

Su guía de recursos sobre la diabetes



MEDICAL MUTUAL®





Cómo manejar su Diabetes

Descubrir que tiene diabetes puede ser abrumador. Estamos aquí para ayudarlo.

Como su aliado en temas de salud, nuestro objetivo es ayudarlo a mantenerse lo más sano posible para que pueda disfrutar al máximo de la vida. Esto significa ofrecer los recursos que necesita para cuidarse de sí mismo.

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el páncreas no produce insulina o produce muy poca. Sin insulina, sus células no pueden procesar la glucosa en la sangre de su torrente sanguíneo. Las personas con diabetes tipo 2 siguen produciendo su propia insulina, pero esta no actúa de manera eficaz. En ambos tipos, la glucosa en la sangre puede acumularse en el torrente sanguíneo y provocar complicaciones perjudiciales a largo plazo. Los tratamientos habituales para la diabetes de ambos tipos se centran en la dieta, la actividad física y los medicamentos para regular la sensibilidad del cuerpo a la insulina y equilibrar los niveles de glucosa en la sangre.

Esta guía lo ayudará a aprender sobre la diabetes y las herramientas disponibles para ayudarlo a manejar por sí mismo su condición médica como un miembro de Medical Mutual. Conforme vaya hojeando, aprenderá sobre:

- Las pruebas que necesita para mantenerse sano** **Página 2**
- Cómo mantener una dieta saludable** **Página 5**
- La importancia del ejercicio** **Página 9**
- Las partes de su cuerpo que debe monitorear** **Página 10**
- Términos médicos que debería conocer** **Página 18**
- Apoyo adicional disponible para usted** **Página 19**

Su plan de atención para la diabetes

Es importante manejar la diabetes de manera proactiva. No espere a que crea que algo está mal.

Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección listadas en la tabla de abajo y cree un plan de atención. Estas importantes pruebas de detección pueden ayudar a detectar a tiempo o prevenir condiciones graves como la ceguera, las enfermedades cardíacas, la insuficiencia renal y las apoplejías.

Prueba de detección	Frecuencia	Objetivo
Análisis de sangre de A1C Monitorear los niveles de glucosa en la sangre. Entre más bajo sea su nivel de A1C, menor será el riesgo de sufrir complicaciones. Los análisis de sangre de A1C permiten la detección temprana o la prevención de daños en los ojos, infartos, apoplejías, daños en los nervios, amputaciones de pie y enfermedades renales.	Dos veces al año o según lo indique su proveedor	Menos que el 7%
Revisión de la presión Detección temprana de enfermedades cardíacas.	Cada visita en el consultorio, o al menos cada 6 meses; hablar de ello en cada consulta de telesalud	Menos de 130/80 mmHg
Prueba de colesterol Detección temprana y prevención de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.	Una vez al año	Hablar con su proveedor para determinar el objetivo adecuado y si debe tomar medicamentos con estatinas
Evaluación de la salud renal (análisis de orina y sangre) Detección temprana de enfermedades renales. Análisis de orina <i>Mide la cantidad de proteína (cociente de albúmina y creatina) en la orina.</i> Análisis de sangre <i>Mide la eficacia de filtración de los riñones (también conocida como tasa de filtración glomerular).</i>	Una vez al año o según lo indique su proveedor; las pruebas deben completarse el mismo día, en la medida de lo posible	Hable con su proveedor para evaluar sus resultados.
Riesgo de fractura Prueba de densidad mineral ósea Una prueba para medir si sus huesos están débiles y se romperían con facilidad.	Adultos mayores de 65 años: cada 2 años Personas más jóvenes: según lo indique su proveedor	Hable con su proveedor para evaluar sus resultados.
Pruebas de función del hígado Un análisis de sangre que evalúa el funcionamiento del hígado.	Una vez al año	Hable con su proveedor para evaluar sus resultados.



Prueba de detección	Frecuencia	Objetivo
Examen de los pies Prevención de heridas que no cicatrizan; dolor y movilidad reducida.	Revisiones diarias de los pies; revisión una vez al año o en cada visita en el consultorio si tiene disminución en la sensibilidad, úlceras o deformidades	Ausencia de lesiones; sin entumecimiento ni hormigueo en los pies
Manejo del peso Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, apoplejías, daño renal y un control deficiente de la glucosa en la sangre.	Una vez al año o en cada visita en el consultorio	Mantener un índice de masa corporal (BMI) saludable con su proveedor; es posible que el proveedor considere que es necesario bajar de peso
Examen de la retina diabética Detección temprana de lesiones oculares o cambios en la visión.	Cada uno a dos años, dependiendo de los resultados	Ausencia de señales de retinopatía (daño en los vasos sanguíneos de la parte de atrás del ojo)
Actividad física habitual Consulte con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios.	150 minutos de actividad física a la semana	Seguir una rutina fitness habitual adecuada para usted
Pruebas de detección de diabetes y problemas de salud mental Tratar posibles sentimientos de angustia relacionados con la diabetes, depresión, ansiedad, miedo a la hipoglucemia, trastornos alimentarios y estrés.	Una vez al año	Recibir las herramientas y el apoyo que necesita para su salud mental

