

# Pasaporte de Salud Health Passport

*¡La Salud  
Empieza Contigo!*

*Your Health  
Begins with You!*



**Registro de Salud de Diabetes / Diabetes Health Record**



Designed & Printed by  
Pixel Grafix Studio  
211 N Michigan Ave.  
Shelby, MI 49455  
(231) 861-0022  
[www.pixelgrafixstudio.com](http://www.pixelgrafixstudio.com)

1,000 printed at \$1.50 each  
with a total cost of \$1500.00.

08/2018

## **DATOS PERSONALES (PERSONAL INFORMATION)**

*Nombre (Name)*

---

*Fecha de Nacimiento (Date of Birth)*

---

*Domicilio (Address)*

---

*Ciudad (City) Estado (State) Código Postal (Zip Code)*

---

*Teléfono (Phone)*

---

*Alergias / Sensibilidades Alimenticias*

*(Allergies / Sensitivities)*

---

---

---

## **CONTACTO PARA EMERGENCIAS (EMERGENCY CONTACT)**

*Nombre (Name)*

---

*Domicilio (Address)*

---

*Ciudad (City) Estado (State) Código Postal (Zip Code)*

---

*Teléfono (Phone)*

---

## MEDICO DE FAMILIA (PRIMARY CARE PHYSICIAN)

<i>Nombre (Name):</i>	<i>Teléfono (Phone):</i>
<i>Dentista (Dentist):</i>	<i>Teléfono (Phone):</i>

## MEDICAMENTOS (MEDICATIONS)

*Farmacia (Pharmacy):*

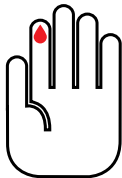
*Teléfono (Phone):*

---

### **Alergias a Medicamentos (Drug Allergies):**

<i>Medicamento (Drug)</i>	<i>Reacción (Reaction)</i>

## ¡Controla Su Diabetes! (Take Charge of Your Diabetes!)



*Anota sus medicamentos abajo y consulta la lista con su médico en cada visita. Escriba con lápiz.*

(List your medications here and discuss with your diabetes care provider at every visit. Write in pencil.)

<i>Medicamentos</i> <b>MEDICATIONS</b>	<i>Dosis</i> <b>DOSE</b>	<i>Frecuencia</i> <b>HOW OFTEN</b>

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave en la que los niveles de glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) son más altos de lo normal. Esto también se llama hiperglucemia. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no usa la insulina adecuadamente. Esto se llama resistencia a la insulina.

La diabetes puede llevar a problemas como enfermedades del corazón, derrame cerebral, pérdida de la visión, daño a los riñones y a los nervios. Casi la tercera parte de las personas con diabetes tipo 2 ni siquiera saben que la tienen. Muchas personas no saben que tienen diabetes hasta que se enfrentan a problemas como la visión borrosa o problemas del corazón. Realice la prueba en el sitio web de la Asociación Americana de Diabetes para averiguar si está en riesgo de desarrollar diabetes: [www.diabetes.org/es/usted-corre-el-riesgo/examen-de-riesgo-de-la-diabetes.html](http://www.diabetes.org/es/usted-corre-el-riesgo/examen-de-riesgo-de-la-diabetes.html)

### Otros sitios web pertinentes:

· véase la página siguiente

## ¿Qué es la prediabetes?

Antes de desarrollar la diabetes tipo 2, la mayoría de las personas generalmente tienen “prediabetes”. Esto significa que los niveles de glucosa en la sangre están más altos que lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes. Las personas con prediabetes tienen más probabilidad de desarrollar diabetes dentro de 10 años. También tienen más probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro.

Lo malo es que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen. Es importante saberlo para poder tomar pasos para tratar de prevenir la diabetes más adelante. Puede ir a este sitio de web para averiguar si usted corre el riesgo de desarrollar la prediabetes: [doihaveprediabetes.org/es/](http://doihaveprediabetes.org/es/)



## What is Diabetes?

Diabetes is a serious condition in which blood glucose (blood sugar) levels are higher than normal. This is also called hyperglycemia. Type 2 diabetes is the most common form of diabetes. If you have type 2 diabetes, your body does not use insulin properly. This is called insulin resistance.

