

# ¿Necesita 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 de Univera Healthcare 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...?

### 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.

**univera**  
H E A L T H C A R E

**Right here. For you.**



## Controle la diabetes con el apoyo de un equipo

Con Univera Healthcare, cuenta con un equipo de expertos y un Programa integral de control de la diabetes incluido en su plan. Es parte de nuestro enfoque de atención integrada para el bienestar que lo apoya de manera integral en su jornada de salud.

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



#### Equipo de gestión de atención de Univera Healthcare

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



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

Envíe un mensaje de texto a un gerente de atención médica de Univera Healthcare, genere recordatorios de medicamentos e infórmese sobre su enfermedad.



¿Listo para empezar?

**Descargue hoy mismo la aplicación móvil GRATUITA Wellframe®**



Derechos reservados © 2024, Univera Healthcare. Todos los derechos reservados.  
Nuestro plan de salud cumple con la ley federal de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, origen, edad, discapacidad ni sexo.  
UN-3207SP / 20899-25M

