

# Have Diabetes? Get your Kidneys Checked

If you have diabetes, it is important to get a kidney health test every year. Diabetes is a leading cause of chronic kidney disease (CKD). There are often no symptoms until your kidneys are badly damaged. This test helps find early signs of kidney disease. When found early, kidney disease can be better treated.

A kidney test may involve a blood test, a 24-hour urine sample, or both. You usually have your test results the same day or within a few days. Kidney health tests measure:

- How well your kidneys are working
- How well your kidneys clear waste from your blood.

## Who needs a kidney health test?

Patients aged **18-75 years** who have **diabetes** should have a kidney health test every year.

## Why are kidney tests important?

- **Early detection:** Identifying kidney problems early can prevent problems such as kidney failure. This is when one or both of your kidneys no longer works on their own.
- **Diabetes and kidney health:** Diabetes can increase the risk of kidney disease. Getting regular kidney tests helps catch problems early.



To learn more about kidney health and diabetes, please visit [qrco.de/CCHkidneyhealth](http://qrco.de/CCHkidneyhealth).



### To access our online health education library

with information, tools, and resources for kidney health, visit [www.cencalhealth.org](http://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](http://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: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.

# ¿Tiene Diabetes? Vaya a que le revisen los riñones

Si tiene diabetes es importante que cada año le hagan una prueba de salud de riñón. La diabetes es una de las principales causas de enfermedad de riñón crónica (CKD, por sus siglas en inglés). A menudo no hay síntomas hasta que sus riñones ya estén muy dañados. Esta prueba ayuda a encontrar signos tempranos de enfermedad de riñón. Cuando se detecta temprano se puede tratar mejor la enfermedad de riñón.

Es posible que una prueba de riñón incluya una prueba de sangre, una muestra de orina de 24 horas o ambas pruebas. Normalmente le regresan los resultados el mismo día o dentro de unos cuantos días. Las pruebas de salud de riñón miden:

- Qué tan bien están funcionando sus riñones
- Qué tan bien eliminan sus riñones los desechos de la sangre.

## ¿Quién necesita una prueba de riñón?

Se les debe hacer cada año una prueba de salud de riñón a los pacientes de **18-75 años** de edad que tienen **diabetes**.

## ¿Por qué son importantes las pruebas de riñón?

- **Detección temprana:** Identificar temprano los problemas de riñón puede prevenir problemas tales como insuficiencia renal. Esto es cuando uno o ambos riñones ya no funcionan por sí mismos.
- **Diabetes y la salud de riñón:** La diabetes puede aumentar el riesgo de enfermedad de riñón. Hacerse pruebas de riñón regularmente ayuda a que se encuentren temprano los problemas.



### Para acceder a nuestra biblioteca de educación sobre la salud en línea

con información, ayudas y recursos para salud de riñón, visite [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) haga clic en “Salud y Bienestar.”



### Para hablar con un Educador de Salud de 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 a través de su Cuenta de Miembro en línea en [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).



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

llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al 1-855-659-4600.



Para aprender más sobre la salud de riñón y la diabetes por favor visite [qrco.de/CCHkidneyhealth](http://qrco.de/CCHkidneyhealth).