



**La opción de calidad para controlar la diabetes
(nivel alto de azúcar en sangre)**



El Programa de Administración de la Diabetes de QCARE es nuestra manera especial de cuidar a las personas que tienen un nivel alto de azúcar en sangre. Los miembros y los dependientes que padecen esta enfermedad pueden participar sin ningún costo adicional.

¿Qué ayuda brinda el programa?

Este programa ofrece recursos útiles y herramientas fáciles de usar. Nuestros asesores de salud brindan apoyo individualizado a los miembros que tienen un nivel alto de azúcar en sangre. Los ayudan a encontrar maneras de mejorar sus vidas y hacer cambios que pueden sostener en el tiempo. Estas son algunas de las ayudas que el programa ofrece:

- Apoyo, consejos útiles y asesoramiento.
- Consejos útiles sobre cocina y recetas saludables.
- Un estilo de vida más saludable.

¿Qué aprenden los miembros?

Con el apoyo personalizado y los consejos de nuestros enfermeros certificados (RN) asesores de salud, los miembros aprenden a hacer lo siguiente:

- Medir el nivel de glucosa (azúcar) en sangre.
- Mantener el nivel de azúcar en sangre en un rango normal.
- Prevenir problemas de salud, como infecciones y enfermedades de los ojos.

QCARE, nuestro programa de administración de la salud y el bienestar personal, ofrece apoyo y herramientas de aprendizaje a los miembros de QualChoice. Así nos aseguramos de mantener saludables a los miembros que gozan de buena salud y brindarles la atención que necesitan a los que padecen enfermedades crónicas. QCARE es liderado por un equipo de expertos en salud, que incluye a un grupo de enfermeros certificados (RN) y a un director médico. Para obtener más información y consultar una lista de programas de QCARE, visite QualChoice.com, seleccione los programas de salud de QCARE. * NOTA: Los programas varían según el grupo y el plan de beneficios. Consulte a su administrador de beneficios.

¿Quiénes están en riesgo?

- Las personas mayores de 45 años.
- Las personas con antecedentes familiares de nivel alto de azúcar en sangre.
- Quienes tienen un índice de masa corporal (BMI) de 25 o más.
- Las personas que no hacen ejercicio físico con frecuencia.
- Los afroamericanos, latinos, nativos americanos o nativos de las islas del Pacífico.
- Las personas con presión arterial de 140/90 o más alta.
- Las personas con colesterol bueno (HDL) de 35 o menor.
- Quienes tienen un nivel de triglicéridos de 250 o más.
- Las personas que tienen alteración de la glucosa en ayunas (nivel de azúcar en sangre de entre 110 y 125).
- Quienes tiene diabetes gestacional o dieron a luz a un bebé que pesó 9 libras o más.
- Las personas con síndrome del ovario poliquístico.



Para obtener más información sobre nuestro Programa de Administración de la Diabetes, llame a Servicios al Cliente al 501.228.7111 o al 800.235.7111. Pida hablar con un administrador de atención.

QualChoice es el nombre registrado que se usa para los productos y servicios ofrecidos por una o más de las empresas del grupo de filiales de QualChoice. Las empresas de QualChoice que ofrecen, aseguran o administran la cobertura de beneficios incluyen a QCA Health Plan, Inc o QualChoice Life and Health Insurance Company, Inc.

