Staying healthy: managing your diabetes

Taking your diabetes medications as prescribed and keeping your blood sugar in the right range can prevent or delay some of the health problems caused by diabetes, such as heart disease, stroke and kidney disease. Use the following four tips to help you manage your diabetes.

Take your medications as prescribed

- **Know exactly how and when** to take your medications.
- **Take your meds on time**. Use notes or a smartphone app.
- **Have your medication with a small meal or snack** to avoid side effects.
- **You may need to take the medications for a long time**.
- **Talk to your doctor before stopping medications.**

Fill your medications on time

- **Set up automatic refills** or refill reminders at your pharmacy,

or

- **Use mail order pharmacy** to get a three month supply of medications mailed to your home.

Monitor your blood sugar levels

- **Blood sugar testing shows how well your medications are working** or how your food intake, exercise or illnesses are affecting your blood sugar levels.
- **Check blood sugar levels using a blood glucose meter**. Follow your doctor's advice on how often you need to check your blood sugar level. Keep a record of your levels to discuss with them.
- **If you take insulin, check your blood sugar before meals and snacks** as well as before and after exercise.

Know your target blood sugar range

The American Diabetes Association recommends the following target blood sugar levels:

- **Before meals: 80-130mg/dl**
- **Two hours after meals: Less than 180mg/dl**

These goals vary based on your age and personal health. Ask your doctor what your specific target goal should be.

Call today to switch to mail order pharmacy

Contact Cornerstone Health Solutions mail order pharmacy at 844-319-7588 or online at cornerstonehealthsolutions.org/chs-mail-order-pharmacy

WellSense HEALTH PLAN

WellSense Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender, moral or religious grounds or limited English proficiency. ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-566-0012 (TTY: 711). ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 888-566-0010 (TTY: 711).

23_013_MA_QM

Mantenerse saludable: controlar su diabetes

Tomar sus medicamentos para la diabetes según lo recetado y mantener su azúcar en sangre en el rango adecuado puede prevenir o retrasar algunos problemas de salud causados por la diabetes, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. Use los siguientes cuatro consejos para ayudarle a controlar su diabetes.

Tome los medicamentos según lo recetado

- **Sepa exactamente cómo y cuándo** tomar sus medicamentos.
- **Tome sus medicamentos a tiempo**. Use notas o una aplicación para teléfonos inteligentes.
- **Tome su medicamento con una pequeña comida o refrigerio** para evitar efectos secundarios.
- **Es posible que deba tomar los medicamentos durante mucho tiempo**.
- **Hable con su médico antes de suspender los medicamentos.**

Surta sus medicamentos a tiempo

- **Programe recargas automáticas** o recordatorios de reposición en su farmacia,

o bien

- **Use la farmacia de pedidos por correo** para obtener un suministro de tres meses de medicamentos por correo a su casa.

Controle sus niveles de azúcar en sangre

- **Las pruebas de azúcar en sangre muestran qué tan bien están funcionando los medicamentos** o cómo la ingesta de alimentos, ejercicio o enfermedades afectan sus niveles de azúcar en la sangre.
- **Controlar los niveles de azúcar en sangre con un medidor de glucosa en sangre**. Siga los consejos de su médico sobre la frecuencia con la que debe controlar su nivel de azúcar en sangre. Mantenga un registro de sus niveles para analizarlos con el médico.
- **Si toma insulina, revise su nivel de azúcar en sangre antes de las comidas y los refrigerios**, así como antes y después de hacer ejercicio.

Conozca su rango objetivo de azúcar en sangre

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda los siguientes niveles objetivo de azúcar en sangre:

- **Antes de las comidas: 80-130 mg/dl**
- **Dos horas después de las comidas: Menos de 180 mg/dl**

Estos objetivos varían según su edad y salud personal. Pregúntele al médico cuál debe ser su objetivo específico.

Llame hoy para cambiar a la farmacia de pedidos por correo

Comuníquese con la farmacia de pedidos por correo de Cornerstone Health Solutions al 844-319-7588 o en línea en cornerstonehealthsolutions.org/chs-mail-order-pharmacy

WellSense HEALTH PLAN

WellSense Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, género, fundamentos morales o religiosos o conocimiento limitado del idioma inglés. ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-566-0012 (TTY: 711). ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 888-566-0010 (TTY: 711).

23_013_MA_QM_SP