Cómo recibir la atención adecuada en una emergencia

Considere llevar consigo una identificación médica en todo momento, especialmente si toma insulina. Esto ayudará al personal de emergencias si tiene un episodio grave de nivel alto o bajo de glucosa en la sangre.



Cómo encontrar información sobre una dieta saludable en el portal MedMutual WELL

Puede encontrar actividades, artículos y recetas para una alimentación saludable en el portal MedMutual WELL. Visite My Health Plan en [MedMutual.com/Member](https://www.MedMutual.com/Member) y haga clic en MedMutual WELL debajo de la pestaña Healthy Living (Vida saludable) o haga clic en Launch Now (Iniciar ahora) debajo de Engage with MedMutual WELL (Participar con MedMutual WELL). Luego haga clic en la pestaña Health (Salud) en la parte superior de la página de inicio.



Cómo comer saludable

Tener diabetes no significa que tenga que dejar de comer alimentos que le gustan. Todo es cuestión de equilibrio.

Cuídese aprendiendo qué, cuánto y cuándo comer. Consulte con su médico para crear un plan de alimentación basado en su rutina que incluya opciones saludables y preste especial atención a los carbohidratos, los alimentos con alto contenido de azúcar, el alcohol y los medicamentos.

Carbohidratos

Los carbohidratos se descomponen directamente en azúcar. Esto significa que tienen un índice glucémico alto y pueden afectar más a su nivel de glucosa en la sangre que otros grupos de alimentos. Los alimentos con un índice glucémico alto (p. ej., pretzels, palomitas de maíz, pan blanco), elevarán más su nivel de glucosa en la sangre que los alimentos con un índice glucémico bajo (p. ej., ensaladas, pollo, carne de res o cerdo a la parrilla, vegetales asados o al vapor, sopas a base de caldo). Puede seguir consumiendo carbohidratos, pero con moderación. Además de vigilar los carbohidratos y conocer el índice glucémico de los alimentos que consume, esto puede ayudarlo a manejar sus niveles de glucosa en la sangre. Una forma sencilla de incorporar carbohidratos a su dieta es elegir los que sean ricos en fibra.

Superalimentos ricos en fibra

Los superalimentos son una amplia variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra. Incluya frijoles, vegetales de hoja verde oscuro como la espinaca, cítricos, frutas del bosque, nueces, semillas y cereales integrales en sus comidas para llevar una dieta equilibrada. Los superalimentos tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que se digieren lentamente. Ya que son ricos en fibra, también retrasan la absorción de azúcares y grasas, lo que ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre.

Alimentos con alto contenido de azúcar

Estos alimentos hacen que sus niveles de glucosa en la sangre aumenten rápidamente, así que asegúrese de controlar cuánto come para evitar un aumento de la glucosa en la sangre. Estos incluyen los cereales con alto contenido de azúcar, las bebidas deportivas y los alimentos hechos con harina blanca, como el pan y otros productos horneados.

Consumo moderado de alcohol

Es importante beber con moderación. Si bebe alcohol con el estómago vacío, su nivel de glucosa en la sangre podría bajar rápidamente a un nivel peligroso. El alcohol también puede elevar los niveles de lípidos en la sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Medicamentos

Es posible que tenga que seguir un horario para sus comidas y snacks según los distintos medicamentos que tome. El objetivo es mantener estable su nivel de glucosa en la sangre y evitar los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre.

Niveles altos de glucosa en la sangre (hiperglucemia)

Señales y síntomas

- Necesidad de usar la taza del baño con frecuencia
- Tener más sed de lo habitual
- Lecturas altas de glucosa*

Causas

- Comer más de lo que debería
- No hacer ejercicio
- Estar enfermo
- Sentirse estresado

Si sigue teniendo hiperglucemia después de empezar a hacer ejercicio y llevar una alimentación más saludable, es posible que necesite medicamentos. Si ya toma medicamentos, es posible que su PCP u otros proveedores de atención médica ajusten cuanto toma o cuándo lo toma.

Niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia)

Señales y síntomas

- Lecturas de glucosa en la sangre por debajo de 70mg/dL*
- Temblores, mareos y dolor de cabeza
- Sudar más de lo habitual
- Tener hambre
- Convulsiones
- Color pálido, blanquecino o amarillento
- Cambios repentinos de humor o de comportamiento
- Movimientos torpes o bruscos
- Dificultad para concentrarse, o sensación de confusión o desorientación
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca

Causas

- Demasiados medicamentos
- Saltarse comidas
- Comer menos de lo habitual
- Ejercitarse más de lo habitual

Es buena idea tener siempre un suministro de snacks a la mano. Si siente que su glucosa en la sangre es demasiado baja, siga la regla 15/15. Coma 15 gramos de azúcar o carbohidratos y espere 15 minutos. Cuando haya pasado el tiempo, revise su nivel de glucosa en la sangre. Si sigue estando por debajo de los 70 mg/dL, coma otra porción. Repita estos pasos según sea necesario hasta que su nivel de glucosa en la sangre sea de al menos 70 mg/dL o hasta que desaparezcan los síntomas de hipoglucemia. Una vez que su nivel de glucosa en la sangre haya regresado a la normalidad, coma o tome un snack para asegurarse de que no vuelva a bajar. Algunos ejemplos de alimentos seguros y fáciles de llevar con 15 gramos de azúcar o carbohidratos son: 3 comprimidos de glucosa, un envase de jugo 100% natural, una cajita de pasas o una galleta pequeña.

Los niveles bajos de glucosa en la sangre pueden ser peligrosos. Si su nivel baja mucho y no puede tragar, pierde el conocimiento, o tiene convulsiones, una inyección de glucagón puede aportar azúcar al organismo rápidamente. Cree un plan de emergencia y enseñe a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo cómo administrar glucagón de forma segura en una emergencia. Si no está preparado, podría resultar en una visita a la sala de emergencias.

*Consulte con su médico cuál es el rango de glucosa recomendado para usted.





Manténgase activo

Según American Diabetes Association®, los adultos con diabetes deben tratar de hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado o vigoroso, como caminar a paso ligero, bailar o nadar, al menos cinco días (o un total de 150 minutos) a la semana.

Consulte con su PCP antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Empiece poco a poco y vaya aumentando a hasta llegar a los 30 minutos diarios recomendados, cinco días a la semana. Es posible que le convenga dividir el tiempo que dedica a hacer ejercicio en intervalos más cortos de 10 o 15 minutos cada uno.

También debería hacer algún tipo de entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana. El entrenamiento de resistencia incluye ejercicios en los que se aplica una fuerza opuesta, como levantar mancuernas, utilizar bandas elásticas de goma o su propio peso corporal, por ejemplo, lagartijas, abdominales o sentadillas. El ejercicio habitual lo ayuda a:

- Controlar su nivel de glucosa en la sangre
- Alcanzar o mantener un peso saludable
- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas
- Mejorar su bienestar general

Dependiendo del tipo de entrenamiento, es posible que necesite más carbohidratos o un snack proteico antes de hacer ejercicio para evitar que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado.

Antes de comenzar un programa de ejercicios, asegúrese de hablar con su PCP sobre:

- Los tipos de ejercicios que debería hacer
- Los tipos de límites que tiene
- Si necesita cierto tipo de snack antes o después del ejercicio

Aprenda cómo mantenerse activo en el portal MedMutual WELL

Encuentre artículos y recomendaciones para mantenerse activo en el portal MedMutual WELL. Visite My Health Plan en [MedMutual.com/Member](https://www.MedMutual.com/Member) y haga clic en MedMutual WELL debajo de la pestaña Healthy Living (Vida saludable) o haga clic en Launch Now (Iniciar ahora) debajo de Engage with MedMutual WELL (Participar con MedMutual WELL). Luego haga clic en la pestaña Health (Salud) en la parte superior de la página de inicio.



Cuide su cuerpo

No solo se trata de la alimentación y el ejercicio.

● **Cuide su mente**

Algunos estudios han mostrado que las personas con diabetes pueden tener un mayor riesgo de desarrollar depresión. Esto podría ser por el estrés de manejar la condición, por sentirse alejado de la familia o los amigos por la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios o por lidiar con otras dificultades médicas.

Si tiene algún síntoma de depresión, como pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, cambios en los patrones de sueño o dificultad para concentrarse, hable con su proveedor. Puede ayudarlo a determinar si hay una causa física de estos síntomas (p. ej., su nivel de glucosa en la sangre no está bien controlado) y remitirlo a un especialista si es necesario.

