

## Spanish



LOMA LINDA UNIVERSITY  
HEALTH

---

*Diabetes Treatment Center*

(909)558-3022



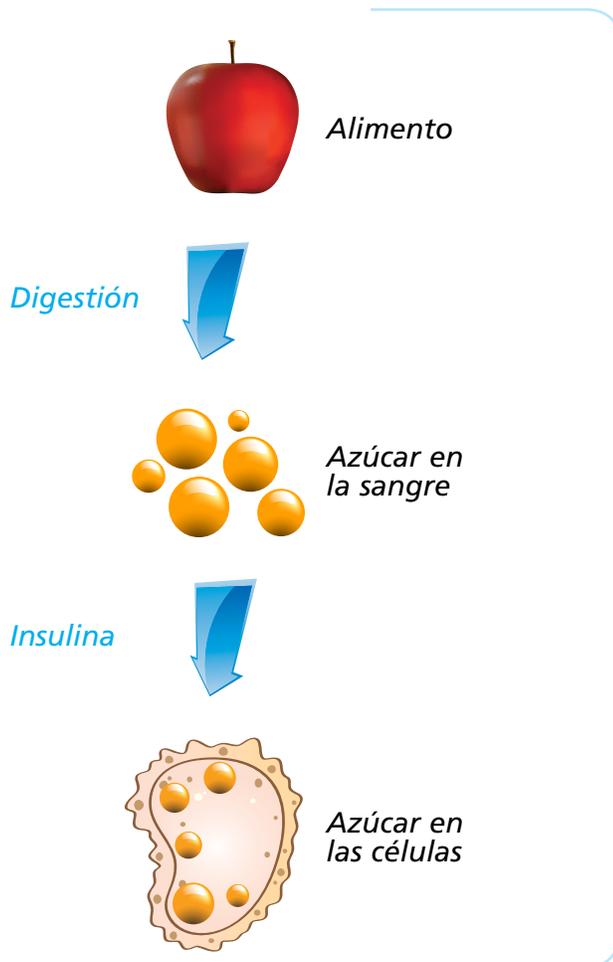
# ¿Qué es la diabetes?

Cornerstones4Care™

Cuando usted tiene diabetes:

- Su páncreas produce muy poca o nada de insulina y/o
- Su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien

Como resultado, el azúcar no puede llegar a sus células, así que se queda en su sangre. Por eso su nivel de azúcar en la sangre sube demasiado (también llamado hiperglucemia).



## Conozca su A1C

La prueba A1C mide su nivel promedio estimado de azúcar en la sangre por los pasados 2 a 3 meses. Muestra qué tan bien usted está controlando sus niveles de azúcar en la sangre a largo plazo. La tabla a la derecha muestra cómo se relacionan.

Bajar su A1C por debajo de 7% reduce su riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes. Por lo tanto, la meta de A1C para la mayoría de las personas es menos de 7%.

## Tipos de diabetes

**En la diabetes tipo 1**, el cuerpo no produce insulina o produce muy poca. Así que las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días. La diabetes tipo 1 generalmente ocurre en niños y adultos jóvenes, aunque también puede presentarse en adultos mayores.

**En la diabetes tipo 2**, su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien. Su cuerpo puede producir algo de insulina, pero no lo suficiente. La mayoría de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

### Antes de comer

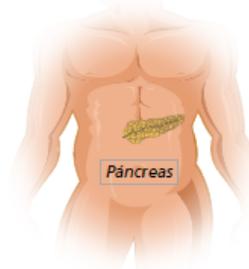
80 a 130 mg/dL

2 horas después de comenzar a comer

Menos de 180 mg/dL

A1C

Menos de 7%



Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Nivel de A1C	Promedio de azúcar en sangre
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

# Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia)

Cornerstones4Care™

## Menos de 70mg/dl

### Causas

Usted puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (también llamado hipoglucemia) si:

- Toma ciertas medicinas y come muy pocos carbohidratos o si salta o retrasa una comida
- Usa mucha insulina o toma muchas píldoras para la diabetes (pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes si esto le aplica a usted)
- Está más activo de lo usual

### Señales y síntomas



Si el nivel bajo de azúcar en la sangre no se trata, puede convertirse en severo y causarle un desmayo. Si usted tiene un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, hable con su médico o su equipo para el cuidado de la diabetes.

### Qué hacer si piensa que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre

**Revise** de inmediato su azúcar en la sangre si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Si piensa que su azúcar en la sangre está baja pero no puede hacerse la prueba enseguida, trátese de todos modos.

**Trátese** tomando una bebida o comiendo 15 gramos de algún alimento que contenga un nivel alto de azúcar, como:

- 4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas regular (como jugo de naranja, manzana o uva)
- 4 onzas (½ vaso) de refresco de soda regular (no de dieta)
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 5 a 6 caramelos duros que pueda masticar rápido (como las mentas)

**Espere** 15 minutos y repita la prueba de azúcar en la sangre. Si todavía está baja, vuelva a comer o tomar algún alimento alto en azúcar. Cuando su nivel de azúcar en la sangre vuelva a la normalidad, ingiera una comida o merienda. Esto puede ayudar a que no vuelva a bajarle mucho el nivel de azúcar en la sangre.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca comercial de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0313-00014234-1 Abril de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

# Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia)

Cornerstones4Care™

## Causas

El nivel alto de azúcar en la sangre (también llamado hiperglucemia) se produce cuando hay demasiado azúcar en su sangre. Con el tiempo, esto puede causar graves problemas de salud. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede ocurrir si:

- Salta una dosis de insulina o píldoras para la diabetes
- Come más de lo usual
- Está menos activo de lo usual
- Está enfermo o tiene mucho estrés

## Señales y síntomas



Mucha sed



Necesita orinar más de lo usual



Mucha hambre



Sueño



Visión borrosa



Infecciones o lesiones tardan más de lo usual en sanar

## Qué hacer con el nivel alto de azúcar en la sangre

La mejor manera de evitar un nivel alto de azúcar en la sangre es seguir su plan para el cuidado de la diabetes. Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si su azúcar en la sangre está por encima de su meta por 3 días consecutivos y usted no sabe por qué.

Por supuesto, la mejor manera de saber si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre es controlar su nivel de azúcar en la sangre regularmente, tal como lo indica su médico.

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca comercial de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados.  
0313-00014233-1 Abril de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



## El comer saludable ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre estabilizados.

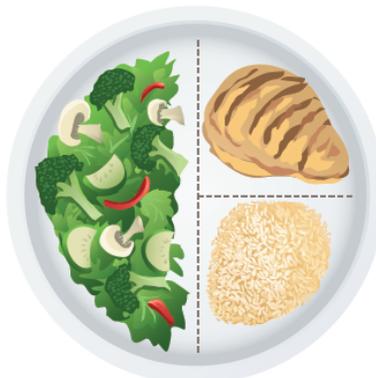
### Cómo dividir su plato

El plato de porciones para personas con diabetes es una herramienta fácil de usar que puede ayudarle a visualizar el tamaño de sus porciones y tomar decisiones inteligentes y saludables sobre lo que come.

#### Verduras sin almidón

Ocupe 1/2 plato con verduras sin almidón, como tomates, champiñones, pimientos, nopales (cactus), lechuga y calabacitas.

