

El poder  
de controlar su diabetes  
está en sus manos.



U.S. Department of  
Health and Human Services

**HCFA**  
MEDICARE • MEDICAID  
Health Care Financing Administration



Programa Nacional de  
Educación sobre la  
Diabetes, patrocinado en  
colaboración por los  
Institutos Nacionales de  
la Salud y los Centros  
para el Control y la  
Prevención de  
Enfermedades.

## ¿Por qué debo controlar mi diabetes?

Para sentirme mejor y estar saludable.

Pregúntele a su médico o al proveedor de salud, si la prueba de azúcar en la sangre es apropiada para usted.

Cuando el nivel de azúcar en su sangre está controlado, corre menos riesgos de tener problemas de la vista, los riñones y el sistema nervioso. Usted puede evitar complicaciones cuando controla su diabetes.

## ¿Por qué debo hacerme la prueba de azúcar en la sangre?

Para saber cuáles son los niveles de azúcar en su sangre.

Su dieta, las medicinas, la actividad física, las enfermedades y la tensión nerviosa pueden afectar sus niveles de azúcar en la sangre.

Saber su nivel de azúcar le puede ayudar a controlar su diabetes.

Esta información también le ayudará a usted y a su médico a hacer cambios en su plan de tratamiento de la diabetes.



## ¿Cómo se hace la prueba de azúcar en la sangre?

Hay una prueba de azúcar en la sangre que puede hacerse usted mismo sin necesidad de acudir al médico o a la clínica.

Esta prueba se hace pinchándose un dedo con un pequeño aparato que se llama “lancet.” Este aparato es como una pequeña aguja con la cual se puede dar un pinchazo en el dedo. Después, apriétese el dedo y sáquese una pequeña gota de sangre. Coloque la sangre en una tirilla. Ponga la tirilla en una pequeña máquina que se llama medidor de glucosa. El medidor le dará el nivel de azúcar en su sangre.

Hay muchos tipos de medidores de glucosa.

Algunos medidores están hechos para personas que tienen problemas de la vista, mientras que otros medidores le permiten tomar muestras de sangre de otras partes del cuerpo además del dedo. Cada medidor funciona de forma diferente. Asegúrese de que entienda bien como se usa el medidor. Pregúntele al médico, al farmacéutico o a otro proveedor de salud como usar su medidor.

Pídale a su médico o proveedor de salud que le enseñe a usar su medidor.



## ¿Cuál debería ser el nivel de azúcar en mi sangre?

El nivel ideal de azúcar en la sangre puede variar de una persona a otra. Pregúntele a su médico cual es su nivel ideal.

Los niveles ideales de azúcar en la sangre usualmente están entre estos números:

- 80 - 120 mg/dl, cuando se despierta y antes de comer
- 180 ó menos, dos horas después de comer
- 100 - 140 mg/dl, a la hora de acostarse a dormir

Pregúntele a su médico o proveedor de salud cuando debe hacerse la prueba.

## ¿Qué debo hacer con los resultados del nivel de azúcar en mi sangre?

Pídale a su médico o proveedor de salud un diario o libreta para anotar los resultados de sus pruebas. Apunte cuando se hizo la prueba y el resultado de su nivel de azúcar. Anote los resultados en su diario y úselos como indicador para hacer cambios en su dieta, actividad física y medicamentos si es necesario.

Comparta con su médico o proveedor de salud los resultados de sus pruebas. Así sabrá si su plan de control de la diabetes está funcionado. Pregúntele a su médico o proveedor de salud qué debe hacer en caso de que sus niveles sean más altos o más bajos de lo ideal. Su proveedor de salud le puede sugerir cambios en su dieta, actividad física y medicamentos.

Llame a su médico si los resultados de sus pruebas de azúcar en la sangre son más altos o bajos de lo ideal, por más de 2 a 3 días.



## ¿Qué puede afectar el nivel de azúcar en mi sangre?

### Razones que influyen a tener un nivel de azúcar muy ALTO:

- Comer más de lo normal
- Comer comidas con alto contenido de azúcar
- Hacer muy poca actividad física o ejercicio
- Tensión nerviosa
- Enfermedades
- Tomar ciertos medicamentos
- Olvidarse de tomar el medicamento para la diabetes

### Razones que influyen a tener un nivel de azúcar muy BAJO:

- Comer menos de lo normal
- Hacer más ejercicio de lo regular
- Para aquellos que utilizan insulina, el tomar más insulina de lo necesario
- El no comer o no comer a tiempo

## Preguntas que le puede hacer al médico o proveedor de salud sobre la prueba de azúcar en su sangre:

- ¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

---

---

- ¿Debo hacerme pruebas regularmente como parte de mi plan de tratamiento?

