



Usted quiere sentirse lo mejor posible.

Cuando tiene diabetes, debe cuidarse para sentirse bien y para evitar complicaciones a largo plazo. Por ejemplo, deberá:

- **Controlar lo que come.** No puede comer alimentos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas (grasas malas). Debe comer alimentos ricos en fibras y proteínas, como vegetales, frutas, nueces, frijoles, pescados bajos en grasa, pollo y huevos. Y recuerde que debe equilibrar su dieta de alimentos en cantidades adecuadas.
- **Hacer ejercicio.** Hay dos tipos de ejercicio que pueden ayudarle a mantenerse saludable: Ejercicio aeróbico, actividades como caminar, nadar o bailar. Y ejercicios de resistencia, por ejemplo, el entrenamiento con pesas.
- **Tomar sus medicamentos.** Querrá estar seguro de tomar los medicamentos que le indicó su médico.

Para obtener más información sobre UnitedHealthcare Community Plan:



**Llame al número gratuito
1-800-318-8821, TTY 711**
De lunes a viernes, de 8:00 a. m.
a 7:00 p. m., hora del este.



**O visite el sitio
UHCommunityPlan.com
myuhc.com/CommunityPlan**



La información de este folleto es proporcionada como un servicio para la comunidad por UnitedHealthcare Community Plan.

UnitedHealthcare trabaja con el estado de Maryland para ayudar a que familias y adultos con ingresos limitados obtengan un seguro de salud. Ofrecemos cobertura de salud a los beneficiarios del programa HealthChoice de Maryland. El programa HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health). Cobertura del plan de salud provisto por UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.

© 2017 United Healthcare Services, Inc. Todos los derechos reservados.
920-CST10042_ES 10/17



Controle su diabetes





Regla n.º 1: Conozca sus niveles de azúcar en sangre.

Los análisis de azúcar en sangre son lo más importante que puede hacer cuando tiene diabetes. La frecuencia de los análisis depende del tipo de diabetes que tenga. Su médico le ayudará con eso. Además, querrá consultarle a su médico acerca de cuál debería ser su nivel de azúcar en sangre ideal.

Cómo controlar los signos de una baja concentración de azúcar en sangre.

Incluso si está haciendo todo correctamente, puede sorprenderle una baja concentración de azúcar en sangre. Aquí le presentamos algunos síntomas para tener en cuenta:

- Temblores.
- Piel con aspecto pálido.
- Hambre constante.
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca.
- Mareos.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad para prestar atención o confusión.

Cuando tiene una baja concentración de azúcar en sangre, trátela rápidamente.

Recuerde llevar algo dulce con usted todo el tiempo.

- Si nota algunos síntomas, controle su nivel de azúcar en sangre de inmediato.
- Si efectivamente tiene una baja concentración de azúcar en sangre, coma alimentos de acción rápida y con mucha azúcar como:
 - una cucharada de azúcar.
 - 3 o 4 caramelos duros.
 - 4 onzas de jugo de frutas común o bebida gaseosa (que no sea dietética).
- E infórmele a su médico si tiene niveles bajos de azúcar en sangre con frecuencia.

4 análisis que debe realizarse cada año.

Cuando vive con diabetes, es fundamental realizarse los siguientes análisis, al menos, una vez al año:

- 1. HbA1C.** Este análisis indica el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses.
- 2. LDL-C.** Lo que también es importante es que este análisis puede ayudar a controlar sus niveles de colesterol.
- 3. Examen de pupila dilatada.** Un examen que detecta enfermedades de la vista.
- 4. Análisis de orina.** Su médico la utiliza para buscar signos tempranos de problemas renales.

El ABC de la diabetes.

Cuando vive con diabetes, es fundamental realizarse los siguientes análisis, al menos, una vez al año :

A

La A es por la prueba A1C (A-uno-C). Para muchas personas, la meta es mantener el azúcar en sangre por debajo de 7. Tener un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, riñones, pies y ojos.

B

La B es por la presión arterial (Blood Pressure). La meta para muchas personas es mantenerla por debajo de 130/80. La presión arterial alta hace que su corazón trabaje muy fuerte. Puede causar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

C

La C es por el colesterol. Existen dos tipos de colesterol en su cuerpo.

- **El colesterol LDL (colesterol “malo”)** puede obstruir vasos sanguíneos y provocar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. La meta para el LDL, en la mayoría de las personas, es mantenerlo por debajo de 100.
- **El colesterol HDL (colesterol “bueno”)** ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. La meta para el HDL, en la mayoría de las personas, es más de 40.

El cuidado preventivo hace la diferencia.

Llame a su médico para programar una visita. Luego, hable con su médico acerca de los niveles de azúcar en sangre, análisis, alimentos, ejercicios y medicamentos adecuados para usted.



Ayuda adicional cuando la necesita.

La buena noticia es que muchas personas pueden evitar los problemas a largo plazo que pueden aparecer con la diabetes. Pero entendemos además que implica un gran esfuerzo y atención sentirse lo mejor posible. Por eso, queremos hacer lo que esté a nuestro alcance para ayudarlo. Si fuera necesario, asistimos a nuestros miembros con administradores de casos de enfermería que trabajan individualmente para desarrollar planes de acción personales que van más allá de los consejos en este folleto.

Para conocer más acerca de UnitedHealthcare Community Plan:



**Llame al número gratuito
1-800-318-8821, TTY 711**
De lunes a viernes, de 8:00 a. m.
a 7:00 p. m., hora del este.



**O visite
UHCCommunityPlan.com
myuhc.com/CommunityPlan**