

**Si tiene diabetes**

Si tiene diabetes, no está solo. Healthy Blue quiere que sepa que usted puede tomar las riendas del control. Sabemos que desea tener más energía, reducir su riesgo de complicaciones y mejorar su calidad de vida. Hacer cambios pequeños puede ayudarle a lograr sus objetivos, independientemente de cuáles sean.

La diabetes es una enfermedad. Ocurre cuando el cuerpo produce una concentración elevada de glucosa en la sangre porque no produce o no aprovecha la insulina debidamente. La insulina es una hormona que convierte la glucosa en la energía necesaria para la vida diaria. Glucosa es otro término para azúcar en la sangre.

**Cosas que debe saber:**

- La insulina convierte el azúcar en energía
- Glucosa = azúcar en la sangre

Hay varios tipos de diabetes. Los estudios demuestran que los antecedentes familiares y los hábitos son factores. Se desconoce la causa exacta de la diabetes. Sin embargo, la diabetes puede ocurrir entre personas de cualquier edad y de cualquier raza. Existe más de un tipo de diabetes. La diabetes puede afectar su cuerpo de pies a cabeza. Por eso es tan importante aprender cómo controlarse la diabetes.

Contamos con un programa de atención médica integral. Si tiene diabetes, un administrador de casos puede colaborar con usted por teléfono. Él o ella le ayudará a establecer metas y crear un plan de atención. Usted aprenderá a dar pequeños pasos hacia una mejor salud. Supere las cosas que podrían estar interponiéndose en su camino. Su administrador de caso puede ayudarle a:

- Hacer una cita con el doctor
- Identificar objetivos de salud y crear un plan
- Obtener un glucómetro y usarlo
- Buscar información sobre programas de educación en diabetes en la zona donde vive
- Hacer citas para transporte y otras necesidades especiales
- Aprender sobre la diabetes

**Fuentes:**

\* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://www.diabeteshealth.com/)

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.