Bevidas y postres sin azúcar



#### Proteínas

Ocupe 1/4 de su plato con proteínas, coma pollo sin piel, cortes magros de carne, huevos, atun, camarones

#### Granos integrales y almidones

Ocupe 1/4 de su plato para granos integrales y alimentos con almidón, coma panes de grano integral, cereal con gran cantidad de fibra, arroz integral, tortillas de 6 pulgadas, frijoles y galletas con bajo contenido de grasa.



Proporcionado por Merck como recurso educativo

# Cómo controlar la diabetes cuando está enfermo

Cornerstones4Care™

## Puede protegerse cuando está enfermo

La enfermedad puede dificultar el control de su diabetes. Es posible que le resulte difícil tomar sus dosis habituales de medicinas para la diabetes o comer como lo hace normalmente. Pero con planificación y comunicación estrecha con su equipo para el cuidado de la diabetes puede mantener las cosas bajo control.

## Controle su nivel de azúcar en sangre

Incluso si su nivel de azúcar en sangre generalmente está bajo control, puede variar cuando está enfermo. Por eso es importante controlar su nivel de azúcar en sangre con frecuencia. Hágase la prueba cada 2 a 4 horas como mínimo. Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si sus niveles de azúcar en sangre son elevados (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas.

## Continúe tomando sus medicinas para la diabetes

- Si toma insulina u otra medicina inyectable, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes. Es posible que le recomienden continuar tomándola, incluso si tiene vómitos o no puede comer
- Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis habitual. Si vomita las pastillas, llame a su equipo para el cuidado de la diabetes

Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes antes de tomar cualquier medicina de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o reducir su nivel de azúcar en sangre.

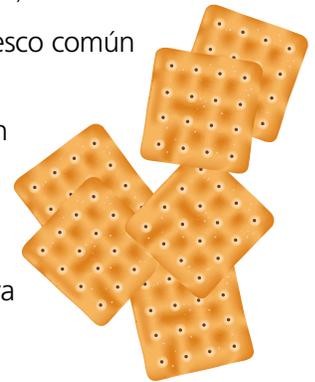
## Hidrátese

Para asegurarse de que está tomando suficiente líquido, beba al menos 8 onzas (1 vaso) de líquido sin cafeína por hora. Si la bebida le provoca vómitos, intente comer una paleta helada. O intente beber 1 o 2 cucharadas de líquido cada 20 minutos. (Entre las buenas opciones de bebidas se incluyen jugo de frutas, caldo o bebidas deportivas.)

## Ingiera carbohidratos

Puede tener vómitos o diarrea. O su nivel de azúcar en sangre puede estar elevado. Aún así, debe continuar ingiriendo carbohidratos. Para evitar un nivel bajo de azúcar en sangre, intente comer o beber aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Puede obtener 15 gramos de carbohidratos con estos alimentos:

- ½ vaso de jugo de frutas (por ejemplo de naranja, manzana o uva)
- ½ vaso de gaseosa o refresco común (no dietético)
- ½ vaso de gelatina común
- 1 paleta helada doble
- 1 taza de sopa
- 1 vaso de bebida deportiva
- 1 tostada
- 6 galletas de soda



## Cuándo debe llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes

Puede llamar a su Doctor para el cuidado de la diabetes cuando tenga preguntas o preocupaciones:

- Su nivel de azúcar en sangre es menor a 70 mg/dL
- Tiene un nivel elevado de azúcar en sangre (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas
- No puede comer o beber por 4 horas
- Tiene fiebre (101.5°F o más)
- Su enfermedad dura más de 24 horas
- Tiene fuerte dolor de estómago, tiene dolor de pecho
- Ha estado con vómitos o diarrea por más de 6 horas
- Tiene una cantidad moderada a alta de cetonas en su orina por más de 6 horas

### Si alguna de estas ocurre por favor llame al 911:

Dolor de Pecho, dificultad respiratoria, Mareo, desmayo, debilidad de brazo, pierna o de un lado de la cara, dificultad para hablar, confusión mental o pérdida de conocimiento.

# Cuidado de los pies para personas con diabetes

Cornerstones4Care™

Las personas con diabetes tienen que brindarle un cuidado especial a sus pies. Su médico debe hacerle un examen completo de los pies todos los años. Esta hoja muestra algunas cosas que puede hacer usted mismo para mantener sus pies saludables.

**Lávese los pies** con agua tibia todos los días.



**Para evitar ampollas, use siempre calcetines suaves y limpios** que le queden bien. No use calcetines ni medias hasta la rodilla que le queden muy apretadas debajo de la rodilla.



**Séquese bien los pies,** esobre todo entre los dedos.



**Siempre use zapatos que le queden bien.** Ablándelos poco a poco.



**Mantenga la piel suave** con una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



**Nunca camine descalzo** ni bajo techo ni al aire libre.



**Inspeccione sus pies todos los días** en busca de cortaduras, llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades u otros problemas. Si no ve bien, pídale a otra persona que le revise los pies.



**Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes** cómo debe cuidar las uñas de los pies.



**Antes de ponerse los zapatos,** busque en el interior si hay bordes filosos, grietas, piedritas, clavos o cualquier otra cosa que pueda lastimar sus pies.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca comercial de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0313-00014213-1 Mayo de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



# La diabetes, la depresión y el estrés

## La diabetes y la depresión

Si tiene diabetes y ha tenido síntomas de depresión, no es al único que le pasa. La razón es que las personas con diabetes son más propensas a tener depresión que las personas sin diabetes.

## Reconocer la depresión

Reconocer que puede tener depresión es el primer paso para recibir ayuda y sentirse mejor. ¿Pero cómo puede saber si tiene depresión? La depresión es más que simplemente sentirse triste de vez en cuando. Si se ha sentido triste o abatido durante varios días, pregúntese si también tiene alguno de estos síntomas:

- Pérdida del placer al hacer actividades que solía disfrutar
- Dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Comer más o menos de lo acostumbrado, con la consecuencia del aumento o la pérdida de peso
- Dificultad para prestar atención
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Sensación de culpabilidad y de que es una carga para los demás
- Sentirse peor por la mañana que durante el resto del día
- Ganas de morirse o de quitarse la vida

## Obtener ayuda

Existe un tratamiento para la depresión. El primer paso es hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes. Cuénteles cómo se ha sentido. Dígalos que usted cree que necesita ayuda. La recuperación puede llevar algún tiempo, pero *puede* sentirse mejor.

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0613-00016647-1 Julio de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

## La diabetes y el estrés

**El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.**

Cuando nos enfrentamos al estrés, nuestro cuerpo se prepara para la acción. Esto se llama respuesta de lucha o huida. Las células del cuerpo necesitan azúcar para tener energía para luchar o huir. Pero en las personas con diabetes, puede no haber insulina disponible para permitir el ingreso de azúcar extra en las células. Por lo tanto, queda en la sangre.

**Un aumento del nivel de azúcar en la sangre puede causar estrés.**

Si tiene dificultad para controlar el nivel de azúcar en la sangre, su nivel de estrés puede aumentar.

## Aprender a relajarse

Hay varias cosas que puede hacer para relajarse y reducir su nivel de estrés.

