



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 HbA1c y qué representa, visite el sitio web de la [Asociación Estadounidense contra la Diabetes \(ADA\)](#), abra una cuenta de usuario gratuita y lea “Factores que influyen en la glucemia” (en inglés).

[professional.diabetes.org/pel/factors-affecting-blood-sugar-english](https://professional.diabetes.org/pel/factors-affecting-blood-sugar-english)

### ¿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.

**Atención al diabético para miembros con problemas de salud conductual**





## 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.

## Recursos

### Obtenga información sobre los análisis de colesterol y la prevención:

[mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601](http://mayoclinic.org/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601)  
[cdc.gov/cholesterol/prevention.htm](http://cdc.gov/cholesterol/prevention.htm)

### Reciba ayuda para dejar de fumar:

1-800-QUIT-NOW

[smokefreephilly.org](http://smokefreephilly.org)

[cbhphilly.org/members/member-resources/trwi/](http://cbhphilly.org/members/member-resources/trwi/)

## Información y recursos sobre proveedores de atención médica

### Aetna Better Health

1-866-638-1232

Disease Management:

[aetnabetterhealth.com/pennsylvania/health-wellness/disease-management/](http://aetnabetterhealth.com/pennsylvania/health-wellness/disease-management/)

### Health Partners Plans

1-800-553-0784

Self-Management Tools:

[healthpartnersplans.com/health-and-wellness/self-management-tools/](http://healthpartnersplans.com/health-and-wellness/self-management-tools/)

### Keystone First

1-800-573-4100

Diabetes Program:

[keystonefirstpa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx](http://keystonefirstpa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx)

### AmeriHealth Caritas

Diabetes Program:

1-877-693-8271, Option 2

[amerihealthcaritaspa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx](http://amerihealthcaritaspa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx)

### UPMC For You

1-866-778-6073

[upmchealthplan.com/medicaid/](http://upmchealthplan.com/medicaid/)

### PA Health & Wellness

1-844-626-6813

[pahealthwellness.com](http://pahealthwellness.com)

**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 al 1-888-545-2600.

## Atención al diabético para miembros con problemas de salud conductual