Diabetes can lead to problems such as heart disease, stroke, loss of vision, damage to the kidneys and nerves. Almost a third of people with type 2 diabetes do not even know they have it. Many people do not know they have diabetes until they face problems like blurred vision or heart problems. Take the test on the American Diabetes Association website to find out if you are at risk for developing diabetes at: [www.diabetes.org/are-you-at-risk/diabetes-risk-test/](http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/diabetes-risk-test/)

### Other relevant websites:

- [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)
- [www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)
- [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)



### What is prediabetes?

Before developing type 2 diabetes, most people usually have "prediabetes." This means that blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to be considered diabetes. People with prediabetes are more likely to develop diabetes within 10 years. They are also more likely to have a heart attack or stroke. The trouble is that most people with prediabetes do not know they have it. It is important to know in order to take steps to try to prevent diabetes later on. You can go to this website to find out if you run the risk of developing prediabetes: [doihaveprediabetes.org/prediabetes-risk-test.html](http://doihaveprediabetes.org/prediabetes-risk-test.html)

## Tipos de pruebas que todos con diabetes

	<i>Tipo de prueba</i>	<i>Explicación</i>
1	<b>A1C</b>	Se debe de hacer por lo menos dos veces al año para determinar cuál es la media de nivel de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. La mayoría debe de procurar que el A1C sea menor de 7 (o lo que haya recomendado su equipo de cuidados de salud). Si no sabe cuál es su A1C, puede llamar a su médico y preguntar cuál era el número de la última vez que se le hizo.
2	<b>Función renal</b>	Se debe de hacer una prueba una vez al año mediante un análisis de sangre y de orina.
3	<b>Lípidos en la sangre (grasas)</b>	Colesterol total; LDL, o lipoproteína de baja densidad o colesterol “malo”; HDL, o lipoproteína de alta densidad o colesterol “bueno”; y los triglicéridos se debe de hacer una prueba por lo menos una vez al año. Puede que le hagan una prueba menos a menudo si está tomando medicamentos llamados estatinas o los niveles de lípidos los tiene bien.
4	<b>Ojos</b>	Se debe de hacer pruebas una vez al año con las pupilas dilatadas (esto es cuando ponen gotas en los ojos).
5	<b>Presión sanguínea</b>	Se debe de medir en cada visita al médico.



## necesitan a intervalos regulares:

	<i>Tipo de prueba</i>	<i>Explicación</i>
6	<b>Pies</b>	Deben de comprobar que no hay llagas en cada visita al médico, y deben de hacerle un examen de los pies completos por lo menos una vez al año. Una de las formas en que usted puede ayudar es quitándose los zapatos y calcetines siempre que vaya a ver al médico. También, vigíleselos cuando esté en casa.
7	<b>Inmunización</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se recomienda la <b>vacuna de la gripe</b> una vez al año para la gente con diabetes.</li><li>• La gente con diabetes debe de recibir la <b>vacuna de la neumonía</b> sin importar su edad. Hay dos tipos de vacunas de la neumonía. Pregunte a su proveedor de salud.</li><li>• <b>Serie de vacunas contra la Hepatitis B</b> se recomienda a mucha gente - pregunte a su médico.</li><li>• También puede preguntar sobre la <b>vacuna del herpes zoster</b>. El herpes puede causar un lío con la diabetes durante meses, y no es agradable (para mayores de 60 años).</li><li>• <b>Vacuna contra el tétanos</b> (una vez cada 10 años).</li></ul>
8	<b>Dientes y Encías</b>	El dentista debe revisarlas por lo menos dos veces al año - y más a menudo si así lo recomienda.

