ASOCIACIÓN DE DIABETES DE NEVADA

Sirviendo a Niños y Adultos

Directorio de Recursos de la Asociación de Diabetes de Nevada

2014

Información y Servicios de Diabetes

Correo electrónico: ndaca@diabetesnv.org
Página en la Internet: http://diabetesnv.org

Oficina Ejecutiva
18 Stewart Street
Reno, NV 89501
(775) 856-3839

Nacional NDA
1-800-379-3839
Las Vegas
(702) 966-0686

Gracias a Dignity Health por hacer posible la publicación de nuestro Directorio de Recursos.

Tabla de Contenido:

Horario e Información para el Manejo de Diabetes……..5

Números de Teléfono Importantes……..6

La campaña para la Prevención de Diabetes……..7

Hàgase el Anàlisis de Riesgo de Diabetes……..8

Conteo de Carbohidratos para las Personas con Diabetes……9-14

Carbohidratos, Proteínas y Grasas……15-16

Información de Seguros……..17

Servicios de Diabetes en el Condado de Clark……18-24

Servicios de Diabetes en Condado de Washoe……24-27

Servicios en Áreas Rurales de Nevada……28

Encontrar un Endocrinólogo……28

Recursos y Servicios de Diabetes para Nativo Americanos……28

Seguros de Salud para los que no tienen……29-30

Programas de Co-Pago……29

Tarjetas de Descuento para Medicamentos……29-30

Programas para Asistencia con Medicamentos y Suministros Médicos……30-31

Programas Especiales……31

Desecho de materiales médicos punzantes……32

Recursos Gubernamentales……32

Servicios Dentales en el Norte y Zonas Rurales de Nevada……33

Dietistas……33

Programas y Servicios Especiales……33

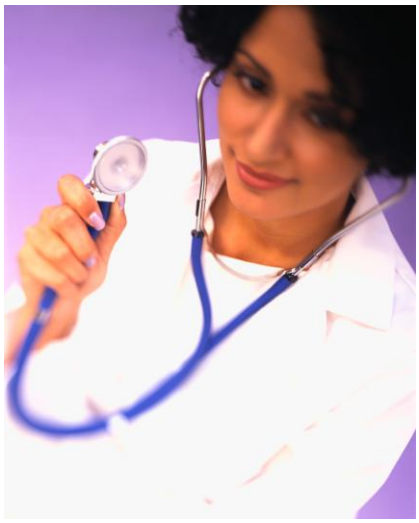
Programas Gubernamentales……34

Recursos de Diabetes en el Internet……34-36

Programas de la Asociación de Diabetes de Nevada:

	DCAF- El Grupo de Apoyo para Niños Diabéticos y sus Familias se dedica a proveer educación y apoyo a los que viven con diabetes juvenil. Los padres, niños y otros familiares están bienvenidos a las reuniones, como también los profesionales y miembros de la comunidad que estén interesados. Durante cada reunión mensual podrán disfrutar de una sesión educativa presentada por profesionales de salud y de una oportunidad para compartir información. Los estudios demuestran que pacientes bien informados requieren menos visitas al hospital y al doctor.
	Conexión de Inyección es un programa divertido y activo de apoyo para jóvenes que se enfoca en las edades 12-17. Está dirigido a mantener buen cuidado de diabetes durante los periodos entre campamentos y trata con los asuntos de adolescentes. La Conexión de Inyección ha funcionado exitosamente desde el 2008 y se reúne trimestralmente para llevar a cabo una variedad de actividades y educación de diabetes.
	Programa de Emergencia Médica – Provee suministros de diabetes e insulina a personas necesitadas Los pacientes tienen que poseer una receta activa y llenar los requisitos.
	Directorio de Recursos de Diabetes en Nevada – El directorio se distribuye gratuitamente a través de todo Nevada y es un instrumento valioso que ayuda a la gente a encontrar los servicios y recursos que necesitan. Se imprimen sobre 10,000 copias cada año. El Directorio de Recursos también está disponible en nuestra página Web: www.diabetesnv.org
	Día de Diabetes para Familias y Campamentos de Fin de Semana – La meta de nuestros Campamentos es educar a los niños y a sus familias en cuanto a diabetes en un ambiente divertido. Los niños aprenden más rápido a manejar su diabetes en un ambiente de apoyo. Los padres reciben la más reciente información acerca del cuidado y manejo de la diabetes y de las mejores estrategias que pueden usar para ayudar a sus niños a ayudarse a sí mismos.
	Campamentos Residenciales de Diabetes – Se ofrecen campamentos residenciales para niños con diabetes en el norte y el sur de Nevada. Nuestros campamentos proveen un mecanismo para que los niños con diabetes puedan disfrutar las actividades del campamento bajo supervisión médica mientras aprenden a comprender su enfermedad, a ganar confianza en sí mismos y a desarrollar las habilidades que necesitan para manejar su condición. El campamento les ayuda a reconocer que la diabetes no controla sus vidas; sino que ellos pueden tomar control de su diabetes.
	Programa Pequeños Cambios – Recompensas Grandes – Es un programa gratuito de una hora para individuos, organizaciones y empresas que tienen la habilidad de ayudar a personas en riesgo a evitar el desarrollo de diabetes y otras condiciones médicas crónicas. También ayuda a las personas que tienen diabetes a evitar complicaciones y a manejar mejor su condición.
	Biblioteca de Literatura- La NDA provee literatura gratuita como también información acerca de nutrición, ejercicio y otros tópicos relacionados. La NDA en conjunto con el sistema de bibliotecas públicas también labora para asegurar que los libros acerca de diabetes que están en circulación presentemente reflejen información de última hora.

HORARIO PARA EL MANEJO DE SU DIABETES



(Lleve esta información a su médico para que revise su programa de manejo de diabetes)

EN CADA VISITA

- Peso y presión arterial
- Examen de los pies
- Discuta con el médico los resultados de las pruebas de glucosa que se ha hecho
- Discuta todos los medicamentos que está tomando
- Discuta su régimen de cuidado propio
- Discuta su dieta
- Discuta su actividad física
- Discuta como dejar de fumar

DOS VECES AL AÑO:

- Cheque su HbA1c _____ Fecha _____ Fecha

ANUALMENTE:

- Examen de los ojos con pupila dilatada _____ Fecha
- Examen dental _____ Fecha
- Vacuna de influenza _____ Fecha
- Revisión de su programa de educación _____ Fecha
- Prueba de nervio periférico _____ Fecha
- EKG o una prueba en rueda de andar _____ Fecha

Pídale a su médico que le cheque:

- La proteína y la grasa en su sangre _____ Fecha
- La proteína en su orina. _____ Fecha

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Mis Doctores:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mi Dietista:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mi Compañía de Seguro

Primaria

Nombre: _____

Teléfono: _____

De Póliza_____

Secundaria

Nombre: _____

Teléfono: _____

De Póliza _____

Otros Números Importantes

Nombre: _____

Teléfono: _____

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES

El Programa de Prevención de Diabetes (DPP por sus siglas en inglés) fue el primer estudio clínico principal en los Estados Unidos que demostró que cambios moderados en la dieta y en ejercicio pueden demorar y posiblemente prevenir la diabetes Tipo 2 en una población diversa con pre-diabetes. El DPP encontró que una **pérdida de peso moderada** – de 5 a 7 % de su peso- y **un aumento en actividad física** puede cortar el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2 en más de la mitad.

