

Para cuidar su diabetes

Padecer diabetes quiere decir que usted tiene demasiado azúcar (glucosa) en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar su cuerpo. Si mantiene sus niveles de azúcar en la sangre cerca de los niveles sanos puede ayudar a prevenir los problemas de salud graves.



Niveles sanos de azúcar en la sangre

Antes de comer una comida	De 80 a 130
Una o dos horas después de comer una comida	Menos de 180

Puede variar la gama de sus niveles si tiene otros problemas médicos o si sus niveles de azúcar en la sangre frecuentemente están demasiado altos o bajos. Siempre debe seguir las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Cinco pasos para un nivel de azúcar en la sangre más sano

1	Esté al tanto del nivel de azúcar en la sangre	<ul style="list-style-type: none"> Hágase la prueba de sus niveles de dos a cuatro veces al día Hágase la prueba de detección A1C con regularidad – Los resultados de la prueba A1C indican el promedio del nivel de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses
2	Alimentos y bebidas sanas	<ul style="list-style-type: none"> Deberá comer cada cuatro o cinco horas Beba agua – Reduzca las bebidas con cafeína y azúcar que toma
3	Mueva su cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> Haga ejercicios diarios, por lo menos 10 minutos a la vez
4	Tome sus medicamentos para la diabetes (si se los han recetado)	<ul style="list-style-type: none"> La entrega a domicilio de los medicamentos le ahorrará un viaje a la farmacia y le proporcionará un suministro de 90 días
5	Consulte a su proveedor de atención médica (por lo menos dos veces al año)	<ul style="list-style-type: none"> Repase su lista de verificación para la consulta de diabetes Hable acerca de las pruebas de detección de la diabetes



Recursos para los asegurados de Presbyterian Health Plan

Herramientas de instrucción sobre la salud

Herramientas en línea en nuestro portal seguro de asegurados en www.phs.org/myPRES

Coordinación de atención médica y asesoramiento

El apoyo de nuestro personal local puede ayudarle a tomar las medidas necesarias para su atención médica y ayudar a mejorar los resultados médicos: (505) 923-8858 o 1-866-672-1242

PresRN

Línea telefónica de consejos de enfermería, las 24 horas del día, los siete días de la semana

- Medicaid: (505) 923-5677 o 1-888-730-2300
- Medicare: (505) 923-5573 o 1-800-887-9917
- Todos los otros asegurados: (505) 923-5570 o 1-866-221-9679

The Tobacco Quit Line (la línea telefónica para dejar de fumar)

Apoyo telefónico para ayudarle a dejar de usar tabaco y dejar de fumar: 1-888-840-5445

Centro de Servicio al Cliente de Presbyterian

Llámenos si tiene preguntas referentes a su plan, si necesita ayuda para seleccionar un proveedor de atención médica o para planear una consulta.

- Medicaid: (505) 923-5200 o 1-888-977-2333
- Presbyterian Dual Plus (HMO D-SNP): (505) 923-7675 o 1-855-465-7737
- Presbyterian Senior Care (HMO/HMO-POS), Presbyterian UltraFlex (HMO-POS), y Presbyterian MediCare PPO: (505) 923-6060 o 1-800-797-5343
- Commercial: Llame al número que se encuentra al dorso de su tarjeta de asegurado de Presbyterian



Presbyterian Health Plan, Inc.
Presbyterian Insurance Company, Inc.

Pruebas de detección para la diabetes

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar su cuerpo. Las pruebas de detección de la diabetes son fundamentales y le pueden informar a su proveedor de atención médica si ha habido algún cambio en su salud, aun si usted mismo no se ha dado cuenta.

A1c

Tipo de prueba:
Análisis de sangre

Frecuencia:
Por lo menos dos veces al año



Presión arterial

Tipo de prueba:
Chequeo de la presión arterial

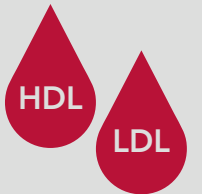
Frecuencia:
Por lo menos cuatro veces al año



Colesterol

Tipo de prueba:
Análisis de sangre

Frecuencia:
Una vez al año



Ojos

Tipo de prueba:
Examen de los ojos

Frecuencia:
Una vez al año



Pies

Tipo de prueba:
Examen de los pies

Frecuencia:
Una vez al año



Riñones

Tipo de prueba:
Análisis de sangre o de la orina

Frecuencia:
Una vez al año



Los fondos que financian dichos servicios provienen, en parte, del estado de Nuevo México.

Se adaptó la información de CDC Take Charge of Your Diabetes (Hágase cargo de su diabetes de los CDC). Proviene de: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/factsheets.html>.

Basado en la revisión del modelo de atención médica, el Comité Nacional de Control de Calidad [National Committee for Quality Assurance, NCQA] ha aprobado a Presbyterian Dual Plus (HMO D-SNP) para operar un plan de necesidades especiales [Special Needs Plan, SNP] hasta el 2025.

Presbyterian existe con el fin de mejorar la salud de los pacientes, de los asegurados y de las comunidades que servimos.

Presbyterian cumple las leyes de derechos civiles y no discrimina por motivos de estatus protegido, incluso entre otros, raza, color, origen nacional, edad, discapacidad u orientación sexual o expresión de género. Si necesita ayuda lingüística, están a su disposición dichos servicios sin costo alguno. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si usted prefiere hablar en español, están a su disposición servicios gratuitos de ayuda lingüística. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). Díí baa akó nínizin: Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yáńítí'go Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yáńítí'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). Para más información, visite <https://www.phs.org/pages/nondiscrimination.aspx>.