



Información de salud importante

CM-0323-031 | © Ascension 2023. All rights reserved.





¡Bienvenido al programa de coordinación de servicios para la diabetes!

Nuestro programa de coordinación de servicios conecta a las personas con diabetes con recursos e información para ayudar a controlar la condición.

Ayudamos a conectarlo con médicos, recursos, educación, beneficios y otros servicios. Esperamos que esta información le sea útil y le agradecemos que sea miembro de Dell Children's Health Plan.

Información de contacto importante

Línea de ayuda de enfermería las 24 horas

Llame al **1-855-712-6700** las 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días al año para hablar con una enfermera.

Llame al 1-855-712-6700

Coordinación de servicios

Llame al **512-324-3015** o gratis al **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** y pida hablar con un coordinador de servicios. Los coordinadores de servicios están disponibles lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. También puede dejar un mensaje de voz privado o un correo electrónico en **dchp-CM@ascension.org**.

**Llame al 512-324-3015
o a la línea gratis al
1-844-564-5212
(TTY 7-1-1)**

Servicios para miembros

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. si tiene preguntas sobre sus beneficios o si necesita ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Farmacia

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. para consultas sobre recetas o para obtener ayuda para encontrar una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Qué hacer ante una emergencia

Si tiene una emergencia, llame al 9-1-1 o vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Para atención de urgencia, debe llamar al médico primario de su hijo aun si es de noche o fin de semana. Si llama al consultorio del médico primario cuando está cerrado, deje un mensaje con su nombre y un número de teléfono. Le devolverán la llamada dentro de los próximos 30 minutos para decirle qué hacer. Llámenos para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted o llame a nuestra línea de ayuda de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)** para obtener orientación en cualquier momento.

**Llame al 9-1-1 si tiene
una emergencia o llame a
nuestra línea de ayuda de
enfermería las 24 horas,
los 7 días de la semana
al 1-855-712-6700 para
obtener orientación**

Ayuda para conseguir transporte*

Llame al **1-844-867-2742 (7-1-1)** o llame a Servicios para miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central, excepto los feriados aprobados por el estado. *Aplican restricciones y limitaciones.

Llame al 1-844-867-2742

Recompensas para miembros de Dell Children's Health Plan

¿Lo sabía? Los miembros pueden obtener tarjetas de regalo por hacerse una evaluación de diabetes y obtener un nivel de glucosa HbA1c inferior a 8.

- ✓ Tarjeta de regalo de \$20 por recibir una evaluación de diabetes: recompensa única
- ✓ Tarjeta de regalo de \$20 para el mantenimiento de la diabetes, logrando un nivel de glucosa HbA1c inferior a 8: hasta dos veces al año



Recursos de Dell Children's Health Plan



Puede encontrar directorios de proveedores, nuestra herramienta de búsqueda de proveedores y su manual para miembros en DellChildrensHealthPlan.com.



Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, visite nuestro sitio web DellChildrensHealthPlan.com y seleccione "**Centros de atención médica fuera del horario de atención**" en el menú para miembros. También puede llamar a la Línea de ayuda de enfermería del Dell Children's Health Plan durante las 24 horas al **1-855-712-6700** o a su médico primario.



Visite nuestra biblioteca médica virtual para obtener más información sobre la diabetes y otras condiciones en healthlibrary.ascensioncaremanagement.com.



Para una lista actual de eventos y conocer más sobre de Dell Children's Health Plan, síguenos en Facebook en facebook.com/DellChildrensHealthPlan.



Visite **diabetes.org** para obtener más información sobre la diabetes en los niños.
Visite **sesamestreetincommunities.org** para obtener más información,
planes de acción, videos y actividades interactivas.

¿Qué es el control del azúcar en la sangre (glucosa)?

Los niveles de azúcar en la sangre le dan información sobre qué tan bien controlada está su diabetes. También le informan qué tan bien está funcionando su plan de dieta, ejercicio y medicamentos. Mantener los niveles de azúcar en la sangre cerca de lo normal puede reducir o prevenir el riesgo de problemas (complicaciones).

¿Cómo se pueden controlar los niveles de azúcar en la sangre?

Controlar los niveles de azúcar en la sangre con regularidad es muy importante para un buen control de la diabetes. La mayoría de los métodos de control del azúcar en la sangre necesitan una muestra de sangre. El control del azúcar en la sangre se puede hacer en casa con una variedad de dispositivos. Un pequeño dispositivo llamado medidor de glucosa o glucómetro mide la cantidad de azúcar en la muestra de sangre.

