



Tome el control

Controle la diabetes para estar saludable, hoy y mañana

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/better-health/california)



Aetna Better Health® of California



Comprenda la diabetes

Diabetes de tipo 1

- El páncreas no produce insulina o produce muy poca.
- En general, ocurre en niños o adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad.

Diabetes de tipo 2

- El páncreas produce algo de insulina, pero no es suficiente o las células no la usan correctamente.
- En general, ocurre en adultos mayores o de mediana edad.

Diabetes gestacional

- Ocurre solamente durante el embarazo.
- Puede causar problemas de salud tanto para la madre como el bebé.

Control de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta el azúcar en la sangre (glucosa en la sangre). El control del azúcar en la sangre puede ayudarle a llevar una vida normal y saludable. Con las medidas adecuadas, puede prevenir o retrasar problemas de salud como estos:

- Enfermedades cardíacas
- Problemas de la vista (cambio o pérdida de la visión)
- Problemas de riñón
- Daños en el sistema nervioso (en los pies u otros lugares)

Sepa todo

Una forma de comenzar a controlar la diabetes es aprender todo lo que pueda. Y tiene muchas formas de hacerlo.

Tome una clase o únase a un grupo de apoyo.

Lea sobre la diabetes en línea:

- www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html
- diabetes.org

Inscríbase en nuestro Programa de Administración de Atención de la Diabetes. Tenemos administradores de casos y coordinadores que pueden proporcionar atención y apoyo adicional para que esté bien. Llámenos hoy mismo al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** si tiene preguntas.

Controle los números

Quando tiene diabetes, hay tres medidas importantes que debe tener en cuenta. También se conocen como el ABC de la diabetes, que incluye la A1c, presión arterial y colesterol.

Puede consultar este cuadro para conocer algunos objetivos comunes para cada uno.

Control	Por qué es importante	Objetivos comunes
A1c	La prueba de A1c mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 2 a 3 meses.	Hable con su médico sobre cuál debe ser su objetivo.
Presión arterial	La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más intensamente.	Menos de 140/90
Colesterol LDL o colesterol malo	El colesterol malo puede estrechar las arterias.	Menos de 100
HDL o colesterol bueno	El colesterol bueno mantiene las arterias despejadas.	Más de 40 para los hombres Más de 50 para las mujeres

Tenga en cuenta que sus objetivos pueden ser diferentes de los números anteriores. Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

Mi registro de la diabetes

¿Tiene una consulta con su médico? Lleve esta tarjeta con usted. Puede hablar sobre cómo controlar su A1c, presión arterial y colesterol. Asegúrese de registrar la fecha de cada prueba y los resultados.

Analice sus objetivos y su progreso

Puede hablar sobre sus objetivos y sobre cómo le está yendo. Sus objetivos dependerán de lo siguiente:

- Cuánto tiempo hace que tiene diabetes.
- Otros problemas de salud.
- Su dificultad para controlar la diabetes.

A1c: 2 a 4 veces por año				Mi objetivo _____
Fecha				
Resultado				
Presión arterial: en cada consulta				Mi objetivo _____
Fecha				
Resultado				
Colesterol: una vez al año				Mi objetivo _____
Fecha				
Resultado				

Use el reverso de esta tarjeta para registrar otro cuidado importante de la diabetes.

Mi registro de la diabetes

Use este lado de la tarjeta para anotar la fecha y los resultados de cada prueba o vacuna. Hable con su médico acerca de las otras vacunas mencionadas para ver si las necesita.

Cada consulta	Fecha	Resultado/nota
Revisión de medicamentos		
Revisión del plan de atención personal		
Estatura y peso		
Revisión de los pies		
Una vez al año	Fecha	Resultado/nota
Examen con pupila dilatada		
Control de los riñones		
Vacuna contra la gripe		
Examen completo de los pies		
Examen dental		
Otras vacunas	Fecha	Resultado/nota
Vacuna contra la neumonía		
Vacuna contra el tétanos (Tdap)		
Vacuna contra la culebrilla		



Mantenga
el rumbo

Aprenda a vivir con diabetes

Vivir con diabetes no siempre es fácil. Sin embargo, puede trabajar con su equipo de atención médica para elaborar un plan de atención que funcione para usted. Estos son algunos consejos para ayudarle a mantener el control.

Controle los ojos

Dígale a su médico si hay un cambio en su visión. Realícese un examen con pupila dilatada cada año.

Manténgase activo

Camine durante 10 minutos tres veces al día. O pruebe pesas livianas y yoga para aumentar la fuerza muscular.

