

Do You Have Diabetes? Keep your Cholesterol on Track with Statins

Diabetes is a chronic (long-lasting) health condition that affects how your body turns food into energy. If you're between the ages of 40 and 75 and have diabetes, your doctor may recommend statin therapy to help protect your heart and blood vessels. People with diabetes are at higher risk for heart problems.

Statin medicines help manage heart conditions that are impacted by diabetes:

- Lowering “bad” cholesterol (LDL) levels in your blood
- Lowering your risk of heart attack and stroke
- Protecting blood vessels

Tips to stay on track with your medicine:

1. **Take your medicine** at the same time each day.
2. **Refill prescriptions** on time to avoid missed doses.
3. **Talk to your doctor** if you have side effects or concerns. Don't stop taking your medication – talk to your doctor first.

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.

Following your statin therapy as prescribed by your doctor and making healthy choices can help you live a longer, healthier life.



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.

¿Tiene Diabetes? Mantenga en Curso su Colesterol con Estatinas

La diabetes es un problema de salud crónico (de larga duración) que afecta la manera en que su cuerpo convierte la comida a energía. Si usted tiene entre 40 y 75 años de edad y tiene diabetes es posible que su proveedor recomiende terapia con estatinas para ayudar a proteger su corazón y vasos sanguíneos. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener problemas del corazón.

Las medicinas de estatina ayudan a manejar los problemas de corazón que son afectados por la diabetes:

- Reduciendo los niveles en la sangre del colesterol “malo” de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés)
- Disminuyendo su riesgo de un ataque al corazón o accidentes cerebrovasculares
- Protegiendo los vasos sanguíneos

Como seguir en curso con su medicina:

1. **Tómese su medicina** a la misma hora todos los días.
2. **Surta sus rectas** a tiempo para evitar que se le pase una dosis.
3. **Hable con su proveedor** si tiene efectos secundarios o inquietudes. No deje de tomar su medicina – hable primero con su proveedor.

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.

Seguir la terapia con estatinas según se la recetó su proveedor y tomar decisiones saludables pueden ayudarle a tener una vida más larga y saludable.



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

con información, ayudas y recursos para 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.