## All people with diabetes need

	<i>Type of Test</i>	<i>Explanation</i>
1	<b>A1C</b>	Should be tested at least twice a year, to determine what your average blood glucose level was for the past 2 to 3 months. Most should aim for an A1C below 7 (or as recommended by your healthcare team). If you do not know your A1C, you can call your doctor and ask what it was the last time it was done.
2	<b>Kidney Function</b>	Should be tested once a year by means of a blood and urine test.
3	<b>Blood lipids (fats)</b>	Total cholesterol; LDL, or low-density lipoprotein or “bad” cholesterol; HDL, or high-density lipoprotein or “good” cholesterol; and triglycerides should be tested at least once a year. They may test less often if on statin medication or lipid levels are at desirable levels.
4	<b>Eyes</b>	Should be tested once a year with a dilated eye exam (this is when they put drops in your eyes).
5	<b>Blood pressure</b>	Should be measured at every visit.

## these tests on a regular basis:

	<i>Type of Test</i>	<i>Explanation</i>
6	<b>Feet</b>	Should be checked for sores at every visit, and you should have a complete foot exam at least once a year. One way you can help is to always take off your shoes and socks when you see the doctor. Check them yourself at home, too.
7	<b>Immunizations</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flu shot</b> recommended once a year for people with diabetes.</li><li>• People with diabetes should receive a <b>pneumonia shot</b> no matter what age. Ask your provider.</li><li>• <b>Hepatitis B shot series</b> is recommended for many - ask your provider.</li><li>• You might also ask about the <b>shingles vaccine</b>, as shingles can cause havoc with diabetes for months, and is not pleasant (for age 60 and older).</li><li>• <b>Tetanus shot</b> (once every 10 years).</li></ul>
8	<b>Teeth and Gums</b>	Should be checked by a dentist at least twice a year - more often if the dentist recommends it.

## EXÁMENES DE SALUD Y DIAGNÓSTICOS /

*Anote la fecha y los resultados de cada estudio.*

	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>
<b>Presión de la Sangre (Blood Pressure)</b> *Cada visita (Every visit)		
<b>Peso (Weight)</b> *Cada visita (Every visit)		
<b>A1C [Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses] Blood test to measure past 3 mos. blood sugar level</b> *Cada 3-6 meses (Every 3-6 mos.)		
<b>Prueba de la Función de la Tiroides (Thyroid Function)</b> *Por riesgo después de cumplir 35 años (After age 35 per risk)		
<b>Tuberculosis (TB)/PPD Status</b> *Por riesgo (Per risk)		
<b>Examen Dental (Dental Exam)</b> *Cada 6 meses (Every 6 mos.)		
<b>Examen de la vista con dilatación (Dilated Eye Exam)</b> *Cada año (Every year)		

*\*Consulte a su médico sobre sus consejos específicos en cuanto a su edad, salud en general, historial clínico y factores de riesgo.*

## HEALTH EXAMS & SCREENINGS

*(Write down the date and results when you have these exams.)*

<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>

*\*Check with your doctor for specific recommendations based on your age, health, medical history, and risk factors.*

## EXÁMENES DE SALUD Y DIAGNÓSTICOS /

*Anote la fecha y los resultados de cada estudio.*

	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>
<b>Colesterol (Cholesterol- Total)</b> *Cada año (Every year)		
<b>HDL (“el bueno/good”)</b> *Cada año (Every year)		
<b>LDL (“el malo/bad”)</b> *Cada año (Every year)		
<b>Triglicéridos (Triglycerides)</b> *Cada año (Every year)		
<b>Vacuna contra la gripe (Flu shot)</b> *Cada año (Every year)		
<b>Vacuna contra la Neumonía (Pneumonia Vaccine)</b> *por lo menos una vez / pregunte a su doctor (at least once / ask provider)		
<b>Examen de los pies (Foot exam)</b> *Cada visita (Every visit)		

*\*Consulte a su médico sobre sus consejos específicos en cuanto a su edad, salud en general, historial clínico y factores de riesgo.*

## HEALTH EXAMS & SCREENINGS

*(Write down the date and results when you have these exams.)*

<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>	<i>Fecha (Date) / Resultados (Results)</i>

*\*Check with your doctor for specific recommendations based on your age, health, medical history, and risk factors.*

