

¿TIENE DIABETES? USTED PUEDE TOMAR CONTROL DE SU SALUD.

Usted tiene el poder de controlar su diabetes por medio de la dieta, la actividad física, la verificación del nivel de azúcar en la sangre, tomando sus medicamentos y haciéndose revisiones periódicas. Sin embargo, puede ser difícil hacer esto usted solo.

Para que le sea más fácil controlar su diabetes, su doctor lo derivará a usted a un profesional educador en diabetes para que usted reciba Educación en el Autocontrol de la Diabetes. El educador en diabetes le ayudará a desarrollar un plan adaptado a usted y le enseñará cómo hacer que ese plan sea parte de su vida diaria.

¿De qué manera me ayuda la educación en diabetes?

El educador en diabetes le ayudará a crear un plan adaptado únicamente para usted. Usted recibirá consejos prácticos sobre cómo hacer frente al estrés por la diabetes y sobre el riesgo que podría correr de tener otras enfermedades. El educador en diabetes se asegurará de que usted disponga de la información y los recursos que necesita.

El educador en diabetes le ayudará a:

- Explicarle qué es la diabetes y cómo esta afecta al cuerpo.
- Explicarle cómo trabajan los medicamentos para la diabetes y cómo debe tomarlos.
- Encontrar qué tipos de alimentos son los mejores para usted y cómo preparar comidas saludables.
- Elegir el mejor tipo de dispositivo de medición de la glucosa.
- Sugerirle el uso de gráficas, aplicaciones y otras herramientas que le sirvan de recordatorios y le ayuden a seguir de cerca su progreso.
- Ofrecerle consejos prácticos que le ayuden a hacer frente al estrés y problemas.

¿Cubre mi seguro médico la educación en diabetes?

Cuando un programa de educación para la diabetes acreditado proporciona la educación, esta tiene cobertura de Medicare y de la mayoría de los planes de seguro médico.

Usted podrá reunirse varias veces con un educador en diabetes en un entorno individual o de grupo, o incluso en ambos entornos combinados. La mayoría de los planes de seguro médico tienen una cobertura de hasta 10 horas de educación en diabetes durante el primer año. Podrá recibir un número mayor de horas de educación en diabetes en los años siguientes. Consulte con su plan de seguro médico para obtener más detalles.

EL CONTROL DE LA DIABETES REQUIERE TRABAJO EN EQUIPO.

Usted cuenta con todo un equipo a su lado—su doctor, su educador en diabetes, sus amigos y su familia. Con la ayuda de ellos, usted puede controlar su diabetes y mantenerse sano.

