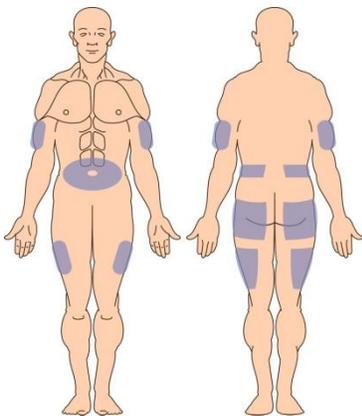


¿Cómo me administro la insulina?

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:

Home Care Medical at 1-800-369-6939

Byram Healthcare at 1-877-902-9726

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:

1-855-690-7800 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

* 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 Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).