## ACTIVIDAD FÍSICA / PHYSICAL FITNESS

*La actividad física no puede curar la diabetes, pero puede ayudarle a controlarla. El ejercicio puede: reducir sus niveles de azúcar en la sangre, ayudar a su cuerpo a usar la insulina de manera más eficiente y mejorar su salud general. Es importante hablar primero con su proveedor de atención médica y hacerse un chequeo antes de iniciar un plan de ejercicio. El plan ideal debe incluir 3 tipos de actividades: ejercicios de flexibilidad, aeróbicos y entrenamiento de fuerza. Intente por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.*



Physical activity cannot cure diabetes, but it can help with diabetes control. Here's what exercise can do for you: lower your blood sugar levels, help your body use insulin more efficiently, and improve your overall health. It's always smart to talk to your healthcare provider first and get a checkup. The ideal exercise plan should include 3 types of activities: flexibility exercises, aerobics and strength training. Aim for at least 30 minutes on most days of the week.



## Programas locales de Actividad Física y Senderos / Local Exercise Programs and Hiking Trails:

### Lakeside Comprehensive Rehabilitation

601 E. Main St. Hart (231) 873-3577

### Lakeside Rehabilitation Family Fitness

39 State St, Hart (231) 873-3566

### Ener G Fitness

4708 1st St, New Era (231) 259-0228

### Americas Fitness Center 24/7

3744 Polk Rd, Hart (231) 873-7170

[www.afc247.com/hart-mi](http://www.afc247.com/hart-mi)

### The Ladder Community Center

67 N. State St, Shelby (231) 259-0211

[www.theladdercommunitycenter.com/](http://www.theladdercommunitycenter.com/)

### Oceana County Council on Aging

621 E Main St, Hart (231) 873-4461

[www.oceanacoa.com/programs/fitness/](http://www.oceanacoa.com/programs/fitness/)

### Oceana County Medical Care Facility

701 E Main St, Hart (231) 873-6600

[www.oceanamcf.org](http://www.oceanamcf.org)

### Hart-Montague Bicycle Trail

[www.michigantrails.us/oceana-county-](http://www.michigantrails.us/oceana-county-michigan/hart-montague-bicycle-trail-state-park.html)

[michigan/hart-montague-bicycle-trail-state-park.html](http://www.michigantrails.us/oceana-county-michigan/hart-montague-bicycle-trail-state-park.html)

### Pentwater Pathways

[www.getoffthecouch.info/oceana/pentpath.htm](http://www.getoffthecouch.info/oceana/pentpath.htm)

### Get Moving in Oceana County

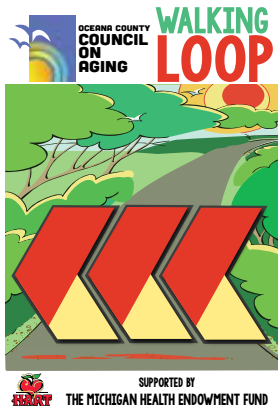
[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)



### Walking the Ville

Walking maps available in and around Village of Walkerville.

For more info see "Walkerville Thrives" Facebook page.



## ALIMENTOS SALUDABLES / EAT HEALTHY

(¿Qué debo comer? What do I eat?)

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) creó una guía para ayudarnos a elegir alimentos saludables. Esta guía alimenticia se llama MyPlate (MiPlato) y tiene una amplia variedad de recursos: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

The United States Department of Agriculture (USDA) created a guide to help us choose healthy foods. This food guide is called MyPlate and has a wide range of resources: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### Busca mercados locales / Search for local Farm Markets:

[www.westmichiganfarmmarkets.org](http://www.westmichiganfarmmarkets.org)

[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)



### Para obtener una lista de despensas locales de comida / for a list of local food pantries contact:

**Love in the Name of Christ (Love INC)** - Shelby (231) 861-4880

**Oceana's Home Partnership** - Hart (231) 873-2222

[www.oceanashome.org](http://www.oceanashome.org)

[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)



### Recursos de Alimentación Saludable / Healthy Eating Resources:

**Double Up Food Bucks (DUFb)**

[www.doubleupfoodbucks.org](http://www.doubleupfoodbucks.org)

