

# Cuatro medidas que puede tomar hoy para controlar mejor la diabetes.

La diabetes afecta a más del 10% de todos los estadounidenses. Aparte de los posibles problemas cardiovasculares, la enfermedad le hace más propenso a las infecciones virales y complicaciones graves. No obstante, si toma las medidas adecuadas, podrá controlar la diabetes y vivir cada día con tranquilidad.

1



## Tome sus medicamentos

Los medicamentos forman parte fundamental del control de la diabetes, por lo que es importante tomarlos a diario según las indicaciones, aunque se sienta bien.

2



## Revise sus niveles

Use un medidor de glucosa en sangre a diario para comprobar sus niveles de azúcar por la mañana, después de las comidas y del ejercicio o en cualquier momento en que se sienta "mal".

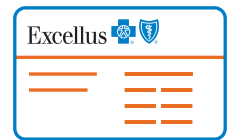
3



## Coma bien y haga ejercicio

Una alimentación balanceada y la práctica de ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día mejoran ostensiblemente los niveles de azúcar en sangre, controlan la presión arterial y mucho más.

4



## Utilice los beneficios de su plan

Su plan de salud Excellus BlueCross BlueShield incluye un programa de control de la diabetes sin costo adicional. Consulte la siguiente página para conocer todas las formas en que podemos ayudarle.

## ¿Sabía que...?



Everybody Benefits

**El estrés dispara los niveles de azúcar.**  
Los ejercicios de respiración profunda son una buena forma de relajarse y mantener los niveles bajo control.

## Caminar reduce los niveles de azúcar.

Los estudios demuestran que caminar 10 minutos después de comer reduce los niveles de azúcar.



## Hacerse cargo de la diabetes con un equipo a su lado

Con Excellus BCBS, cuenta con un equipo de expertos y un programa integral de control de la diabetes incluido en su plan. Forma parte de nuestro método para el bienestar, que le ayuda de forma holística en su jornada de salud.

### Nuestro programa integral de control de la diabetes incluye:

**Excellus** 

#### Equipo de gestión de la atención de Excellus BCBS

Expertos capacitados en el cuidado de la diabetes que le brindan asesoramiento y orientación personal, se coordinan con sus médicos y más.

 **Wellframe**

#### Wellframe® aplicación móvil gratuita para todos los afiliados

Envíe mensajes de texto a un gerente de atención de Excellus BCBS, genere recordatorios de medicamentos y obtenga información sobre su enfermedad



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



**Excellus** 