El DPP provee evidencia científica de que se puede volver atrás la ola de aumento en diabetes Tipo 2 en los Estados Unidos. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) encabeza el esfuerzo de interpretar los hallazgos del DPP y de desarrollar una campaña de educación al nivel nacional. Incluso, ha movilizado a sus colegas para que le hagan saber esta importante información a los proveedores de servicios de salud y a la gente que está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Factores de riesgo de pre-diabetes incluyen:

- El estar sobre peso o obeso.
- Historial familiar de diabetes.
- Colesterol HDL bajo y triglicéridos altos.
- Presión arterial alta (consistentemente 140 sobre 90 o más alta).
- Historial médico de diabetes gestacional o de dar a luz bebés de más de 9 libras.
- El pertenecer a uno de los siguientes grupos minoritarios: Afro Americanos, Indios Nativos de América, Hispanos/Latinoamericanos, y Asiático Americanos o nativos de las islas del Pacífico.

Lo Que Puede Hacer

Sin embargo hay buenas noticias. Los resultados del DPP confirmaron que aún cambios moderados en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir diabetes tipo 2 y que hasta pueden dar marcha atrás a la condición de pre-diabetes en algunas personas. Los resultados también demostraron que el Metformin, un medicamento para diabetes tipo 2, puede beneficiar a algunos individuos con pre-diabetes. Si usted está en riesgo de desarrollar pre-diabetes, o si ya lo tiene, el perder peso siguiendo una dieta apropiada y haciendo ejercicio puede mejorar la habilidad que tiene su cuerpo de usar insulina y de procesar glucosa con más eficiencia.

- Ejercicio. Si no lo hace ahora, empiece. Sorprendentemente siete de cada diez americanos no hacen ninguna clase de ejercicio. Y sin embargo, el adoptar un programa regular de ejercicio moderado, como de solo treinta minutos al día cinco días a la semana, puede reducir su riesgo de diabetes bastante. No tiene que ser algo elaborado – una caminata a paso ligero, jugando afuera con sus niños o hasta el trabajar en su jardín puede ayudarle a quemar calorías y darle movimiento al cuerpo. Siempre cheque con su doctor antes de comenzar un programa de acondicionamiento físico, especialmente si tiene alguna enfermedad crónica u otros problemas de salud.
- Coma una dieta apropiada. Si está sobre peso tiene que reducir las calorías y la grasa que consume. Una dietista registrada o RD, puede ayudarle a desarrollar un plan de dieta que le funcione a usted. Si le gusta hacer las cosas independientemente, déjese guiar por la pirámide de alimentos para comer una dieta saludable. De nuevo, consulte con su doctor si ya tiene alguna condición médica.
- Hable con su doctor. Las nuevas pautas expedidas por la **Asociación Americana de la Diabetes** (ADA) indican que los médicos deben hacerle la prueba de glucosa en la sangre en ayunas o la prueba oral de tolerancia a la glucosa a individuos mayores de 45 que están sobre peso. ¿Llena usted esta descripción? Háblele a su doctor hoy y hágase la prueba.

HÁGASE EL ANÁLISIS DE RIESGO DE DIABETES

Conteste y marque estas declaraciones para saber si tiene riesgo alto de desarrollar diabetes.

1. Tuve un bebé que pesó más de nueve libras o tuve diabetes durante el embarazo.
Si contestó Sí anote 6 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

2. Uno de mis padres o hermanos tiene diabetes.
Si contestó Sí anote 3 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

3. Yo me considero hispano, Afro Americano, Indio Nativo de América, Asiático Americano o nativo de las islas del Pacífico.

Si contestó Sí anote 3 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

4. Estoy sobrepeso.
Si contestó Sí anote 3 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

5. Me han dicho que tengo la azúcar alta.
Si contestó Sí anote 6 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

6. Tengo de 45 a 64 años de edad.
Si contestó Sí anote 1 punto.
Si contestó No anote 0 puntos.

7. Tengo menos de 65 años Y hago poco o ningún ejercicio en un día usual.
Si contestó Sí anote 3 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

8. Tengo 65 años o más.
Si contestó Sí anote 3 puntos.
Si contestó No anote 0 puntos.

Ahora sume sus puntos. Si el total de la suma es de 1-5 puntos, probablemente su riesgo de desarrollar diabetes por ahora es bajo. Pero no se olvide de esto - especialmente si es hispano, Afro Americano, Indio Nativo de América, Asiático Americano o nativo de las islas del Pacífico. Si el total es 6 o más puntos tiene un riesgo alto de desarrollar diabetes. Solamente un doctor puede determinar si tiene diabetes. Si un doctor le ha dicho que tiene diabetes le animamos a que comparta este dato con sus familiares.

Versión en línea del análisis de riesgo de Diabetes tipo 2 disponible:
http://www.diabetes.org/es/usted-corre-el-riesgo/examen-de-riesgo-de-la-diabetes.html

(Derechos de reproducción © 2000 Asociación Americana de Diabetes) reimpreso con el permiso de la Asociación Americana de Diabetes.

American Dietetic Association (Eat Right www.eatright.org)
Nombre del Cliente: _____ Fecha:_____
RD (Dietista registrada(o):_____
Correo electrónico: _____ Teléfono:_____

Conteo de Carbohidratos para las Personas con Diabetes

¿Por qué es importante contar carbohidratos?

- Contar porciones de carbohidratos pueden ayudarle a controlar su nivel de glucosa en sangre para que se sientas mejor.
- El equilibrio entre los carbohidratos que come e insulina determina cuál será la glucosa en sangre después de comer.
- Conteo de carbohidratos puede también ayudarle a planificar sus comidas.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

Los alimentos con carbohidratos incluyen:

- Panes, galletas y cereales
- Pasta, arroz y granos
- Verduras con almidón como las papas, maíz y guisantes
- Frijoles y legumbres
- Leche, yogur y leche de soja
- Frutas y jugos de frutas
- Dulces como tortas, galletas, helado, mermelada y jalea

Porciones de Carbohidratos

En la planificación de comidas cuando tiene diabetes, 1 porción de un alimento con carbohidratos tiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos.

- compruebe sirviendo los tamaños con medición de tazas y cucharas o una escala de alimentos.
- Leer la información nutricional en las etiquetas de los alimentos para averiguar cuántos gramos de carbohidratos se encuentran en los alimentos que usted come.
- La lista de comida que ofrecemos en este folleto muestran porciones aproximadamente de 15 gramos de carbohidratos.

Notas:

Copyright © American Dietetic Association. Este folleto puede ser duplicado para la educación del cliente.

