

# Tome el control de su diabetes



## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que provoca que su glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, esté demasiado alta.

- Su cuerpo cambia la mayoría de los alimentos que come en azúcar (glucosa). Su cuerpo produce insulina la cual ayuda al azúcar (glucosa) a introducirse en las células del cuerpo.
- Cuando tiene diabetes, su cuerpo podría no producir suficiente insulina o bien, su cuerpo podría no utilizar muy bien su propia insulina.



## Hay tres tipos principales de diabetes:

- **La diabetes tipo 1:** Su cuerpo no produce suficiente insulina.
- **La diabetes tipo 2:** Su cuerpo produce menos insulina y no la usa de la manera correcta.
- **Diabetes gestacional:** Este tipo de diabetes se puede desarrollar durante la segunda mitad del embarazo. Si usted tuvo diabetes gestacional, su riesgo de desarrollar diabetes después del embarazo es mayor.



## La diabetes tiene un gran impacto en su salud

Si usted tiene diabetes, los niveles de azúcar en la sangre son muy altos. Con el tiempo, tener el azúcar en la sangre alta puede conducir a problemas mayores con su corazón, nervios, riñones, vista y vasos sanguíneos. La diabetes también puede ocasionarle infecciones más frecuentes. Dos de los mayores problemas causados por la diabetes son los ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Puede trabajar con su proveedor de atención primaria\* (PCP) para prevenir estos problemas (consulte [Tome control de la diabetes](#) en la pg. 2).

\*Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica.

**El síntoma más común de la diabetes es la ausencia de síntomas, especialmente cuando es precoz. Cuando tiene diabetes, el nivel de azúcar en la sangre alto puede causar uno o más de los siguientes síntomas:**

- Perder peso sin intentarlo
- Sentirse cansada
- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa
- Sentirse irritable
- Tiene hambre a menudo
- Tiene las manos o los pies entumecidos u hormigueo en las manos o los pies

**Llame a su PCP si tiene alguno de estos síntomas.** Podría significar que el nivel de azúcar en la sangre no está bien controlado.

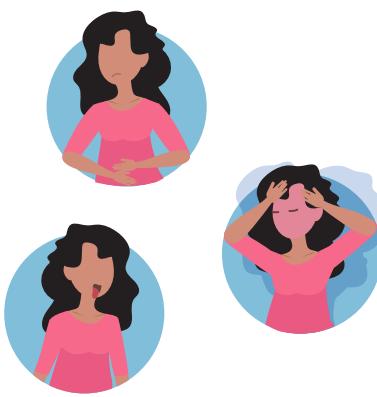
**Esté preparado:** Si tiene diabetes, debe usar un brazalete de alerta que el personal de emergencias médicas pueda encontrar. Debe llevar siempre una fuente de azúcar, como tabletas de glucosa o jugos de fruta. Esto puede ayudarle si obtiene un nivel bajo de azúcar en sangre a partir de medicamentos u otras fuentes.

## Señales y síntomas de una emergencia de diabetes

### Hiperglicemia grave (azúcar muy alta en la sangre)

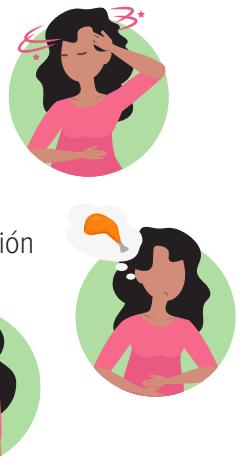
Un nivel muy alto de azúcar en sangre puede hacer que una persona se desmaye ( pierda el conocimiento) y entre en coma. Las personas pueden tener síntomas durante unos días como:

- Flushed face
- Enrojecimiento de la cara
- Piel y boca seca
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago
- Respiración profunda, rápida
- Aliento con olor a frutas
- Orina de color amarillo oscuro o marrón



### Hipoglucemia grave (azúcar muy baja en la sangre)

- Dificultad para caminar o sentirse débil
- Dificultad para ver con claridad
- Estar confundido o actuar de una manera extraña
- Desmayarse o tener una convulsión
- Temblores
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Hambre



Aprenda a tratar el nivel bajo de azúcar en sangre en **CDC**.

