



Emprenda el camino hacia una buena salud.



Western Health Advantage
en alianza con su médico

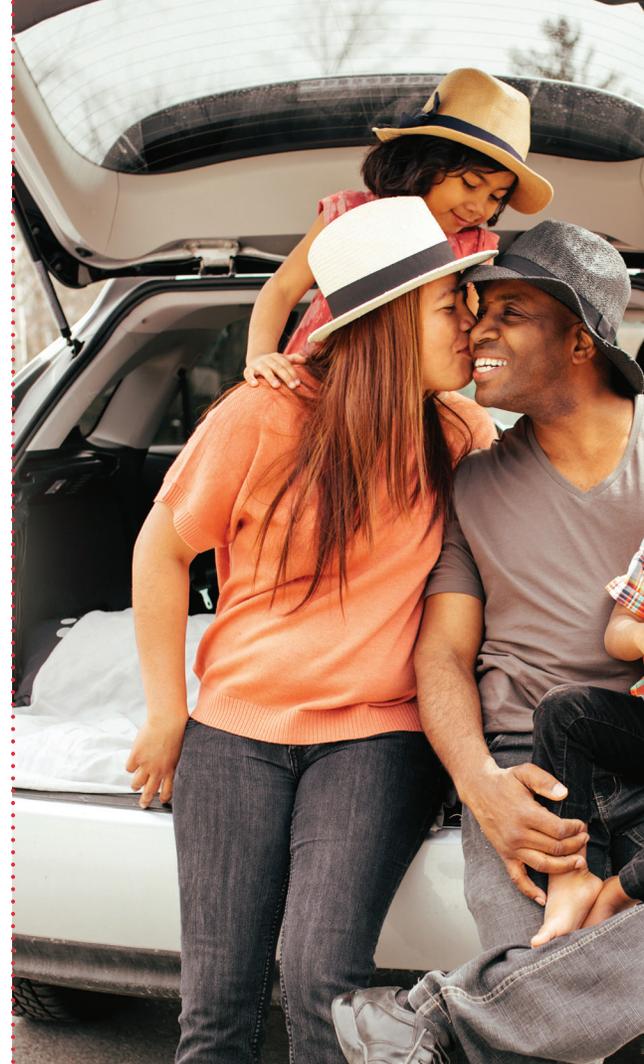
los recursos de salud y bienestar
siempre están disponibles para usted >>>

Si tiene diabetes tipo 2, usted va en el asiento del conductor controlando sus niveles de azúcar en la sangre para mantenerlos bajo control.

A veces, puede parecer un camino lleno de baches. Pero la clave para controlar la diabetes y sus niveles de azúcar en la sangre es una alimentación saludable, estar activo, tomar medicamentos para reducir sus niveles de azúcar y, finalmente, hacer un seguimiento y registrar sus niveles de azúcar en la sangre.

A través de **Optum Health**, los miembros de WHA reciben ayuda para controlar su afección a través de programas gratuitos que brindan información útil y consejos para los miembros. Una oferta especial adicional para los miembros: Optum ofrece un medidor gratuito a los miembros con diabetes tipo 2. Hable con su médico sobre qué medidor es mejor para usted, luego llame a Servicios para Miembros de WHA al 888.563.2250 para hacer un pedido. Lea los detalles en nuestra página web en mywha.org/diabetes.

Emprender el viaje de su diabetes es una cosa; pero, ¿si pudiera revertir su diabetes con dieta y ejercicio? **Virta Health** está ayudando a los miembros de WHA a participar en un programa de tratamiento nutricional supervisado por un médico que revierte la diabetes tipo 2. El programa de telesalud de Virta ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre y la hemoglobina A1c, lo que permite reducir (o eliminar) los medicamentos para la diabetes y perder peso. Nuestros miembros ya están obteniendo excelentes resultados. Obtenga más información visitando nuestra página web en mywha.org/Virta.





Continúe su camino hacia una mejor salud hablando con su médico acerca de estas pruebas recomendadas*:

- **Nivel de A1C (cada 3-6 meses).** Pídale a su médico que controle su nivel de A1C. Esta prueba sin ayuno mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.
- **Función renal (anualmente).** Pídale a su médico que le haga un análisis de orina para determinar los niveles de proteína y creatinina que le indican qué tan bien están funcionando sus riñones.
- **Nivel de colesterol.** El colesterol alto lo pone en riesgo de enfermedad cardíaca y, a menudo, va de la mano con la diabetes tipo 2. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre y tómelos según lo prescrito.
- **Examen de la vista (una vez al año).** Asegúrese de hacerse una prueba de retina dilatada*, ya que es un beneficio cubierto de su plan WHA. Luego, complete nuestro formulario en línea en mywha.org/diabetes para obtener una tarjeta de regalo de \$25.** Si consulta a un proveedor de atención oftalmológica fuera de su grupo médico o usa cobertura de la vista para exámenes anuales de la vista, pídale al proveedor que le envíe una copia de los resultados del examen a su médico.
- **Presión arterial.** Debe controlar su presión arterial cada vez que visite a su médico. La mayoría de personas con diabetes tienen presión arterial alta. Asegúrese de llevar un registro de las cifras de su presión arterial para que pueda notar cualquier cambio.

*La cobertura con los servicios de WHA depende de la elegibilidad en el momento del servicio.

**El examen debe haberse realizado en el último año. Limitado a una tarjeta de regalo por año.



Western Health Advantage

2349 Gateway Oaks Drive, Suite 100
Sacramento, California 95833

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WEST SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1604

Visite mywha.org/healthyliving para obtener más información de **WHA**, su socio en salud

Solicite recursos adicionales impresos llamando al 916.563.2250 o 888.563.2250 o 888.877.5378 (TTY) o mandando un correo electrónico a memberservices@westernhealth.com.

Western Health Advantage cumple con las leyes aplicables de derechos civiles federales y de California, y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad o discapacidad, según corresponda.