● **Cuide sus ojos**

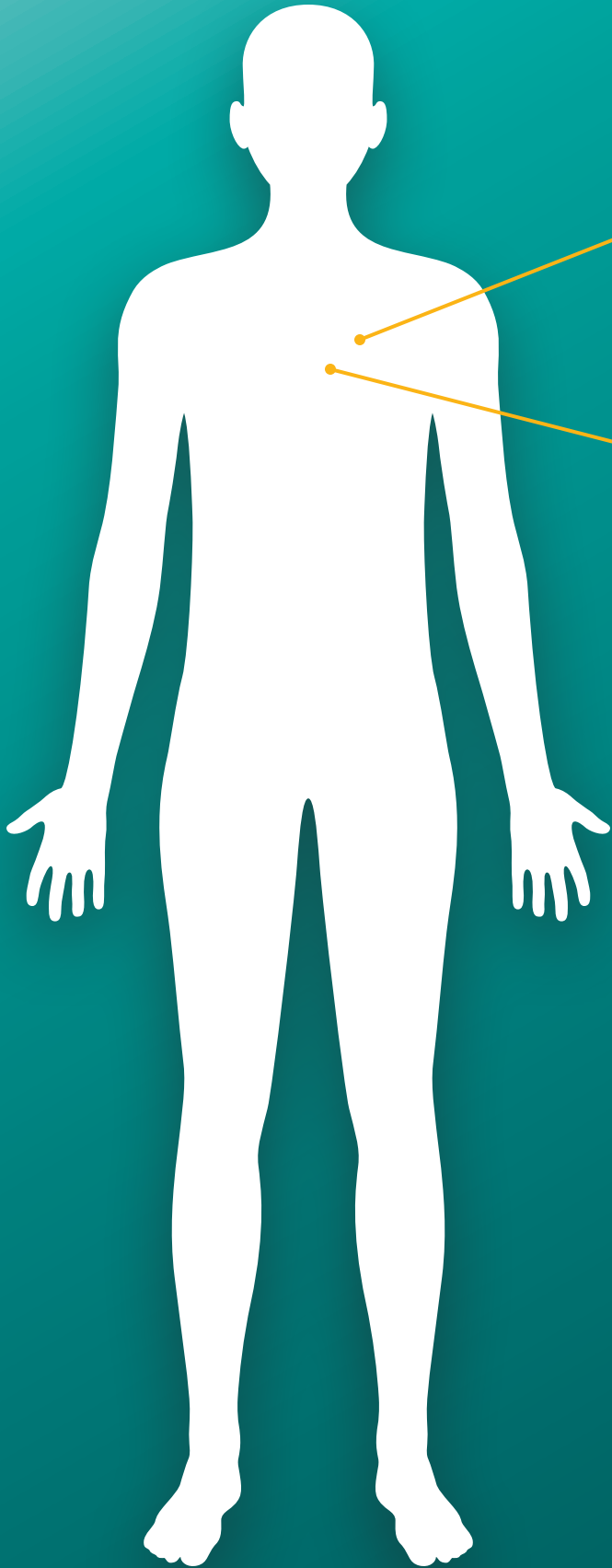
La mayoría de las personas con diabetes solo tienen problemas leves con los ojos, pero algunas pueden sufrir problemas graves que pueden provocar ceguera. Las revisiones de la vista periódicas son importantes para evitarlo.

La retina puede sufrir daños graves antes de que se dé cuenta, por lo que es mejor detectar los síntomas a tiempo. Visite a un oftalmólogo u optometrista (médicos de la vista) para hacerse un examen de la vista para la diabetes cada año o según las indicaciones de su médico, incluso si no nota ningún cambio en su visión. Es posible que su médico de la vista le aplique gotas para dilatar las pupilas y buscar señales de retinopatía (daño en los vasos sanguíneos del ojo).

● **Cuide su boca**

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de desarrollar problemas dentales, incluyendo enfermedades de las encías, cuando no se controlan adecuadamente su nivel de glucosa en la sangre.

La forma más grave de enfermedad de las encías es la periodontitis. Esto ocurre cuando las encías se retraen de los dientes, lo que puede provocar que estos se aflojen o se caigan. Otras condiciones dentales incluyen gingivitis, candidiasis (una infección por hongos) y sequedad en la boca, que pueden provocar caries, infecciones y úlceras. Para ayudar a prevenir estos problemas, asegúrese de cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días y visite al dentista para hacerse revisiones periódicas.



Evite el tabaco

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo. Si tiene diabetes es aún más importante que deje de fumar (o que nunca empiece) porque aumenta el riesgo de sufrir complicaciones.

Todas las formas de tabaco pueden hacer que su cuerpo se vuelva más resistente a la insulina. Esto provoca un aumento de los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede causar problemas en los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo los del ojo.