Lista de Carbohidratos Contados

1 porción= aproximadamente 15 gramos de carbohidratos

Almidónes

- 1 rebanada de pan (1 onza)
- 1 tortilla (tamaño 6 pulgadas)
- 1⁄4 de un “bagel” grande (1 onza)
- 2 tacos (tamaño 5 pulgadas)
- ½ pan de hamburguesa o perrito caliente (1 onza)
- ¾ taza de cereal listo para comer
- 1⁄2 taza de cereal cocinado
- 1 taza caldo de sopa
- 4-6 galletas pequeñas
- 1⁄3 taza de pasta o arroz (cocinado)
- 1⁄2 taza de frijoles, guisantes, maíz, batata, calabaza de invierno o patatas hervidas o puré (cocinado)
- 1⁄4 de papa grande al horno (3 onzas)
- ¾ onza “pretzels”, papas fritas, o chips de tortilla
- 3 tazas palomitas de maíz (reventado)

Fruta

1 fruta fresca pequeña (4 onzas)

- 1⁄2 taza de fruta enlatada
- frutas secos 1⁄4 taza (2 cucharadas)
- 17 uvas pequeñas (3 onzas)
- 1 taza melón o bayas (”berries”)
- 2 cucharadas pasas
- 1⁄2 taza jugo de frutas

Leche

- 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa
- 1 taza de leche de soja
- 2⁄3 taza (6 onzas) de yogurt sin grasa endulzado con substituto de azúcar

Dulces y Postres

- 2 pulgadas torta cuadrada (sin glaseado)
- 2 galletas pequeñas (2⁄3 onzas)
- 1⁄2 taza helado o yogur congelado
- 1⁄4 taza helado o sorbete
- 1 cucharada jarabe, mermelada, jalea, miel o azúcar de mesa
- 2 cucharadas de jarabe ligero (tipo panqueque)

Otros Alimentos

• 1 Taza de vegetales crudos o 1 ⁄2 taza de verduras sin almidón como cero carbohidratos porciones o "libres" los alimentos. Si usted come 3 o más porciones en una comida, cuenta como 1 carbohidratos.
• Los alimentos que tienen menos de 20 calorías en cada uno de los cuales sirve también pueden contarse como cero carbohidratos porciones o "libre" los alimentos. • Cuente 1 taza de guiso u otros alimentos mezclados como 2 raciones de carbohidratos.

Copyright © American Dietetic Association. Este folleto puede ser duplicado para la educación del cliente.

Carbohidratos Porciones/opciones:

Cada uno de los elementos que aparecen en la cantidad dada es igual a **1 porción** que contiene **15 gramos de carbohidratos**.

Frijoles cocinados	= 1/3 taza
Plátano	= ½ banano
Frijoles	= ½ taza
Bayas (“berries”)	= 1 taza
Galleta	= 1 (cada una, 2"de diámetro)
Pan	= 1 rebanada
Bun	= ½ panecillo
Cereales (frío)	= ver la etiqueta de alimentos
Cereales (caliente)	= ½ taza cocida
Mazorca de maíz	= ½ mazorca
Galletas	= ver la etiqueta de alimentos
Maíz suelto	= ½ taza
Panecillo inglés	= ½ panecillo
Fruta (enlatadas)	= ½ taza, jugos naturales o bajo en azúcar
Fruta (secas)	= 2 cucharadas
Fruta (entera)	= 1 tamaño pequeño o de una pelota de tenis
Galletas Graham	= 3 cuadros (1 hoja entera)
Granola	= ¼ tazas
Uvas	= 12-15
Melón	= 1 taza
Leche	= 1 taza
Mini bagel	= 1
Panqueque	= 1 de 4 "de diámetro
Pasta	= 1/3 taza, cocida
Guisantes	= ½ taza
Palomitas de maíz	= 3 tazas, bajo en calorías o sin grasa añadida
Papa	= ½ taza, en puré o hervidas, 3 oz al horno
Arroz	= 1/3 taza, cocido
Leche de soya	= 1 taza
Calabaza (invierno)	= 1 taza
Mandarinas	= 2 pequeñas
Tortilla	= 1, 6 "de diámetro
“Waffle”	= 1, 4 "de diámetro
Germen de trigo	= 3 cucharadas, secos
Yogur	= ¾ taza o 6 oz, bajo en grasa

Alimentos sin restricción (que no cuentan): = 5 gramos de carbohidratos o menos por porción **O** menos de 20 calorías por porción. Se recomienda una ingesta diaria de alimentos gratis es no más de tres 3 porciones por día.

Consejos para planificar comidas

Un plan de comidas le indica cuántas porciones de carbohidratos debe comer en las comidas y refrigerios. Para muchos adultos, consumir 3 a 5 porciones de alimentos con carbohidratos en cada comida y 1 o 2 porciones de carbohidratos en cada "snack" (merienda) funciona bien.

En un plan saludable de comidas diarias, la mayoría de los carbohidratos provienen de:

- 5 porciones de frutas y verduras
- 3 porciones de granos enteros
- 2 a 4 porciones de leche o productos lácteos

Cotejar el nivel de glucosa en la sangre con regularidad. Puede indicar si es necesario ajustar el tiempo de cuando usted come carbohidratos.

- Comer alimentos que contengan fibra, como por ejemplo, granos enteros, y que contengan muy pocos alimentos salados es bueno para su salud.

Comer 4 a 6 onzas de carne o de otros alimentos ricos en proteínas (como la hamburguesa de soja) **cada día**. Bajo contenido de grasa fuentes de proteínas, como carne de res magra, magra de cerdo, pollo, pescado, queso bajo en grasa, o comida vegetariana como la soja.

Comer grasas saludables, como el aceite de oliva, aceite de canola y nueces.

- Comer muy poco las grasas saturadas. Estas grasas malsanas se encuentran en la mantequilla, la crema de leche, y el exceso de grasa en las carnes como el tocino y el chorizo.
- Comer muy poco o sin grasas "trans". Estas grasas malsanas se encuentran en todos los alimentos que lista "parcialmente aceite hidrogenado" como ingrediente.

Consejos de lectura de la etiqueta

El panel de información nutricional en la etiqueta enumera los gramos de carbohidratos totales en 1 porción estándar. La etiqueta estándar del servicio puede ser mayor o menor que 1 porción de carbohidratos.

Para averiguar cuántas porciones de carbohidratos se encuentran en los alimentos:

- Mire primero en el tamaño de la porción estándar de la etiqueta.
- Compruebe los gramos de carbohidratos totales. Esta es la cantidad de carbohidratos en 1 servicio estándar.
- Divida los gramos de carbohidratos totales por 15. Este número equivale al número de porciones de carbohidratos en 1 porción estándar. Recuerde: 1 porción de carbohidratos es 15 gramos de carbohidratos.

Nota: usted puede ignorar los gramos de azúcares en el panel de información nutricional porque son incluido en los gramos de carbohidratos totales.

Notas:

Copyright © American Dietetic Association. Este folleto puede ser duplicado para la educación del cliente.