¿Cuáles son los rangos saludables de niveles de azúcar en la sangre?

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda un nivel de glucosa en plasma antes de las comidas (preprandial) de 80 mg/dl a 130 mg/dl. La ADA ha establecido el nivel de glucosa en plasma después de las comidas (posprandial) en menos de 180 mg/dl.

Estos son los síntomas más comunes del nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia). Los síntomas de cada persona pueden variar. Y en algunos casos puede que no haya síntomas en absoluto. Los síntomas pueden incluir:

- ✓ Pérdida de peso rápida e inexplicable
- ✓ Sentirse enfermo
- ✓ Sed intensa
- ✓ Aumento de la producción de orina
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio intenso (fatiga)
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Desmayo

Estos son los síntomas más comunes de niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Los síntomas de cada persona pueden variar. Los síntomas pueden incluir:

- ✓ Hambre
- ✓ Fatiga
- ✓ Inestabilidad
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Confusión
- ✓ Mareo
- ✓ Cambios repentinos de humor o comportamiento
- ✓ Transpiración
- ✓ Latidos acelerados
- ✓ Color de piel pálido

A veces, no aparece ninguno de estos síntomas de advertencia antes de que una persona pierda el conocimiento debido a un nivel bajo de glucosa en la sangre. La pérdida de la capacidad de detectar niveles bajos de azúcar en la sangre se llama desconocimiento de la hipoglucemia

Fuente: Glucose Monitoring Devices (ascensioncaremanagement.com)

Eche un vistazo al método del plato de la diabetes

El método del plato de la diabetes es la manera más fácil de crear comidas saludables que pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Con este método, puede crear comidas en porciones perfectas con un equilibrio saludable de vegetales, proteínas y carbohidratos, sin tener que contar, calcular, pesar o medir. Todo lo que necesita es un plato!

1 Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón.

Los vegetales sin almidón tienen menos carbohidratos, por lo que no elevan mucho el azúcar en la sangre. También son ricos en vitaminas, minerales y fibra, lo que los convierte en una parte importante de una dieta saludable. Llenar la mitad de su plato con vegetales sin almidón significa que obtendrá muchas porciones de estos superalimentos.

2 Llene una cuarta parte de su plato con alimentos con proteínas magras

Los alimentos ricos en proteínas como el pescado, el pollo, la carne de res magra, los productos de soya y el queso se consideran "alimentos con proteínas." Los alimentos con proteínas (especialmente los de origen animal) suelen contener grasas saturadas, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Las proteínas magras son más bajas en grasas y grasas saturadas, lo que las convierte en una opción más saludable. Tenga en cuenta que algunos alimentos con proteínas de origen vegetal (como los frijoles y las legumbres) también tienen un alto contenido de carbohidratos.

3 Llene una cuarta parte de su plato con alimentos con carbohidratos

Los alimentos que son más altos en carbohidratos incluyen cereales, vegetales con almidón, frijoles y legumbres, frutas, yogur y leche. Estos alimentos tienen el mayor efecto sobre el azúcar en la sangre. Limitar su porción de alimentos con carbohidratos a una cuarta parte de su plato puede ayudar a evitar que el nivel de azúcar en la sangre suba demasiado después de las comidas.

4 Elija agua o una bebida baja en calorías

El agua es la mejor opción porque no contiene calorías ni carbohidratos.



Comprender las etiquetas de nutrición de los alimentos

Aprender a comprender y usar la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a elegir alimentos más saludables e identificar alimentos ricos en nutrientes para una dieta saludable. Estos son algunos consejos de la American Heart Association para aprovechar al máximo la información de las etiquetas de los alimentos.

- 1 Comience con la información de la porción en la parte superior. Esto le indicará el tamaño de una sola porción y el número total de porciones por envase (paquete).
- 2 Después, verifique el total de calorías por porción y envase. Preste atención a las calorías por porción y cuántas calorías está consumiendo realmente si come el paquete completo. Si duplica las porciones que come, duplica las calorías y los nutrientes.
- 3 Verifique los nutrientes clave y comprenda lo que está buscando. No todas las grasas son malas y los azúcares totales pueden incluir tanto azúcares naturales como agregados. Limite las cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio que consume y evite las grasas trans.
- 4 Asegúrese de obtener suficientes nutrientes que su cuerpo necesita, como: calcio, colina, fibra dietética, hierro, magnesio, potasio y vitaminas A, C, D y E.

Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 1 Tbsp. (21g)

Amount per serving
Calories 60

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 17g	34%†
Protein 0g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.

Fuente: 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans Understanding Food Nutrition Labels (heart.org)