Si cree que tiene síntomas de azúcar en sangre muy alta o muy baja, llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermería de SFHP al **1(877) 977-3397** o vaya al hospital más cercano.

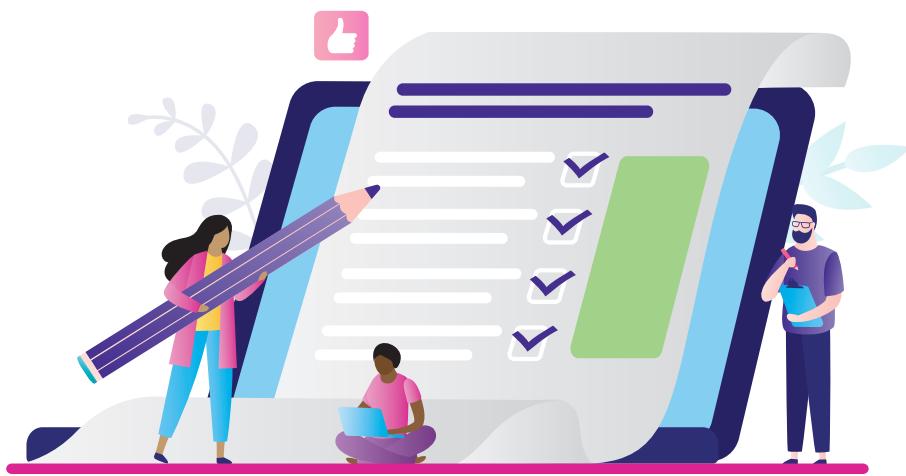
## Tome control de la diabetes

**La diabetes es una afección que dura toda la vida. Pero al tomar algunas medidas, puede tener una vida saludable y ayudar a evitar complicaciones de la diabetes.**

La mejor manera de cuidar de sí mismo si tiene diabetes es trabajar con su equipo de atención médica para mantener el azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol en un rango saludable. (Consulte el **Paso 5: Hágase pruebas de detección de rutina** en la pg. 5 para obtener más información sobre estas pruebas).

Los cambios a su estilo de vida son importantes. Incluso cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia para ayudar a controlar su azúcar en la sangre, a mantenerse saludable y evitar complicaciones de la diabetes. Aquí encontrará 8 pasos que puede tomar para controlar su diabetes:

1. Tenga más actividad física
2. Mantenga un peso saludable y elija alimentos saludables
3. Deje de fumar y vapear
4. Tome los medicamentos adecuados para la diabetes de inmediato
5. Hágase pruebas de detección de rutina
6. Cuide su salud mental
7. Póngase al día con sus vacunas
8. Haga un plan de acción



## Paso 1: Haga más actividad física

Mover su cuerpo puede tener un gran impacto en su salud. El ejercicio puede ayudarle a:

- Disminuir su azúcar en la sangre y su presión arterial
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- Mantener fuertes su corazón y huesos
- Ayudarle a perder peso
- Le da más energía
- Reduce su nivel de estrés
- Disminuye el colesterol malo (LDL) y eleva su colesterol bueno (HDL).



Para la mayoría de personas, es mejor proponerse 30 minutos de actividad al día, al menos 5 días a la semana. También puede dividir la actividad del día, por ejemplo, hacer una caminata de 10 minutos. Obtenga más información con la hoja informativa de “Manténgase activo para mantenerse saludable” de [Salud y Bienestar de SFHP](#).

**Busque actividades que funcionen para usted.**

**Estas son algunas ideas:**

- Párese en lugar de sentarse cuando habla por teléfono
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Tome un paseo a paso ligero con un amigo
- Bájese antes del bus o del tren una parada antes y camine
- Baile en casa o vaya a una clase de baile
- Haga tai chi o yoga
- Dé un paseo en bicicleta o use una bicicleta estacionaria
- Levante pesas pequeñas mientras mira televisión



## Paso 2: Mantenga un peso saludable y elija alimentos saludables

Tener sobrepeso u obesidad junto con diabetes aumenta su riesgo de tener problemas de salud. No tiene que perder mucho peso para empezar a ver resultados. Perder de 5 libras puede ayudarle a sentirse mejor y estar más sano. Hable con su equipo de atención médica para encontrar un plan que funcione para usted. Una dieta saludable para una persona con diabetes es prácticamente igual que una dieta saludable para una persona sin diabetes.