Ejemplo Menu de 1 Día

Desayuno
1 plátano pequeño (1 porción de carbohidratos)
3⁄4 taza "corn flakes" (copos de maíz) (1 porción de carbohidratos)
1 taza leche descremada o baja en grasa (1 porción de carbohidratos) 1 rebanada pan de trigo entero (1 porción de carbohidratos)
1 cucharadita de margarina blanda

Almuerzo
2 onzas de carne magra (para sándwich/emparedado)
2 rebanadas de pan de trigo entero (2 porciones de carbohidratos)
Vegetales crudos: 3-4 palitos de zanahoria, 3-4 palos de apio, 2 hojas de lechuga
1 taza de leche sin grasa o baja en grasa (1 porción de carbohidratos)
1 manzana pequeña (1 porción de carbohidratos)

Merienda
1⁄4 taza de lata albaricoques (1 porción de carbohidratos)
¾ onzas sin sal mini-galletas saladas (1 porción de carbohidratos)

Cena
3 onzas carne magra rostizada (rosbif)
1⁄2 papa grande al horno (2 porciones de carbohidratos) con 1 cucharada de crema agria de grasa reducida
1⁄2 taza frijoles verdes
1 Ensalada de verduras: lechuga, 1⁄2 taza de verduras y 1 cucharada de aderezo "light"(bajo en grasa)
1 panecillo integral (1 porción de carbohidratos) 1 cucharadita de margarina "light" baja en grasa 1 taza de bolitas de melón (1 porción de carbohidratos)

Merienda
6 onzas de yogurt de frutas de bajo contenido en grasa con azúcar Substituto de azúcar/ endulzante sin carbohidratos (1 porción de carbohidratos)
2 Cucharadas de nueces sin sal

Notas:

Copyright © American Dietetic Association. Este folleto puede ser duplicado para la educación del cliente.

Ejemplo de Menú

Use esta forma para desarrollar su propio PLAN de COMIDAS

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

Merienda

Notas:

Copyright © American Dietetic Association. Este folleto puede ser duplicado para la educación del cliente.

Carbohidratos, proteínas y grasas

Glucosa = energía

Carbohidratos: Afecta el azúcar en la sangre más; comienza liberando energía inmediatamente.

Azúcar simple (menos nutritivo): azúcar, soda, miel, jarabe, zumo de fruta y productos que contienen azúcar añadirán.

Carbohidratos complejos: almidones (es decir, pan, cereales, arroz, pastas, papas, galletas, frijoles), fruta, leche, yogurt.

Proteína: Generalmente no causa un inmediato aumento de azúcar en la sangre. Puede afectar el azúcar en la sangre en algunas personas si se come en grandes cantidades. También puede contener altas cantidades de grasa.

Desempeña un papel importante en la construcción y reparación de tejido. Toma más tiempo para descomponer los carbohidratos.

Ejemplos: Carnes, pescado, pollo, queso, requesón, huevos, mantequilla de maní, queso de soja

Grasa: No causa un inmediato aumento de azúcar en la sangre. Puede retrasar la absorción de carbohidratos.

Dos veces tantas calorías como carbohidratos y proteínas. Muy poco se desglosa en energía para uso a corto plazo.

Ejemplos: Aceites, margarina, mantequilla, mayonesa, aderezo para ensaladas, nueces, aguacate, tocino, crema de queso, crema agria, etc.

Una comida de nutrientes mezclados dura aproximadamente 4 horas en el cuerpo.

¿Qué pasa con proteínas y grasas?

Mientras que las proteínas y las grasas no aumentarán nuestra azúcar en la sangre, debemos vigilar las porciones que comemos. Comer demasiada proteína y grasa puede contribuir al aumento de peso y el colesterol alto. Alimentos ricos en grasas pueden retrasar la absorción de carbohidratos y pueden afectar las lecturas de azúcar en la sangre hasta varias horas después de una comida o merienda.

Proteína

• Los alimentos que se consideran proteínas en planificación de comidas son: carne de res, aves de corral, pescado, cordero, cerdo, queso, requesón, huevos, mantequilla de maní y tofú.
• Las carnes magras y opciones de grasa bajas hacen las mejores opciones para añadir proteína a su dieta.
• Una porción de 3-4 oz de carne es casi igual al tamaño de una baraja de cartas.

Porciones de la proteína ~ 1 onza de proteína
Mantequilla de maní = 1 cucharada
Mantequilla de almendras = 1 cucharada
Huevo (entero) = 1 cada
Huevo (clara) = 2 cada uno
Huevo (sustituto) = ¼ taza
Queso = 1 onza
Requesón=¼ taza
Tofú = ~ 3 onzas
Carne, aves de corral, pescado, cordero, carne de cerdo = 1 onza

Grasas

• Mono insaturadas y poli insaturadas son saludable para el corazón.
• Trate de evitar las grasas saturadas. Estos aceites hidrogenados pueden contribuir al aumento de peso y enfermedad cardiovascular. Eliminar la grasa “trans” de su dieta. Estas grasas NO tienen ningún beneficio de salud. No Ayudará a aumentar el colesterol bueno "bien" y aumentará el colesterol “malo.

MONO INSATURADAS	POLI INSATURADAS	SATURADA
aguacate= 2 cucharadas	aceite de maíz= 1 cucharadita	mantequilla= 1 cucharadita
aceite de canola= 1 cucharadita	aceite de semilla de algodón = 1 cucharadita	Tocino (tocineta)= 1 rebanada
aceite de oliva= 1 cucharadita	aceite de cártamo= 1 cucharadita	grasa de tocino= 1 cucharadita
aceitunas= 8-10	semillas de girasol, calabazas= 1 cucharada	aceite de coco= 1 cucharada
almendras= 6	aceite de soja = 1 cucharadita	crema = 2 cucharada
anacardos = 6	aceite de girasol = 1 cucharadita	queso crema= 1 cucharada
cacahuates/Maní= 10	margarina "light" (baja en grasa)= 1 cucharada	manteca de cerdo= 1 cucharadita
pistachos = 16	mayonesa "light"(baja en grasa)= 1 cucharada	grasa de la carne
avellanas = 6	aderezo para ensalada "light" (baja en grasa)= 2 cucharadas	aceite de Palma= 1 cucharadita
semilla de sésamo = 1 cucharada	aderezo para ensalada regular = 1 cucharada	grasa sólida= 1 cucharadita
aceite de sésamo = 1 cucharadita	nuez = 4 mitades	crema agria= 2 cucharadas

INFORMACIÓN DE SEGUROS DE SALUD

Si usted es un residente del estado de Nevada y ahora no tienen seguro de salud y le han negado seguro de salud porque tiene diabetes o alguna otra condición pre-existente, ahora es elegible para obtener cobertura de salud. Si usted tiene seguro de salud, pero su política actual excluye diabetes u otras condiciones preexistentes relacionados con cobertura, ya no pueden discriminar contra usted.

LA LEY: La ley de salud asequible ha establecido por ley que todos tienen que tener seguro de salud. Bajo esta ley Nevada ha establecido un intercambio de seguros de salud para inscribir a personas que no tienen seguro de salud o que quieren mejores seguros. Todas las pólizas de seguro emitidas en Nevada deben cubrir atención médica esencial y no discriminar o cobrar más dinero porque alguien tenga una condición pre-existente. Muchas personas que necesitan seguro de salud tendrán derecho a tarifas reducidas basadas en sus ingresos y muchos calificarán para Medicaid basado en sus ingresos. https://www.nevadahealthlink.com/?lang=es
Si necesita ayuda para inscribirse en un plan contacte al intercambio seguro de salud de NV o visite: http://nevadahealthcoop.org/es/ o https://www.cuidadodesalud.gov/es/.