**WIC Project Fresh (WPF)**

[www.fns.usda.gov/wic/wic-eligibility-requirements](http://www.fns.usda.gov/wic/wic-eligibility-requirements)

**Create Your Plate**

[www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/?loc=ff-slabnav](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/?loc=ff-slabnav)

**Senior Project FRESH / Market Fresh (MF)**

[www.michigan.gov/osa/1,4635,7-234-64083\\_43343---](http://www.michigan.gov/osa/1,4635,7-234-64083_43343---)




## EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES / DIABETES EDUCATION

*Educarse sobre la diabetes es la clave para poder manejar su diabetes, porque la diabetes requiere el conocimiento diario de la nutrición, el ejercicio, el control y la medicación. Debe considerar inscribirse en un programa educativo para diabéticos para poder desempeñar un papel activo en el manejo de su salud.*

Diabetes education is the key to diabetes management, because diabetes requires day-to-day knowledge of nutrition, exercise, monitoring, and medication. You should consider enrolling in an educational program for diabetics in order to play a more active role in managing your health.



### Programas en su área / Programs in your area:

- **Diabetes-PATH (Personal Action Toward Health)**  
[www.mihealthyprograms.org/programs-path.aspx](http://www.mihealthyprograms.org/programs-path.aspx)
- **CDC National Diabetes Prevention (DPP)**  
[www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html)  
[www.mihealthyprograms.org/diabetes-prevention-program.aspx](http://www.mihealthyprograms.org/diabetes-prevention-program.aspx)  
[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)
- **Nutrition Education**  
Dining with Diabetes (MSUE)  [www.msue.anr.msu.edu](http://www.msue.anr.msu.edu)  
Cooking Matters (MSUE)

## CUIDADO OCULAR / EYE CARE

*Los vasos sanguíneos de los ojos, al igual que otros vasos sanguíneos en el cuerpo, se ven afectados por los niveles altos de azúcar en la sangre. Este daño en el ojo se denomina retinopatía. Algunos síntomas físicos incluyen: visión borrosa, flotadores oculares, visión en color deteriorada y puede afectar ambos ojos. El tratamiento puede ayudar a retrasar la enfermedad de los ojos si se detecta a tiempo.*

The blood vessels in the eyes, like other blood vessels in the body, are affected by high blood sugar. This damage to the eye is called retinopathy. Some physical symptoms may include: blurred vision, floaters, impaired color vision and may affect both eyes. Treatment can help slow eye disease if it's found early.

### Especialistas locales en Cuidado Ocular/ Local Eyecare Specialists:

#### **Riemer Eye Center**

4140 W Shelby Rd, Shelby (231) 861-4567  
5959 Lawndale St, Ludington (800) 974-2920  
[www.riemereyecenter.com](http://www.riemereyecenter.com)

#### **Oceana Eyecare**

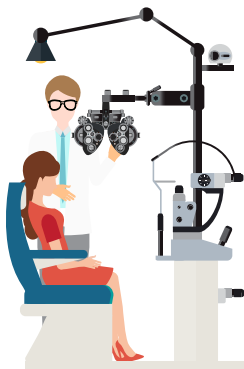
44 S State St, Hart (231) 873-2575  
[www.oceanaeyecare.com](http://www.oceanaeyecare.com)

#### **Lions Club International Sight Programs**

[www.lionsclubs.org/EN/how-we-serve/health/sight/index.php](http://www.lionsclubs.org/EN/how-we-serve/health/sight/index.php)

#### **Lions Club International Diabetes Programs**

[www.lionsclubs.org/EN/how-we-serve/health/diabetes-programs.php](http://www.lionsclubs.org/EN/how-we-serve/health/diabetes-programs.php)



## SALUD ORAL / ORAL HEALTH

*Si tiene diabetes, está más expuesto al riesgo de desarrollar problemas relacionados con la salud bucal debido al mal control del azúcar en la sangre. Las visitas dentales regulares son importantes.*

People with diabetes are at a higher risk for gum problems because of poor blood sugar control. Regular dental visits are important.

