

CIGNA-HEALTHSPRING STAR+PLUS THE CLEAR CHOICE FOR ALL YOUR HEALTH CARE NEEDS



We want to share information about Diabetes with you.

Symptoms of diabetes:

- Frequent urination
- Excessive thirst
- Unexplained weight loss
- Extreme hunger
- Sudden vision changes
- Tingling or numbness in hands or feet
- Feeling very tired much of the time
- Very dry skin
- Sores that are slow to heal
- More infections than usual

If you have Diabetes:

- See your main provider on a regular basis
- Test your blood sugar level every day
- Take all medicine that your doctor gives you
- Exercise at least 30 minutes a day 3-5 times a week
- Eat 3 healthy meals a day which include fresh fruits and vegetables
- Limit sweets and desserts
- Get an eye exam every 6 months
- Maintain a healthy weight

Who is at the greatest risk?

- People who are obese
- People with a family history of diabetes
- People who are either African American, Hispanic, or Native American
- People who get very little exercise or physical inactivity



STAR+PLUS
PROGRAM
Your Health Plan ■ Your Choice

OUR SERVICE COORDINATORS ARE WAITING TO HELP YOU!

For the Tarrant area call: 1-877-562-4402
For the Hidalgo area call: 1-877-725-2688

CIGNA-HEALTHSPRING STAR+PLUS

LA CLARA OPCIÓN

PARA TODAS SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA



Queremos compartirle información sobre la Diabetes.

Síntomas de diabetes:

- Orina frecuente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso sin explicación
- Hambre extrema
- Cambios repentinos de la vista
- Cosquilleo o falta de sensibilidad en las manos o pies
- Sentirse muy cansado la mayor parte del tiempo
- Piel muy seca
- Úlceras que cicatrizan lentamente
- Más infecciones de lo normal

Si sufre de Diabetes:

- Acuda con su doctor principal de forma regular
- Revise su nivel de azúcar en la sangre todos los días
- Tome todas las medicinas que su médico le indique
- Ejercítese al menos 30 minutos al día, de 3 a 5 veces por semana
- Coma 3 alimentos saludables al día que incluyan frutas y verduras frescas
- Limite los dulces y postres
- Hágase un examen de la vista cada 6 meses
- Mantenga un peso saludable

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

- La gente con obesidad
- La gente con historial familiar de diabetes
- La gente afroamericana, hispana o nativo americana
- La gente que hace poco ejercicio o no tiene actividad física



STAR+PLUS

PROGRAM

Su Plan de Salud ■ Su Opción

¡NUESTROS COORDINADORES DE SERVICIOS ESTÁN ESPERANDO PARA AYUDARLE!

Para el área de Tarrant llame al: **1-877-562-4402**

Para el área de Hidalgo llame al: **1-877-725-2688**