Access to Healthcare: http://www.accesstohealthcare.org/

No necesita inscribirse en el seguro de salud a través del sistema de intercambio. Hay muchos agentes de seguros que venden los planes de seguro de salud para individuos y pequeñas empresas. Puede comparar precios en sitios como gohealthinsurance.com
http://www.gohealthinsurance.com/listings.jsp?src=G-GHI **por favor note: el NDA no endorsa este sitio. Esto se utiliza como un ejemplo de recurso.**

Puede encontrar un Corredor de Seguros de Salud para ayudarle a encontrar el plan que sea mejor para usted.
http://www.Agent-Finder.org/?gclid=COXGyY6ihrwCFUZqfgodXV4AFA

Para preguntas acerca de los seguros póngase en contacto con la División de Seguros de Nevada.
http://Doi.NV.gov/consumers/

Para obtener información sobre lo que cubre Medicare para medicamentos para la diabetes y el equipo médico duradero. http://www.Medicare.gov/pubs/pdf/11022.pdf **también tendrá que tener la parte D de Medicare para cubrir muchos medicamentos para la diabetes.**

Para obtener más información, póngase en contacto con Medicare http://es.medicare.gov/

SERVICIOS DE DIABETES EN EL CONDADO DE CLARK

CLASES PARA EL MANEJO DE LA DIABETES

*Las Clases Marcadas + son gratis. Las Clases Marcadas * son programas que son reconocidos porque cumplen con las normas de Excelencia en Educación de Diabetes. Por favor llame para verificar si el programa está disponible. Confirme con cada lugar los días, horarios de las clases y de los grupos de apoyo.*

***Hospital Desert Springs Centro para el Tratamiento de Diabetes**
2075 E. Flamingo Road Ste 225
Las Vegas, NV 89119
Teléfono: (702) 369-7560
http:www.desertspringshospital.com/hospital-services/the-diabetes-treatment-center
**Servicios disponibles en inglés y español.*

Diabetes Health Management, LLC "The Jans"
Educadoras de Diabetes Diplomadas
7473 W Lake Mead Blvd, Ste 100
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 562-8134 Fax: (702) 562-8135
Correo electrónico: diabeteshmnv@aol.com
**tarifa aplica*

Servicios "Dignity Health Diabetes"
en * Hospital St. Rose Dominican
Clínica para pacientes no hospitalizados
2651 Paseo Verde Pkwy., Suite 180
Henderson, NV 89074
Llame para inscribirse al 702.616.4975
http://www.strosehospitals.org/Health_Information/Community_Programs/183368
** Instrucción acerca de auto-manejo de la diabetes por un CDE. Para inscribirse en las clases favor de llamar. También se ofrecen citas individuales.*

FirstMed Health and Wellness Center
3343 S Eastern Avenue
Las Vegas, NV 89169
Teléfono: 702-731-0909
http://www.firstmednv.org

Health Plan of Nevada
Teléfono: (702) 877-5356 o 800-720-7253 M-F; 8 -5pm.
Clases de diabetes para miembros y no-miembros a través del Departamento de Educación de Salud y Bienestar. Hay un costo por los materiales de la clase. Las reuniones tienen lugar en cualquiera de los locales de Southwest Medical Associates.

Centro para el Cuidado de Diabetes, Hospital North Vista
1409 E. Lake Meade Blvd North Las Vegas 89030
Teléfono: (702) 649-7711
http://www.northvistahospital.com/services/diabetes/
**Clases para personas con pre diabetes, diabetes y diabetes gestacional*

Sav-On Pharmacy/Albertsons
Programa para el Cuidado de Diabetes
**ofrece una variedad de consultas como monitoreo de glucosa en la sangre, nutrición, uso de insulina, y cuidado de los pies. Ofrece un seminario de 3 horas donde proporcionan educación de diabetes. Llame a su farmacéutico de cuidado de diabetes para más detalles.*

***Summerlin Hospital Servicios de Diabetes para Pacientes Externos**
653 N Town Center Dr. Suite 80
Las Vegas, NV 89144
Teléfono: (702) 233-7000
http://www.summerlinhospital.com/community-information/diabetes-education-program
** Clases y visitas individualizadas de diabetes, pre diabetes y diabetes gestacional con un educador de diabetes certificado y con una dietista registrada.*

+Sunrise Hospital
3101 South Maryland Parkway
Las Vegas, NV 89109
Teléfono: (702) 233-5454 para inscribirse
http://sunrisehospital.com/service/line/diabetes-classes
** Ofrece clases de diabetes (gratis), medicamentos y nutrición para adultos solo en inglés. Tiene que inscribirse para cada clase por separado. Inscribirse a 702-233-5300.*

+VA Sistema de Atención Médica para Veteranos del Sur de Nevada
3880 South Jones Boulevard
Las Vegas, NV 89103
Teléfono: (702) 636-3005 FAX (702) 636-4045
** Clínica de Diabetes para Veteranos y sus cónyuges*
Clínica abierta 7:30am-4:00pm
Educación de diabetes es gratuita y se ofrece cada miércoles de 8 am– 11am.

ORGANIZACIONES

Asociación de Diabetes de Nevada
18 Stewart St, Reno, NV 89501, PO Box 750688, Las Vegas NV 89136
Teléfono: (702) 966-0686
Sitio web: http://diabetesnv.org
Servicios: *Campamento para Diabéticos, Grupos de Apoyo, Materiales Educativos en inglés y español, Programas Educativos, Asistencia Médica de Emergencia.*

Asociación de Diabetes Americana
Teléfono: (800) 342-2383
Sitio Web: http://www.diabetes.org/espanol/?loc=rednav
Servicios: *Provee materiales de recursos para personas con diabetes, patrocina investigaciones, promueve la abogacía y provee educadores y oradores profesionales. Ofrece Safe-At-School Advocacy y Wisdon Kits gratuitos para familias recientemente diagnosticadas.*

Children's Heart Center
3006 S. Maryland Pkwy., Suite 690, Las Vegas, NV 89109
Teléfono: (702)990-4831 Línea Gratuita: 1-866-732-1290, http://www.childrensheartcenter.com/behavioral-health-program/
Servicios: Ofrece el programa " Healthy Hearts" para niños y sus familias- enfocado en actividades de estilo de vida y nutrición. Necesita referido, llame para más detalles.

Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil (JDRF por sus siglas en inglés)- Capítulo de Las Vegas
5542 South Fort Apache Suite 120, LV, NV 89148
Teléfono: (702) 732-4795 FAX: (702) 732-1635
Sitio Web: www.jdrf.org
Servicios: *Publicaciones e Investigación de Diabetes, progamas "Youth Ambassador"," Parent Coffee Talk" y " Rockin' Teen Scene.*

Alianza para la Prevención de Amputación de Extremidades Inferiores
Lawrence M. Rubin, DPM, Director
Teléfono: (702) 233-5253 Fax: (702) 974-3668
www.leapalliance.org
** Proveen educación (en inglés) para el cuidado del pie diabético y programas de evaluación para prevenir amputación de extremidades inferiores*

Asociación para la Educación de Diabetes de Nevada (NEAD por sus siglas en inglés)
1529 Sabatini Drive
Henderson, NV 89052
Sitio Web: http://www.diabeteseducator.org/
**Para profesionales de salud y educadores de diabéticos. Ofrece oradores y educación para los que buscan información acerca de diabetes.*

Nevada P.E.P. (Padres Animando Padres)
Oficina Principal
2101 S. Jones Blvd Suite 120
Las Vegas, NV 89146
Teléfono: (702) 388-8899 o (800) 216-5188
Fax: (702) 388-2966
Correo electrónico: pepinfo@nvpep.org
Sitio Web: http://www.nvpep.org
Servicios: *Provee apoyo y abogacía para familias con niños que tienen necesidades especiales. Asiste con los IEP y los planes 504.*

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE DIABETES

Distrito de Salud del Sur de Nevada/Viva Saludable
www.vivasaludable.org , Teléfono: 702-759-1262
**Información y enlaces para sitios de recursos incluyendo programas gratuitos de nutrición y actividad física en línea, prevención del uso de tabaco, seguridad y mucho más.*

Healthy Living
Teléfono: (702) 616-4900
*Aprenda a vivir con una condición crónica. Este programa es de la Universidad de Stanford sobre el Auto Manejo de Enfermedades Crónica, es gratuito y tiene una duración de 6 semanas. Para más información sobre las clases y las localidades llame al :(702) 616-4900

*** Hospital St. Rose Dominican**
Programa de Auto-Manejo de la Diabetes Aproveche este programa GRATUITO de la Universidad de Stanford de Auto-Manejo de la Diabetes. Destaca el auto-manejo de la diabetes a través del apoyo mutuo y el establecimiento de metas. Este curso de seis semanas está diseñado para complementar su actual tratamiento médico y una forma de recuperar el control de su vida. Llame para inscribirse al 702.616.4900

Clases de Prevención de Diabetes de la YMCA
Teléfono: (702) 522-7435 Contacte a Barbara Carter
http://www.lasvegasymca.org/Durango-Hills/YMCA-Diabetes-Prevention-Program.aspx#
** Ofrece un programa de prevención de diabetes que dura 1 año y consiste inicialmente de 16 semanas de clases seguidas por sesiones de mantenimiento cada mes. Para obtener información acerca de tarifas, asistencia financiera o para saber si califica, llame a Barbara al (702) 522-7435.*

Programa de Nevada Educativo sobre la Diabetes/Nevada Diabetes Education Program
http://ndep.nih.gov/ *¡Folletos educativos para las personas con pre-diabetes o diabetes y todas las edades y culturas, también ideas de medios para los gerentes de programas!*

GRUPOS DE APOYO (la información puede cambiar en cualquier momento así que es mejor llamar antes de ir)

Programa para Adultos para el Manejo de la Diabetes (ADEMS)
6301 W. Charleston (Biblioteca West Charleston)
Las Vegas, NV 89146, Teléfono: (702) 349-7370
www.diabetes-lasvegas.org
**Reuniones en inglés, los 2dos martes de cada mes de 6 pm - 7:30 pm*

Programa "Power Show"
www.diabetespowershow.com
**Para mantener al día su conocimiento acerca del manejo de la diabetes, escuche el mensaje transmitido a través de IPOD en inglés (completamente gratuito).También puede descargarlo usando I-Tunes.*

JDRF Coffee Talk (Type 1)
5542 S Fort Apache Rd, Ste 100
Las Vegas, NV 89148, Teléfono: (702) 732-4795
www.jdrflv.org
* *Reuniones en* inglés *los 3ros miércoles de cada mes*

Alianza Contra la Diabetes de Nevada
1440 North Eastern LV, NV 89101
Teléfono: 702-876-4967
**Reuniones gratuitas 2 veces al mes de 6pm-9pm. (Solo en español)*

Asociación de Diabetes de Nevada
Diabetes en Niños y Familias (DCAF por sus siglas en inglés)
Grupo de Apoyo
2300 W. Charleston Blvd. Las Vegas, NV 89102
Teléfono: (702) 966-0686
**Para niños y adolescentes con diabetes y sus familias. El grupo se reúne el primer martes de cada mes de 7:00 - 8:30 p.m. En el auditorio de Southwest Medical Associates*

Hospital St. Rose Dominican
Grupo de Apoyo para adultos
Clínica para pacientes no hopitalizados
2651 Paseo Verde Pkwy, Ste 180
Henderson, NV 89074
Teléfono: (702) 616-4975

Grupo de Apoyo de St. Rose para Niños de edad Pre escolares y pre adolescentes, *en inglés*
3001 St. Rose Parkway Siena Campus
Henderson, NV 89052
Teléfono: Sandie (702) 616-4904
* *Reuniones en inglés los 4tos lunes de cada mes de 6-7 pm*

SERVICIOS DE APOYO PARA DIABÉTICOS

Carefree Footwear
1618 E. Charleston
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 384-5121
http://www.carefreefootwear.com/html/about.html
**Especialistas en calzado para diabéticos*

Foot Solutions (soluciones para los pies)
2249 North Rampart Blvd
Las Vegas, NV 89128
(702) 836-3668
http://footsolutions.com/
**Se especializan en calzado para diabéticos*

Orthopedic Motion
2800 East Desert Inn Rd. Suite 250
Las Vegas, NV 89121
702.697.7070 Fax: 702.697.7077
http://orthopedicmotion.com/wound-foot-care.htm
**Se especializan en calzado para diabéticos*

Hospital Desert Springs - Leg Circulation Center (Centro de Circulación de las Piernas)
2075 E. Flamingo Road, Suite 225
Las Vegas, NV 89119
Teléfono: (702) 369-7979
* *Ofrece gratis el examen ABI para detectar la enfermedad arterial periférica*

Hospital Desert Springs -Wound Care Center (Centro de Cuidado de Heridas)
2075 E. Flamingo Road
Las Vegas, NV 89119
Phone: (702) 369-7571
http://www.desertspringshospital.com/hospital-services/advanced-wound-care-hyperbaric-medicine

Dhaval Shah MD Wound Care (Cuidado de Heridas)
(702) 968-2437
www.cidsinfusion.com

Servicios "Dignity Health Diabetes"
en * Hospital St. Rose-Centro de Cuidado de Heridas
San Martín Campus and Rose de Lima Campus
702.492.8281 or 702.616.4870
http://www.strosehospitals.org/Medical_Services/211790

Hospital Kindred Wound Care Center (Centro de Cuidado de Heridas)
(702) 220-4325
http://www.kindredhospitallvs.com/our-services/wound-care-clinic/

Hospital North Vista Wound Care (Centro de Cuidado de Heridas)
(702) 657-5559
http://spanish.northvistahospital.com/

Hospital Summerlin Wound Care Center (Centro de Cuidado de Heridas)
(702) 233-7979
http://www.summerlinhospital.com/hospital-services/hyperbaric-and-wound-care-program