Conozca más sobre la alimentación saludable con la hoja informativa “Alimentación más saludable” de [Salud y Bienestar de SFHP](#).



**Elegir alimentos saludables lo ayudará a:**

- Mantener el azúcar en la sangre en su rango objetivo
- Sentirse bien todos los días
- Perder peso (si lo necesita)
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas causados por la diabetes

### Utilice el método del plato la mayor parte de los días:

- **Verduras sin almidón:** la mitad de su plato (espinaca, col china, brócoli, judías verdes, ensalada)
- **Granos integrales y almidones:** una cuarta parte de su plato (Arroz integral, avena, tortillas de maíz, pan de trigo entero)
- **Proteínas sin grasa:** una cuarta parte de su plato (mariscos, pollo, huevos, frijoles, tofu)
- **Frutas:** 2 porciones diarias, como bayas o kiwi en lugar de plátanos
- **Lácteos:** Use leche baja en grasa 1-2% o descremada, yogur o 2 onzas de queso
- **Grasas saludables** (aceite de oliva o canola, aguacate, nueces)
- **Controle las porciones** usando platos más pequeños

Visite [myplate.gov](#) para obtener consejos útiles e ideas de comidas económicas.

## Paso 2: Mantenga un peso saludable y elija alimentos saludables (continuación)

### Está bien comer y beber ocasionalmente y en pequeñas cantidades lo siguiente:

- Piel de pollo, carnes rojas, carnes procesadas (como jamón, tocino y salchichas)
- Mantequilla, leche entera y crema
- Pasteles, galletas y otros alimentos horneados
- Café y té con cafeína
- Alcohol



### Evite:

- Bebidas dulces (refrescos, té azucarado o jugo)
- Alimentos procesados (papas chips, fideos instantáneos, comida rápida, dulces empacados)
- Alimentos fritos (papas fritas, trocitos de pollo, crujientes tacos)

### Otros consejos para comer saludablemente:

- **Trate de no hacer las comidas muy cerca una de la otra,** o de comer muchos bocadillos durante el día. Esto podría elevar mucho sus niveles de azúcar en la sangre.
- **El agua es la mejor opción para beber.** Esta tiene muy buen sabor cuando se saboriza con fruta fresca, menta o rodajas de pepino. Trate de beber un vaso antes de comer o un sorbo entre bocados.
- Si después de comer aún tiene hambre, coma **más algunos vegetales sin almidón.** Los alimentos como espárragos, zanahorias o tomates no elevan el nivel de azúcar en la sangre
- **Coma despacio** hasta que esté 80% satisfecho. A su cuerpo le toma un tiempo sentirse satisfecho. Espere unos minutos antes de servirse una segunda porción. Es posible que se dé cuenta de que ya no la quiere.
- **Haga su plato colorido.** Evite los alimentos blancos y elija una variedad de alimentos verdes, rojos, morados, anaranjados y amarillos en cada comida. Estos alimentos tienen nutrientes importantes y le ayudan a mantener bajo su nivel de azúcar en la sangre.

## Paso 3: Deje de fumar y vapear

Fumar y otro uso de tabaco pone las personas con diabetes en un riesgo mucho más alto. Fumar eleva el nivel de azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial. Si deja de fumar, reducirá su riesgo de un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, enfermedad nerviosa, enfermedad renal y enfermedad de la boca.



