

Diabetic Retinal Eye Exams




Get screened to protect your vision.

Why get your eyes tested?

Diabetes can lead to eye problems like diabetic retinopathy and glaucoma. These problems can cause vision loss or blindness.

A diabetic retinal eye exam is a simple, painless service. The eye care doctor will place drops in your eyes to enlarge your pupils. They will then look into your eyes for signs of any problems. This exam helps protect your vision by catching any problems early, so you can start treatment.

 **If you have diabetes, it's important to get a retinal eye exam every year.**

You can do the following to keep your eyes healthy:

- Test your blood sugar regularly
- Take the medicines prescribed by your doctor to help manage your blood sugar
- Eat a healthy diet, exercise regularly and maintain a healthy weight
- Visit your doctor regularly
- Avoid tobacco products

To learn more about managing your diabetes, visit:
www.cencalhealth.org/health-and-wellness/



Call CenCal Health Member Services at 1-877-814-1861 (TTY 1-833-556-2560) or call the California Relay Line at 711 to schedule your diabetic retinal eye exam today.



To access our online health education library

With information, tools, and resources for preventive care and healthy lifestyles, visit www.cencalhealth.org and click on "Health and Wellness."



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 or 711), Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. or Ventura Transit Systems at 1-855-659-4600.

Exámenes de Retina de Ojo Diabético



Proteja su vista haciéndose una prueba de detección.



Llame a Servicios para Miembros de CenCal al 1-877-814-1861 (TTY 1-833-556-2560) o llame al servicio de retransmisión de California al 711 para programar su examen de retina de ojo diabético hoy mismo.

¿Por qué debe hacerse una prueba de los ojos?

La diabetes puede causar problemas de los ojos como retinopatía diabética y glaucoma. Estos problemas pueden causar pérdida de visión o ceguera.

Un examen de retina de ojo diabético es un servicio simple, y no es doloroso. El proveedor de cuidado de los ojos le pondrá gotas en los ojos para agrandarle las pupilas. Luego mirarán dentro de sus ojos para buscar signos de cualquier problema. Este examen ayuda a proteger su vista porque permite encontrar temprano cualquier problema, para así poder empezar tratamiento.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación de salud en línea

con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite www.cencalhealth.org y haga clic en “Salud y Bienestar.”



Si tiene diabetes, es importante hacerse un examen de retina todos los años.



Para hablar con un Educador de Salud en CenCal Health:

Por favor llame al 1-800-421-2560, ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.

Puede hacer lo siguiente para mantener saludables sus ojos:

- Mida regularmente su azúcar en la sangre
- Tome las medicinas recetadas por su proveedor para ayudar a controlar su azúcar en la sangre
- Consuma una dieta saludable, haga ejercicio regularmente y mantenga un peso saludable
- Visite regularmente a su proveedor
- Evite los productos de tabaco

Para aprender más sobre cómo controlar su diabetes, visite:

www.cencalhealth.org/health-and-wellness/



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

Llame sin costo al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al 1-855-659-4600.