



Diabetes: Cuídese y Tome el Control

1 de cada 10 personas en los Estados Unidos tiene diabetes, y 1 de cada 5 adultos tiene diabetes pero ni siquiera lo sabe. El programa **Cuídese y Tome el Control** de CountyCare es una guía para aprender sobre la diabetes y cómo manejarla. Nuestro objetivo es ayudar a las personas a vivir vidas largas y saludables con quienes aman.

1. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU., Un Informe de Calificaciones: Diabetes en los Estados Unidos Infografía | Diabetes | CDC (<https://www.cdc.gov/diabetes/communication-resources/diabetes-statistics.html>)

Beneficio de Diabetes del Programa de Atención Administrada de Medicaid de Illinois



Las personas inscritas en Medicaid de Illinois son elegibles para servicios de manejo de la diabetes. Hable con su médico de atención primaria/proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) para acceder a estos programas.

Educación y Apoyo para el Automanejo de la Diabetes (Diabetes Self-Management Education and Support, DSMES):

Un programa que ofrece asesoramiento sobre cambios en la dieta a largo plazo, aumento de la actividad física y habilidades de autocuidado para la diabetes.

Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP):

Un programa gratuito de cambio de estilo de vida que incluye asesoramiento dietético y nutricional, evaluaciones de condición física y sesiones educativas para personas con prediabetes.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la forma en que su cuerpo utiliza el azúcar en la sangre para obtener energía. Su cuerpo produce azúcar por sí mismo, y esta también puede provenir de los alimentos que come. Su cuerpo utiliza una hormona llamada "insulina" para ayudar a mover el azúcar de la sangre a las células para obtener energía. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla bien. Cuando el azúcar no puede entrar en las células, se acumula en la sangre. Esto causa niveles altos de azúcar en la sangre.

¿Cuáles son los tipos de diabetes?

Hay cuatro tipos de diabetes. Cada uno afecta la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar en la sangre de diferentes maneras.

Tipo 1

La diabetes Tipo 1 es **una enfermedad autoinmune** en la que su cuerpo ataca el páncreas (donde se produce la insulina). Esto significa que su cuerpo produce poca o ninguna insulina. La diabetes Tipo 1 generalmente se diagnostica en la niñez o adolescencia, pero puede presentarse a cualquier edad. Las personas con diabetes Tipo 1 necesitan tomar insulina todos los días para mantenerse vivas y saludables.

Prediabetes

La prediabetes es la etapa anterior a la diabetes Tipo 2. **El nivel de azúcar en la sangre es más alto** de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para llamarse diabetes. La mayoría de las personas que tienen prediabetes desarrollarán diabetes Tipo 2 dentro de 10 años si no hacen cambios.

Tipo 2

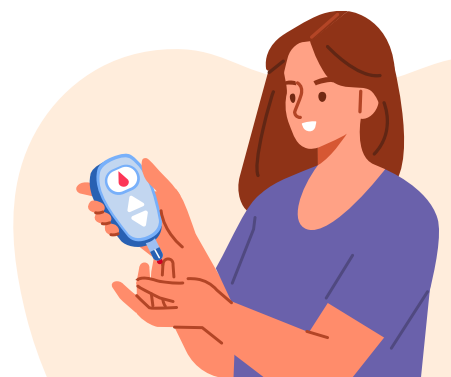
La diabetes Tipo 2 significa que **su cuerpo no usa bien la insulina** (lo que se llama "resistencia a la insulina"). Es el tipo más común. Usted puede desarrollar diabetes Tipo 2 a cualquier edad, pero el riesgo aumenta a medida que envejece. Los factores de riesgo incluyen tener sobrepeso u obesidad, tener más de 35 años, tener antecedentes familiares de diabetes o no ser físicamente activo.

Diabetes gestacional

Algunas personas desarrollan diabetes gestacional durante **el embarazo**. Generalmente desaparece después de que nace el bebé, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2 más adelante en la vida.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Los análisis de sangre pueden verificar los niveles de azúcar en la sangre. Esto se puede hacer en un laboratorio o clínica, y los resultados generalmente regresan rápidamente. Su médico hablará con usted sobre lo que significan sus números y los próximos pasos.



¿Cuáles son los riesgos de tener diabetes?

La diabetes puede dañar sus ojos, nervios, riñones y corazón. Manejar la diabetes puede ayudar a prevenir estos problemas.

¿Cómo se maneja la diabetes?

Su médico puede recetar insulina u otros medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes Tipo 2, hacer cambios en el estilo de vida como comer saludablemente y hacer ejercicio puede mejorar sus niveles de azúcar en la sangre.