Una vez que decide dejar de fumar, hay muchas cosas que puede hacer para aumentar sus probabilidades de mantenerse libre de tabaco. Aprenda sobre dejar de fumar y vapear con la hoja informativa “Fumar y vapear” de **Salud y Bienestar de SFHP**. Aquí hay algunos consejos:



- Hable con su PCP acerca de dejar de fumar. Su equipo de atención puede conectarlo con recursos como clases y grupos de apoyo.
- Su PCP puede recetarle Terapia de Reemplazo de Nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT) que puede recoger en una farmacia. Puede obtener NRT sin costo con Medi-Cal. La NRT puede presentarse en forma de goma de mascar, parches, pastillas, aerosol o inhalador.
- Llame a Kick It California al **1(800) 300-8086** para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar. Sus asesores son expertos en ayudar a las personas con el proceso. Puede conseguir un asesor que hable su idioma. Visite [kickitca.org](http://kickitca.org) para obtener más información.
- Reciba ayuda 24/7 en su teléfono inteligente con aplicaciones como QuitGuide o quitSTART. Lo ayudan en función de sus patrones de consumo de tabaco, estados de ánimo, motivaciones para dejar y objetivos. Conozca más en [smokefree.gov](http://smokefree.gov).
- Cuéntele a sus seres queridos sobre su plan para dejar de fumar. Pida su ayuda y apoyo. Busque un amigo o pareja como compañero para que deje de fumar con usted.
- Use su dispositivo Amazon Alexa para dejar de fumar. Diga “Alexa, open Stop Smoking/Stop Vaping” (Alexa, abre Dejar de fumar/Dejar de vapear). Este programa dirigido por la Escuela de Medicina en UC San Diego le dará la habilidad “Stop Vaping Coach” (asesor para dejar de vapear) en Alexa. Puede recibir consejos para dejar de vapear y también puede inscribirse para hablar con un Kick It California Quit Coach.
- Envíe QUIT SMOKING o QUIT VAPING al **66819** para obtener consejos y apoyo 24/7. Para adolescentes de 13-17, el programa SmokeFreeTXT ofrece apoyo diario para dejar de fumar. Envíe QUIT al **47848**.

## Paso 4: Tome los medicamentos adecuados para la diabetes de inmediato

Las personas con diabetes tipo 1, deben usar insulina. Algunas personas con diabetes tipo 2, pueden manejar su diabetes con una alimentación saludable y ejercicio. Muchas personas toman píldoras o insulina para ayudarse a alcanzar los niveles de azúcar en la sangre objetivo. Consulte con su PCP sobre cuáles son los medicamentos para la diabetes adecuados para usted.

### Cosas que debe recordar acerca de sus medicamentos para la diabetes:

- Tome sus medicamentos exactamente como se los recetó el PCP.
- Lleve el control de todos sus medicamentos. (En la pg. 10 encontrará una tabla en la cual puede escribir todos los medicamentos que está tomando.)
- Asegúrese de que tiene suficientes medicamentos cada mes. Llame a su farmacia o PCP para verificar que tendrá su surtido a tiempo y no se quedará sin medicamentos.

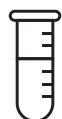
### Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a recordar que debe tomar sus medicamentos:

- Programe un cronómetro o alarma en su teléfono.
- Use un organizador de píldoras.
- Coloque un recordatorio en algún lugar que vea todos los días (por ejemplo, cerca de su cepillo de dientes).



## Paso 5: Hágase pruebas de detección de rutina

Si tiene diabetes, es importante que se haga pruebas y exámenes regularmente. Al revisar los resultados de la prueba su equipo de atención puede obtener información que le ayude a controlar su diabetes. Estas son las pruebas más comunes que podría necesitar:



**A1c:** la prueba A1c (hemoglobina A1c o HbA1c) es una prueba de sangre que hace su PCP por lo menos dos veces al año. Ayuda a que su PCP vea cómo ha estado el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. La mayoría de las personas con diabetes debe aspirar a un A1c menor de 7%. Algunas personas con diabetes deben apuntar por un A1c más bajo o A1c más alto. Consulte con su PCP sobre cuál es el nivel adecuado para usted.



**Azúcar en sangre:** Revisar su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es con frecuencia la principal herramienta que tiene para saber si su diabetes está bajo control. Hable con su PCP acerca de obtener un medidor de glucosa sin costo con Medi-Cal. Le ayudará a controlar su nivel de azúcar en sangre en casa. Lleve un registro de los niveles de azúcar en la sangre y compártalo con su PCP en la próxima visita.