Hospital Sunrise Wound Care Center (Centro de Cuidado de Heridas)
702-731-8266
http://sunrisehospital.com/service/line/restore-wound-program/

Hospital Valley Wound Care Center(Centro de Cuidado de Heridas)
702-671-8660
http://www.valleyhospital.net/hospital-services/wound-healing-and-hyperbaric-center

Hospital Desert Springs Center for Surgical Weight Loss (Centro Quirúrgico para pérdida de peso)
2075 E. Flamingo Road, Ste 225
Las Vegas, NV 89119
Teléfono: (702) 369-7618
http://www.desertspringshospital.com/hospital-services/the-center-for-surgical-weight-loss-at-desert-springs-hospital

Clinical Pathology Laboratories
Teléfono: (702) 795-4900
www.cpllabs.com
* *Ofrece pruebas de laboratorios a bajo costo para los pacientes que pagan en efectivo. Llame para saber donde se ubican y para obtener precios.*

Lab Express/Synergy Labs
4550 E Charleston Blvd (Localidad Principal)
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 643-5227 Fax: (702) 248-6486

4161 S Eastern Ave Ste A-6 (en el Centro Comercial del Mercado Marianas)
Las Vegas, NV 89119
Teléfono: (702) 815-0420
www.lxilabs.com
** Ofrece pruebas de laboratorio a bajo costo. Llame o visite su sitio en la web para saber los costos.*

Fundación MedicAlert
Teléfono: 1-888-633-4298, www.medicalert.org
**Provee membrecía en MedicAlert y chapa de identificación básica de MedicAlert en acero inoxidable para individuos que no tienen suficientes recursos para comprarla.*

CLINICAS DE BAJO COSTO

Centro de Alcance Comunitario (Community Outreach Medical Center)
1140 Almond Tree Lane Ste 306
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 657-3873
www.nvcomc.org
**Medicina General, pruebas de laboratorio a bajo costo, hay farmacia.*

Eldorado Medical Center
1905 Civic Center Drive 2ndo Piso
North Las Vegas, NV 89030
Teléfono: (702) 877-9514
** Atienden los pacientes por cita solamente y tiene que proveer documentación de denegación por Medicaid. Se cobra de acuerdo al ingreso.*

Firstmed Health + Wellness Center
3343 S. Eastern Ave, Las Vegas, NV 89169
Teléfono: (702) 731-0909 Fax: (702) 731-1020
http://www.firstmednv.org/
**Proporciona servicios preventivos, primarios y urgentes para personas de 18 años o mayores que no tienen seguro médico o con seguro insuficiente.*

First Person Care Clinic
1200 S 4th St, Ste 111
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: 702-380-8118
www.firstpersoncareclinics.org
*Provee servicios a bajo costo

Centros Médicos Guadalupe
Teléfono: (702) 384-1110
**Provee prueba de glucosa por $15, visita médica por $39, hay laboratorio de bajo costo.*

1820 E. Lake Mead Blvd. #M
North Las Vegas, NV 89030

731 North Nellis Blvd. #2
Las Vegas, NV 89110

1060 N. Rancho Drive
Las Vegas, NV 89106
Teléfono: (702) 384-1110

Clínica Helping Kids
968 E. Sahara Ave
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 732-7001
www.helpingkidsclinic.org
**Clínica Médica que provee atención médica para niños desde recién nacidos hasta los 18 años. Se pide un donativo de $10.00 para que lo atiendan y de $20.00 si es un examen físico.*

HOPE Christian Health Center Clinic
4357 Corporate Center Dr, Ste 450
North Las Vegas, NV 89030
Phone: (702) 644-4673 (HOPE)
www.hopehealthvegas.org
Provee cuidado de salud asequible compasivo. Centro **HOPE Christian es una organización sin fines de lucro 501 c 3.*

Clínicas Médicas y Dentales HOPE
HOPE Medical & Dental Clinics
City Impact Center
970 E. Sahara
Las Vegas, NV 89104
Martes 8am-12pm, Miércoles 2pm-6pm
ICLV Wellness Center
3425 Cliff Shadows Pkwy, Suite 100
Las Vegas, NV 89129
Télefono: (702) 673-4745
Martes 8am-12pm
http://www.cityimpactlv.com/pages/programs/adult-medicaldental.php
**Sin cita solamente en City Impact Center. Para ICLV Wellness Center necesita cita*

Huntridge Teen Clinic
2100 S. Maryland Parkway, Suite 1
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 732-8776
**Proveen servicios de bajo costo a personas de 12 a 18. No proveen tratamiento médico comprensivo. Tiene que llamar para hacer cita.*

Machuca Family Medicine (Medicina Familiar)
1501 S. Eastern Ave.
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 778-7614 Fax: (702) 778-7615
* Ofrece consultas por $40 a todos, como también Papanicolaou y mamografías a mujeres de 40 años o mayores.

Alianza en Contra de la Diabetes de Nevada
1440 North Eastern Avenue
Las Vegas, NV 89101
Teléfono: (702) 876-4967
**Práctica privada que tiene Médico y Nutricionista. También hacen investigaciones y ensayos clínicos y proveen medicina holística.* Provee servicios a bajo costo

Centros de Salud de Nevada, Inc.
www.nvhealthcenters.org
**Cobran de acuerdo a su ingreso. La mayoría de las visitas cuestan de $25-$55 y se hacen pruebas de laboratorio por $10. Para localizar una clínica cerca de usted vea la lista que sigue:*

Centro de Salud Familiar Cambridge
3900 Cambridge, Ste 101
Las Vegas, NV 89119
Teléfono: (702) 307-5415 Fax: (702) 307-5416

Centro Médico y Dental Familiar Eastern
2212 S. Eastern Ave.
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 735-9334 Fax: (702) 735-9335

Centro de Salud Familiar Martin Luther King
1700 Wheeler Peak Dr.
Las Vegas, NV 89106
Teléfono: (702) 383-1961 Fax (702) 319-6147

Nevada Health Centers OB/GYN (Obstetricia y Ginecología)
1799 Mount Mariah Dr., Las Vegas, NV 89106
Teléfono: (702) 253-7802 Fax: 633-6474

Centro de Salud Familiar de North Las Vegas
2320 McDaniel, Suite C
North Las Vegas, NV 89030
Teléfono: (702) 214-5948 Fax: (702) 214-9439

Clínica de Alcance Comunitario de Las Vegas
Servicios gratuitos para personas sin hogar.
47 W. Owens Ave, North Las Vegas, NV 89030
Teléfono: (702) 307-4635 Fax: (702) 307-4631

Positively Kids Clinic
701 N. Pecos Rd., Las Vegas, NV 89101
Teléfono: (702) 455-3692
* Proporciona servicios médicos y dentales a niños hasta los 18 años de edad.

