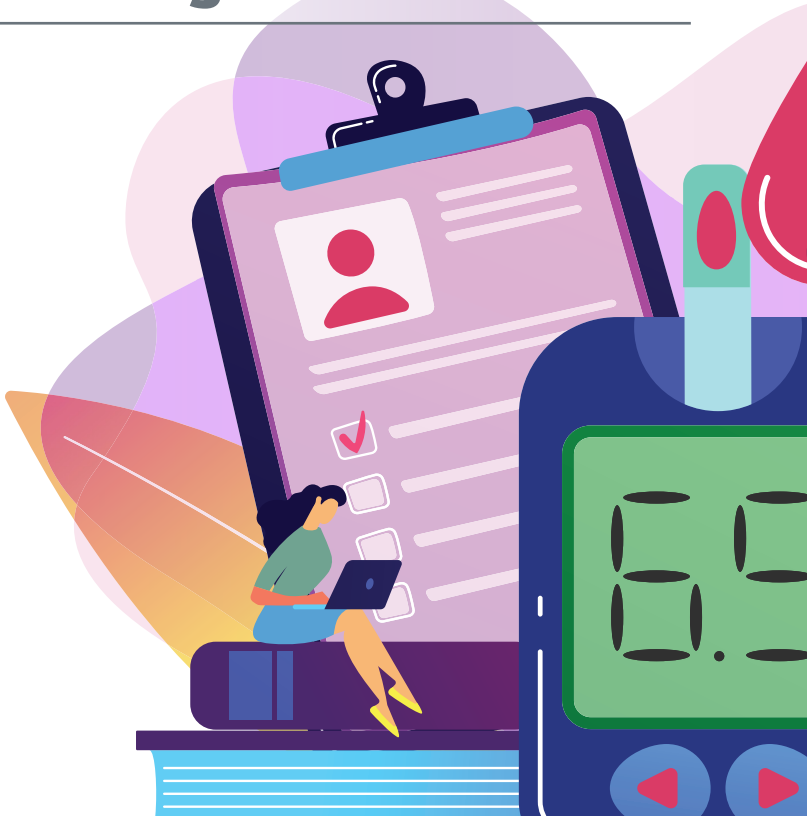


Living With Diabetes



Managing Your Diabetes Is As Easy As 1, 2, 3...

Sugar levels. Kidney health. Eye health. What do these three have in common? High sugar levels are very bad for your kidneys and eyes. If your sugar levels are high, you are at risk of permanently losing your kidney function and eyesight. This is why we want to help you keep your blood sugar under control! Get your baseline exam before April 30 each year to ensure you meet your goal and get your sugar levels under control.

What can I do?	Who do I visit?	What's the cost?
1. Know Your Blood HbA1c Levels	Primary Care Provider (PCP)	Zero cost for you*
2. Check Your Kidney Function		
3. Get Your Eyes Checked	Optometrists or Ophthalmologist	

*Sendero waives the full member cost-share for all of the diabetic visits and services described in this booklet.

Questions or need help scheduling an appointment? Call Sendero's Community Health Worker line at 512-978-9270

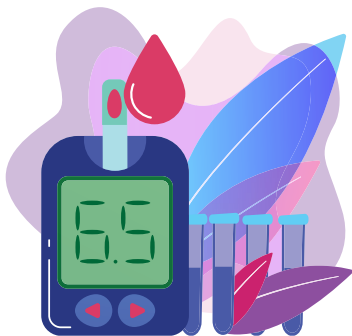
Step 1 – Know Your HbA1c Level

Why is monitoring my HbA1c level important?

- The HbA1c test measures your average blood sugar level over the past 3 months.
 - › This is different from blood sugar checks taken by you before meals.
- High HbA1c levels can harm your heart, blood vessels, kidneys, feet, and eyes.
- Lowering your HbA1c level below 7 is a healthy goal for people with diabetes.

What can I do?

