

Cómo Controlar la Diabetes



A Molina Healthcare of Wisconsin le interesa su salud y bienestar. Estamos aquí para ofrecer apoyo adicional a los miembros que podrían necesitar ayuda para controlar los niveles de azúcar en sangre y controlar la diabetes. A continuación, presentamos unos simples pasos para ayudarle a cuidar de su salud.

Cuándo visitar a su médico

Si usted tiene diabetes, visite a su médico por lo menos una vez al año.

- ✓ Su médico le hará un chequeo de los ABC fundamentales:
 - **A es para A1C.** El médico examinará su A1C con una prueba de sangre. Para la mayoría de personas, el objetivo es que el A1C esté por debajo de 7. Puede ser diferente para usted. Pregunte a su médico cuál debería ser su objetivo. Usted tendrá que hacerse varios exámenes al año.
 - **B es para la presión arterial.** Para la mayoría de personas, el objetivo es que la presión arterial esté por debajo de 140/ 90. Puede ser diferente para usted. Pregunte a su médico cuál debería ser su objetivo.
 - **C es para colesterol.** Pregunte a su médico cuál debería ser su cifra para el colesterol. Sus objetivos pueden ser diferentes que los de otras personas. Si usted tiene 40 años o más, puede que necesite tomar una estatina para la salud del corazón.
- ✓ La diabetes puede afectar la corriente sanguínea y causar problemas en otras partes del organismo, por lo tanto, su médico:
 - Hará un examen físico completo
 - Examinará las funciones de los riñones
 - Hará un examen completo de los pies
 - Hará un examen ocular con dilatación de las pupilas

¿Necesita ayuda para encontrar un médico?

Llame al Departamento de Servicios Miembros, lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**.

¿Necesita transporte?

¿Ya tiene automóvil o alguna persona que le transporte? Usted puede programar un transporte o recibir un reembolso por gasolina cuando acuda a sus citas. Llame al **(866) 907-1493**.

¡Estamos aquí para ayudar!

Si necesita ayuda para obtener cuidados, obtener información sobre la diabetes o para solicitar un administrador de casos, llámenos al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**.

Consejos sobre Comidas Rápidas



Cuando no pueda evitar las comidas rápidas, estas alternativas no lo alejarán demasiado de su plan. Después de estas comidas, sería una gran idea evitar comer sal por el resto del día.



Hamburguesa,
sin salsa de
tomate ni pepinillos
encurtidos, **y porción para
niños de papas fritas**

Filet-O-Fish®
sin queso, **con rodajas de
manzana**



Whopper Jr.
sin mayonesa,
**con galleta con pedacitos
de chocolate**

**4 trozos de pollo apanado
y salsa de manzana**



**Pechuga de pollo
Sweetfire y galleta de la
fortuna**

**Carne de res con brócoli y
galleta de la fortuna**



**Avena triturada,
taza grande de
capuchino y 1
galleta con trocitos de
chocolate**

**Taza grande de Macchiato
con caramelo y 1 bollo de
vainilla pequeño**



Jr. Hamburger
con lechuga,
tomate, cebolla **y trozos
de manzana**

**4 trozos de pollo apanado
y papa al horno simple**

Consejos

NO COMA salsas,
mayonesa, guacamole,
crema agria, crema
batida

EVITE los alimentos
fritos, crujientes o
empanados

NO COMA la mitad
del bollo y la cobertura
empanada

USE mostaza y salsas
sin grasa o bajas en
grasa

COMA BASTANTE
lechuga y verduras

BEBA agua



**2 porciones
pequeñas de pizza
Veggie Lover's
Thin 'n Crispy O
BIEN**

**Porción pequeña de pizza
de queso Thin 'n Crispy**

**3 alitas de pollo simples y 1
mini panecillo Cinnabon**



**Sub de 6 pulg con pan
de trigo de 9 granos, con
pechuga de pollo O atún,
con cebolla, pepino,
pimiento verde, lechuga y
mezcla de aceite de oliva**



2 Tacos crujientes
con carne de res y
lechuga

**1 Chalupa con frijoles
negros**



**3 Tacos de tortilla
blanda, con pollo,
lechuga y salsa de chile
verde**

**Tazón de ensalada con
pollo, guacamole, lechuga,
salsa de chile verde**