

Si tiene diabetes

Si tiene diabetes, no está solo. Queremos que sepa que usted puede estar en control. Sabemos que desea tener más energía, reducir su riesgo de complicaciones y mejorar su calidad de vida. Hacer cambios pequeños puede ayudarle a lograr sus objetivos, independientemente de cuáles sean.

La diabetes es una enfermedad. Ocurre cuando el cuerpo no produce o no aprovecha debidamente la insulina. La insulina es una hormona que cambia la glucosa, los almidones y otros alimentos en la energía que se requiere para la vida diaria. Glucosa es otro término para azúcar en la sangre.

Cosas que debe saber:

- La insulina convierte el azúcar en energía
- Glucosa en la sangre = azúcar en la sangre

Se desconoce la causa exacta de la diabetes. Sin embargo, se ha demostrado en estudios que los antecedentes familiares y los hábitos son contribuyentes. La diabetes puede ocurrir entre personas de cualquier edad y de cualquier raza. Existe más de un tipo de diabetes. La diabetes puede afectar su cuerpo de pies a cabeza. Por eso es tan importante aprender cómo controlarse la diabetes.

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral del asma. Si tiene diabetes, un administrador de caso puede colaborar con usted por teléfono para ayudarle a establecer metas y preparar un plan de cuidados. Aprenderá a dar pasos pequeños para lograr mejor salud y eliminar los obstáculos que se le presenten. Su administrador de caso puede ayudarle a:

- Hacer una cita con el doctor
- Identificar objetivos de salud y crear un plan
- Obtener un glucómetro y usarlo
- Buscar información sobre programas de educación en diabetes en la zona donde vive
- Hacer citas para transporte y otras necesidades especiales
- Aprender sobre la diabetes

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 licenciarios 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 այս անվճար թարգմանակները: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի կոմպանիայի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մատնեք ձեր ինքնուրույն 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
យើងអាចបម្រើប្រជុំនេះដោយឥតគិតថ្លៃឡើយ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើប័ណ្ណ ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 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 Hộ viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese