



westernhealth  
ADVANTAGE

en colaboración con su médico

Tome el control  
de su salud

La jueza adjunta Sonia Sotomayor dijo: “La diabetes me enseñó disciplina”. Como diabética (tipo 1), ha hablado de cómo la diabetes es un aspecto central de su vida y le ha enseñado a moderarse y a estar muy alerta.

WHA quiere ayudarlo a controlar su condición, manteniéndose al día con sus pruebas y asegurándose de que se realice los exámenes de A1C y de retina dilatada (DRE) cada año.

### Pruebas recomendadas\*

- ✓ **Nivel de A1C (cada 3-6 meses).** Pídale a su PCP que controle su nivel de A1C. Esta prueba sin ayuno mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.
- ✓ **Presión arterial.** Debe controlar su presión arterial cada vez que visite a su médico. Lleve un registro de los números de su presión arterial y avise a su PCP si hay algún cambio.
- ✓ **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. Controle sus niveles y, si toma medicamentos, hágalo según lo prescrito.
- ✓ **Función renal (anual).** 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.
- ✓ **Examen de la vista (una vez al año).** Hágase una prueba de retina dilatada. 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 envíe una copia de los resultados del examen a su médico.

\*La cobertura de los servicios de WHA depende de su plan y elegibilidad en el momento del servicio.





## Siéntase seguro y en control

Cuando visite a su médico, pregunte si hay recursos nuevos o adicionales disponibles para usted. Su plan de WHA ofrece los siguientes programas:

- ✓ **Entrenamiento personalizado, recursos y educación.** El programa de control de enfermedades de Optum brinda acceso a educadores en diabetes disponibles para responder preguntas sobre su condición y facilitar recursos útiles. → [mywha.org/dm](https://mywha.org/dm)
- ✓ **Medidor de glucosa en sangre gratuito.** WHA ofrece un medidor gratuito a los miembros. Hable con su médico o educador en diabetes sobre qué medidor es el adecuado para usted, ya que hay dos modelos disponibles. → [mywha.org/diabetes](https://mywha.org/diabetes)
- ✓ **Enfoque nutricional para revertir la diabetes.** El innovador programa de tratamiento nutricional de Virta Health puede revertir la diabetes tipo 2, sin muchos de los riesgos, costos o efectos secundarios de los medicamentos o la cirugía. Muchos miembros de WHA ya están viendo un nivel de A1C más bajo, lo cual les permite reducir los medicamentos para la diabetes y perder peso. → [mywha.org/virta](https://mywha.org/virta) (Nota: Virta está disponible para miembros del plan con diabetes tipo 2, entre 18 y 79 años inscritos en un plan de salud WHA elegible).
- ✓ **Tecnología avanzada para reducir la presión arterial alta.** Livongo by Teledoc de WHA ofrece a los miembros (mayores de 18 años) con presión arterial alta un conjunto de herramientas tecnológicas que incluyen un monitor de presión arterial conectado, educación y asesoramiento sobre salud y un portal personal para realizar un seguimiento del progreso. → [mywha.org/manageHBP](https://mywha.org/manageHBP)



# westernhealth ADVANTAGE

2349 Gateway Oaks Drive, Suite 100  
Sacramento, California 95833

**WHA >>> su socio en la salud**

[mywha.org/wellness](https://mywha.org/wellness)

Solicite recursos adicionales  
impresos llamando al 916.563.2250  
o 888.563.2250 (o 711 para TTY) o  
mandando un correo electrónico a  
[memberservices@westernhealth.com](mailto: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.

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