- **Actividad física.** Mover el cuerpo en un amplio rango de movimiento puede ayudar a relajarse. Tres movimientos para probar son estirar, mover en círculos y sacudir partes del cuerpo
- **Ejercicios de respiración.** Siéntese o recuéstese. Respire profundamente. Luego expulse tanto aire como pueda. Inhale y exhale nuevamente; esta vez concéntrese en relajar los músculos. Continúe así durante un lapso de 5 a 20 minutos cada vez
- **Relajación progresiva.** Con este método, contraiga y luego relaje los músculos del cuerpo. Comience por los pies y siga en forma ascendente con un grupo muscular a la vez, hasta la cabeza
- **Reemplazar pensamientos negativos con otros positivos.** Cada vez que advierta que tiene un mal pensamiento (como "Nunca voy a lograr tener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales"), reemplácelo con uno positivo (como "Quizás mi nivel de azúcar en la sangre no esté siempre dentro de los parámetros normales pero las últimas dos lecturas estuvieron muy cerca".)
- **Obtenga ayuda de su equipo para el cuidado de la diabetes.** Si alguna parte de su plan para el cuidado de la diabetes le resulta estresante, consulte a su equipo. Casi siempre se pueden realizar cambios de modo que sea más fácil para usted cumplir con el plan



# Complicaciones de la diabetes

*Complicaciones de la diabetes: Son problemas de la salud causados por tener el azúcar en la sangre elevada por mucho tiempo.*



**Problemas de los ojos:**  
*(retinopatía diabética):* pérdida de visión, ceguera

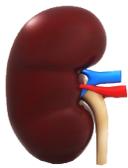
**Problemas orales:** problemas con los dientes y encías.



**Enfermedad de el corazón y arterias** (*enfermedades cardiovasculares*), ataques de el corazón, derrames cerebrales y daño a las arterias (mala circulación en los pies)

**Dos de cada tres personas con diabetes mueren de ataque de el corazón o derrame cerebral**

**Enfermedad de los riñones** (*nefropatía diabética*): pérdida de función renal



**Problemas de los pies:** infecciones, llagas y amputaciones

**Daño a los nervios** (*neuropatía diabética*): falta de sensación,ormigueo, o dolor en los brazos, manos, piernas y pies.

El seguir su plan de cuidado de la diabetes ayuda a prevenir y retrasar complicaciones.

Hable con su equipo de cuidado de la diabetes para más información.



**REFERENCES:** ADA. Heart disease. Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>. ADA. Kidney disease (nephropathy). Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html>. National Diabetes Information Clearinghouse. Prevent diabetes problems: keep your diabetes under control. Available at: [http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/complications\\_control/](http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/complications_control/). May 2014

# Todo acerca de la actividad física

## ¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física:

- lo ayuda a mantener los niveles deseados de glucosa (azúcar) en la sangre, de presión arterial, colesterol HDL y triglicéridos
- reduce su riesgo de padecer prediabetes, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- alivia el estrés
- fortalece el corazón y los músculos y huesos
- mejora la circulación de la sangre y tonifica los músculos
- mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones

Puede encontrar formas de aumentar su actividad física durante el día, aun si nunca ha hecho ejercicio. También se beneficiará aunque dicha actividad no sea muy agotadora. **Una vez que la actividad física se convierta en parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.**

## ¿Cuál es el mejor tipo de actividad física?

Una rutina completa de actividad física incluye cuatro tipos de actividades:

1. caminar – activamente, subir las escaleras, ir de un lado a otro – durante el día
2. ejercicio aeróbico, tal como caminatas ágiles, nadar o bailar
3. fortalecimiento de los músculos tal como, levantamiento de pesas livianas
4. ejercicios de flexibilidad, tales como estiramientos

### Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés y mejora la circulación de la sangre. También reduce los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales, al mantener los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.

Trate de caminar por lo menos treinta minutos diarios, cinco días a la semana. Si no se ha mantenido muy activo recientemente, comience con cinco o diez minutos diarios. Vaya añadiendo más tiempo cada semana. También puede dividir su actividad del día: pruebe una caminata rápida de diez minutos, tres veces al día. Si está tratando de bajar de peso, es aconsejable intentar caminar más de treinta minutos por día.



## No he estado muy activo recientemente, ¿qué debo hacer primero?

Si tiene problemas de salud, comience con una revisión de parte de su proveedor de atención médica, quien le puede recomendar actividades físicas que lo ayudarán y que no empeorarán sus padecimientos.

## Información Adicional:

- La inyección de Glucagon se puede usar en los raros casos de azúcar en la sangre extremadamente baja con pérdida de conocimiento por prescripción.



- Identificaciones como To assist emergency personnel identify diabetes as a medical condition there are emergency identifications.



## WHY ARE SHARPS (NEEDLES) DANGEROUS?

Sharps (needles) can injure people, can spread germs (hepatitis and HIV/AIDS), damage recycling equipment, and require people to be tested for years for HIV and hepatitis if they are stuck. You have the power to prevent a situation like this simply by safely disposing of your used sharps. Do not place others at risk when safe alternatives are currently available.

### To avoid needle sticks at home and protect garbage and recycling workers, **DON'T** do the following:

- DON'T** throw used sharps (needles), syringes, or lancets in the garbage/trash, whether at home or away from home.
- DON'T** put sharps (needles) in recycling containers.
- DON'T** flush sharps (needles) down the toilet.
- DON'T** put sharps (needles) into used plastic milk jugs, coffee cans, plastic bags, bleach or soda bottles.
- DON'T** handle someone else's sharps (needle).
- DON'T** overfill sharps containers ( $\frac{3}{4}$  full is full).
- DON'T** place non-sharps items in your sharps containers (pills, wound dressings, surgical instruments and other large metal parts, hard, heavy plastics, glass, fabric, thermometers).

### To properly and legally dispose of sharps (needles), **DO** the following:

- DO** use only an approved sharps container for sharps disposal.
- DO** obtain an approved container (biohazard) and transfer sharps before transport and disposal.
- DO** place a secure lid on the sharps container.
- DO** check with your HHW Program to verify Home-Generated Sharps Collection sites.
- DO** ask your local HHW Program for clarification on sharps (needles) management and disposal, if necessary.



Approved sharps container

Containers can be purchased at your local:



## OPTIONS FOR PROPER SHARPS (NEEDLES) DISPOSAL

The following Household Hazardous Waste (HHW) Collection Facilities accept home-generated sharps/needles in approved containers from San Bernardino County residents.

**SAN BERNARDINO, CA 92408**  
San Bernardino International Airport  
2824 East 'W' Street  
Monday – Friday, 9AM to 4PM

**RIALTO, CA 92376**  
City Maintenance Yard, 246 Willow Avenue  
2nd & 4th Friday & Saturday, 8AM to 12PM

**ONTARIO, CA 91761**  
1430 South Cucamonga Avenue  
Friday & Saturday, 9AM to 2PM  
**UPLAND, CA 91786**  
Upland City Yard, 1370 North Benson  
Saturday, 9AM to 2PM

**BIG BEAR LAKE, CA 92315**  
Public Service Yard, 42040 Garstin Drive  
Saturday, 9AM to 2PM

**HESPERIA, CA 92345**  
Hesperia Fire Station, 17443 Lemon Street  
Tuesday & Thursday, 9AM to 1PM  
Saturday, 9AM to 3PM

The following facility accepts home-generated sharps/needles in approved containers from **all San Bernardino County residents**.

