

Un boletín de salud y seguridad para miembros de Child Health Plan Plus ofrecido por Colorado Access



# Stages

2021 edición 4



## Diabetes

La diabetes es una enfermedad que puede ocurrir cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. La insulina ayuda a que el azúcar de los alimentos entre en las células sea utilizado como energía. La insulina es una hormona producida por el páncreas.

Si su cuerpo no tiene suficiente insulina, el azúcar permanecerá en su sangre. Esto elevará su nivel de azúcar. Con el tiempo, esto puede causar diabetes. Tener diabetes puede aumentar su riesgo de padecer ciertos problemas de salud y enfermedades cardíacas, problemas de salud bucal y depresión.

Hay dos tipos de diabetes crónica: **tipo 1** y **tipo 2**. La diabetes tipo 1 ocurre cuando su cuerpo ataca sus páncreas con anticuerpos. Esto significa que sus páncreas no podrán producir insulina.

Con la diabetes tipo 2, sus páncreas todavía producen insulina. Pero o no es suficiente insulina o su cuerpo no la usa como debería.

También hay dos tipos de diabetes que pueden ser reversibles. La **prediabetes** ocurre cuando su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes. La **prediabetes** puede provocar diabetes si no se revierte a tiempo. La **diabetes gestacional** ocurre durante el embarazo. Puede revertirse después del nacimiento del bebé.

No todo el mundo tiene síntomas de diabetes. Esto es principalmente cierto para las personas con prediabetes y diabetes tipo 2. Los síntomas tienden a aparecer rápidamente y ser más graves con la diabetes tipo 1.

Si tiene diabetes, la mejor forma de controlarla es hablando con su médico o llamar a su administrador de atención médica. Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al **866-833-5717**. O busque uno en línea en [coaccess.com](http://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

### Manejo de su diabetes

Una prueba de A1C mide su nivel de azúcar en sangre promedio durante un periodo de tres meses. A veces, la A1C se llama eAG.

Trabaje con su médico para establecer una meta de A1C. Los números más altos de A1C significan que su diabetes no se está controlada. Los números más bajos de A1C significan que su diabetes se está controlando bien.

Debe chequear su A1C con la frecuencia que sugiera su médico. Procure mantener su nivel de azúcar bajo control para ayudar a alcanzar su meta de A1C. Esto también puede ayudarle tener control sobre su diabetes.

Hay otras cosas que usted puede hacer para ayudar a controlar su diabetes. Baja de peso si es necesario. Tiene peso saludable le puede ayudar. Como una dieta equilibrada y hace suficiente ejercicio.

Si fuma, dejar de fumar le puede ayudar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**. O visite [coaccess.com/quitsmoking](http://coaccess.com/quitsmoking).

Visite [coaccess.com/diabetes](http://coaccess.com/diabetes) o [diabetes.org](http://diabetes.org) para aprender más sobre la diabetes.

## RIGHTS AND RESPONSIBILITIES

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! You have the right to:

- Choose any provider (doctor) in our network.
- Get information from your doctor about treatment choices for your health needs.
- Ask that we add a specific doctor to our network.

Read more at [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## If you suspect fraud - tell us! Here's how:

You can send an email to [compliance@coaccess.com](mailto:compliance@coaccess.com) or call the Colorado Access Medicaid compliance officer at **720-744-5462** or to stay anonymous, call our compliance hotline at **877-363-3065** (toll free).



## DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de saber cuáles son! Tiene derecho a:

- Escoger cualquier médico en nuestra red
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Pedir que agreguemos un médico específico a nuestra red.

Lea más en [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## Si sospecha fraude - ¡Díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un correo electrónico a [compliance@coaccess.com](mailto:compliance@coaccess.com) o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al **720-744-5462**. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al **877-363-3065** (llamada gratis).

## Obtenga los datos: Las vacunas COVID-19

Si tiene cinco años o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) le animan a vacunarse contra la COVID-19. Esto ayudará a protegerse contra COVID-19. **Vacúnese ahora y dé ese primer paso para volver a la rutina normal.**

### ¿Aún tiene que vacunarse contra el COVID-19?

Averigüe dónde puede obtener la vacuna cerca de usted:

- Visite [vaccines.gov](http://vaccines.gov)
- Envíe su código postal al **438829**
- Llame al **800-232-0233**

La vacuna COVID-19 es **GRATIS**. No necesita una identificación ni un seguro para vacunarse.

### Niños y adolescentes

COVID-19 puede enfermar mucho a los niños y adolescentes. Vacunarse contra la COVID-19 puede ayudar a protegerlos de contraerla. También puede ayudar a proteger a otros miembros de la familia.

Los niños de 5 a 11 años de edad ya pueden recibir la vacuna COVID-19 de Pfizer. Esta versión es una vacuna de "baja dosis". Esto significa que tiene un tercio de la cantidad de la dosis para adultos. Tiene una eficacia del 90% para evitar que los niños se enfermen con los síntomas de COVID-19. Hasta ahora, ha sido 100% efectiva para detener la enfermedad grave y la muerte.

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden vacunarse en cualquier lugar donde se administre la vacuna de Pfizer. Pueden recibir el mismo tipo de vacuna Pfizer que los adultos.

¿Su niño o adolescente necesita la vacuna COVID-19? Visite [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](http://covid19.colorado.gov/kids-vaccines) para encontrar una clínica de vacunas cerca de usted para ellos. Consulte con la clínica antes de ir para asegurarse de que tendrán la vacuna correcta para su niño o adolescente.

(continúa desde la página principal)

Si su niño o adolescente tiene entre 5 y 17 años de edad, es posible que deba acompañarlo a su cita. Pregunte en la clínica sobre esto antes de la cita.

### Dosis de Refuerzo

Los adultos que tienen 18 años o más deben recibir una dosis de refuerzo de COVID-19. Las vacunas de refuerzo aumentan la protección contra COVID-19 si las recibe en el momento adecuado. Todas las personas en Colorado que tienen 18 años o más son elegibles para recibir un refuerzo.

Usted debe recibir una inyección de refuerzo seis meses después de su segunda inyección de la vacuna Pfizer o Moderna COVID-19. Si recibió la vacuna de Johnson & Johnson, puede recibir un refuerzo después de dos meses. No es necesario que se ponga el mismo tipo de vacuna que su(s) primera(s) inyección(es) inicial(es).

Las dosis de refuerzo son GRATIS. No es necesario un documento de identidad ni un seguro para obtener una vacuna de refuerzo. Asegúrese de traer su tarjeta de vacunación COVID-19 cuando se ponga una vacuna de refuerzo para tener un registro de que la recibió.

Visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html) o [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](http://covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility) para saber más.

### Aprender Más

- [covid19.colorado.gov/vacunas](http://covid19.colorado.gov/vacunas)
- [healthfirstcolorado.com/covid/](http://healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](http://coaccess.com/covid19)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- Llame al **877-CO VAX CO (877-268-2926)**.

Llame a esta línea telefónica gratuita para obtener respuestas a sus preguntas sobre la vacuna COVID-19. Llame las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las respuestas están disponibles en varios idiomas.

Para obtener la información más actualizada sobre las vacunas COVID-19, visite [covid19.colorado.gov/vaccine](http://covid19.colorado.gov/vaccine).

Hable con su médico para aprender más sobre las vacunas. Si no tiene un médico, podemos ayudarle a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717** para hablar con uno de nuestros coordinadores de cuidado. Llame de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. O encuentre un médico en línea en [coaccess.com](http://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.

### Cómo encontrar un Proveedor

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access que estén cerca suyo, visítenos en [coaccess.com/members/chp](http://coaccess.com/members/chp). Nuestro directorio de proveedores en línea también puede brindarle la siguiente información:

- Los proveedores que se encuentran en su zona
- Los idiomas (que no sean inglés) que usa el proveedor
- Los proveedores que aceptan pacientes nuevos (llame al proveedor para asegurarse)

### Manual para Miembros

¿Conoce todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar nuestro manual para miembros en [coaccess.com/members/chp/benefits](http://coaccess.com/members/chp/benefits) o llamando al **800-511-5010**.

## Beneficios para miembros

Cuidar de usted y de su salud es nuestra máxima prioridad. Como miembro, usted puede recibir la atención que necesita. Sus beneficios cubren muchas cosas, como atención de vista, radiografías y visitas al médico. También atención dental a través de DentaQuest. Esto cubre limpiezas, empastes, exámenes y más.

Visite [coaccess.com/members/chp/benefits/](http://coaccess.com/members/chp/benefits/) para aprender más.

## ¡Conéctese con Nosotros!

Síganos en las redes sociales. Estamos en Facebook, Twitter, y YouTube. También puede recibir correos electrónicos con consejos generales de bienestar e información sobre servicios y programas para apoyar su salud. Vaya al [coaccess.com/email](http://coaccess.com/email) para inscribirse a estos correos electrónicos.

