

Para obtener más información sobre la **DIABETES** llame a los siguientes números:



**Línea de recursos sobre la diabetes:**

**1-877-796-5878 (TTY/TDD 711)**

de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.



**Línea de enfermería:**

**1-800-249-3619 (TTY/TDD 711)**

las 24 horas del día, los 7 días de la semana

LA1421 02/16 SP

**PROGRAMA PARA PERSONAS CON DIABETES:** L.A. Care ofrece un programa gratuito para los miembros con diabetes que se llama *L.A. Cares About Diabetes*®.

Con este programa usted obtiene:

- ▶ Materiales de salud sobre la diabetes
- ▶ Clases sobre la diabetes para usted y su familia
- ▶ Enfermeros que:
  - ▶ Lo asesoran sobre cómo controlar la diabetes.
  - ▶ Revisan sus medicamentos para la diabetes.
  - ▶ Lo guían para que siga una alimentación saludable.
  - ▶ Le dan consejos para hablar con su médico sobre la diabetes.

*L.A. Cares About Diabetes*® también ayuda a su médico a preparar el mejor plan de atención para usted. Este programa se asegura de que su médico tenga las pautas respecto a la atención de la diabetes y los materiales de salud más actuales.



L.A. Cares About **Diabetes**®

## Exámenes para personas con diabetes

	METAS	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
 <b>HbA1c</b> (cada 3 meses)	< 7% Individualizado cada 3 meses					
 <b>ORINA</b> (dos veces al año)	No hay señales de proteína en la orina					
<b>COLESTEROL</b> (dos veces al año)						
 TOTAL COLESTEROL	<200 mg/dL					
TRIGLICÉRIDOS	<150 mg/dL					
Lipoproteína de baja densidad (LDL)	<100 mg/dL					
Lipoproteína de alta densidad (HDL)	>30 mg/dL					

## Diabetes EXÁMENES

	METAS	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
 <b>DENTAL</b> (una vez al año)	Sin caries o infecciones					
 <b>DE LOS OJOS</b> dilatados (una vez al año)	Sin señales de daño en los ojos o cambios en la visión					
 <b>DE LOS PIES</b> (cada consulta)	Sin llagas, cortadas o moretones					
 <b>PRESIÓN ARTERIAL</b> (cada consulta)	<130/80 mmHg					
 <b>PESO</b> (cada consulta)	Hable con su médico					