**Presión arterial:** La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias cuando el corazón bombea y descansa. Si se tiene presión arterial alta junto con diabetes, esto puede ocasionar problemas en su corazón, en los ojos y en los riñones. La mayoría de las personas debe de tener una presión arterial de menos de 120/80 mmHg Pida que le tomen la presión arterial cada vez que visite a su PCP. Si es alta, puede trabajar con su PCP para hacer cambios a su estilo de vida o empezar con un medicamento para bajarla. También puede obtener un medidor de presión arterial en el hogar sin costo a través de Medi-Cal.



Obtenga información sobre tener una presión arterial saludable con la hoja informativa “Presión arterial alta (hipertensión)” de **Salud y Bienestar de SFHP**.

## Paso 5: Hágase pruebas de detección de rutina (continuación)



**Salud ocular:** La diabetes es la principal causa de ceguera entre los adultos estadounidenses mayores de 18 años. 1 de cada 2 personas con diabetes no se revisa la vista cada año. A menudo, las personas no reciben tratamiento a tiempo. Realizarse un examen de la vista cada año puede reducir el riesgo de pérdida de la vista en un 95%. Hable con su PCP si presenta algún cambio en los ojos, como por ejemplo:

- Visión borrosa
- Puntos oscuros o vacíos de la vista

Asegúrese de realizarse un examen completo de la vista cada año. Un examen completo de la vista incluye dilatación ocular. Este es el momento en el que un médico le pondrá gotas oculares para hacer que su pupila sea más grande por un breve período de tiempo. La dilatación ocular permite que su médico vea el interior de su ojo y detecte algún cambio. A menudo, los problemas oculares no tienen ningún síntoma en las primeras etapas. Encuentre un proveedor de la vista en [vsp.com](http://vsp.com) o llame al **1(800) 866-7195**.

**Salud de los pies:** Si tiene diabetes, es más probable que tenga problemas con sus pies y tenga una infección. Cuide sus pies al:

- Lavar sus pies diariamente
- Revisar sus pies en busca de signos de heridas o infección todos los días
- Utilizar el calzado adecuado para los pies, como zapatos anchos o con arcos de sujeción
- Comprobar si hay arrugas en los calcetines antes de ponerse los zapatos
- No caminar descalzo



**Colesterol:** El colesterol es una sustancia suave, cerosa en la sangre y en las células del cuerpo. Tener un nivel elevado de LDL (lipoproteínas de baja densidad, o también conocidas como colesterol malo) puede obstruir los vasos sanguíneos. También puede aumentar su riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral. La meta para la mayoría de personas es tener menos de 100 mg/dL. Hable con su PCP si necesita usar medicamentos para reducir el riesgo de ataque cardíaco. Tomar medidas para un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir el colesterol.



## Paso 6: Cuide su salud mental

Cuidar de su salud mental y emocional es tan importante como cuidar de su cuerpo. Con frecuencia puede ser útil hablar con un asesor profesional sobre los altibajos emocionales en su vida, especialmente si empiezan a empeorar y lo perjudican.

La experiencia de cada persona con la diabetes es única, pero hay algunos sentimientos que comparten muchas personas con diabetes en un momento u otro:



**Temor y preocupación**  
sobre el futuro, sobre su salud

**Pérdida de control**  
“Nunca controlaré esto”

**Negación**  
“Esto no me puede estar pasando, yo no estoy enfermo”

**Enojo**  
“No es justo, mi cuerpo se está volviendo en mi contra”

**Culpa**  
“Debo de haber hecho algo para que esto ocurriera”

**Vergüenza**  
“¿Qué pensarán los demás?”



## Paso 6: Cuide su salud mental (continuación)

### Encuentre formas de manejar el estrés en su vida

El estrés es parte de la vida diaria. Sin embargo, el estrés puede afectar grandemente la diabetes. Las hormonas del estrés pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Cuando está bajo estrés, podría comer más, beber más alcohol o hacer menos ejercicio.

- Trate de evitar, hasta donde sea posible, **situaciones que le provocan estrés**.
- **Practique la gratitud** al escribir en un diario o hacer algunas cosas por las que está agradecido cada mañana. Lo que usted piensa, cómo lo piensa, lo que espera y lo que se dice a sí mismo, a menudo decide qué tan bien maneja los niveles de estrés que surgen.
- **Hable con alguien** acerca de sus problemas. Busque a sus amigos y familia para recibir apoyo.
- Si desea apoyo adicional, hablar con un **experto en salud mental con licencia** puede ayudar. Puede comunicarse con un experto en salud mental sin costo con SFHP.