**San Bernardino County Public Health Lab (909) 458-9430**  
150 East Holt Blvd., Ontario, Monday – Friday, 8AM to 5PM

Also available are disposal options for residents within the following City limits:

City of Fontana . . . . . (909) 350-6789

City of Rancho Cucamonga . . . . . (909) 919-2635

For residents within the following Counties, contact:

Riverside County . . . . . (800) 304-2226

Orange County . . . . . (714) 834-4000

Los Angeles County . . . . . (800) 988-6942

**JOSHUA TREE, CA 92252**  
West of Transportation/Flood Control Bldg.  
62499 Twentynine Palms Highway  
3rd Saturday, 9AM to 1PM

**APPLE VALLEY, CA 92308**  
13450 Nomwaket Road  
Saturday, 10AM to 2PM

**BARSTOW, CA 92311**  
City of Barstow Corporation Yard  
900 South Avenue 'H'  
Saturday, 9AM to 2PM

**TRONA, CA 93562**  
County Fire Station 127  
83732 Trona Road  
2nd Saturday, 8AM to 12PM

**VICTORVILLE, CA 92392**  
San Bernardino County Fairgrounds  
East of Desert Knoll Drive on Loves Lane  
Wednesday & Sunday, 9AM to 4PM

# COLECCIÓN DE DESECHOS PELIGROSOS DEL HOGAR



# 2018



**Es ilegal transportar más de 15 galones o 125 libras por viaje**

## Instalaciones Permanentes

Están abiertos solamente los sábados que no son fin de semana de fiesta. Para el calendario festivo o detalles adicionales Vea [rcwaste.org](http://rcwaste.org) o llame al (951) 486-3200.

### Agua Mansa Instalación Permanente

1780 Agua Mansa Road, Jurupa Valley, 92509  
Abierto: 9:00 AM a 2:00 PM

### Lake Elsinore Instalación Permanente

512 North Langstaff Street, Lake Elsinore, 92530  
Abiertos los sábados siguientes solamente, 9:00 AM to 2:00 PM  
02/03/18, 03/03/18, 04/07/18, 05/05/18, 06/02/18, 07/07/18  
08/04/18, 09/08/18, 10/06/18, 11/03/18, 12/01/18

### Palm Springs Instalación Permanente

1100 Vella Road, Palm Springs, 92264  
Abierto: Octubre - Mayo 9:00 AM a 2:00 PM  
Junio -Septiembre 7:00 AM a 12:00 PM

## ABOP y PaintCare Instalaciones

Anticongelante, baterías, aceite (y filtros) y pintura no contaminado. Artículos adicionales pueden ser aceptados sobre una base específica de la instalación. Para el horario o detalles adicionales, vea [rcwaste.org](http://rcwaste.org) o llame al (951) 486-3200.

### Área de Murrieta

Abiertos los sábados siguientes solamente  
County Road Yard 25315 Jefferson Avenue  
Murrieta, 92562 Abierto: 9:00 AM a 2:00 PM



### Área de Beaumont - Hemet

Lamb Canyon Landfill 16411 Lamb Canyon Road  
Beaumont, 92223  
Abierto: Lunes a Sábado de 6:00 AM a 4:30 PM

### Área de Moreno Valley

Badlands Landfill 31125 Ironwood Ave Moreno Valley, 92555  
Abierto: Lunes a Sábado de 6:00 AM a 4:30 PM

### Norte - Oeste Coachella Valley

Edom Hill Transfer Station 70100 Edom Hill Road Cathedral City,  
92235 (760) 340-2113 **Llame para horas de operación**

### Área de Anza

Anza Transfer Station 4329 Terwilliger Road Anza,  
92539 (800) 755-8112 **Llame para horas de operación**

## ABOP Centros de Recolección

Anticongelante, baterías, aceite (y filtros) y pintura no contaminado (Látex) SOLAMENTE. Llame para obtener más información y horas de operación.

### Este Coachella Valley

Coachella Valley Transfer Station 87-011A Landfill Road  
Coachella, 92236 (760) 863-4094

## Recicle aceite usado y filtros



RECYCLE  
USED OIL  
FILTERS

Centros de Colección Certificados por el Estado, proveen servicios de reciclaje gratuito y ofrecen incentivos por reciclar. Encuentre un centro cerca de usted:

(800) CLEAN-UP o



RECYCLE  
USED OIL

[www.calrecycle.ca.gov/UsedOil/reports/centersearch/](http://www.calrecycle.ca.gov/UsedOil/reports/centersearch/)

## Eventos de Recolección de Desechos Peligrosos

(9:00 AM a 2:00 PM)

### Anza

03/31/18 08/18/18  
Anza Transfer Station  
40329 Terwilliger Road, Anza, 92539

### Beaumont - Hemet Area

02/10/18 05/19/18 09/15/18 12/15/18  
Lamb Canyon Landfill  
16411 Lamb Canyon Road, Beaumont, 92223

### Blythe

02/24/18 12/08/18  
County Administration Center  
260 North Broadway Street, Blythe, 92225

### Cathedral City

02/10/18 5/19/18 9/22/18 12/01/18  
Edom Hill Transfer Station  
70-100 Edom Hill Road, Cathedral City 92235

### Coachella

03/10/18 09/29/18  
Bagdoura Park Swim Center parking lot  
84625 Bagdad Avenue, Coachella, 92236

### Corona

03/24/18 03/25/18  
City Hall parking lot,  
400 S. Vicentia Avenue, Corona, 92882

### Desert Center

02/01/18  
Desert Center Landfill  
17-991 Kaiser Road, Desert Center, 92239

### Good Hope/Meadowbrook

08/25/18  
Goodmeadow Community Ctr./Fire Station #9  
21565 Steele Peak Drive, Perris, 92570

### Idyllwild

04/14/18 09/29/18  
County Road Yard  
25780 Johnson Road, Idyllwild, 92549

### Indio

05/12/18 12/08/18  
Date Festival Fairgrounds  
46-350 Arabia Street, Indio, 92201

### La Quinta

02/24/18 11/17/18  
South City Hall parking lot  
78495 Calle Tampico, La Quinta, 92253

### Mead Valley

04/28/18 11/17/18  
Mead Valley Community Center  
21091 Rider Street, Perris, 92570

### Mecca

04/14/18 10/13/18  
Sheriff's Substation  
91-260 Avenue 66, Mecca, 92254

### Moreno Valley

04/21/18 10/20/18  
City Maintenance Facility  
15670 Perris Blvd., Moreno Valley, 92551

### Murrieta

03/17/18 10/27/18  
Murrieta City Hall parking lot  
1 Town Square Murrieta, 92562

### Pinyon Communities

04/28/18 10/13/18  
Pinyon Flats Transfer Station  
So. Pinyon Flats Road, Pinyon Pines, 92561

### Temecula

01/27/18 09/22/18  
Temecula Valley Entrepreneur's Exchange  
43200 Business Park Drive, Temecula, 92590

Su ciudad puede ofrecer servicios adicionales de desechos peligrosos. Póngase en contacto con su ciudad para verificar las políticas del programa.

