

Staying on Track with Your Diabetes Medicine

Diabetes is a chronic (long-lasting) health condition that affects how your body turns food into energy.

There are three main types of diabetes: Type 1, Type 2, and gestational diabetes (diabetes while pregnant).

There isn't a cure for diabetes. But taking your medications as prescribed can help keep you healthy.

Why is taking your medicine important?

- It helps keep your blood sugar in control.
- It lowers the risk of heart disease, eye issues, or kidney problems.

How to stay on track with your diabetes medicine:

1. **Take your medicine** at the same time each day.
2. **Follow your doctor's instructions.** Take the right number of doses for your medicine. Don't skip doses or take extra medicine.
3. **Check your blood sugar levels regularly.** This can help you see if your medicine is working and if any changes are needed.

Tips for staying consistent:

- ✓ **Set a reminder:** Put a note on the fridge or set a daily alarm.
- ✓ **Keep your medicine in a visible place:** If you see it, you'll remember to take it.



To access our online health education library

with information, tools, and resources for diabetes, 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: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.

Seguir en Curso con su Medicina para la Diabetes

La diabetes es un problema de salud crónico (de larga duración) que afecta la manera en la que su cuerpo convierte la comida a energía. Hay tres tipos principales de diabetes: Tipo 1, Tipo 2, y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

No se puede curar la diabetes. Pero tomarse sus medicamentos como se le recetaron puede ayudarle a mantenerse saludable.

¿Por qué es importante tomar su medicina?

- Ayuda a mantener bajo control el nivel de azúcar en su sangre.
- Disminuye el riesgo de enfermedad de corazón, problemas con los ojos o riñones.

Como seguir en curso con su medicina para diabetes:

1. **Tómese su medicina** a la misma hora todos los días.
2. **Siga las instrucciones de su proveedor.** Tómese el número correcto de dosis de su medicina. No deje de tomarse ninguna dosis ni tome medicina de más.
3. **Mídase el nivel de azúcar en la sangre regularmente.** Esto puede ayudarle a ver si está funcionando su medicina y si se necesita algún cambio.

Consejos para mantenerse constante:

- ✓ **Ponga un recordatorio:** Ponga una nota en el refrigerador o una alarma diaria.
- ✓ **Guarde su medicina en un lugar donde esté visible:** Si la ve, se acordará de tomársela.



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

con información, ayudas y recursos para la diabetes, visite 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.



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.