Controle el azúcar en la sangre

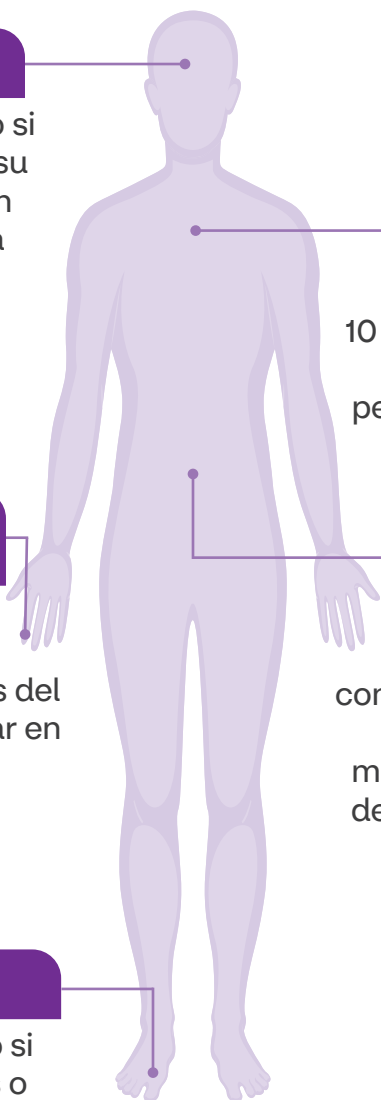
Averigüe cómo y cuándo medirla. Conozca los signos del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo prevenirlo.

Coma bien

Elija alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar y sal. Analice con su médico el mejor plan de alimentación para usted.

Controle los pies

Llame a su médico si tiene cortes, llagas o hematomas que no se curan.



Visite a su médico

Consultar a su médico con regularidad es una parte importante del control de la diabetes. Así que asegúrese de visitarlo al menos dos veces al año. Y antes de cada consulta, haga una lista de todo lo que quiera hablar, como análisis o vacunas.



Aquí hay una lista de las pruebas y vacunas recomendadas:

A1c Dos a cuatro veces al año	Examen completo de los pies Al menos una vez al año	Vacuna antineumocócica Una a dos dosis
Colesterol Al menos una vez al año	Presión arterial En cada consulta médica	Vacuna contra la culebrilla Dos dosis después de los 50 años
Control de los riñones Al menos una vez al año	Índice de masa corporal (IMC) Estatura y peso en cada consulta al médico	Vacuna contra el tétanos (Tdap) Una vez después de los 19 años y luego cada 10 años
Examen con pupila dilatada Un examen anual	Vacuna contra la gripe Una vez al año	

Los objetivos y las recomendaciones se basan en los *Estándares de Atención Médica en Diabetes* de la Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA).

Administre sus medicamentos

Algunas personas con diabetes necesitan medicamentos para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras también los necesitan para reducir el colesterol malo o la presión arterial. Sin embargo, muchas tienen problemas para tomar sus medicamentos correctamente. Si este es su caso, hay ayuda disponible.

¿Necesita ayuda con sus medicamentos?

Puede comenzar así:

Haga una lista de todos sus medicamentos, como vitaminas, suplementos y medicamentos de venta libre. Entregue una copia a su proveedor de atención primaria y a los especialistas que consulte.

Tome sus medicamentos según las indicaciones, incluso si se siente bien.

Infórmele a su equipo de atención médica si hay algo que le impida tomar sus medicamentos. Puede ser algo como esto:

- Se olvida cuándo tomarlos.
- Tiene dificultad para tragar.
- Sufre efectos secundarios molestos.
- Tiene dificultad para leer las etiquetas.

Pregúntele a su farmacéutico

¿Visita a su farmacéutico con frecuencia? También puede ser de ayuda. Además, se puede comunicar por la tarde o los fines de semana. Si tiene dudas sobre sus medicamentos, no dude en preguntar.



Preguntas para hacerle a su farmacéutico:

- ¿Cuáles son los nombres de marca y genéricos (no de marca) de sus medicamentos?
- ¿Para qué sirve cada medicamento?
- ¿Cuánto debe tomar del medicamento y cuándo?
- ¿Qué debe hacer si omite una dosis?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Hay otros medicamentos, alimentos, bebidas o actividades que deba evitar?
- ¿Cuál es la mejor manera de usar el glucómetro y otros suministros?

Cuídese

Si tiene preguntas sobre la atención de la diabetes, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

English: 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 or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Inglés: 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 or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chino: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)

