



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 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.

¿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.

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





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.

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.

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

