



Vídeo 9

Conéctese con la atención que necesita

Requisitos de seguro médico o de la clínica

¿Tiene seguro médico?

Si no es así, es posible que aún pueda optar por él

- Medicaid y CHIP
- Centros de salud comunitarios (FQHC)
- Clínicas con tarifas variables

Su Promotor puede ponerle en contacto y ayudarle a presentar la solicitud, incluso si los formularios parecen complicados.



Cómo concertar una cita en la clínica

¡No espere a sentirse mal!

Las visitas periódicas ayudan a detectar los problemas a tiempo.

1. Busque una clínica
2. Llame por teléfono
3. Lleve su lista de medicamentos
4. Traiga sus preguntas



Su Promotor puede ponerle en contacto con una clínica y ayudarle a concertar una cita

Cómo conseguir medicamentos y productos sanitarios



Los medicamentos no deberían ser un lujo.

- Medicamentos a 4 dólares
- Programas de asistencia al paciente (PAP)
- Farmacias de centros de salud comunitarios
- Medidores de glucosa y tiras reactivas gratuitos

Su Promotor puede ayudarle a encontrar medicamentos y suministros a bajo costo cerca de usted.

Revisiones preventivas



Vacuna contra la gripe

A menudo GRATIS
en farmacias y clínicas



Revisión ocular

Cada año —
incluso antes de que surjan
problemas



Cuidado dental

La enfermedad de las encías
empeora el nivel de azúcar
en sangre

Su Promotor puede ponerte en contacto para programar derivaciones para los tres.

Encontrar un lugar para hacer ejercicio



**No
necesitas un gimnasio.**

- Grupos de caminantes
- Aparcamientos de iglesias
- Centros comunitarios
- YMCA (tarifa variable)
- Parques y senderos locales

Su Promotor puede ponerte en contacto con opciones gratuitas o de bajo costo cerca de usted.

Apoyo: la iglesia, la familia y la comunidad

No tienes por qué pasar por esto solo.

Comunidades religiosas

Familia y amigos

Grupos de apoyo para la diabetes



Su Promotor puede ponerte en contacto con fuentes de apoyo emocional. Es tan importante como la medicina.

Transporte: cómo acudir a su cita



No acudir a las citas es peligroso.

- Transporte de Medicaid (GRATIS)
- Conductores voluntarios de la iglesia
- Programas comunitarios de furgonetas
- Ayuda para compartir el viaje

No faltes a su cita: ¡su Promotor puede CONECTARTE para que no le la pierdas!

DEPRESIÓN

Sentirse abrumado puede dificultar que coma bien, haga ejercicio o tome sus medicamentos.

2
veces
tienen más
probabilidades de
sufrir depresión

**Hable con su Promotor si se siente triste,
desesperanzado o abrumado.**

Su Promotor puede PONERLE EN CONTACTO con ayuda

¿Necesitas ayuda para conectarte?

Su Promotor puede ponerte en contacto

Seguro

Cita en la clínica

Medicamentos

**Oftalmología,
gripe y
odontología**

Ejercicio

Apoyo

Transporte

Salud mental



CONECTAR

- Requisitos de seguro o de la clínica
- Concertar una cita en la clínica
- Obtener medicamentos y suministros
- Revisiones preventivas (gripe, oftalmología, odontología)
- Buscar un lugar para hacer ejercicio
- Apoyo: iglesia, familia y comunidad
- Transporte y salud mental



Referencias

- Centers for Medicare & Medicaid Services. (2023). Medicaid benefits. <https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/index.html>
- Health Resources & Services Administration. (2023). Find a health center. <https://findahealthcenter.hrsa.gov>
- American Diabetes Association. (2023). Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1), S1–S291.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2023). Diabetes and mental health. <https://www.niddk.nih.gov>
- Texas Health and Human Services. (2023). Medicaid non-emergency medical transportation. <https://www.hhs.texas.gov>
- American Diabetes Association. (2022). Dental care for people with diabetes. *Diabetes Spectrum*, 35(1), 18–25.
- Gonzalez, J. S., Fisher, L., & Polonsky, W. H. (2011). Depression in diabetes: Have we been missing something important? *Diabetes Care*, 34(1), 236–239.
- YMCA of the USA. (2023). Financial assistance. <https://www.ymca.org/financial-assistance>
- National Alliance on Mental Illness. (2023). Mental health resources. <https://www.nami.org>