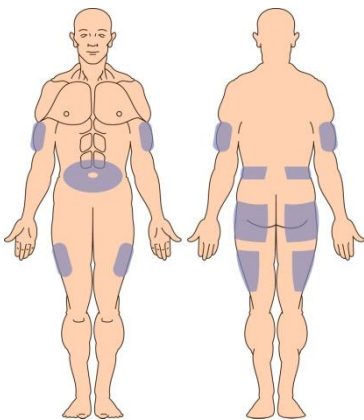


## ¿Cómo me administro la insulina?

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

- el estómago
- los brazos
- los muslos

Es vital cambiar cada día el lugar donde se inyecta la insulina. Esto ayuda a evitar cambios en la piel como bultos o áreas hinchadas. Consulte las imágenes a continuación para encontrar un lugar para inyectarse.



### **Glucómetros y suministros**

Su doctor podría pedirle que se mida el azúcar en la sangre. Él o ella le dirá con qué frecuencia. Existe un medidor especial para esto. El dispositivo de mano se llama glucómetro. También necesitará otros suministros. Hisopos de alcohol para limpiarse el dedo antes de picarse. Se pincha el dedo con una lanceta que saca una gota de sangre. La sangre se pone en una tira de prueba y esta se pone en el glucómetro para ver el resultado.

Puede llamar a los siguientes números de teléfono para pedir un glucómetro por correo sin necesidad de receta médica:

Edgepark: 1-800-321-0591

También puede obtener un dispositivo de prueba en una farmacia de la red. Se requiere una receta de su proveedor de atención médica para el glucómetro, las tiras y las lancetas.

Los beneficios y servicios que no tienen cobertura pueden ser diferentes para cada miembro. Si tiene alguna pregunta y necesita ayuda para obtener un glucómetro, llame gratis al: 1-844-396-2329 para Servicios al Miembro, TTY 711 para los miembros que son sordos o que tienen dificultades auditivas.

## **Cuando hay una emergencia o un desastre natural**

Una emergencia o un desastre, como por ejemplo un apagón eléctrico o una tormenta, pueden ocurrir imprevistamente. Es crucial que las personas que tienen diabetes estén preparadas. Una de las mejores maneras es preparar un botiquín para desastres. 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, lista de sus afecciones, medicamentos y resultados de análisis recientes
- Números telefónicos de la Cruz Roja Americana y otras organizaciones de socorro en desastres

También sería conveniente incluir algunos alimentos que no se echan a perder. Algunos son alimentos enlatados o deshidratados y 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](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://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](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.

**¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).**

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care health Plan of Nevada, Inc. un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.