Dieta - Coma más verduras sin almidón (verduras de hoja verde, brócoli, pimientos, pepinos), proteínas magras (pescado, aves sin piel, frijoles, tofu), granos integrales (arroz integral, quinoa, avena, pan integral) y grasas saludables (aguacates, nueces, semillas, aceite de oliva). Trate de limitar los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y los alimentos altos en grasas no saludables (grasas saturadas y trans).



Ejercicio - Mueva su cuerpo todos los días. El ejercicio puede ayudarle a alcanzar un peso saludable, mantener estables sus niveles de azúcar en la sangre y hacer que su cuerpo use mejor la insulina.



Estrés - Practique la respiración profunda, tome descansos o encuentre otras formas saludables de relajarse. El estrés puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre.



Sueño - Duerma lo suficiente y de buena calidad cada noche. Dormir mal puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre.



Niveles de azúcar en la sangre - Hágase pruebas con frecuencia para ver cómo sus cambios diarios afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Hable con su médico sobre su número de A1c y lo que significa para usted.



A1c es una medida de sus niveles de azúcar en la sangre.

Visitas al médico - Visite a su médico para aprender sobre el tratamiento de su diabetes y mantener estables sus niveles de azúcar en la sangre.



Examen de la vista - Hágase exámenes de la vista anuales. La diabetes puede dañar la salud de sus ojos.



Cuidado de los pies - Consulte a un podiatra (médico de los pies). La diabetes puede causar daño a los nervios y menor flujo de sangre a los pies. Esto puede provocar úlceras en los pies, infecciones e incluso amputaciones.



Presión arterial - Revise su presión arterial con regularidad. La diabetes puede causar presión arterial alta.



Colesterol - Revise su colesterol al menos una vez al año. La diabetes puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.



Medicamentos - Tome los medicamentos según lo recetado, incluso si se siente muy bien. Los medicamentos solo funcionan cuando usted los toma. Tome el medicamento con estatinas recetado por su médico. Las estatinas ayudan a reducir su riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.

Beneficios del Programa Cuídese y Tome el Control:

CountyCare ofrece beneficios especiales para ayudar a los miembros a controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Weight Watchers

Si tiene sobrepeso, perder peso puede mejorar o revertir la diabetes Tipo 2. CountyCare ofrece cupones gratuitos de Weight Watchers para miembros de 13 años o más. Estos cupones le permiten asistir a reuniones sin costo. Estos cupones no cubren el costo de las comidas de Weight Watchers.

Cómo obtener cupones: Llame a Servicios para Miembros al 312-864-8200. CountyCare los enviará por correo a su casa.

Glucómetros

Un glucómetro es un dispositivo pequeño que le permite verificar sus niveles de azúcar en la sangre en casa. Los glucómetros están cubiertos por Medicaid de Illinois. Hable con su médico para obtener un glucómetro.

Monitores continuos de glucosa

Un monitor continuo de glucosa es un dispositivo pequeño que usted usa sobre la piel. Revisa su nivel de azúcar en la sangre cada pocos minutos y le avisa si sus niveles están demasiado altos o bajos. Estos dispositivos están cubiertos por Medicaid de Illinois. Hable con su médico para ver si califica para recibir uno.

Monitores de presión arterial

Usted puede obtener un monitor de presión arterial gratuito para usar en casa. Pídale a su médico que llame a CountyCare, y se lo enviaremos a su casa.

Recompensas en efectivo

Gane dinero en efectivo en su tarjeta Visa Rewards por ver a su médico y surtir sus recetas.

Recompensa por visita al PCP: Obtenga recompensas en su tarjeta Visa Rewards cada año cuando vea a su médico de atención primaria para su chequeo anual.

Recompensa por monitoreo de diabetes: Si tiene 18 años o más y se hace sus exámenes de sangre y orina una vez al año, recibe \$25.

Medicamentos

Su médico puede recetar medicamentos para ayudar con su diabetes. No hay costos para los medicamentos cubiertos mientras esté con CountyCare.

Transporte gratuito

CountyCare da transporte de ida y vuelta a las citas médicas. Visite [countycare.com](https://www.countycare.com) y haga clic en "Schedule a ride" (Programar un viaje).

Coordinación de cuidados

Todos los miembros de CountyCare pueden recibir servicios de coordinación de cuidados. Tener un coordinador de cuidados significa que usted tiene a alguien de su lado para ayudarle a mantenerse saludable. Su [coordinador de cuidados](#) puede:

- Ayudarle a encontrar un médico
- Organizar transporte para sus citas
- Conectarlo con recursos de alimentos y vivienda

Si usa este programa para pagar el alquiler o los servicios públicos, el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD) requiere que se informe como ingreso si solicita asistencia. Comuníquese con su oficina local del HUD si tiene preguntas.

