



ATENCIÓN DE LA DIABETES

El equipo de la diabetes

Con la diabetes, estar sano puede parecer una tarea difícil. Una forma de ayudarse a sí mismo es actuar como si fuera el entrenador de un equipo deportivo. El entrenador arma un equipo para ganar. Con la diabetes, necesita un equipo de atención médica para ganar. Con el equipo adecuado usted podrá realizar los cambios que sean necesarios para estar sano.



Estas son algunas de las personas que puede necesitar en su equipo:

Familiares y amigos

Las personas cercanas a usted deben entender la diabetes. Su apoyo para el tipo de cosas que usted necesita hacer lo ayudará en el manejo de su diabetes.

Su Proveedor de Atención Primaria (PCP o médico de cabecera)

El miembro principal de su equipo es su Proveedor de Atención Primaria. Esta es la persona que lo ayudará a recibir la atención médica que necesita. Él o ella será quien lo remita a otros miembros de su equipo. Su PCP debe ser alguien en quien usted confíe y con quien sienta que puede hablar de sus inquietudes.

Oftalmólogo/Optometrista

Estos son médicos de los ojos. Realizan exámenes especiales a personas con diabetes. Es importante que usted se haga exámenes de la vista con frecuencia. El examen de la vista debe incluir la dilatación de las pupilas, al menos una vez al año. La dilatación de los pupilas ocurre cuando las pupilas de los ojos están completamente abiertas con gotas para los ojos, de manera que el médico pueda ver dentro de ellos.

Podólogo

Los podólogos son médicos que se dedican a atender los pies. Las personas con diabetes deben prestar atención especial a los pies. Visitar a un podólogo antes de tener grandes problemas con los pies es una buena idea.



Health care you can count on.
Service you can trust.

Dietista

Los dietistas enseñan cómo comer de forma adecuada para poder controlar el azúcar en sangre. También se denominan nutricionistas. Cuando consulte a un dietista aprenderá sobre los tipos de alimentos, cuánto comer y cuándo es el mejor momento para hacerlo. También aprenderá a controlar sus medicamentos y comidas. Los dietistas también pueden enseñarle a incluir sus comidas favoritas en una dieta sana.

Farmacéuticos

Un farmacéutico explica lo siguiente:

- Cómo utilizar los medicamentos.
- Cuándo tomar los medicamentos.
- Cuáles pueden ser los efectos secundarios.

No dude en pedir ayuda cuando busque sus medicamentos.

Endocrinólogo

Este médico es experto en el tratamiento de diabetes. Él o ella supervisará sus medicamentos, análisis, dieta y rutina de ejercicios. No todos necesitan visitar a este tipo de médico.

Registro de la diabetes

Una herramienta que ha sido de mucha ayuda a personas con diabetes es el Registro para Personas con Diabetes. Adjuntamos uno a esta entrega. Este diario puede utilizarse para registrar análisis y resultados diferentes. Puede que usted ya tenga su propia manera de registrar esta información, pero de no ser ese el caso, por favor inténtelo con este Registro para Personas con Diabetes.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.