## Ubicaciones de quioscos para agujas

Para obtener información adicional, vaya a [rcwaste.org](http://rcwaste.org)



### Área de Riverside - Moreno Valley

Riverside County Department of Waste Resources  
14290 Frederick Street Moreno Valley, 92553  
Disponible las 24 horas

### Área de Beaumont - Hemet

Lamb Canyon Landfill  
16411 Lamb Canyon Road, Beaumont, 92223  
Abierto: Lunes a Sábado de 6:00 AM a 4:30 PM  
Visite [rcwaste.org](http://rcwaste.org) para horario de días festivos

**Protege a nuestros trabajadores. Los objetos cortantes deben estar en recipientes de plástico duro sellados.**





## Cómo inyectar la insulina

**Paso 1:** Lávese muy bien las manos antes de inyectarse la insulina.

**Paso 2:** Lea atentamente la etiqueta del frasco de insulina para asegurarse de estar usando el frasco de insulina correcto.

**Paso 3:** Observe detenidamente el líquido del frasco para verificar que sea:

- Transparente si se trata de insulina de acción rápida, de acción corta o de acción prolongada (como insulina glargina);
- Uniformemente turbio, sin grumos, si se trata de cualquier otro tipo de insulina (como NPH [insulina isofánica]).



**Paso 4:** Si utiliza un tipo de insulina que se supone que debe ser turbio, haga rodar suavemente el frasco entre sus manos para asegurarse de que se mezcle bien. No agite el frasco.

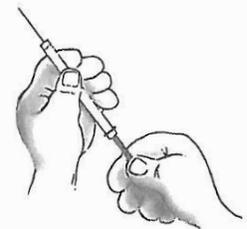


**Paso 5:** Utilice un hisopo con alcohol para limpiar la parte superior del frasco de insulina.

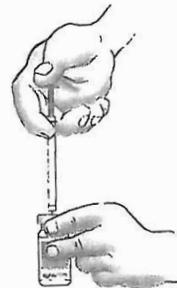


**Paso 6:** Retire la tapa protectora de la aguja. Una vez que haya retirado la tapa protectora, no permita que la aguja entre en contacto con ninguna otra superficie. (Esto se realiza para garantizar que la aguja permanezca esterilizada.)

**Paso 7:** Llene la jeringa con la misma cantidad de aire que su dosis de insulina. Haga esto tirando del émbolo hasta que llegue a la marca correspondiente de la jeringa.



**Paso 8:** Inserte la aguja en línea recta a través de la superficie superior de goma del frasco de insulina y presione el émbolo para inyectar el aire dentro del mismo.



## Cómo inyectar la insulina (continuación)



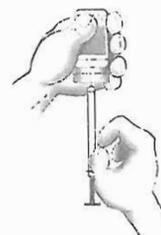
**Paso 9:** Con la aguja dentro del frasco de insulina, sostenga el mismo en un nivel más alto que la aguja, asegurándose de que la insulina cubra la aguja.



**Paso 10:** Sostenga la jeringa a la altura de los ojos así puede ver las marcas en la jeringa con claridad. Luego tire del émbolo hasta que la insulina en la jeringa alcance la dosis correcta.



**Paso 11:** Verifique si hay burbujas de aire en la jeringa. Si hay alguna burbuja de aire, golpee suavemente la jeringa con los dedos para que las burbujas se dirijan hacia la aguja. Luego, presione suavemente el émbolo para inyectar el aire nuevamente en el frasco de insulina. Verifique la dosis de la jeringa para determinar si debe tirar del émbolo nuevamente para cargar más insulina en la jeringa.



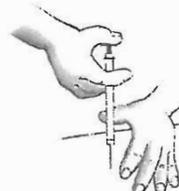
**Paso 12:** Limpie con un algodón el área de la piel en el estómago (debajo del ombligo), brazo superior, glúteo superior o muslo, como le indique su médico, enfermero o educador en diabetes.



**Paso 13:** Pellizque un pequeño pliegue de piel en el área limpia. Sostenga la jeringa desde el extremo con el émbolo e inserte la aguja en un ángulo de 90 grados en el centro de esta área.



**Paso 14:** Inyecte la insulina presionando el émbolo. Mantenga la aguja en el lugar durante 5 segundos después de presionar completamente el émbolo para asegurarse de que se haya inyectado toda la insulina.



**Paso 15:** Utilice una sola vez cada jeringa y aguja. Deseche las jeringas y agujas utilizadas conforme a las normas del lugar donde vive (comuníquese con la oficina del gobierno de su ciudad para preguntar sobre las mismas).

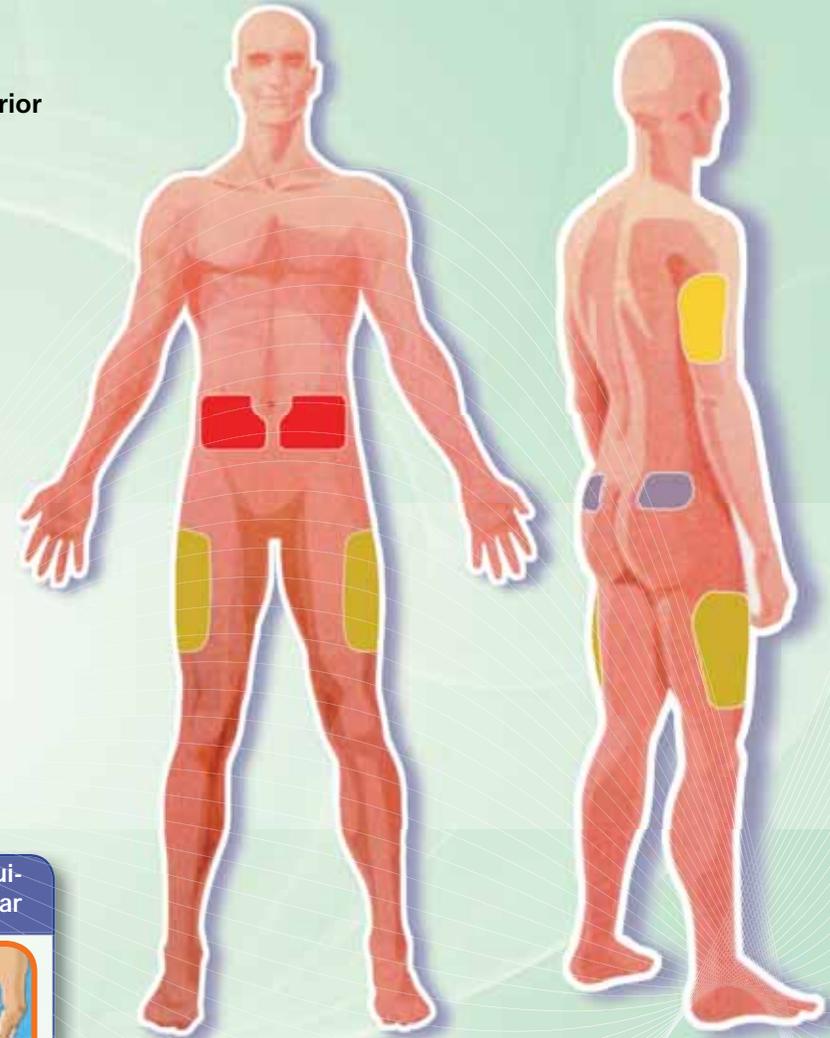


Tipo de insulina

# Mi perfil de inyección con jeringuilla

Cuándo usarla	Hora	Dosis	Sitio
Mañana			
Almuerzo			
Cena			
Noche			

- Parte superior del brazo
- Abdomen
- Muslo
- Parte posterior



## 1 Sugerencia para seleccionar la jeringuilla

Encuentre el número de unidades que se inyecta en el espectro de colores que aparece abajo