### Dentistas locales / Local dental professionals:

#### **My Community Dental Centers**

3988 Oceana Dr, Hart (231) 873-9340 or (877) 313-6232  
[www.mydental.org](http://www.mydental.org)

#### **Northwest Michigan Health Services Inc (NMHSI)**

119 S. State St, Shelby (231) 861-2130  
[www.nmhsi.org](http://www.nmhsi.org)

#### **Lakeshore Family Dental**

218 N State St, Shelby (231) 861-5818

#### **Hart Dental**

115 Washington St #1, Hart (231) 873-2920

#### **Brock A Johnsen, DDS, PC**

4140 W Shelby Rd, Shelby (231) 861-4858

#### **Heather Phares, DDS, PC**

4711 1st St, New Era (231) 861-5905

#### **Mason, Peter G, DDS**

110 Dryden St, Hart (231) 873-4025



## CUIDADO DE LOS PIES / FOOT CARE

*La gente con diabetes tiene un alto riesgo de tener infecciones serias en los pies porque la diabetes a menudo daña los nervios. Afortunadamente, con un buen cuidado de los pies, podemos prevenir algunos de estos problemas. Vigile sus pies todos los días. Que su médico vigile sus pies y el pulso de los tobillos en cada visita. Consiga la ayuda de un podólogo si su circulación es mala, hay problemas con sus nervios o las uñas de sus pies son muy gruesas. Con un referente de su proveedor, a menudo esto lo cubre el seguro.*

People with diabetes are at risk for serious foot infections because diabetes often damages nerves. Fortunately, with good foot care, we can prevent some of these serious problems. Check your feet every day. Have your doctor check your feet and ankle pulse at every visit. Get help from a podiatrist if circulation is poor, there are nerve issues or you have thick toenails. With a referral from your provider, this is often covered.

### Especialistas locales en cuidado de los pies / Local foot care specialists:

#### **Diabetic Foot Management Center**

Shelby Office:  
24 S Michigan Ave, Shelby  
(231) 259-0131

Muskegon Office:  
1281 E Sherman Blvd, Muskegon  
(231) 733-1511  
[www.diabeticfootmanagementcenter.com](http://www.diabeticfootmanagementcenter.com)

#### **Shoreline Foot & Ankle Associates**

Muskegon Office: 561 Seminole Muskegon, MI 49444  
Shelby Office: Jan Smolen, DPM  
To contact /or schedule call our Muskegon office (231)733-1111  
[www.shorelinefaa.com](http://www.shorelinefaa.com)



## SALUD MENTAL / MENTAL HEALTH

*Tener diabetes puede despertar muchas emociones negativas antes de que lleven a la depresión lo que puede elevar los niveles de azúcar en la sangre. Es importante aprender maneras efectivas de enfrentar estos sentimientos. Los tratamientos más efectivos para la depresión son medicamentos, terapia y autoayuda.*

Having diabetes can stir up many negative emotions before they lead to depression which can raise blood sugar levels. Therefore, it is important to learn effective ways to cope with these feelings. The most effective treatments for depression are medications, counseling and self-help.

### Recursos Comunitarios de la Salud Mental / Community Mental Health Resources:

#### **West Michigan Community Mental Health**

105 Lincoln St, Hart (231) 873-2108  
[www.wmcmhs.org](http://www.wmcmhs.org)

#### **NMHSI**

(consulte pg. 21 / refer to pg. 21)

#### **Fountain Hill Center**

4775 1st St, New Era (616) 456-1178  
[fountainhillcenter.org](http://fountainhillcenter.org)

#### **Mercy Health facilities:**

visit / go to: [www.mercyhealth.com](http://www.mercyhealth.com)

#### **Lakeshore Medical Center**

71 Bevier St, Shelby (231) 861-2187

#### **Hart Family Medical**

611 East Main St, Hart (231) 873-6900

#### **Sable Point Family Care**

5656 W US 10, Ludington (231) 843-2543

#### **Mercy Health Life Counseling**

905 E Colby St, Whitehall (231) 726-3582

#### **Servicios de Esperanza, LLC (Services of Hope)**

3720 W Polk Rd, Hart (231) 873-3720  
[www.serviciosdeesperanzaconsejeria.com](http://www.serviciosdeesperanzaconsejeria.com)



