

# Cinco Maneras De Utilizar La Aplicación Wellframe® Para Controlar La Diabetes.

La aplicación móvil Wellframe® es gratuita para todos los afiliados de Excellus BlueCross BlueShield, le ofrece respuestas, herramientas, material educativo y mucho más al alcance de su mano, con toda la confianza que necesita para controlar la diabetes.

1



**Envíe un mensaje de texto a un gestor de atención**

Si tiene alguna pregunta sobre la diabetes, los medicamentos o las pruebas, un gestor de cuidados de enfermería registrado de Excellus BCBS está a solo un mensaje de texto y dispuesto a ayudarle.

2



**Obtenga un plan de salud personalizado**

Siga motivado para hacer ejercicio, comer bien y someterse a todos los exámenes y pruebas específicos de la diabetes siguiendo su programa de atención directamente en la aplicación.

3



**Configure los recordatorios de medicación**

Reciba notificaciones en su teléfono cuando sea el momento de tomar sus medicamentos, para que los tome según lo prescrito y maximice su eficacia.

4



**Conéctese con un dietista**

Conéctese con un dietista de Excellus BCBS para crear un plan de alimentación saludable que le funcione y le permita controlar el azúcar en sangre durante el día.

5



**Tome conciencia de la diabetes**

Únase al programa de control de la diabetes en la aplicación para acceder a material educativo útil y comprender lo que se debe y no se debe hacer con respecto a su enfermedad.

**Wellframe® permite a cualquier persona alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.**



Escanee aquí para descargar la aplicación Wellframe hoy mismo.  
Use el código de acceso: **excelluswelcome**



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Wellframe es una compañía independiente que ofrece a los afiliados de Excellus BCBS una aplicación móvil en apoyo a la salud y al bienestar.  
Derechos reservados © 2020, Excellus BlueCross BlueShield, licenciataria independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Todos los derechos reservados.  
B-7490SP / 20855-25M

Excellus

**Everybody Benefits**