Para cuidar su diabetes



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

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	• 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	• Deberá comer cada cuatro o cinco horas • Beba agua – Reduzca las bebidas con cafeína y azúcar que toma
3	Mueva su cuerpo	• Haga ejercicios diarios, por lo menos 10 minutos a la vez
4	Tome sus medicamentos para la diabetes (si se los han recetado)	• Saber cuándo y cómo tomar los medicamentos • 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)	• Repase su lista de verificación para la consulta de diabetes • Hable acerca de las pruebas de detección de la diabetes

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.

	Tipo de prueba	Frecuencia
A1c	Análisis de sangre	Por lo menos dos veces al año
Presión arterial	Chequeo de la presión arterial	Por lo menos cuatro veces al año
Colesterol	Análisis de sangre	Una vez al año
Ojos	Examen de los ojos	Una vez al año
Pies	Examen de los pies	Una vez al año
Riñones	Análisis de sangre y de la orina	Una vez al año

Recursos para los asegurados de Presbyterian Health Plan

Herramientas y recursos educativos sobre la salud en myPRES MEMBERConnect
Puede encontrar temas, vídeos, herramientas y mucho más en nuestro portal seguro de asegurados en **www.phs.org/myPRES**. Para establecer su propia cuenta, vaya a **www.phs.org/myPRES**, seleccione **Register Account** [registrar cuenta], e ingrese los datos necesarios, como su información de contacto, y establezca un nombre de usuario y una contraseña.

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.

Centro de Servicio al Cliente de Presbyterian
Nuestro centro de servicio al cliente local está a su disposición para ayudarle con las preguntas sobre su plan, a elegir un proveedor de atención médica, a planear una consulta, y más. Para el horario y números de teléfono, consulte el dorso de su tarjeta de asegurado de Presbyterian.

Se adaptó la información de CDC Take Charge of Your Diabetes (Hágase cargo de su diabetes de los CDC). Proviene de **https://stacks.cdc.gov/view/cdc/152777/cdc_152777_DS1.pdf**.
Los fondos que financian dichos servicios provienen, en parte, del estado de Nuevo México.
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 2028.
Presbyterian existe para asegurar que todos los pacientes, los asegurados y las comunidades que servimos logren la mejor salud.
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. Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-855-592-7737 (TTY: 711) o hable con su proveedor. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-855-592-7737 (TTY: 711) o hable con su proveedor. SHOOH: Diné bee yáníłti'gogo, saad bee aná'awo' bee áka'anída'awo'ít'áá jiik'eh ná hóló. Bee ahił hane'go bee nida'anishí t'áá ákodaat'éhígíí dóó bee áka'anída'wo'í áko bee baa hane'í bee hadadilyaa bich'į' ahoot'i'ígíí éí t'áá jiik'eh hóló. Kohjį' 1-855-592-7737 (TTY: 711) hodíilnih doodago nika'análwo'í bich'į' hanidziih.
Para más información, visite **https://www.phs.org/nondiscrimination**.