

## South Country Health Alliance puede *ayudarlo a* alcanzar el estándar de oro por controlar *su* diabetes.

### Transporte para ayudarlo a llegar y regresar de sus citas médicas

La asistencia a sus citas le permite a su médico vigilar sus niveles de A1c y de azúcar en la sangre y verificar que su salud general va por buen camino.

Si tiene problemas para llegar y regresar de sus citas de atención médica, puede ser elegible para un transporte médico cubierto que no sea de emergencia. RideConnect ofrece traslados seguros y fiables a las citas médicas, dentales y de salud del comportamiento cubiertas.

### Apoyo para aumentar su actividad general

Únase a un club de salud participante y reciba un reembolso de hasta \$20 al mes para miembros de Families and Children (PMAP), MNCare, SingleCare, SharedCare y MSC+ para sus cuotas de membresía cuando asista al menos 4 días al mes, un reembolso de hasta \$40 al mes para miembros de SeniorCare Complete y AbilityCare sin una cantidad mínima de días de asistencia requerida.

### Apoyo para ayudarlo a dejar de consumir tabaco:

El Programa EX es una comunidad activa y de apoyo de verdaderos consumidores de tabaco que han pasado por todo. Si se une, le pueden entregar 8 semanas de parches, gomas de mascar o pastillas de nicotina gratis. Obtenga un plan personalizado para dejar de fumar con el que aprenderá y crecerá.

El Programa EX le ofrece guías y herramientas inteligentes e interactivas para que navegue por su viaje sin tabaco. También ofrecen apoyo gratuito para dejar de fumar adaptado a los usuarios de cigarrillos electrónicos. Obtenga consejos y asesoramiento de expertos a través de un chat personalizado en vivo.

Visite [BecomeAnEX.org](https://www.becomeanex.org) o llame al 1-833-EXCOACH.

### Herramientas para que pueda hacer un seguimiento de su estado de salud:

Cubrimos el costo de los suministros médicos, incluido un brazalete de presión sanguínea con una orden del médico cuando se utiliza un proveedor de equipo médico duradero (DME, por sus siglas en inglés) de la red. Un monitor de glucosa en la sangre (glucómetro) y otros suministros y servicios para diabéticos pueden estar limitados a fabricantes, productos o marcas específicas cuando se reciben a través de una farmacia. Puede que se requiera un copago. Para obtener más información consulte su Lista de medicamentos cubiertos.



**Local. Ágil. Confiable.**  
Cobertura de salud pensada para usted.

### South Country Health Alliance Servicios para Miembros

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 o 711

Attention: If you need free help interpreting this document, call the above number.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'ann ah ee tarjumaadda (afcelinta) qorallkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este document, llame al número indicado arriba.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.



1-866-567-7242, TTY 711.  
[members@mnscha.org](mailto:members@mnscha.org)

#5586

H5703\_7561\_M; H2419\_7561-SPA Aceptado Los programas SeniorCare Complete (HMO SNP) y AbilityCare (HMO SNP) son planes de salud que tienen contrato con Medicare y con el programa Minnesota Medical Assistance (Medicaid) para ofrecer a los afiliados los beneficios de ambos programas. La afiliación a SeniorCare Complete y a AbilityCare depende de la renovación del contrato.

**South  
Country**  
HEALTH ALLIANCE



**¡Podemos**  
*ayudarlo*  
**con su**  
**salud diabética!**

# Cómo entender la prueba de A1C

## ¿Qué es la prueba A1C?

La A1C es un análisis de sangre que le indica cuáles han sido sus niveles promedio de azúcar en sangre (glucosa en sangre) durante los últimos dos o tres meses. Mide la cantidad de azúcar adherida a los glóbulos rojos. Si su nivel de azúcar en sangre es frecuentemente alto, habrá más cantidad adherida a sus células sanguíneas. Debido a que usted siempre está produciendo nuevos glóbulos rojos para reemplazar a los viejos, su A1C cambia con el tiempo a medida que cambian sus niveles de azúcar en sangre.

## ¿Qué es eAG?

eAG significa glucosa promedio estimada y es su nivel promedio estimado de azúcar en sangre. Este número traduce el resultado de una prueba de A1C en un número como el que usted ve cuando mide su nivel de azúcar en sangre en casa. Por ejemplo, un A1C del 7 % significa que su nivel de azúcar promedio durante los últimos dos o tres meses fue de aproximadamente 154 mg/dL.