- Visit your PCP to determine your baseline HbA1c level and to develop a strategy to help keep your blood sugar levels down.
- Keep a record of your HbA1c levels in the provided diabetes tracker.
- At each visit remember to:
 - › Get a blood pressure, weight, and foot check.
 - › Discuss any problems affecting your diabetes management plan with your doctor.



Step

1

of 3



Step 2 – Check Your Kidney Function

Why is yearly kidney function screening important?

- Diabetes is the leading cause of end-stage renal disease (ESRD), the most advanced type of chronic kidney disease.
- One in every three diabetics develops chronic kidney disease.
- Chronic kidney disease can lead to kidney failure, which may result in the need for dialysis, a transplant, or both.
- Yearly kidney lab work is important because chronic kidney disease does not show early symptoms.

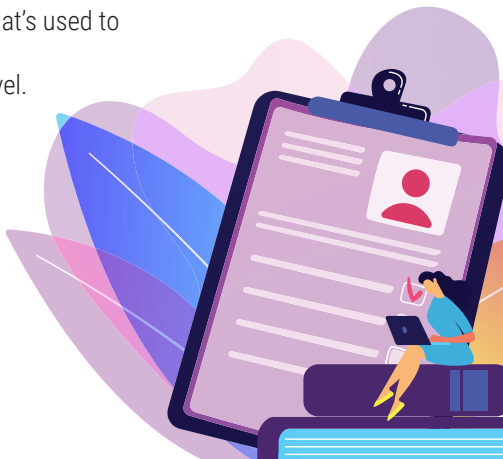
What can I do?

- A simple blood and urine test can help identify chronic kidney disease early, when treatment is most effective.
- Your doctor can use the same blood sample that's used to measure your blood HbA1c level.
- Talk to your doctor today!

Step

2

of 3



Step 3 – Get Your Diabetic Eye Exam

Why is your yearly diabetic eye exam important?

- Diabetic retinopathy is the most common cause of eye disease and blindness among diabetics.
- People living with diabetes often do not show symptoms of eye disease during the early stages.
- Early detection can help reduce the chance of blindness by 95%.

What can I do?

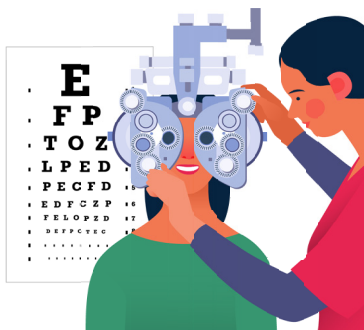
- Obtain a yearly comprehensive diabetic eye exam to detect diabetic retinopathy by visiting an in-network eye doctor (optometrist or ophthalmologist).
- Provide the eye doctor with the name of your PCP, so that results can be sent to him/her.



- Visit [Sendero's Provider Directory](#) or scan QR code to find a Sendero eye doctor near you!

Questions or need help scheduling an appointment?

**Call Sendero's
Community Health
Worker line at
512-978-9270**



Step

3

of 3



Viviendo Con Diabetes



Manejar su diabetes es tan fácil como 1, 2, 3...

Niveles de azúcar. Salud renal. Salud ocular. ¿Qué tienen estos tres en común? Los niveles altos de azúcar son muy malos para sus riñones y los ojos. Si sus niveles de azúcar son altos, corre el riesgo de perder permanentemente su función renal y la vista. ¡Por eso queremos ayudarle a conservar su azúcar en sangre bajo control! Hágase su examen de referencia antes del 30 de abril de cada año para asegurarse de cumplir con su objetivo y mantener sus niveles de azúcar bajo control.

¿Qué puedo hacer?	¿A quién visito?	¿Cuál es el costo?
1. Conocer sus niveles de HbA1c en sangre	Proveedor de cuidados primarios (PCP, por sus siglas en inglés)	Costo cero para usted*
2. Comprobar su función renal		
3. Hágase un examen de los ojos	Optometristas u Oftalmólogos	

*Sendero no cobra la totalidad de la participación de costo del miembro para todos los servicios y visitas para diabéticos descritos en este folleto.

