



Las personas con una enfermedad mental grave tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Los medicamentos antipsicóticos también pueden aumentar este riesgo. Es importante hacerse análisis de sangre de manera regular para detectar la diabetes cuando se toma un medicamento antipsicótico.

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?

Debe hacerse un análisis para detectar la diabetes al menos una vez al año con una prueba de HbA1c. Pregunte a su médico sobre la prueba de detección de la diabetes durante sus consultas de rutina.

Nunca me dijeron que tenía diabetes. ¿Debo hacerme un análisis de sangre?

Sí. Es muy importante hacerse un análisis de sangre, aunque no se le haya diagnosticado diabetes.

¿Qué hace variar mi nivel de azúcar en sangre?

La alimentación, ciertos medicamentos y los niveles de estrés pueden influir en el nivel de azúcar en sangre.

¿Qué pruebas debo realizarme?

Su médico le pedirá que se haga alguno de los siguientes análisis de sangre para confirmar el diagnóstico: la prueba de HbA1c, la prueba de azúcar en sangre en ayunas y/o una prueba de tolerancia a la glucosa.

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

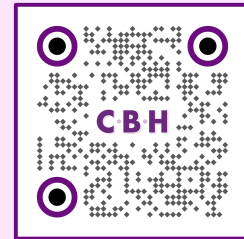
[PA Health & Wellness](#)

1-844-626-6813

[ADA: What Is the Diabetes Plate?](#)

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](https://1800quitnow.org)
- ➔ [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.