## ¿Qué significa un resultado de A1C/eAG?

Por lo general, su A1C le brinda una tendencia general en su nivel de azúcar en sangre que coincide con lo que observa en sus controles diarios de azúcar en sangre. Sin embargo, en ocasiones su resultado de A1C puede parecer más alto o más bajo de lo esperado. Esto puede deberse a que no controla su nivel de azúcar en sangre en momentos en que está muy alto o muy bajo.

Utilice la siguiente tabla para comprender cómo se traduce su resultado de A1C a eAG. Primero busque su número de A1C a la izquierda. Luego siga leyendo para conocer su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos dos o tres meses.

| A1C   | Glucosa Media Estimada (eAG) |
|-------|------------------------------|
| 6%    | 126 mg/dL                    |
| 6.5%  | 140 mg/dL                    |
| 7%    | 154 mg/dL                    |
| 7.5%  | 169 mg/dL                    |
| 8%    | 183 mg/dL                    |
| 8.5%  | 197 mg/dL                    |
| 9%    | 212 mg/dL                    |
| 9.5%  | 226 mg/dL                    |
| 10%   | 240 mg/dL                    |
| 10.5% | 255 mg/dL                    |

## ¿Con qué frecuencia debo realizarme una prueba de A1C?

Si usted es diabético, su médico controlará su nivel de A1C cada 3 a 6 meses. Si su medicación está cambiando, está haciendo otros cambios en cómo se cuida a sí mismo o hay otras cosas que podrían estar afectando su nivel de azúcar en sangre, es posible que deba controlarlo con más frecuencia.

## ¿Cuál es un buen objetivo para A1C?

La Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association®, ADA) recomienda un objetivo de A1C de menos del 7 % para la mayoría de los adultos. Usted y su médico pueden decidir un objetivo más alto o más bajo dependiendo de sus objetivos de tratamiento y otros factores. Cuanto más se acerque a su objetivo, mayores serán sus posibilidades de prevenir o retrasar los problemas de diabetes que pueden

desarrollarse con el tiempo. Los estudios han demostrado que por cada disminución de un punto en los niveles de A1C, se reduce el riesgo de complicaciones de diabetes a largo plazo hasta en un 40 %.

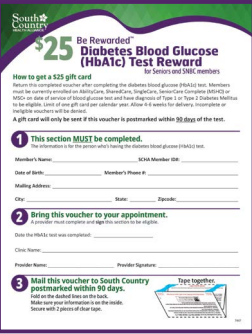
## ¿Qué pasa si mi A1C es diferente de lo que esperaba?

Si su A1C es diferente de lo esperado, hable con su médico. Es posible que necesite controlar su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia o usar un monitor continuo de glucosa (CGM) para tener una mejor idea de cómo cambia su nivel de azúcar en sangre a lo largo del día.

## ¿Aún necesito controlar mi nivel de azúcar en sangre con un medidor si me hago la prueba de A1C regularmente?

Sí. Utilizará los resultados de su medidor para tomar decisiones diarias. La A1C le brinda una idea general de lo que está sucediendo y cómo está funcionando su plan de tratamiento en los momentos en que no está controlando su nivel de azúcar en sangre. Si tiene alguna pregunta sobre su plan de tratamiento, comuníquese con su médico.

## Ofertas de tarjetas de regalo:



## Reciba una tarjeta de regalo por \$25

Cuando vea a un proveedor con respecto a su diabetes y se haga la prueba de glucosa en sangre (HbA1c).



## Reciba una tarjeta de regalo por \$25

Asista por lo menos a (1) visita anual de cuidado dental preventivo para corregir cualquier problema con sus dientes y encías antes de que se conviertan en algo grave.

## ¿Cómo podría ser una visita de telesalud para la diabetes?

Muchos de nosotros estamos acostumbrados a encontrarnos con nuestros médicos en persona. Las visitas virtuales son una opción para ver a su médico con el uso de un teléfono celular, tableta y computadoras en una videoconferencia llamada visita de telesalud.

Para obtener más información sobre la visita de telesalud, visite nuestro sitio web en <https://mnscha.org/wp-content/uploads/2021/08/5735.pdf>.

## Si necesita ayuda para programar una cita o tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al 1-866-567-7242.

TTY: 1-800-627-3529 o 711

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

Para obtener más detalles sobre nuestros programas de bienestar y materiales de educación sobre la salud, escanee este código QR con la cámara de su teléfono inteligente.



También puede visitar nuestro sitio web en <https://mnscha.org/members/step-up-for-better-health/education-self-help/>.