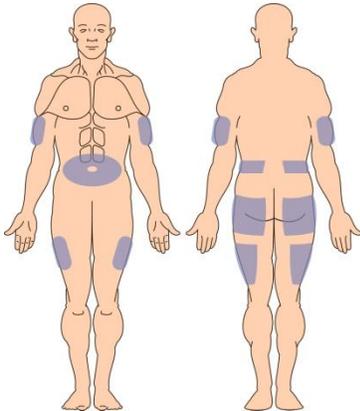


¿Cómo me administro la insulina?

Si tiene que usar insulina, su doctor le enseñará cómo y cuándo ponerse una inyección. Los sitios comunes para inyectar la insulina incluyen:

- el estómago
- los brazos
- los muslos

Es importante cambiar cada día el lugar donde se inyecta la insulina. Esto ayuda a prevenir cambios en la piel, como bultos o áreas inflamadas. Use estas imágenes para encontrar un lugar para inyectarse:



Glucómetros y suministros

Independientemente de que tome pastillas para diabetes, use insulina o se controle la diabetes sin medicina, probablemente se tendrá que revisar la concentración de glucosa en la sangre. Su doctor le dirá con qué frecuencia. Para hacerlo, necesitará una máquina especial. La máquina de mano que se utiliza para verificar la concentración de azúcar en la sangre se llama glucómetro. Requerirá otros suministros como, por ejemplo, lancetas (para picarse el dedo y extraer una gota de sangre), tiras de prueba (en las que se pone la gota de sangre para ver la lectura de azúcar en sangre) y toallitas con alcohol (para limpiarse el dedo antes de picárselo).

Si tiene algún problema y necesita ayuda para obtener un glucómetro, llame al número de servicio al cliente indicado en su tarjeta de identificación de miembro.

Cuando hay una emergencia o un desastre natural

Una emergencia o un desastre, como por ejemplo un apagón eléctrico o un huracán, pueden ocurrir imprevistamente. Es importante que las personas que tienen diabetes estén preparadas. Una de las mejores maneras es preparar un botiquín para desastres. En él debe incluir todo lo que necesita para la diabetes, como por ejemplo:

- Un glucómetro, lancetas y tiras de prueba
- Sus medicamentos para la diabetes
- Una lista de los códigos de sus recetas médicas
- Si se administra insulina, un poco de insulina, jeringas y una bolsa térmica para mantener fría la insulina
- Un kit de glucagón si se inyecta insulina o si su doctor lo recomienda
- Tabletas de glucosa y alimentos o bebidas para cuando se le baje el azúcar
- Crema o ungüento antibiótico
- Una copia de su información médica, incluida una lista de sus afecciones, medicamentos y resultados de análisis recientes
- Números telefónicos de la Cruz Roja Americana y otras organizaciones de socorro en desastres

Quizás también sería conveniente incluir algunos alimentos que no se echan a perder, como comida enlatada o disecada, así como agua embotellada. Revise y actualice su botiquín por lo menos dos veces al año.

Fuentes:

* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)
www.diabetes.org

* Diabetes Health www.diabeteshealth.com/

* Subpágina de Diabetes de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)
http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciataros independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

- | | |
|---|------------|
| We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card. | English |
| Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card). | Spanish |
| يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID. | Arabic |
| Մենք կարող ենք առ անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթիսթրոնգի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնութան քարտի (ID) վրա: | Armenian |
| 我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。 | Chinese |
| ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده تلفن برزید. | Farsi |
| Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej. | Hmong |
| យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមផ្ញើសំណុំលិខិតស្នើសុំសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។ | Khmer |
| 저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객센터 번호로 연락하십시오. | Korean |
| Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card). | Russian |
| Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro. | Tagalog |
| Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị. | Vietnamese |