



Si tiene una enfermedad de salud conductual y diabetes (tipo 1 o tipo 2), debe verificar si su nivel de HbA1c está bajo control. Para ello, debe hacerse una prueba de HbA1c con el fin de prevenir complicaciones graves de la diabetes, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, ceguera y enfermedades renales.

Excelente
7% o menor

En riesgo
Por encima de 9%

Muy deficiente
por encima del 11%

Para comprender mejor qué es la prueba de laboratorio HbA1c y qué representa, visite [la Biblioteca de Educación para Pacientes de la Asociación Estadounidense de Diabetes \(ADA\)](#) para leer "Factores que afectan el azúcar en sangre".

¿Qué es la prueba de HbA1c?

La prueba de HbA1c es un simple análisis de sangre que mide el nivel de azúcar en sangre de los últimos 3 meses. Mientras más alto sea el nivel de A1c, más deficiente será el control de la glucemia y mayor será el riesgo de sufrir complicaciones de la diabetes.

¿Cuál es mi objetivo en la HbA1c?

Get tested for Diabetes at least once a year using an HbA1c test.

¿Con qué frecuencia se realiza la prueba de HbA1c?

Hable con su médico para saber con qué frecuencia se debe realizar la prueba de HbA1c.

¿Qué debo hacer si el resultado de la HbA1c es mayor a 9?

Llame a su médico para hablar sobre la mejor manera de controlar sus niveles de HbA1c.

¿Dónde puedo hacerme la prueba de HbA1c?

Hable con su médico o llame a su Organización de Atención Administrada de la Salud Física para encontrar el servicio de laboratorio adecuado de su plan de salud. Su médico o su plan de salud pueden decirle cuál es el lugar más cercano a su domicilio.

Consejos para mantenerse sano

➔ Hacerse análisis.

Pida a su médico que le realice una prueba de HbA1c y que le explique los resultados.

➔ Tomar los medicamentos

Tome todos sus medicamentos según las indicaciones de su médico.

➔ Controlar la glucemia.

Su médico le indicará cómo y cuándo utilizar un glucómetro u otro dispositivo en su casa.

➔ Llevar un registro de los resultados.

Registre cuándo se elevan o bajan los valores y hable sobre ellos con su médico.

➔ Comer Sano.

Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos.

➔ Hacer actividad física con regularidad.

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

➔ Mantener un peso saludable

Pregunte a su médico cuál sería el peso saludable para usted.

Información y recursos sobre proveedores de atención médica

Aetna Better Health
1-866-638-1232

➔ [Guidance and Support](#)

Health Partners Plans
1-800-553-0784

➔ [Self-Management Tools](#)

Keystone First
1-800-573-4100

➔ [Diabetes Program](#)

AmeriHealth Caritas
1-877-693-8271, Option 2

➔ [Diabetes Program](#)

[UPMC For You](#)
1-866-778-6073

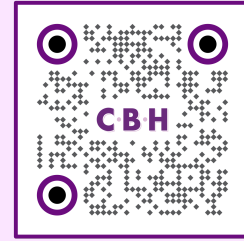
[PA Health & Wellness](#)
1-844-626-6813

[CDC: Preventing High Cholesterol](#)

[Mayo Clinic: Cholesterol Testing](#)

Sitio web de CBH: Educación sobre Farmacia y Recursos para Miembros

Incluye tarjeta de bolsillo de medicamentos, guías, Guías informativas y otras herramientas y recursos para informarse sobre los medicamentos que pueden ser recetados y como usarlos correctamente.



SCAN ME!

**Reciba ayuda para dejar de fumar:**

- ➔ **1.800.QUIT.NOW**
- ➔ **Sitio web de CBH: Recursos para la recuperación del tabaco**



**Servicios para
miembros de CBH**
888.545.2600
cbhphilly.org

988**LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS****Estamos Aquí para escuchar y ayudar.**

Profesionales compasivos y capacitados contestan todos los llamados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las personas que llamen recibirán asesoramiento, orientación, evaluación y derivaciones/transferencias cordiales a otros servicios según se indique.

Descargo de responsabilidad: el contenido de esta hoja de consejos tiene únicamente fines educativos e informativos y no sustituye el asesoramiento profesional de un médico o de otro proveedor de atención médica. Es posible que los servicios médicos aquí descritos no estén cubiertos para todos los miembros de CBH. Para conocer cuáles son los servicios disponibles en su paquete de beneficios de CBH y cómo recibirlos, llame a Servicios para los Miembros de CBH.

Este documento se elaboró en asociación con los proveedores colaboradores y con las MCO de Medicaid del sureste de Pensilvania que pertenecen a los programas HealthChoices y Community HealthChoices.