Pivot (dejar de fumar)

¿Quiere dejar la costumbre de fumar? Nos hemos asociado con Pivot para ayudarlo a dejar de fumar de una vez por todas. Pivot es una aplicación personalizada que ofrece contenido adaptado a sus objetivos, acceso directo a un orientador médico y terapia de reemplazo de nicotina sin costo alguno. Visite Pivot.co/MedMutual para comenzar.

Cuide su corazón

Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o una apoplejía que las personas que no tienen diabetes. Eso es porque son más propensas a padecer condiciones que dañan sus vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Las condiciones que pueden dañar sus vasos sanguíneos incluyen:

- Niveles altos de glucosa en la sangre (mantenga su A1C por debajo de 7%)¹
- Presión alta (manténgala debajo de 130/80)¹
- Colesterol o triglicéridos altos (hiperlipidemia)¹

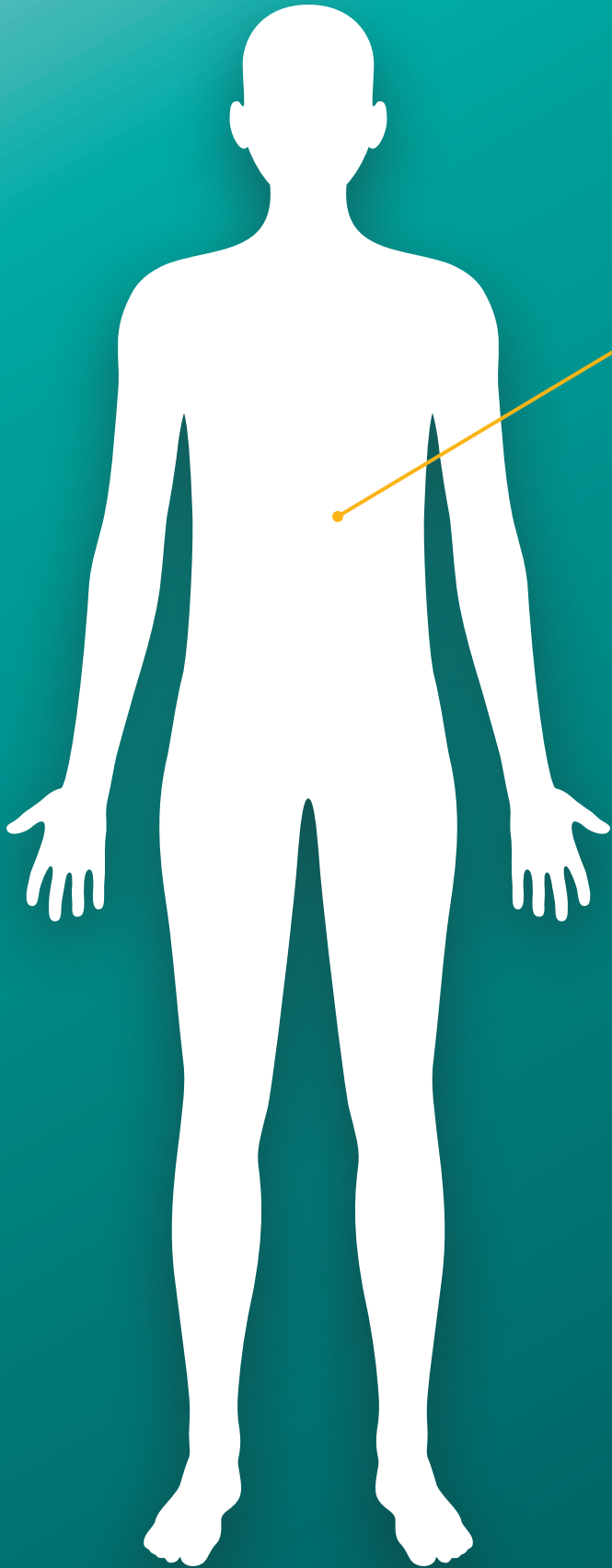
Otros factores que pueden contribuir a las enfermedades cardíacas son el sobrepeso, la falta de actividad física y el consumo de tabaco.

Mantenga la salud de su corazón con estatinas

Si aún no está tomando estatinas, hable con su médico sobre la posibilidad de añadir este medicamento a su tratamiento. Las estatinas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Si ya está tomando estatinas, seguir una dieta saludable para el corazón, mantener una rutina de ejercicio habitual, no fumar y bajar de peso puede mejorar cómo funcionan?