Volumen inyectado: escala 1/3

## 2 Empareje abajo el color de las unidades que está usando con la capacidad de la jeringuilla, para conocer el tamaño de la jeringuilla apropiado para su dosis



3/10  
mL/cc  
30 unidades



1/2  
mL/cc  
50 unidades



1  
mL/cc  
100 unidades

## 3 Encierre en un círculo la longitud de la agujas. Ambas requieren pellizcar



8 mm



12.7 mm

## 4 Ambas requieren pellizcar



Técnica correcta



Técnica incorrecta

## 5 Selección del sitio



Rote dentro de los lados



Cambio de lados

Rotación dentro de los sitios

Cambie el lugar de la inyección midiendo aproximadamente un dedo de ancho del último punto de la aplicación

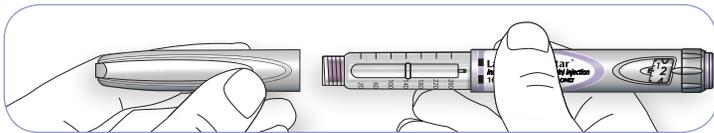


## CÓMO USAR LA PLUMA LANTUS® (INSULIN GLARGINE INJECTION) 100 UNITS/ML SOLOSTAR® EN 6 PASOS

Estas instrucciones se brindan **solamente como una guía**. Antes de usar la pluma Lantus® SoloSTAR® por primera vez, lee el folleto de instrucciones completo que viene con este kit. Para asegurar la aplicación de una dosis precisa cada vez, sigue los pasos descritos en el folleto.

### PASO 1. PREPÁRATE

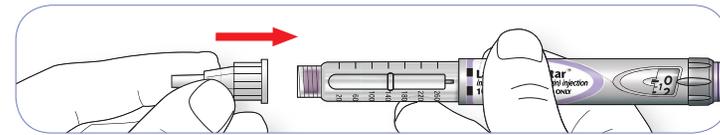
- Con las manos limpias, quita la tapa de la pluma.
- Revisa el reservorio para asegurarte de que la insulina esté transparente e incolora y no contenga partículas; de lo contrario, usa otra pluma.



- Guarda siempre las plumas Lantus® SoloSTAR® SIN ABRIR en el refrigerador.
- Lava siempre tus manos con agua y jabón antes de una inyección.
- Verifica siempre la fecha de vencimiento de la pluma.
- Nunca inyectes insulina fría. Espera hasta que la pluma se caliente a temperatura ambiente.
- Usa siempre una aguja nueva.
- Nunca refrigeres la pluma después de abrirla.
- Nunca juegues con el marcador antes de usarlo; esto puede evitar que se trabé.

### PASO 2. COLOCA LA AGUJA

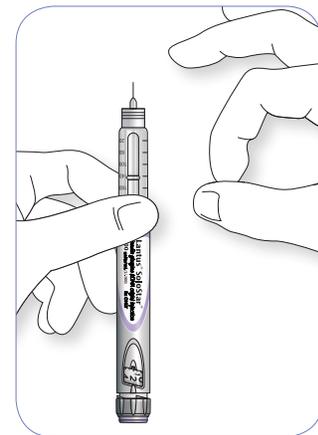
- Limpia la punta de la pluma (el sello de goma) con una toallita con alcohol.
- Retira el sello protector de la aguja nueva, colócala alineada con la pluma y enróscala.
- No ajustes demasiado la aguja. Si tienes una aguja a presión, mantenla derecha mientras presionas.



- Una vez colocada la aguja, retira la tapa externa y sepárala (la necesitarás para retirar la aguja después de la inyección).
- Retira la tapa interna de la aguja y deséchala.
- **Nunca se deben compartir las plumas de insulina, las agujas ni las jeringas entre los pacientes. NO reutilices las agujas.**

### PASO 3. REALIZA UNA PRUEBA DE SEGURIDAD

- Marca una dosis de prueba de 2 unidades.
- Sujeta la pluma con la aguja apuntada hacia arriba y golpea suavemente el reservorio de insulina para que las burbujas de aire suban hasta la punta de la aguja. Eso te ayudará a lograr la dosis más precisa.
- Presiona el botón hasta el fondo y controla que salga insulina por la aguja. El marcador volverá automáticamente a cero después de la prueba.
- Si no sale insulina, repite la prueba 2 veces más. Si sigue sin salir nada de insulina, usa una aguja nueva y repite la prueba de seguridad.



Haz [clic aquí](#) para obtener la Información de seguridad importante completa y [aquí](#) para obtener la información de prescripción completa de Lantus®. ★

**LANTUS®**  
insulin glargine injection 100 Units/mL  
**SoloSTAR®**



- Siempre haz una prueba de seguridad antes de cada inyección.
- Nunca uses la pluma si no sale insulina después de usar una segunda aguja.

## PASO 4. SELECCIONA LA DOSIS

- Asegúrate de que en la ventana aparezca el “0” y luego, selecciona la dosis. De lo contrario, podrías recibir más insulina de la que necesitas, y eso puede afectar tus niveles de azúcar en la sangre.
- Si marcaste la cantidad incorrecta, vuelve a girar el selector de dosis hacia arriba o abajo.
- Comprueba que haya suficiente insulina en el reservorio. Si no puedes marcar la dosis que deseas, es posible que no quede suficiente insulina.
- No puedes marcar más de 80 unidades porque la pluma tiene un tope de seguridad. Si tu dosis supera las 80 unidades, tendrás que volver a marcar el resto de la dosis. Si no hay suficiente insulina para el resto de la dosis, deberás usar una pluma nueva.

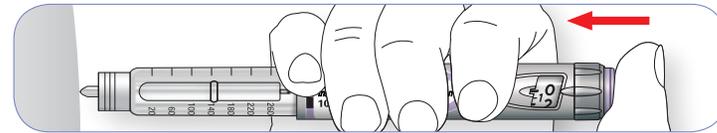


- Nunca fuerces el selector de dosis al marcar tu dosis.
- Nunca establezcas el selector de dosis en mitad de unidades o la pluma se puede bloquear.

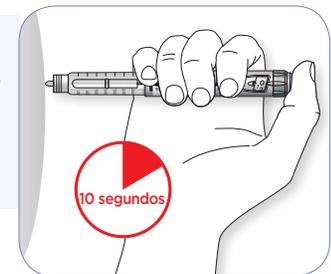
## PASO 5. INYECTA LA DOSIS

- Limpia el lugar de aplicación de la inyección con una toallita con alcohol. Consulta las opciones de lugares de aplicación de la inyección en la página 6.
- Mantén la pluma derecha e inserta la aguja en la piel.
- Presiona el botón de inyección hasta el fondo con el pulgar. Cuando el número en la ventana de dosis regresa a 0 mientras inyectas, cuenta lentamente hasta 10 antes de retirarla. (Esto garantizará que recibas la dosis completa).
- Suelta el botón de inyección y retira la aguja de tu piel.

