



Las personas con diabetes tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de sufrir problemas del corazón (enfermedades cardiovasculares) o un accidente cerebrovascular. La diabetes también puede aumentar el riesgo de enfermedad renal. Debido a que los medicamentos para los problemas de salud conductual podrían aumentar el riesgo asociado a la diabetes, es importante controlarla regularmente.

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.

¿Qué es el análisis de glucemia?

Un análisis de glucemia consiste en medir el nivel de azúcar en sangre en su casa con un glucómetro u otro dispositivo. Su médico le indicará cómo y cuándo debe hacerse el análisis en su casa.

¿Qué debo hacer con los resultados?

Debe llevar un registro de todas las lecturas y de todas las causas que aumentan o disminuyen los valores, y conversar sobre esos valores con su médico.

Consejos para manejar la diabetes

➔ Hacerse análisis.

Pregunte a su médico cuándo debe hacerse los análisis de colesterol (LDL) y de glucemia (HbA1c), y qué significan los resultados.

➔ Tomar los medicamentos

Tome todos los medicamentos para la diabetes según las indicaciones de su médico.

➔ Llevar un registro de la glucemia.

Lleve un registro de sus lecturas diarias del nivel de azúcar en sangre y hable con su médico sobre esos valores.

➔ Mantener un peso saludable

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

➔ Hacer actividad física con regularidad.

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

➔ Comer Sano.

alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos. Las dietas como la mediterránea, la DASH o las dietas bajas en carbohidratos son opciones a tener en cuenta.

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](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.