### Tome un papel activo en su propio cuidado

Hacer cambios en su estilo de vida saludable puede mejorar su diabetes.

- **¡Haga ejercicio!** y mueva el cuerpo la mayor parte de los días de la semana! Es una gran manera de eliminar los efectos del estrés: caminar, bailar, yoga y estiramiento son buenas actividades.
- **Duerma bien.** Esto puede ayudar a su sistema inmune a mantenerse fuerte y ayuda a su estado de ánimo para que se sienta más feliz y menos estresado. La mayoría de personas necesitan entre 7 y 8 horas por noche. Trate de ir a la cama y despertar aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Coma saludable y lo más frecuentemente posible.** (Consulte los consejos para comer saludablemente en las pgs. 3-4.)

### Aprenda y practique ejercicios de relajación

Los ejercicios de relajación son fáciles de hacer y mezclan la respiración profunda, alivian la tensión muscular y la limpieza de pensamientos negativos. Usted puede:

- **Frases repetitivas** - repita una frase que lo lleve a la relajación física, como “Relájese y libérese”.
- **Proyección con imágenes** - utilice su imaginación para imaginarse a una persona, un lugar o un momento que lo haga sentir relajado, en paz y feliz.



### Recursos gratuitos para miembros de SFHP

Hay especialistas disponibles para ayudarle a manejar este tipo de problemas en su vida. Puede encontrar recursos locales gratuitos para ayudarle corregir el rumbo y a sentirse mejor.

Llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117**.

## Paso 7: Póngase al día con sus vacunas

La diabetes hace que para su sistema inmunitario sea más difícil combatir las infecciones. Usted puede estar en riesgo de padecer una enfermedad más grave que otras personas sin diabetes. Las vacunas son una de las maneras más seguras para que usted proteja su salud.



### Las vacunas que necesita:

- La vacuna anual contra la **influenza (gripe)** protege contra enfermedades graves causadas por la gripe (un virus respiratorio)
- La vacuna contra el **neumococo (PCV)** previene la neumonía (infección pulmonar) y la meningitis (infección cerebral)
- La vacuna para la **difteria (DTaP)** previene problemas respiratorios, espasmos musculares y tos ferina.
- La vacuna para la **hepatitis B (HepB)** las enfermedades hepáticas relacionadas con el virus de la hepatitis B y el cáncer
- La vacuna contra el **zóster** previene el herpes zóster
- La vacuna para el **COVID-19** previene la enfermedad del coronavirus



Pregunte a su PCP si falta alguna vacuna. Compruebe en los **California Department of Public Health (CDPH)** qué vacunas debe recibir.

## Paso 8: Haga un plan de acción

Trabaje a la par de su equipo de atención. Juntos pueden controlar la diabetes.

- **Encuentre un proveedor** de atención médica con quién se sienta cómodo.
- **Asista a sus citas** para que obtenga la mejor atención posible.
- **Haga preguntas acerca de su atención.** Antes de su visita, haga una lista de preguntas. En la siguiente página hay un espacio para que escriba sus preguntas. En su siguiente visita, hágase acompañar de un amigo de confianza o de un familiar si necesita ayuda para hacer preguntas.
- **Elabore un plan de acción.** Elija algo que le interese. Piense en algo que sea realista para usted. ¡Tome la meta y divídala en pequeños pasos que pueda alcanzar!



### ¡Usted PUEDE lograrlo!

Primero, encierre en un círculo el área o las áreas en las que desea trabajar.

1. Haga más actividad física
2. Mantenga un peso saludable y elija alimentos saludables
3. Deje de fumar y vapear
4. Tome los medicamentos adecuados para la diabetes
5. Hágase pruebas de detección de rutina
6. Cuide su salud mental
7. Póngase al día con sus vacunas
8. Haga un plan de acción

Ahora que usted sabe en qué desea trabajar, haga su plan de acción en la siguiente página. Tenga en mente que el cambio lleva tiempo. Una vez que elija una meta, desglóselo en pasos que tomará esta semana para alcanzar esa meta. Sea paciente consigo mismo y tome un día a la vez.