# ASISTENCIA DE SEGURO DE SALUD Y COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

(HEALTH CARE COVERAGE AND PRESCRIPTION MEDICATION  
ASSISTANCE)

## **Health Project (Mercy Health)**

[www.mchp.org](http://www.mchp.org)

217 N Michigan Ave, Shelby (231) 672-3364

(Para asistencia con solicitudes de seguro médico, asistencia con recetas médicas, eliminación de agujas y asistencia financiera hospitalaria / For healthcare enrollment, prescription assistance, needle disposal and Hospital Financial Assistance)

## **Michigan Department of Health and Human Services (Oceana County)**

[www.michigan.gov/mdhhs](http://www.michigan.gov/mdhhs)

4081 W. Polk Rd, Hart (231) 873-7251

(Para asistencia con solicitudes de seguro médico y asistencia con recetas médicas / for healthcare enrollment application assistance and prescription assistance)

## **NMHSI (consulte pg. 21 / refer to pg. 21)**

(Para asistencia con solicitudes de seguro médico y asistencia con recetas médicas / for healthcare enrollment application assistance and prescription assistance)

## **District Health Department #10**

[www.dhd10.org](http://www.dhd10.org)

3986 N. Oceana Dr, Hart (231) 873-2193

(Para asistencia con solicitudes de seguro médico for healthcare enrollment application assistance)

## **Medicare Benefits**

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

## **Get Help: Dial 2-1-1**

[www.hwmuw.org/211](http://www.hwmuw.org/211)

or text your zip code to 898211

o envía su código postal por mensaje de texto al 898211

## **Para más información véase / For more information, see:**

Diabetes and You: All Medicines Matter! [www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/toolkits/working-together/152-all-medicines-matter.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/toolkits/working-together/152-all-medicines-matter.pdf)





# COMPLICACIONES POR UNA DIABETES MAL CONTROLADA / COMPLICATIONS FROM POORLY CONTROLLED DIABETES

## OJOS / EYES

PÉRDIDA DE LA VISTA /  
VISION LOSS

## NERVIOS / NERVES

HORMIGUEOS, CHOQUES  
ELÉCTRICOS O ENTUMECIMIENTO /  
NUMBNESS, TINGLING OR PAIN

## PIEL / SKIN

PIEL SENSIBLE, SECA Y OPCACA /  
DULL, DRY AND SENSITIVE SKIN

## BOCA / MOUTH

ENFERMEDAD DE LA ENCÍA  
Y PÉRDIDA DE DIENTES/  
GUM DISEASE AND  
EVENTUAL TOOTH LOSS

## HIGADO / LIVER

GENERA INSUFICIENCIA /  
LIVER DEFICIENCY

## CORAZON / HEART

INFARTOS / HEART ATTACK

## RIÑONES / KIDNEYS

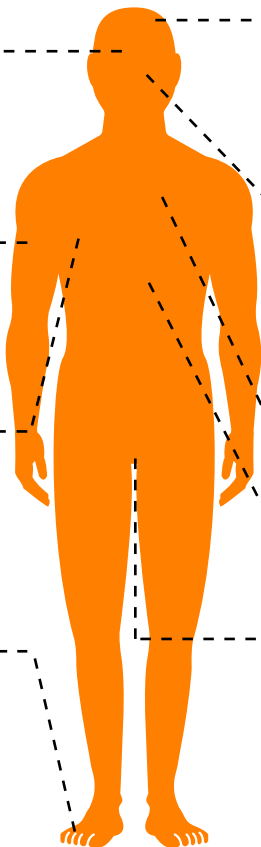
FALLA RENAL /  
KIDNEY FAILURE

## PIES / FEET

HERIDAS QUE NO CICATRIZAN /  
WOUNDS THAT DO NOT HEAL

## DISFUNCION SEXUAL / SEXUAL DYSFUNCTION

CIRCULACIÓN DAÑADA, NEUROPATÍA  
Y RESEQUEZAD VAGINAL DE LA  
MUJER / IMPAIRED CIRCULATION,  
NEUROPATHY AND INSUFFICIENT  
FEMALE LUBRICATION



## CONDUCTAS DE RIESGO / RISKY BEHAVIORS: DEJAR DE FUMAR / SMOKING CESSATION

Es muy importante para aquellos de ustedes que fuman que intenten dejarlo. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Hable con su proveedor de salud o pídale a su plan de seguros.

