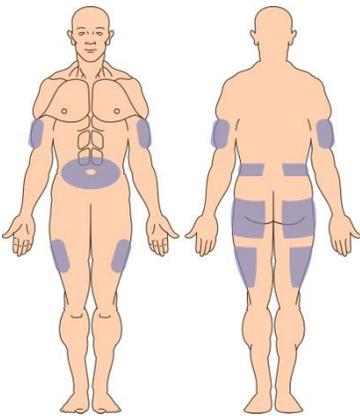


¿Cómo me administro la insulina?

Si tiene que usar insulina, su doctor le enseñará cómo y cuándo inyectarse. Los sitios comunes para inyectar la insulina incluyen:

- el estómago
- los brazos
- los muslos

Es vital cambiar cada día el lugar donde se inyecta la insulina. Esto ayuda a evitar cambios en la piel como bultos o áreas hinchadas. Consulte las imágenes a continuación para encontrar un lugar para inyectarse.



Glucómetros y suministros

Su doctor podría pedirle que se mida el azúcar en la sangre. Él o ella le dirá con qué frecuencia. Existe un medidor especial para esto. El dispositivo de mano se llama glucómetro. También necesitará otros suministros. Hisopos de alcohol para limpiarse el dedo antes de picarse. Se pincha el dedo con una lanceta que saca una gota de sangre. La sangre se pone en una tira de prueba y esta se pone en el glucómetro para ver el resultado.

Puede llamar a los siguientes números de teléfono para pedir un glucómetro por correo sin necesidad de receta médica:

LifeScan al 1-877-764-5393

Nipro Diagnostics al 1-800-803-6025

También puede obtener un dispositivo de prueba en una farmacia de la red. Se requiere una receta de su proveedor de atención médica para el glucómetro, las tiras y las lancetas.

Los beneficios y servicios que no tienen cobertura pueden ser diferentes para cada miembro. Si tiene alguna pregunta y necesita ayuda para obtener un glucómetro, llame gratis al: 1-800-600-4441 para Servicios al Miembro, TTY: 711 para los miembros que son sordos o que tienen dificultades auditivas.

Cuando hay una emergencia o un desastre natural

Una emergencia o un desastre, como por ejemplo un apagón eléctrico o una tormenta, pueden ocurrir imprevistamente. Es crucial que las personas que tienen diabetes estén preparadas. Una de las mejores maneras es preparar un botiquín para desastres. Debe incluir todo lo que necesita para la diabetes como por ejemplo:

- Un glucómetro, lancetas y tiras de prueba
- Sus medicamentos para la diabetes
- Una lista de los códigos de sus recetas médicas
- Si se administra insulina, un poco de insulina, jeringas y una bolsa térmica para mantener fría la insulina
- Un kit de glucagón, si se inyecta insulina o si su doctor lo recomienda.
- Tabletas de glucosa y alimentos o bebidas para cuando se le baje el azúcar
- Crema o ungüento antibiótico
- Una copia de su información médica, lista de sus afecciones, medicamentos y resultados de análisis recientes
- Números telefónicos de la Cruz Roja Americana y otras organizaciones de socorro en desastres

También sería conveniente incluir algunos alimentos que no se echan a perder. Algunos son alimentos enlatados o deshidratados y agua embotellada. Revise y actualice su botiquín por lo menos dos veces al año.

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-600-4441(TDD/TTY only 711). We can translate this at no cost to you.

ENGLISH

Yog cov ntabw ntabw xvov xwm xa tuaj no tsis yog koj hom lus, thov hu xovtooj rau 1-800-600-4441 (TDD/TTY Cov neeg lag ntseg ces siv tus xovtooj no xwb 711) Peb tuajyeem txhais cov ntabw ntabw no pub dawb rau koj.

HMONG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni: 1-800-600-4441 (Na'oto TTD/TTY 711) E mafai ona matou faaliliuina lenei mea e aunoa ma lou totogaina

SAMOAN

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по телефону 1-800-600-4441 (только TDD/TTY 711). Мы можем перевести вам это бесплатно.

RUSSIAN

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону 1-800-600-4441 (тільки TDD/TTY 711) Ми можемо зробити для вас цей переклад безкоштовно.

UKRAINIAN

동봉한 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-600-4441 (TDD/TTY 711)로 연락하십시오. 무료로 이 번역을 해드릴 수 있습니다.

KOREAN

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la 1-800-600-4441 (numai pentru TDD/TTY 711). Vă putem traduce aceasta fără să vă coste nimic.

ROMANIAN

ይህ የምንልክላቸው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በስልክ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ብቻ 711) ይደውሉ ያለ ምንም ወጪ ይህን ልንተረጎምልዎ እንችላለን።

AMHARIC

እዚ ንስደልኩም ዘለና ሓበሬታ ብቋንቋኹም ምስ ዘይከውን ብክብረትኩም ብስልኪ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ጥራሕ 711) ደውሉ እዚ ብዘይ ምንም ዋጋ ክንትርጎምልኩም ንክእል ኢና።

TIGRIGNA

Si la información adjunta no está en su idioma primario, llame al 1-800-600-4441 (TDD/TTY solamente: 711). Podemos traducir esto sin costo para usted.

SPANISH

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ເອົາຄັດຕົວມານາຊອງນີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາແມ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 1-800-600-4441 (ສໍາລັບການໂທດ້ວຍ TDD/TTY ແມ່ນ 711) ພວກເຮົາສາມາດແປອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

LAOTIAN

Nếu thông tin đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-600-4441(TDD/TTY dành riêng 711). Chúng tôi có thể dịch nội dung này miễn phí cho bạn.

VIETNAMESE

如果隨附的資料不是您的主要語言，請撥打電話 1-800-600-4441 (TDD/TTY 專線 711) 我們可免費為您翻譯。

CHINESE

បើសិនជាព័ត៌មានដែលបានភ្ជាប់មកនេះ មិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-600-4441 (សំរាប់ DTT/TTY សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 711) យើងខ្ញុំអាចបកប្រែភាសានេះ ដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នក។

CAMBODIAN

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang 1-800-600-4441 (TDD/TTY lamang 711). Maaari namin itong isalin para sa inyo nang walang bayad.

TAGALOG

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نیست، با شماره 1-800-600-4441 تماس بگیرید ما می توانیم بدون هزینه این را برای شما ترجمه کنیم. (TDD/TTY شماره 711 فقط با شماره برای)

FARSI