## Paso 8: Haga un plan de acción (continuación)

### Haga un plan de acción

Complete el siguiente formulario y llévelo a su próxima cita con su PCP.

**Meta:** ¿Qué quiere hacer?

¿Cuándo lo hará (día de la semana/hora del día)?

¿Por cuánto tiempo lo hará (minutos o número de veces)?

¿Dónde lo hará?

¿Qué tan seguro está, en una escala de 0 al 10 (0 = no seguro en absoluto, 10 = completamente seguro)?

¡Si está por debajo de 7, quizás desee cambiar algo en su plan para llegar a un 7 y tener éxito!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### ¡Califique su salud!

#### Preguntas sobre lo que es la vida con diabetes

Complete el siguiente formulario y llévelo a su próxima cita con su PCP.

¿Sabe cómo manejar su diabetes?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Acude a su proveedor de manera regular para que le ayude a manejar su diabetes?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Toma sus medicamentos exactamente como se lo indica su proveedor? Si no es así, ¿qué se lo impide? Explique aquí:	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Tiene familia o amigos que le pueden ayudar a manejar su salud?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Tiene algún valor cultural o religioso que afecte su atención?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Tiene problemas para asistir a las citas con su PCP? Si la respuesta es sí, ¿qué se lo impide? Explique aquí:	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
¿Tiene un automóvil o acceso a MUNI/BART u otro transporte?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>

## ¡Califique su salud! (continuación)

### Preguntas sobre lo que es la vida con diabetes (continuación)

¿Está interesado en asistir a clases para ayudarle a manejar mejor su diabetes?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Algunas veces <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------------------

¿Qué es lo que más le preocupa sobre su diabetes?

Puede haber cambios que podría hacer en su vida para mejorar su salud. En una escala del 1-5 ¿hasta qué punto considera que está preparado para hacer estos cambios? (1 no está pensando en ello y 5 ya lo está haciendo).	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

### ¿Cómo se siente?

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia sintió alguno de estos sentimientos?	En lo absoluto <input type="checkbox"/>	Algunos días <input type="checkbox"/>	Más de la mitad de los días* <input type="checkbox"/>	Casi todos los días* <input type="checkbox"/>
Poco interés o placer para hacer las cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentirse triste, deprimido o sin esperanza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Si respondió “Más de la mitad de los días” o “Casi todos los días” a cualquier pregunta, llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** de inmediato. Puede hablar con alguien sobre cómo se siente.

## Dele seguimiento a sus medicamentos

Haga una lista de todos los medicamentos recetados y no recetados que está tomando en este momento. Lleve esto a su siguiente visita con su PCP y muéstrelle su lista.

### Mis medicamentos:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

## Preguntas para hacerle su PCP

1

2

3

4

5

6

7

## Sus beneficios

### Transporte



Si necesita ayuda con el transporte a sus visitas de salud, puede obtener un viaje sin costo. Llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

### Tiras de cetona

Puede obtener tiras reactivas de cetona en orina con Medi-Cal sin costo. Estas tiras prueban los niveles de cetona en la orina. Esto puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en sangre y a saber si está subiendo demasiado.

## Recursos



American Diabetes Association  
**1(800) 342-2383**  
[diabetes.org](http://diabetes.org)



American Heart Association  
**1(510) 903-4050**  
[heart.org/diabetes](http://heart.org/diabetes)



California Department of Public Health  
[cdph.ca.gov](http://cdph.ca.gov)



MedlinePlus  
National Institutes of Health  
[medlineplus.gov/diabetes.html](http://medlineplus.gov/diabetes.html)



MyPlate  
U.S. Department of Agriculture  
[myplate.gov](http://myplate.gov)



National Institute of Diabetes and  
Digestive and Kidney Diseases  
[niddk.nih.gov/health-information/diabetes](http://niddk.nih.gov/health-information/diabetes)



SFHP Diabetes Education Materials  
[sfhp.org/es/wellness](http://sfhp.org/es/wellness)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o,  
para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).