



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 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

¿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.

Prueba de detección de la diabetes para los miembros con problemas de salud conductual que toman medicamentos





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

cdc.gov/cholesterol/prevention.htm

Reciba ayuda para dejar de fumar:

1-800-QUIT-NOW

smokefreephilly.org

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/

Health Partners Plans

1-800-553-0784

Self-Management Tools:

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

AmeriHealth Caritas

Diabetes Program:

1-877-693-8271, Option 2

amerihealthcaritaspa.com/member/eng/programs/carecoord/diabetes/index.aspx

UPMC For You

1-866-778-6073

upmchealthplan.com/medicaid/

PA Health & Wellness

1-844-626-6813

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.

Prueba de detección de la diabetes para los miembros con problemas de salud conductual que toman medicamentos

