

VIVIR BIEN CON DIABETES



Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

No necesitas ser perfecto. Los pequeños en el estilo de vida pueden tener un gran impacto:

Aliméntate de una manera: que funcione para ti:

Perder entre el 5 % y el 10 % de tu peso puede mejorar tu nivel de azúcar en la sangre y tu presión arterial.

- ★ Prueba porciones más pequeñas
- ★ Combina carbohidratos con proteínas
- ★ Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas

Muévete:

Cualquiere movimiento ayuda

- ★ Intenta hacer aproximadamente 30 minutos al día, 5 días a la semana

Cuida todo tu cuerpo:

Realiza estos exámenes al menos una vez al año:

- ★ Exámenes de la vista
- ★ Examen de los pies
- ★ Pruebas de riñón (sangre y orina)
- ★ Examen físico anual con prueba de colesterol y control de la presión arterial

¡Gana dinero por realizarte exámenes de salud!

Obtén \$20 en recompensas por un examen de la vista para personas con diabetes, y más.

Para obtener más información, visita

<https://amida.care/HealthyRewards>

Tu equipo de atención en Amida Care está aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Llama a Servicios al Socio de Amida Care:

1-800-556-0689 | TTY 711

Haz que tus medicamentos trabajen para ti:

- ★ Tómalos según lo recetado.
- ★ Comprende cada medicamento; haz preguntas a tu proveedor o farmacéutico.
- ★ Pregúntale a tu proveedor si medicamentos más nuevos (como Ozempic, Trulicity, Farxiga o Jardiance) pueden ayudarte.
- ★ Las personas con diabetes necesitan medicación para controlar el colesterol. Asegúrate de estar recibiendo una.
- ★ También podrías necesitar medicación para proteger tus riñones. Pregúntale a tu proveedor si la necesitas.

Sabe cuándo revisar tu nivel de azúcar en la sangre y qué significan los valores:

- ★ Pregúntale a tu proveedor con qué frecuencia y en qué momentos debes medir tu azúcar.
- ★ Aprende cuáles son los valores adecuados para ti.

¿Cuándo buscar ayuda?

- ★ Si sientes mucha sed, malestar, orinas con frecuencia o tienes vómitos, llama a tu proveedor o acude a la sala de emergencias (ER).
- ★ Si tienes dificultad para respirar, falta de aire o confusión, llama al 911 o acude a la sala de emergencias (ER).

Puedes vivir bien con diabetes. Puede ser agotador, pero no estás solo; pide ayuda.

Amida Care cumple con las leyes federales sobre derechos civiles. Amida Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-556-0689, TTY 711. ATENCIÓN: Dispones de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llama al 1-800-556-0689, TTY 711. 请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-556-0689, TTY 711.

LIVING WELL WITH DIABETES



Small Changes Can Make a Big Difference

You do not need to be perfect. Small lifestyle changes can have a big impact.

Eat in a way that works for you:

Losing 5-10% of your weight can improve your blood sugar and blood pressure.

- ★ Try smaller portions
- ★ Pair carbohydrates with proteins
- ★ Drink water instead of sugary drinks

Move your body:

Any movement helps.

- ★ Aim for about 30 mins a day, 5 days a week

Take care of your whole body:

Get these screenings at least once a year.

- ★ Eye exam
- ★ Foot exam
- ★ Kidney tests (blood and urine)
- ★ Annual physical exam with cholesterol and blood pressure check

Get Money for Health Screenings!

Get \$20 in rewards for a diabetic eye exam and more. For more information, visit

<https://amida.care/HealthyRewards>

Your Care Team at Amida Care is here to support you every step of the way.

Call Amida Care Member Services:

1-800-556-0689 | TTY 711

Make your meds work for you:

- ★ Take them as prescribed.
- ★ Understand each medication, ask your provider or pharmacist questions.
- ★ Ask your provider if newer medications (such as Ozempic, Trulicity, Farxiga, or Jardiance) can help.
- ★ People with diabetes need medication to keep cholesterol under control. Make sure you are getting one.

Know when to check your blood sugar and what the numbers mean:

- ★ Ask your provider how often and when to check your sugar.
- ★ Learn what range is good for you.

When to call for help?

- ★ If you feel extremely thirsty, unwell, experience frequent urination or vomiting, call your provider or go to ER.
- ★ If you experience trouble breathing, shortness of breath, or confusion, call 911 or go to ER.

You can live well with diabetes.

It can feel tiring, but you are not alone.

Ask for help.

Amida Care complies with Federal civil rights laws. Amida Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-556-0689, TTY 711. ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-556-0689, TTY 711. 请注意: 您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-556-0689, TTY 711.