

Recursos en NH para la gente con Diabetes

Información

National Diabetes Information Clearinghouse
Información de salud y páginas de internet para la investigación de ensayo.

(800) 860-8747 www.diabetes.niddk.nih.gov

Juvenile Diabetes Foundation Información e investigación de la diabetes tipo 1. www.jdf.org

National Diabetes Education Program (NDEP)
Materiales referentes a la diabetes. Unase al programa de NIH y CDC. www.ndep.nih.gov

Medline Plus Información y paginas para la diabetes.
<http://medlineplus.gov>

New Hampshire Diabetes Education Program (NHDEP)
NH Información y recursos.
www.dhhs.state.nh.us/DHHS/CDPC/dep.htm

American Diabetes Association Información para pacientes y profesionales de salud en referencia a la diabetes. (800) DIABETES (342-2383) www.diabetes.org

(CDC) National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion-Diabetes
Información acerca de la diabetes.

(877) 232-3422 www.cdc.gov/diabetes

Ayuda financiera para los individuos elegibles

Special Medical Services Bureau: Ayuda con los servicios del cuidado médico para los niños con necesidades médicas especiales y servicios de ayuda para familias.
(800) 852-3345 ext 4488

NH Healthy Kids Cuidado Médico para los niños sin seguro de salud en NH. (877) 464-2447

NH Health Access Network Servicio de cuidado médico para niños y adultos de bajos ingresos en el estado de NH.

www.healthynh.com/fhc/initiatives/access/NHHAN.php

Medicare www.medicare.gov
(800) MEDICARE (633-4227)

New Hampshire Medication Bridge Program Ayuda financiera para la compra de medicamentos a largo plazo.
www.nhha.org/fhc/initiatives/access/medicationbridge.php (603) 225-0900

Drug Savings Card Available to individuals with financial need who are not eligible for Medicare.
(800) 444-4106 www.TogetherRxAccess.com

Conexiones

On-line resource to find information

Diabetes Educator en tu area.

<http://www.nhade.org>

NH Minority Health Coalition

Promotores para la salud de los grupos étnicos y raciales de las minoritarios.

(866) 460-9933

www.nhhealthequity.org

New Hampshire Association for the Blind

Ayuda para las personas con discapacidad visual.

www.sightcenter.com

(800) 464-3075

Estilo de vida – Pagina de Internet para actividades físicas de nutrición

Nuevas Guías De Dieta: www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/brochure.pdf

Pequeños Pasos: Ayuda para alimentos saludables y actividades físicas: www.smallstep.gov/

US Food & Drug Administration: Consejos para perder peso: www.fda.gov/oc/opacom/hottopics/obesity.html

Desafío del Presidente: Incentivos y planes para incrementar la actividad física: www.presidentschallenge.org

Información para comer saludablemente: www.fruitsandveggiesmatter.gov, www.CalorieKing.com

NH DHHS Programa para la promoción de una vida saludable:
www.dhhs.state.nh.us/DHHS/NHP/default.htm

Hágase Cargo De Su Propia Salud:

Sepa sus ABC's

Para ayudar a hacerce cargo de la diabetes, sepa sus ABC's:

A es la prueba de **A1C**. Demuestra que tan bien sus niveles de azucares en la sangre se han controlado durante los tres meses pasados. El ADA recomienda a la mayoría de la gente con diabetes mantener el A1C debajo de 7.

B es para la **presión arterial**. La presión arterial es muy importante ya que de la presión arterial alta hace que su corazón trabaje más. La mayoría de la gente debe tener presión arterial en o debajo de 130/80 según las recomendaciones clínicas de la Asociación Americana de Diabetes.

C es para el **colesterol**. El colesterol dañino, también es llamado LDL puede acumularse y tapar sus vasos sanguíneos, conduciendo al ataque del corazón o a un paro cardiaco. La mayoría de la gente debe tener un nivel de LDL debajo de 100.

¡Pregunte a su médico cuales deben de ser *sus ABC's* debe ser!

El diagrama siguiente le ayudara guiarse para el cuidado de su salud y su diabetes.

				Visita 1	Visita 2	Visit a3	Visit a4	Visita 5	Visita 6
Pruebas	Que tan seguido	Metas personales	Fecha:						
HA1c	Cada 3 meses								
Presion Sanquinea	Cada visita								
Peso	Cada visita								
Foot Exam	Cada visita								

Pruebas y exámenes anuales							
Pruebas o exámenes:	Cholesterol	HDL/LDL	Triglycerides	Proteina de la orina protein	Examen de los ojos exam	Vacunas para la gripa	Pneumovax Una vez
Date:							

Este proyecto es financiado por un acuerdo entre los Centros para el control de enfermedad y la prevención, división de la diabetes

Traducción y el departamento de New Hampshire de los servicios de Salud y la división de los servicios médicos públicos, programa de la educación de la diabetes.