It is very important for those who smoke that you work at becoming a non-smoker. Quitting is the best thing you can do for your health. Ask your health care professional or insurance plan about what can be done to help you quit.

### Recursos locales y programas disponibles / Local resources and programs:

**District Health Department #10**, Tobacco Treatment Program  
(consulte pg. 24 / refer to pg. 24)

[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)

**Health Project (Mercy Health)**  
consulte pg. 24 / refer to pg. 24)

**NMHSI** (consulte pg. 21 / refer to pg. 21)

**Michigan Tobacco QuitLine**  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Smoking & Tobacco Use**  
[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)

**American Lung Association**  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

**Prenatal Smoking Cessation (MDHHS)**  
[www.michigan.gov/mdhhs/0,5885,7-339-73971\\_4911\\_4912-12609--,00.html](http://www.michigan.gov/mdhhs/0,5885,7-339-73971_4911_4912-12609--,00.html)

**Smoke-Free for Baby & Me (MDCH)**  
[www.michigan.gov/documents/mdch/Downsized\\_Quit\\_Smoking\\_You\\_and\\_Baby\\_275715\\_7.pdf](http://www.michigan.gov/documents/mdch/Downsized_Quit_Smoking_You_and_Baby_275715_7.pdf)



## **CONDUCTAS DE RIESGO (cont.) / RISKY BEHAVIORS (cont.): DEJAR DE FUMAR / SMOKING CESSATION**

**Becomeanex.org** (Esta página web gratis demuestra a los fumadores cómo reaprender a vivir sin cigarrillos. Offers a free interactive website that shows smokers how to relearn life without cigarettes.)

### **Sitios de eliminación de medicamentos en el condado/ Oceana County Medication Disposal Sites:**

**Oceana Co. Sheriff's Office** *216 Lincoln Street, Hart (231) 873-2121*

**Michigan State Police** *3793 W. Polk Road, Hart (231) 873-2171*

### **FUENTES DEL INFORME / SOURCES REFERENCED**

Prevenamos la Diabetes tipo 2 Paso a Paso, Mi Plan de Acción para Prevenir la Diabetes Tipo 2, Información para el Paciente, NDEP National Diabetes Education Program, Reimpreso en octubre del 2009. [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

Manual para líderes del Programa de Manejo Personal de la Diabetes, © 2017, Universidad de Stanford.

Diabetes Self-Management Program Leader's Manual, © 2016, Stanford University (December 2016).

Tomando control de su salud, Cuarta Edición, © 2013. Bull Publishing Company, Boulder, CO.

Living a Healthy Life with Chronic Conditions, Fourth Edition, © 2012. Bull Publishing Company, Boulder, CO.

Dining with Diabetes, National Extension Working Group Adapted by MSU Extension, 2015.

Steps to Healthier Living, Diabetes Self-Management Program, A Stanford Self-Management workshop, Leader's Manual, Stanford University, Copyright © 2016.

ADA American Dental Association [www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diabetes](http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diabetes)

<https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/ppod-guide.pdf>

[www.livewell4health.org/oceana](http://www.livewell4health.org/oceana)



Este folleto fue realizado por el subcomité de diabetes del comité de Oceana Health Bound, un colaborativo del Health Project. Se hizo posible en parte por el apoyo financiero de:

This booklet was made by Oceana Health Bound's Diabetes Sub-Committee, a collaborative of the Health Project and made possible in part through the financial support of:

HEALTH PROJECT

A COMMUNITY BENEFIT MINISTRY OF  MERCY HEALTH