1 Es posible que su médico le haya establecido otros objetivos según su salud actual y sus factores de riesgo.

2 Las estatinas pueden provocar efectos secundarios como dolor muscular o un ligero aumento de la glucosa en la sangre. Consulte con su médico para ver si un cambio en la dosis o incluso una estatina diferente podría ser útil. No deje de tomar sus medicamentos sin más.



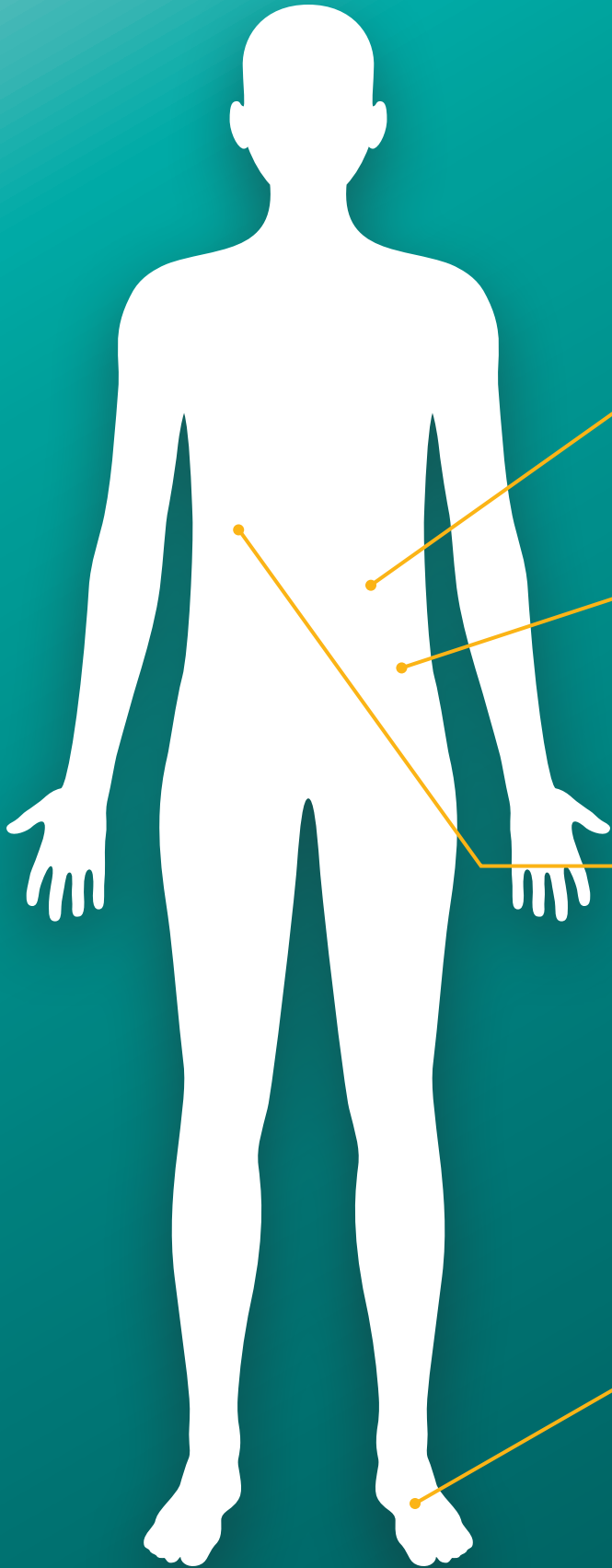
● Tome sus medicamentos adecuadamente

No tomar sus medicamentos adecuadamente podría provocar problemas médicos graves, incluyendo daños en el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones, ya que no se controla el nivel de glucosa en la sangre. Para evitar estos problemas, trate de seguir los siguientes pasos:

- Entienda para qué sirve cada uno de sus medicamentos y cómo y cuándo debe tomarlos. No todos los medicamentos para la diabetes hacen lo mismo. Haga un seguimiento de todo con una lista personalizada, como la que está disponible en **MedMutual.com/MedicationList**.
- Tome sus medicamentos según lo recetado y consulte con su médico qué debe hacer si omite una dosis. Si cree que podría olvidarlo, deje notas por toda su casa, utilice un pastillero o establezca una rutina.
- No deje de tomar un medicamento hasta que haya hablado con su proveedor o farmacéutico. Si tiene efectos secundarios, es probable que haya otra opción disponible que pueda probar.
- Desarrolle un plan con su proveedor para las ocasiones en que pueda enfermarse, para que sepa cómo ajustar sus medicamentos, si es necesario.
- Tenga siempre a la mano un kit de emergencia para la diabetes en el auto y en casa, para casos de emergencia. Debe incluir agua, una fuente de carbohidratos para tratar la hipoglucemia (listadas en la página 6) glucagón y un suministro de sus medicamentos.