---

---

- ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba de azúcar en la sangre?

---

---

- ¿Cuál es el nivel ideal de azúcar en la sangre para mí?

---

---

- ¿Cuál debería ser mi nivel de azúcar en la sangre antes de comer o de dormir? ¿Dos horas después de haber comido?

---

---

- ¿Cuál es la forma correcta de usar mi medidor de la glucosa?

---

---

- ¿Qué debo hacer si mis pruebas son muy altas o muy bajas?

---

---

- ¿Hay clases que puedo asistir para aprender a controlar mi diabetes?

---

---

Nombre y teléfono de mi médico

---

---

Medicare cubre parte del costo del medidor de glucosa y de los materiales.

Medicare cubre el costo del medidor de glucosa, las tirillas y los aparatos para pincharse el dedo (lancets).

Si está cubierto por el plan tradicional de Medicare en el cual usted paga de acuerdo a los servicios que recibe ("fee for service"), solamente tendrá que pagar el 20 por ciento de la cantidad aprobada por Medicare, después de haber pagado el deducible anual de la Parte B. Pero si usted tiene cobertura bajo un plan de salud, la cantidad que pague puede variar. En ambos casos recuerde que Medicare cubre parte del costo del equipo y los materiales.



Para obtener su equipo y materiales bajo Medicare necesita una receta de su médico.

La receta médica debe indicar:

- Que está diagnosticado con diabetes.
- El número de tirillas y lancets que debe recibir al mes.
- El tipo de medidor de glucosa que necesita. Por ejemplo, si necesita un medidor para personas con problemas de la vista, su médico debe especificarlo en la receta y anotar la razón médica por la que necesita un medidor especial.
- Si utiliza insulina o no.
- La frecuencia con que debe hacerse la prueba de azúcar.



## Recuerde:

- ✓ Usted puede obtener sus materiales para la prueba en su farmacia, hospital o clínica.
- ✓ Usted también puede ordenar sus materiales a través de un proveedor de equipo médico. Pero usted debe ordenarlos.
- ✓ USTED tiene que ordenar los materiales de nuevo cada vez que se le terminan. Si usted no los ordena y se los envían automáticamente, Medicare no pagará por ellos.
- ✓ Necesita una nueva receta médica cada seis meses para las tirillas y lancets.

Si recibe medidores de glucosa, tirillas y lancetas de un suplidor sin que los haya ordenado, Medicare no pagará.

## Puntos Importantes

- Pregúntele a su médico o al proveedor de salud, si la prueba de azúcar en la sangre es apropiada para usted.
- Necesita una receta médica para obtener el equipo y los materiales de la prueba de azúcar bajo el Medicare.
- Aprenda a usar correctamente el medidor de glucosa. Su médico, farmacéutico, educador de la diabetes u otro proveedor de salud le puede enseñar.
- Apunte los resultados de sus pruebas y enséñelas a su médico o proveedor de salud durante sus visitas regulares.
- No acepte envíos por correo de compañías si usted no ha ordenado los materiales y el equipo. Recuerde que Medicare no pagará si usted no los ha ordenado.

Controle la diabetes  
por su *Vida.*  
y de por



Para información gratuita en español sobre la diabetes llame al:

National Diabetes Education Program (NDEP)  
1 Diabetes Way  
Bethesda, MD 20892-3600  
(800) 438-5383  
<http://ndep.nih.gov>

National Diabetes Information Clearinghouse  
National Institute of Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases (NIDDK)  
1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
(301) 654-3327  
(301) 907-8906 (fax)  
<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>

The Centers for Disease Control and Prevention  
NCCDPHP, Division of Diabetes Translation  
4770 Buford Highway, NE MS K10  
Atlanta, GA 30341-3717  
1-877-232-3422  
<http://www.cdc.gov/diabetes>

Para información gratuita en español sobre los beneficios del Medicare llame al:

Health Care Financing Administration (HCFA)  
Center for Beneficiary Services  
7500 Security Boulevard  
Baltimore, MD 21244  
1 800-MEDICARE/1-800-633-4227, disponible en  
Inglés y en Español.  
TTY/TDD 1 877-486-2048  
<http://www.medicare.gov>

## ¿Que es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando su cuerpo no puede convertir la glucosa en su sangre (un tipo de azúcar) a energía. Tener diabetes quiere decir que su nivel de azúcar en la sangre está muy alto. Un nivel alto de azúcar en la sangre no es bueno para su salud.

Sabiendo cuales son los niveles apropiados de azúcar en la sangre, le ayudará a controlar su diabetes.