Haz [clic aquí](#) para obtener la Información de seguridad importante completa y [aquí](#) para obtener la información de prescripción completa de Lantus®. ★

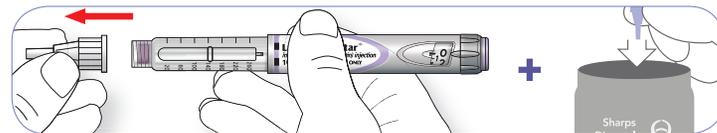


- Selecciona un nuevo lugar de inyección cada vez.
- Si tienes que marcar otra dosis, saca la aguja de la piel.



## PASO 6. RETIRA LA AGUJA

- **Nunca se deben compartir las plumas de insulina, las agujas ni las jeringas entre los pacientes. NO reutilices las agujas.**
- Después de la inyección, retira siempre la aguja para evitar la contaminación y el derrame.
- Coloca la tapa externa de la aguja y desenróscala (o tira de ella) para retirarla de la pluma.
- Desecha la aguja en un recipiente para objetos punzocortantes. Para obtener más información sobre el desecho de las agujas, consulta la página 8.
- Vuelve a colocar la tapa en la pluma y guárdala en un lugar seguro a temperatura ambiente.



- Nunca compartas tu aguja o pluma con otras personas.

**LANTUS**  
insulin glargine injection 100 Units/mL  
**SoloSTAR**

## Insulina: Lantus, Basaglar

- Insulina de acción prolongada o lenta, comienza a trabajar en 2-4 horas, y dura 24 horas.
- Utilice una vez al día, a la misma hora todos los días.
- No mezclar Lantus con ningún otro tipo de insulina en la misma jeringa.

## Insulina: Humalog, Novolog, Apidra

- Insulina de acción rápida, comienza a trabajar en 5-10 minutos y dura de 3-5 horas.
- Dedeséchela después de 28 días de abrir aún que todavía tenga insulina y también después de la fecha de vencimiento.
- **Nunca la de en la noche antes de dormir sin comer.**

## Cuidado de las insulinas

- Guárdela en lugar bajo de temperatura, menos de 86 grados Fahrenheit, y los botes sellados en el refrigerador.
- Cambie el lugar de inyección con el fin de prevenir la formación de cicatriz que causa la insulina a ser menos efectiva.
- **Siempre revise su azúcar en la sangre antes de inyectar la insulina.**

# Escala de insulina

---

Con el fin de normalizar sus niveles de azúcar en la sangre, su médico puede ordenar todo o parte de la insulina en forma de escala variable. Esto significa que la insulina se ordena basándose en los resultados de azúcar en la sangre.

**Por ejemplo,** en las comidas, su receta para insulina \_\_\_\_\_ podría ser algo como esto:

0 dose de insulina	70-150
__ unidades para un nivel de azucar en la sangre de:	151-200
__ unidades para un nivel de azucar en la sangre de:	201-250
__ unidades para un nivel de azucar en la sangre de:	251-300
__ unidades para un nivel de azucar en la sangre de:	301-350
__ unidades para un nivel de azucar en la sangre de:	>350 y hable con su doctor

# Diabetes Conversation Map Classes

*Educación Interactiva de Nutrición*

**Horario de Clases**



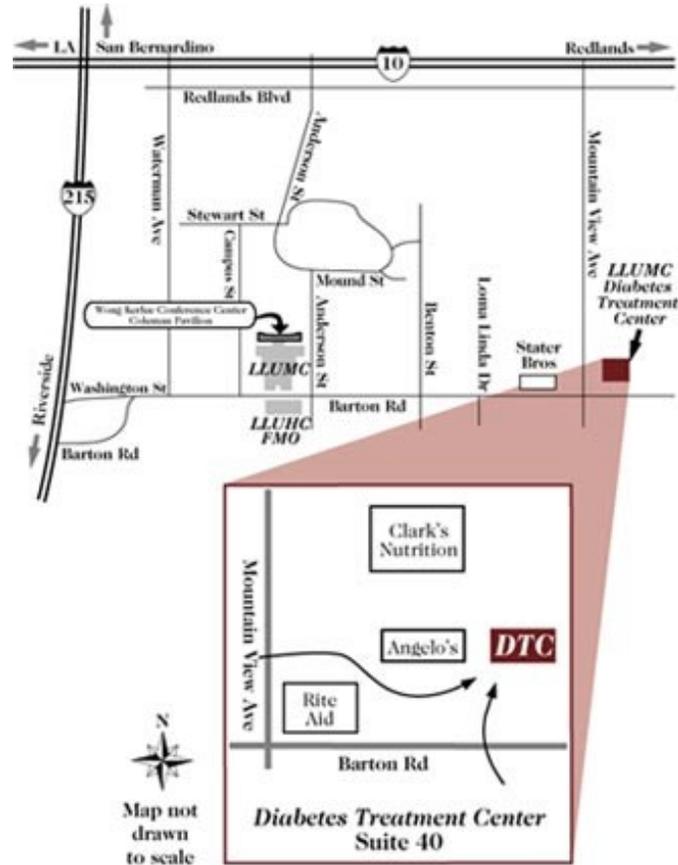
LOMA LINDA UNIVERSITY  
HEALTH

Diabetes Treatment Center  
11285 Mountain View Ave #40  
Loma Linda, CA 92354  
Phone: 909-558-3022  
Fax: 909-558-3023

**En Ingles:** 9:00 am, 1:30 pm y 5:30 pm  
Lunes a Jueves  
**En Español:** Martes 9:00 am y 1:30 pm  
**Clases son aproximadamente 2 horas**  
**Horario sujeto a cambios**