Es probable que tenga que visitar a su proveedor varias veces después de empezar a tomar los medicamentos para asegurarse de que tiene un plan para controlar mejor su diabetes. Las visitas periódicas con su proveedor son fundamentales para ayudarlo a controlar su diabetes.

Es posible que haya versiones genéricas de sus medicamentos disponibles a un precio más bajo. Algunos fabricantes de medicamentos también ofrecen cupones u otras ayudas económicas para sus medicamentos de marca. Su proveedor o farmacéutico pueden ayudarlo a decidir qué es lo mejor para usted.



● **Cuide sus riñones**

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad renal (nefropatía). Los riñones purifican la sangre y, si se dañan, el cuerpo retiene más agua y sal de lo que debería.

Su PCP debe evaluar sus riñones una vez al año. Esto consiste en un análisis de orina y de sangre. Un nivel demasiado alto de proteína en la orina puede ser una señal temprana de problemas renales. Con el tiempo, la acumulación de productos de desecho en la sangre puede provocar insuficiencia renal, denominada "enfermedad renal en etapa terminal". Las personas con esta condición suelen necesitar diálisis o un trasplante de riñón.

Mantener bajo control los niveles de glucosa en la sangre y la presión lo ayudará a reducir el riesgo de padecer una enfermedad renal.

● **Cuide sus huesos**

La diabetes puede ser un factor de debilitamiento de los huesos conforme envejece. Las personas con diabetes mayores de 65 años deben hacerse una prueba de densidad mineral ósea para evaluar su densidad ósea. Una prueba de densidad mineral ósea es una forma de saber si sus huesos son frágiles y se rompen con facilidad.

Llevar una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en calcio y vitamina D, como los productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso), huevos, vegetales de hoja verde y salmón, es una forma de mejorar la salud ósea.

Manténgase activo saliendo a caminar con regularidad al aire libre o en una caminadora. Pruebe hacer actividades de bajo impacto en las que se soporten peso para ayudar a generar músculo. Limite el consumo de alcohol y deje de fumar. El consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo reducen la masa ósea y aumenta el riesgo de sufrir fracturas.

● **Cuide su hígado**

Un hígado sano puede mejorar la digestión, aumentar la energía y mejorar la salud en general. Limitar el consumo de alcohol y llevar una dieta equilibrada ayudará a prevenir las enfermedades del riñón.

Un análisis de sangre denominado "prueba de función hepática" evalúa el funcionamiento del hígado. Cuando tiene diabetes, debe hacerlo una vez al año.

● **Cuide sus pies**

La diabetes puede provocar entumecimiento en los pies, lo que puede hacer que no note lesiones o la aparición de llagas, úlceras o infecciones. Asegúrese de usar zapatos que le queden bien y evite andar descalzo. Revise sus pies todos los días en busca de manchas rojas, cortes o llagas e informe de inmediato cualquier preocupación a su médico. Si no puede verse los pies adecuadamente, utilice un espejo o pídale a un familiar que se los revise.

Hágase un examen integral de los pies una vez al año con su proveedor. Si tiene una sensibilidad reducida, deformidades o úlceras en los pies, pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta.

Términos médicos que debería conocer

Estar familiarizado con los siguientes términos es una parte importante del manejo de la diabetes.

Análisis de sangre de A1C

El análisis de sangre de A1C se utiliza habitualmente para diagnosticar la diabetes y evaluar cómo la está manejando. El análisis de A1C muestra sus niveles promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses.

Glucosa en la sangre

Es la cantidad de azúcar en la sangre en un momento determinado.

Prueba de densidad mineral ósea

Una prueba de densidad ósea es una forma de saber si sus huesos son frágiles y se rompen con facilidad.

Diabetes

Es una condición crónica en la que el cuerpo presenta niveles de glucosa en la sangre más altos de lo normal.

Tasa de filtración glomerular (eGFR)

Es un análisis de sangre que mide qué tan bien filtran los riñones.

Hiperglucemia

Niveles altos de glucosa en la sangre

Hipoglucemia

Niveles bajos de glucosa en la sangre

Índice glucémico

Es el número que indica la rapidez con la que su cuerpo transforma los carbohidratos que consume en azúcar. Entre menor sea el número, menor será el impacto que tiene la comida en su nivel de glucosa en la sangre. Los índices glucémicos altos pueden provocar que los niveles de glucosa en la sangre suban y bajen rápidamente.

Prueba de función del hígado

Un análisis de sangre que evalúa el funcionamiento del hígado.

Nefropatía

La nefropatía diabética es el daño renal que causa la diabetes.

