



Managing your diabetes

Taking care of your diabetes is more than just eating healthy, being active and taking your medicine. It's a combination of all three parts. If you're scared or overwhelmed, don't worry. Sometimes the best thing you can do is just start.



Start small

No one expects you to master all three areas at the same time. We want you to find a balance that works for your life. Try adding one or more of the following to your day:

- Set a realistic goal (activity, meals, etc.)
- Add a healthier food to your next meal
- Add a 10-15 minute walk to your day
- Set a reminder on your phone to take your medicine



Keep living life

Allow yourself some time to adjust to your new normal. And don't be so hard on yourself if you have a bad day. It's not about being perfect. Managing your diabetes is all about making better choices that have less risk and allow you to live a healthier life.



Know your numbers

If you have diabetes, knowing your blood sugar levels is the most important thing. When you know your numbers, you can take the steps to correct a problem before it leads to something worse, like heart disease or stroke.

You can expect all or some of the following tests at your next doctor visit:

- A1C blood test (it shows your blood sugar levels over the last three months).
- Signs of nerve damage in your feet.
- Eye exam (every one to two years) for diabetes-related eye problems.
- A urine test, to detect early signs of kidney disease and allow you to take early action.

Source: CDC.gov

© 2020 United HealthCare Services, Inc. All rights reserved.

<100>-CST31081 12/20

United
Healthcare
Community Plan



Cómo controlar su diabetes

Controlar su diabetes no es solo comer alimentos saludables, mantenerse activo y tomar sus medicamentos. Es una combinación de estas tres cosas. Si tiene miedo o se siente abrumado, no se preocupe. A veces lo mejor que puede hacer es simplemente comenzar.



Empiece de a poco

Nadie espera que domine estas tres áreas al mismo tiempo. Queremos que encuentre un equilibrio que funcione para su vida. Pruebe agregar uno o más de lo siguiente a su día:

- Fije una meta realista (actividad, comidas, etc.)
- Agregue un alimento más saludable a su próxima comida
- Agregue una caminata de 10 a 15 minutos a su día
- Programe un recordatorio en su teléfono para tomar sus medicamentos



Siga con su vida

Permítase cierto tiempo para adaptarse a su nueva normalidad. Y no sea tan duro con usted mismo si tiene un mal día. No se trata de ser perfecto.

El control de la diabetes consiste en tomar mejores decisiones que tengan un menor riesgo y le permitan vivir una vida más saludable.



Conozca sus valores

Si tiene diabetes, conocer sus valores de azúcar en sangre es lo más importante. Cuando conoce estos valores, puede tomar medidas para corregir un problema antes de que se convierta en algo peor, como una cardiopatía o un accidente cerebrovascular.

En su próxima visita al médico, puede esperar todas o algunas de las siguientes pruebas

- Análisis de sangre A1C (muestra los niveles de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses).
- Signos de daño a los nervios en sus pies.
- Examen de la vista (cada uno a dos años) para detectar problemas de la vista relacionados con la diabetes.
- Un análisis de orina, para detectar signos tempranos de enfermedad renal y permitirle tomar medidas tempranas.