<p><b>Clase 1: En el camino hacia mejor manejo de su diabetes</b> Fecha:  Hora:</p>	<p><b>Incluye: Conceptos básicos de la diabetes y su meta personal</b></p> <p>¿Qué es la diabetes? Sentimientos acerca de la diabetes ¿Qué es la insulina? El manejo de la Diabetes es: Comer saludable, actividad y medicamentos</p> <p>Mitos sobre la diabetes ¿Qué es la glucosa (azúcar) en la sangre? Medir la glucosa en la sangre en casa y qué hacer con los resultados</p>	<p><b>Qué traer en cada visita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 persona - opcional</li> <li>• bocadillo - opcional</li> <li>• lista de medicamentos</li> </ul>
<p><b>Clase 2: La diabetes y la alimentación saludable</b> Fecha:  Hora:</p>	<p><b>Incluye: Plan de comidas personalizado y nutrición</b></p> <p><b>Reciba su plan de comidas individualizado</b> 3 nutrientes principales en los alimentos Estrategias para comer saludable</p> <p>Cómo alimentos se convierten en la glucosa en la sangre Cómo planificar comidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 persona - opcional</li> <li>• bocadillo - opcional</li> </ul>
<p><b>Clase 3: Lectura de etiquetas, Medición de la glucosa en la sangre</b> Fecha:  Hora:</p>	<p><b>Incluye: Lectura de etiquetas, objetivos de la glucosa en la sangre y laboratorios de la diabetes</b></p> <p>¿Cuál es su objetivo de glucosa? Utilizar los resultados de de glucosa para planear ejercicio cambios de medicación ¿Qué es el laboratorio de A1C? Complicaciones de la diabetes</p> <p>¿Qué hacer cuando tiene la glucose baja? (conocida como hipoglucemia) ¿Qué hacer cuando tiene la glucose alta? (conocidos como hiperglucemia) Medir su objetivo acerca de la diabetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 persona - opcional</li> <li>• bocadillo - opcional</li> </ul>
<p><b>Class 4: Continuando su recorrido (2 meses después de la clase 3)</b></p>	<p><b>Incluye: Repaso de todas clases, regalos y premios a todos los que asisten</b></p> <p>Re-evaluación de su peso y comparación con el peso de su clase 1 Re-evaluación de su A1C y comparación con el A1C de su clase 1 Premio especial para la persona que disminuye más el A1c y el peso Medida final de el logro de sus objetivos Los resultados son enviados a su doctor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 persona - opcional</li> <li>• bocadillo - opcional</li> <li>• su plan de comidas</li> </ul>

**Diabetes Treatment Center**  
**11285 Mountain View Ave., Suite 40**  
**Loma Linda, 92354**  
**909-558-3022**



Nuestra oficina esta locada cerca de el 10 freeway

En el centro comercial de Clark's Nutrition

**10 East:**

Salga en Mountain View Ave

De vuelta a la derecha

De vuelta a la izquierda en el centro comercial de Clark's Nutrition/Prospect Ave

**10 West:**

Salga en Mountain View Ave

De vuelta a la izquierda





# ADULT DIABETES EDUCATION REFERRAL FORM

0822

## → = REQUIRED INFORMATION BY MOST INSURERS

<b>Patient Name</b>		<b>DOB</b>
First Name	Last Name	
Please FAX this form to Diabetes Treatment Center (DTC) at (909) 558-3023 DTC Telephone # (909) 558-3022   Address and directions to DTC on back of this form		
DTC accepts most insurances including Medicare, Medi-Cal, Managed Care and PPO's.		
→ <b>DIAGNOSIS</b> - Check (✓) all that apply: (Pre-diabetes education not covered by health insurance - offered fee-for-service)		
<input type="checkbox"/> Type 2 diabetes, uncontrolled	<input type="checkbox"/> Secondary diabetes	
<input type="checkbox"/> Type 1 diabetes, uncontrolled	ICD code required for secondary diabetes _____	
<input type="checkbox"/> Pre-diabetes	(If using ICD E08, must also list the ICD associated with the underlying condition.)	
→ <b>REASON(S) FOR REFERRAL</b> - Check (✓) all that apply:		
<input type="checkbox"/> Recurrent elevated blood glucose	<input type="checkbox"/> Recurrent hypoglycemia	<input type="checkbox"/> Retinopathy
<input type="checkbox"/> Change in diabetes treatment regimen	<input type="checkbox"/> Neuropathy	<input type="checkbox"/> Chronic kidney disease
<input type="checkbox"/> Nephropathy	<input type="checkbox"/> Dyslipidemia	<input type="checkbox"/> Non-healing wound
		<input type="checkbox"/> Cardiovascular disease
		<input type="checkbox"/> Hypertension
		<input type="checkbox"/> Other: _____
→ <b>LANGUAGE PREFERENCE</b> <input type="checkbox"/> English <input type="checkbox"/> Spanish <input type="checkbox"/> Other:		
Group education required by most insurers unless patient has barriers to group education. For individualized education, see 1:1 Education below		

<b>GROUP EDUCATION</b>	<input type="checkbox"/> <b>COMPREHENSIVE EDUCATION (CE) classes</b> ( 5 classes total 10 hours) POINT OF CARE TESTING Diabetes Self-Management Education (DSME) can be ordered by an MD, DO or mid-level provider managing the patient's diabetes. HgbA1c will be performed at start and completion of the program, within 3 to 4 months if not available. <b>MEDICARE COVERAGE</b> 10 hours initial DSME in 12-month period from the first date of visit. Eligible for 2 hours annual follow-up training with a new order.
	<input type="checkbox"/> <b>REFRESHER CLASS - 2 hour class</b> <u>MUST HAVE CE PREVIOUSLY</u> Intended as annual refresher and education update.

<b>1:1 EDUCATION</b>	<input type="checkbox"/> <b>CARBOHYDRATE COUNTING CLASS</b> Should be ordered in combination with comprehensive education (CE) if newly diagnosed or CE not taken previously.
	<input type="checkbox"/> <b>SELECT 1:1 EDUCATION SESSION TYPE(S)</b> three to six 1 hour sessions. Check (✓) all that apply: <input type="checkbox"/> Comprehensive education <input type="checkbox"/> Carbohydrate counting <input type="checkbox"/> Refresher education → <b>REASON(S) for 1:1 EDUCATION</b> (convenience not recognized by insurers). Check (✓) all that apply: <input type="checkbox"/> Impaired vision <input type="checkbox"/> Impaired hearing <input type="checkbox"/> Language other than Spanish/English <input type="checkbox"/> Eating disorder <input type="checkbox"/> Impaired mental status/cognition <input type="checkbox"/> Learning disability (please specify): _____
	<input type="checkbox"/> <b>MEDICAL NUTRITION THERAPY - MNT MUST BE ORDERED BY MD OR DO ONLY.</b> Individualized nutrition assessment and counseling provided by registered dietitian specialized in diabetes education. Includes assisting patient to understand the disease process, the role of food choices and physical activity in the management of diabetes, establish goals, priorities and individualized action plans that emphasize responsibility for self-care. <b>MEDICARE COVERAGE</b> 3 hours of one-on-one the first year service is provided. 2 hours annual follow-up training with a new order.

<input type="checkbox"/> <b>CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING (PROFESSIONAL TRIAL)</b> Sensor placement for glucose reading every 5 minutes for minimum 72 hours, additional appointment needed for downloading and interpretation to detect nocturnal hypoglycemia, postprandial hyperglycemia and erratic blood glucose excursions.
<input type="checkbox"/> <b>PERSONAL CONTINUOUS GLUCOSE MONITOR</b> Ambulatory CGM of interstitial tissue fluid via a subcutaneous sensor for a minimum of 72 hours patient provided equipment, sensor placement, hook-up, calibration of monitor, patient training, removal of sensor and print out of recording.
Please fax most recent HgbA1c to the DTC with the referral.
Physician/Practitioner Name (print): _____ Date: _____ Time: _____ AM/PM
Physician/Practitioner Signature: _____
State Provider's Office Number: _____ State Provider's Fax Number: _____
DSME can be ordered by an MD, DO or mid-level provider managing the patient's diabetes. MNT must be ordered by a MD or DO only.



Loma Linda University Medical Center  
ADULT DIABETES EDUCATION  
REFERRAL FORM  
DIABETES TREATMENT CENTER - OUTPATIENT