

## **Aprender a vivir con diabetes**

Si tiene diabetes, no está solo. Como representantes de Simply Healthcare Plans, Inc. queremos que sepa que usted puede tomar el control. Sabemos que quiere tener más energía, reducir el riesgo de complicaciones y mejorar su calidad de vida. Sean cuales sean sus objetivos, haga pequeños cambios para poder alcanzarlos.

La diabetes es una enfermedad. Sucede cuando el cuerpo genera un alto contenido de glucosa en la sangre porque no produce insulina o no la usa adecuadamente. La insulina es una hormona que transforma la glucosa en la energía necesaria para la vida diaria. Glucosa en sangre es otro término para referirse al azúcar en sangre.

### **Cosas que debe saber:**

- La insulina transforma el azúcar en energía
- Glucosa en sangre = azúcar en sangre.

Hay varios tipos de diabetes. Los estudios muestran que los antecedentes familiares y las formas de vida influyen. No se conoce la causa exacta de la diabetes. Sin embargo, personas de cualquier edad y raza pueden tener diabetes. Existe más de un tipo de diabetes. La diabetes puede afectar su cuerpo de la cabeza a los pies. Por eso es tan importante aprender a controlarla.

Tenemos un programa de administración de cuidados. Si tiene diabetes, un administrador de casos puede trabajar con usted por teléfono. Puede ayudarlo a establecer objetivos y crear un plan de cuidados. Aprenderá a dar pequeños pasos hacia una salud mejor. Supere las cosas que podrían atravesarse en su camino. Su administrador de casos puede ayudarlo para lo siguiente:

- Programar una cita con el doctor
- Identificar objetivos de salud y crear un plan de cuidados
- Obtener y usar un glucómetro
- Encontrar información sobre programas de educación sobre la diabetes en su zona
- Programar el transporte u otras necesidades especiales
- Aprender sobre la diabetes

Fuentes:

Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)  
diabetes.org

Salud con diabetes (Diabetes Health)  
diabeteshealth.com

Simply Healthcare Plans, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles.  
No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711 para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2396 for Florida Medicaid, 1-877-440-3738 for Long-Term Care or TTY 711 to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2396 pou Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pou Long-Term Care oswa TTY 711 pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2396 pour Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pour Long-Term Care ou TTY 711 afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2396 per Florida Medicaid, 1-877-440-3738 per Long-Term Care o TTY 711 per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2396 в случае Florida Medicaid, 1-877-440-3738 в случае Long-Term Care или ТТУ 711 чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.