

control de la diabetes

37.3 millones de personas en los EE. UU. tienen diabetes.

Esto es alrededor de 1 de cada 10 personas.

Existen diferentes etapas y tipos de diabetes, factores de riesgo y complicaciones.

Diabetes en etapa temprana

1 de cada 3 adultos tienen prediabetes.

Si no toman medidas, muchas personas con prediabetes podrían desarrollar diabetes tipo 2 en cinco años.

Factores de riesgo de la diabetes

- ✓ Antecedentes familiares.
- ✓ Falta de ejercicio.
- ✓ Alimentación poco saludable.
- ✓ Sobrepeso.

Complicaciones con la diabetes

- Pérdida de la visión.
- Insuficiencia renal.
- Cardiopatía.
- Accidente cerebrovascular.
- Pérdida del flujo sanguíneo a los dedos de los pies, a los pies y a las piernas.
- Posible amputación de los pies o las piernas.

Su proveedor le diagnosticó diabetes. Meridian quiere ayudarlo a mantenerse sano y a controlar su salud. Esto es lo que puede hacer para controlar su salud.

Lo que puede hacer

Puede prevenir y controlar la diabetes:

- Consulte a su profesional de atención médica con regularidad.
- Coma alimentos saludables y baje de peso si es necesario.
- Realice más actividad física.
- Deje de fumar.
- Revise sus pies diariamente para detectar cambios y consulte a su proveedor si los hay.
- Controle su nivel de azúcar en sangre y lleve un registro.
- Tome sus medicamentos regularmente.

Controle la diabetes con estas pruebas

Prueba de HbA1c: Esta prueba de azúcar en sangre muestra si está controlando su diabetes de manera correcta.

Examen de la vista para diabéticos: Este tipo de examen de la vista evalúa la salud de los ojos, mientras que un examen de la vista regular controla la visión.

Prueba de nefropatía: La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba ayuda a detectar problemas en los riñones para que pueda recibir tratamiento temprano.

También:

Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90

Controle su colesterol

Consulte a un dentista todos los años



Si tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro de Meridian al **866-606-3700** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Si necesita transporte para una cita, llame al **866-796-1165**, TTY: **711** para obtener transporte gratuito.



Meridian cumple con las leyes federales aplicables en materia de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).