

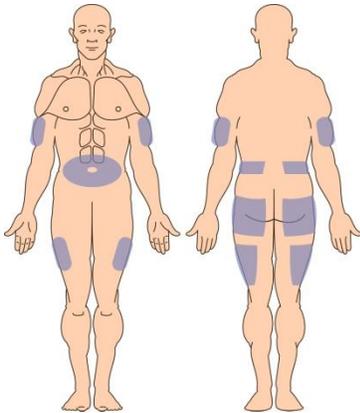


¿Cómo me administro la insulina?

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 un glucómetro y otros suministros.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Anthem HealthKeepers Plus Offered by HealthKeepers, Inc.

Puede llamar al siguiente número para pedir un glucómetro por correo sin necesidad de receta médica:

LifeScan (glucómetro) al 1-877-764-5393

Nipro Diagnostics (glucómetro) al 1-800-803-6025

También puede obtener un glucómetro en una farmacia de la red. Para eso se requiere una receta médica. También necesitará una receta médica para las tiras y las lancetas.

Los beneficios y exclusiones de los miembros varían según el plan de seguro médico. Si tiene problemas y necesita ayuda para obtener un glucómetro, llame gratis a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación.

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

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DI-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

- 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.

Call toll free for translation or oral interpretation at no cost/Llame a la línea gratuita para servicios de traducción o interpretación sin cargo: 1-800-901-0020 (Medallion Medicaid, FAMIS); 1-855-323-4687 (CCC Plus); TTY 711.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DI-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17