis visitas para el cuidado de la diabetes	
Llevar a cada visita 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba de HbA1c (la frecuencia depende de su control de glucosa) • Examen dental (dos veces al año)
Una vez al año 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de glucemia en ayunas • Perfil de lípidos (colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos) • Examen de la vista para diabéticos • Prueba de orina de microalbúmina • Examen completo de los pies • Vacuna contra la gripe

¡Puedo lograrlo!

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

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

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