Retinopatía

Es la enfermedad de la retina causada por daños en los vasos sanguíneos de la parte de atrás del ojo.

Cociente de albúmina y creatinina (uACR)

Mide la cantidad de proteína en la orina.

Apoyo adicional

Para ayudarlo a aprender más sobre la diabetes y cómo puede manejarla, le recomendamos los siguientes recursos adicionales:

Su equipo de atención para la diabetes

Su PCP o su endocrinólogo pueden ser su mejor fuente de información sobre la diabetes y cómo lo afecta personalmente. Sus proveedores lo conocen mejor, incluyendo su historia médica, otras condiciones que tiene, cómo la diabetes las afectará y qué medicamentos está tomando. Además, su PCP puede ayudarlo a coordinar su atención con otros proveedores y especialistas y recomendarle los recursos disponibles en su comunidad.

Programas para ayudar a manejar las condiciones crónicas

Es posible que su plan de beneficios incluya programas para ayudar a manejar la diabetes y otras condiciones crónicas sin costo adicional, con opciones de orientación digital y telefónicas disponibles. Si es elegible, también tendrá la flexibilidad de participar en los horarios que mejor se adapten a sus necesidades.

Estos programas complementan la atención que recibe de sus proveedores. Si decide participar, podría recibir suministros para pruebas de diabetes sin costo alguno. Para consultar si su plan incluye este beneficio, llame al 1-800-590-2583 (TTY: 711 para personas con discapacidad auditiva) lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Es posible que Medical Mutual también se comunique con usted si consideramos que podría beneficiarse de estos programas, para darle información sobre cómo dar los primeros pasos.

MedMutual WELL

El programa MedMutual WELL tiene las herramientas y recursos para ayudarlo a desarrollar hábitos saludables y mantenerse fiel a sus rutinas. Puede lograr resultados a largo plazo y ganar puntos para alcanzar un rango más alto participando y completando actividades. Visite My Health Plan en [MedMutual.com/Member](https://www.medmutual.com/Member) y haga clic en MedMutual WELL debajo de la pestaña Healthy Living (Vida saludable) o haga clic en Launch Now (Iniciar ahora) debajo de Engage with MedMutual WELL (Participar con MedMutual WELL).

Manejo de casos de salud del comportamiento

Adaptarse a vivir con diabetes puede ser difícil. Si usted, un cuidador o un ser querido está en una situación difícil, Medical Mutual ofrece un programa de manejo de casos de salud del comportamiento para ayudarlo a acceder a los recursos disponibles. Para comunicarse con un especialista en salud del comportamiento de Medical Mutual, llame al 1-800-258-3175 (TTY:711) o por correo electrónico en BehavioralHealthDepartment@MedMutual.com

Orientación digital para la diabetes de Lark

Es posible que su plan médico incluya acceso a Lark, un orientador digital personal gratuito, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este programa utiliza una báscula digital y un medidor de glucosa inalámbrico gratuitos que se sincronizan con su teléfono inteligente. Un orientador médico digital está disponible siempre que lo necesite. El servicio de orientación de salud digital de Lark está disponible en muchos planes de Medical Mutual. Para consultar si califica, llame al 1-800-590-2583 (TTY: 711 para personas con discapacidades auditivas) para hablar con nuestro equipo de manejo de condiciones crónicas.

American Diabetes Association

Visite American Diabetes Association en **Diabetes.org** para obtener más información sobre los temas en esta Guía de recursos. Visite **Diabetes.org** y haga clic en Tools & Resources (Herramientas y recursos), luego en Find a Diabetes Education Program (Buscar un programa de educación sobre la diabetes) para buscar programas educativos reconocidos en su área.

Clases de educación y apoyo para el manejo propio de la diabetes

Puede acceder a las clases de educación y apoyo para el manejo propio de la diabetes (DSMES) sin costo alguno. Para inscribirse en las clases, necesitará una remisión de su proveedor de atención primaria, enfermero de práctica avanzada u endocrinólogo.

American Diabetes Association® es una marca registrada de American Diabetes Association.

Fuentes:

[Diabetes.org](https://diabetes.org); [Diabetes.NIDDK.NIH.gov](https://diabetes.niddk.nih.gov); [CDC.gov](https://cdc.gov)

El material dado, incluyendo los sitios web y enlaces son solo para fines informativos. No reemplaza las recomendaciones, el diagnóstico o el tratamiento de su proveedor. Debe tomar las decisiones sobre su atención con su proveedor. La cobertura de su plan dependerá de su plan de beneficios específico.



MEDICAL MUTUAL®

100 American Road

Cleveland, OH 44144-2322