¿Tiene preguntas o necesita ayuda para programar una cita? Comuníquese con la línea de Trabajadores Comunitarios de la Salud de Sendero al

512-978-9270

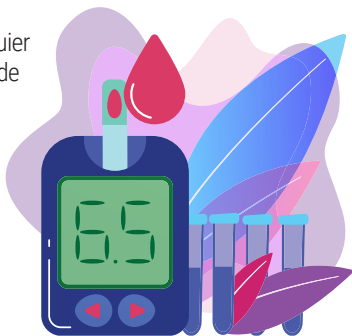
Paso 1 – Conozca su nivel de HbA1c

¿Por qué es importante controlar mi nivel de HbA1c?

- La prueba de HbA1c mide el nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos 3 meses.
 - › Esto es diferente a los controles de azúcar en sangre realizados por usted antes de las comidas.
- Los niveles altos de HbA1c pueden dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.
- Reducir el nivel de HbA1c por debajo de 7 es un objetivo saludable para personas con diabetes.

¿Qué puedo hacer?

- Visite a su PCP para determinar su nivel de referencia de HbA1c y desarrollar una estrategia para ayudar a mantener bajos los niveles de azúcar en sangre.
- Mantener un registro de sus niveles de HbA1c en la tabla provista.
- En cada visita recuerde:
 - › Hágase controlar la presión arterial, el peso y los pies.
 - › Discuta con su médico cualquier problema que afecte su plan de manejo de la diabetes.



Paso 2 – Compruebe su función renal

¿Por qué es importante la evaluación anual de la función renal?

- La diabetes es la principal causa de enfermedad renal terminal (ESRD, por sus siglas en inglés), el tipo más avanzado de enfermedad renal crónica.
- Uno de cada tres diabéticos desarrolla una enfermedad renal crónica.
- La enfermedad renal crónica puede conducir a insuficiencia renal, que puede tener como consecuencia la necesidad de diálisis, un trasplante o ambos.
- Los análisis anuales de laboratorio de riñón son importantes porque la enfermedad renal crónica no muestra síntomas tempranos.

¿Qué puedo hacer?

- Un simple análisis de sangre y orina puede ayudar a identificar la enfermedad renal crónica anticipadamente, cuando el tratamiento es más eficaz.
- Su doctor puede usar la misma muestra de sangre que se utiliza para medir su nivel de HbA1c en sangre.
- ¡Hable con su doctor hoy!



Paso 3 - Hágase un examen de los ojos para diabéticos

¿Por qué es importante el examen anual de los ojos para diabéticos?

- La retinopatía diabética es la causa más común de enfermedad de los ojos y ceguera entre los diabéticos.
- Las personas que viven con diabetes a menudo no muestran síntomas de enfermedad de los ojos durante las etapas tempranas.
- La detección temprana puede ayudar a reducir la posibilidad de ceguera en un 95%.

¿Qué puedo hacer?

- Hacerse un examen anual integral de los ojos para diabéticos para detectar una retinopatía diabética visitando a un oculista (optometrista u oftalmólogo) de la red.
- Proporcionar al oculista el nombre de su PCP, para que los resultados puedan ser enviados a él/ella.

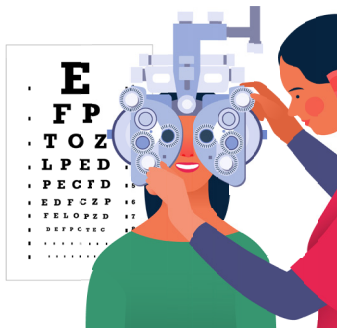


- ¡Visite [Directorio de Proveedores de Sendero](#) o escanee el código QR para encontrar un oculista de Sendero cerca suyo!

¿Tiene preguntas o necesita ayuda para programar una cita?

Comuníquese con la línea de Trabajadores Comunitarios de la Salud de Sendero al

512-978-9270



Paso

3

de 3

