

# DIABETES: WHAT'S NEXT?



Destination  Health



# DIABETES: WHAT YOU NEED TO KNOW

## WHAT IS DIABETES?

Diabetes is a serious condition in which the body is not able to use food for energy. When a person has diabetes, the pancreas does not make enough insulin, or the body does not use the insulin as well as it should. This causes the sugar in the blood to rise.

If not controlled, high blood sugar levels will damage organs and lead to health problems like heart disease, nerve damage, and kidney failure.



## TREATMENT GOALS

The main goal for diabetes self-care is to keep blood sugar levels close to normal. The American Diabetes Association suggest these targets:

- ♥ 80-130 mg/dl (Before a meal)
- ♥ Less than 180 mg/dl (1-2 hours after starting a meal)
- ♥ Less than 7% (A1C every 3 months)

Your personal targets may be different. Ask your Doctor what your targets are.

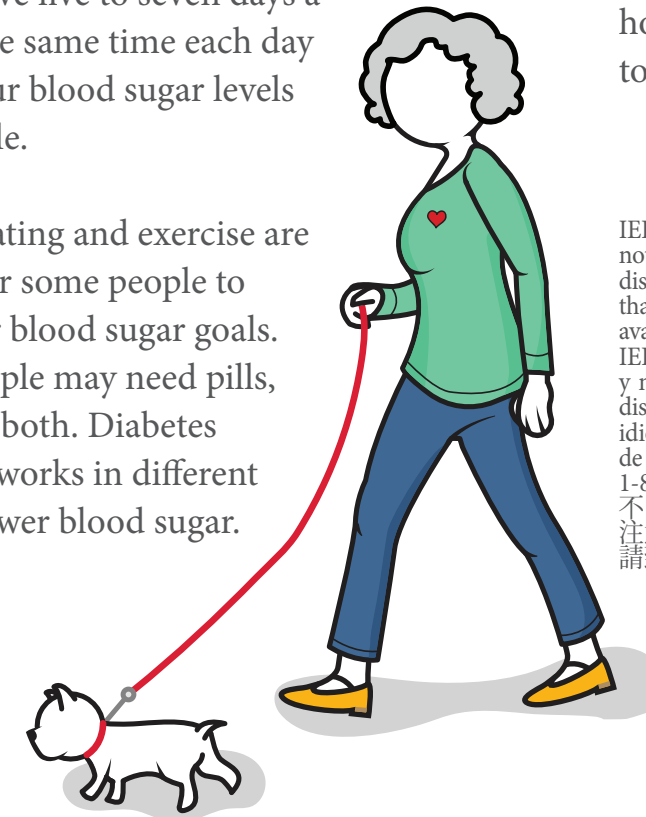
Your Doctor will ask to see you on a routine basis to see how well your diabetes is controlled. Please don't skip these visits, even if you are doing well.

## EAT RIGHT, GET ACTIVE AND TAKE YOUR MEDICINE

Food and drink choices affect blood sugar levels. Carbohydrates, like sugar or starch, will affect your blood sugar more than protein or fat.

Blood sugar and weight control are hard to manage without regular activity, like walking more, driving less, or taking stairs more often. Being active five to seven days a week at the same time each day makes your blood sugar levels more stable.

Healthy eating and exercise are enough for some people to meet their blood sugar goals. Other people may need pills, insulin or both. Diabetes medicine works in different ways to lower blood sugar.



## YOU CAN DO IT!

Finding out you have diabetes is a big deal. It's normal to feel scared, angry, confused or sad. You are not alone. It takes time to learn the skills you need to help manage your diabetes.

Talk to your Doctor today and ask for your Hemoglobin A1C result. Know this number!

Sign up for a Diabetes Self-Management class on the IEHP Member Portal. Learn how to eat right and get the skills you need to manage your diabetes each day.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。

©2020 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. HE-20-1659895

# DIABETES: LO QUE NECESITA SABER

## DIABETES: ¿QUÉ SIGUE?



Destino >>> Salud



### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una condición grave en la que el cuerpo no puede utilizar los alimentos para obtener energía. Cuando una persona tiene diabetes, el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no usa la insulina como debería. Esto ocasiona que se eleve el nivel de azúcar en la sangre.

Si no se controla, los niveles altos de azúcar en la sangre dañarán los órganos y provocarán problemas de salud como enfermedad cardíaca, daño a los nervios e insuficiencia renal.



### OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

El objetivo principal del cuidado personal de la diabetes es lograr que los niveles de azúcar en la sangre se mantengan cerca de los niveles normales. La Asociación Americana de Diabetes sugiere alcanzar estos objetivos:

- ♥ De 80 a 130 mg/dl (antes de una comida)
- ♥ Menos de 180 mg/dl (de 1 a 2 horas después de comenzar una comida)
- ♥ Menos de 7% (A1C cada 3 meses)

Es posible que sus objetivos personales sean distintos a estos. Pregúntele a su Doctor cuáles son los objetivos para usted.

Su Doctor le pedirá que lo visite de manera rutinaria para ver qué tan bien controlada está su diabetes. No deje pasar estas visitas, incluso si se siente bien.

### COMA ADECUADAMENTE, HAGA EJERCICIO Y TOME SU MEDICAMENTO

Los alimentos y las bebidas que elige consumir afectan los niveles de azúcar en la sangre. Los carbohidratos, como el azúcar o el almidón, afectarán el azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas.

El azúcar en la sangre y el control del peso son difíciles de manejar si no se hace ejercicio de manera regular, como caminar más, conducir menos o usar las escaleras con más frecuencia. Realizar ejercicio de cinco a siete días a la semana, a la misma hora y todos los días hace que sus niveles de azúcar en la sangre sean más estables.

Algunas personas solo necesitan comer de manera saludable y hacer ejercicio para alcanzar sus objetivos de niveles de azúcar en la sangre. Otras personas pueden necesitar pastillas, insulina o ambas. Los medicamentos para la diabetes funcionan de diferente manera para reducir el azúcar en la sangre.



### ¡USTED PUEDE LOGRARLO!

Descubrir que tiene diabetes es un asunto serio. Es normal sentirse asustado, enojado, confundido o triste. No está solo. Lleva tiempo aprender las habilidades que necesita para ayudar a controlar su diabetes.

Hable con su Doctor hoy mismo y pídale el resultado de su Hemoglobina A1C. ¡Apréndase este número!

Regístrese para una clase de Autocontrol de la diabetes en el Portal para Miembros de IEHP. Aprenda a comer adecuadamente y obtenga las habilidades que necesita para controlar su diabetes todos los días.