Universidad Touro
Dr. David J. Park, DO, FAAFP
874 American Pacific Drive
Henderson, NV 89014
Teléfono: (702) 777-4809
**Tiene que identificarse como paciente del Programa iDo Diabetes y lo atenderán por $35.*

Voluntarios en Medicina del Sur de Nevada
4770 Harrison Drive, #B
Las Vegas, NV 89121
Teléfono: (702) 967-0530
www.vmsn.org
**Clínica gratuita que ofrece atención médica primaria a los que son elegibles. Llame para cita de evaluación. No se atenderán sin cita.*

ESPECIALISTAS EN DIABETES EN EL SUR DE NEVADA

***Lubna Ahmad, M.D.**
"The Endocrine Clinic"
7010 Smoke Ranch Suite 100
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 228-5000

***Brian A Berelowitz, M.D., P.C.**
653 Town Center Dr, Bldg 2, Suite # 315
Las Vegas, NV 89144
Teléfono: (702) 804-9486

Chard D. Bubb, M.D.
Health Care Partners
2365 Reynolds Ave.
North Las Vegas, NV 89030
Teléfono: (702) 399-1287

Rosalyn Collins, APN
Southwest Medical Associates Endocrinología
2704 N. Tenaya Way, Suite 2500
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 877-5199

Barry Gould, M.D.
Southwest Medical Associates Endocrinología
2704 N. Tenaya Way, Suite 2500
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 877-5199

Safak Emir B. Guven, M.D.
Southwest Medical Associates Endocrinología
2704 N. Tenaya Way, Suite 2500
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 877-5199

***Firhaad Ismail M.D.**
2470 E. Flamingo #C
Las Vegas, NV 89121
Teléfono: (702) 792-4500

***Serena Klugh, M.D.**
Palm Medical Group
9280 W. Sunset Road, Suite 306
Las Vegas NV 89148
Teléfono : (702) 696-7256

***William R Litchfield, M.D.**
Desert Endocrinology
2415 W. Horizon Ridge Parkway
Henderson, NV 89052
Teléfono: (702) 434-8400

Neal Marek, DPM (Podiatra)
Nevada Foot Institute
4631 E Charleston Blvd.
Las Vegas, NV 89104
Teléfono: (702) 438-2425

***Samer Nakhle, M.D.**
9280 W. Sunset Road, Suite 306
Las Vegas NV 89148
Teléfono : (702) 696-7256

***Molouk Rahnema, M.D.**
9280 W. Sunset Rd. Suite 306
Las Vegas, NV 89148
Teléfono: (702) 696-7256

***Avi A Ostrowsky, M.D.**
3150 N Tenaya
Las Vegas, NV 89148
Teléfono: (702) 360-9210

Kevin Springer, APN
Desert Endocrinology
2415 W. Horizon Ridge Parkway
Henderson, NV 89052
Teléfono: (702) 434-8400

***Freddie G Toffel, M.D.**
2700 E Sunset Rd #D34
Las Vegas, NV 89120
Teléfono: (702) 736-2021

Paul V. Tomasic, M.D.
Southwest Medical Associates Endocrinología
2704 N. Tenaya Way, Suite 2500
Las Vegas, NV 89128
Teléfono: (702) 877-5306

Claudia Vogel, M.D.
100 N Green Valley Pkwy South, Suite 340
Henderson, NV 89074
Teléfono: (702) 990-4530

Tomas Walker, APN
Desert Endocrinology
2415 W. Horizon Ridge Parkway
Henderson, NV 89052
Teléfono: (702) 434-8400

***Milton Wong, M.D.**
Desert Endocrinology
8925 W. Sahara Las Vegas, NV 89117
Teléfono: (702) 387-8868

Escuela de Medicina de Reno (UNR)
1707 W. Charleston Blvd., Suite 200
Las Vegas, NV 89102
Teléfono: (702) 671-6469

** Los doctores Kannan, Izuora, y Abdelnour podrían proveerle servicios a precios descontados a pacientes que pagan en efectivo.*
****Indica que está Diplomado por el Consejo Administrativo de Endocrinología***

ENDOCRINÓLOGOS PEDIÁTRICOS EN EL SUR DE NEVADA

Amy Darukhanavala, M.D.
The Peds
5235 S. Durango Drive, Suite 103
Las Vegas, NV 89148
Télefono: (702) 851-7287

Asheesh Dewan, M.D.
The Peds
5235 S. Durango Drive, Suite 103
Las Vegas, NV 89148
Teléfono: (702) 851-7287

***William Horn, M.D. (Médico)**
The Dream Fund Pediatric Endocrinology Clinic
(Clínica Endocrinología Pediátrica)
Hospital St. Rose Dominican
10001 S. Eastern Avenue, Suite 209
Henderson, NV 89052
Télefono: (702) 616-5865

***Rola Saad, M.D.**
Kids Health Care
3006 S. Maryland Parkway, Suite 315
Las Vegas, NV 89109 Teléfono: (702) 992-6868

UMC - Clínica de Endocrinología y Diabetes para Niños
Cathy Flynn, APN
1524 Pinto Lane
Las Vegas, NV 89106
Teléfono: (702) 383-6299 Fax: (702) 383-3708

CUIDADO DE LA VISIÓN

Eye Care America-Programa de Cuidado de Visión para Diabéticos :
https://secure.eyecareamerica.org/onlinematch/default.aspx?lang=es-MX&refresh=1
**Promueve examen anual de visión con dilatación para personas con diabetes. Personas elegibles reciben un examen comprensivo de los ojos y hasta un año de atención.*

Access to Health Care Network
Teléfono: 877-385-2345
www.accesstohealthcare.org
** Ofrece planes dentales y de visión a los que califican.*
No hay plan médico para el sur de Nevada en este momento.

Drs. Kopolow & Girisgen VIP Vision Plan
Teléfono: (702) 341-7254
www.vipvisionplan.com
***Plan de visión gratuito para todos los residentes del Condado de Clark. Tiene 10 localidades en el área y ofrece evaluaciones de visión gratuitas y exámenes de la vista por $59. Llame al 702-341-7254 o visite *www.vipvisionplan.com* para inscribirse.*

SERVICIOS DENTALES

Access to Health Care Network
Teléfono: 877-385-2345
www.accesstohealthcare.org
** Ofrece planes dentales y de visión a los que califican.*
No hay plan médico para el sur de Nevada en este momento.

Programa de Higiene Dental de CSN
Teléfono: 702-651-5510
6375 W. Charleston Blvd.
Las Vegas, NV 89146
**Servicios preventivos de salud dental proveídos por estudiantes de higiene dental. Tarifas de $35-$135.*

Clínica para Adolescentes Huntridge
Teléfono: (702) 732-8776
2100 S. Maryland Parkway, Suite 5
Las Vegas, NV 89104
**Sirve niños de 12 a 18 años, La clínica dental Hope, provee servicios los viernes (Hope Dental Clinic) llame al 702-952-9559*

Centros de Salud de Nevada
Eastern Family Medical & Dental Services
2212 S. Eastern Ave.
Las Vegas NV 89104
Teléfono: (702) 735-9334 Fax: (702) 735-6147

Clínica Dental Paradise Park
4770 Harrison Drive
Las Vegas, NV
Teléfono: (702) 432-3334
www.paradiseparkdental.com
** tratamiento dental completo a bajo costo para niños.*
Se cobra de acuerdo al ingreso.

Escuela de Medicina Dental de la Universidad de LV
Teléfono: 702-774-2400
1001 Shadow Lane
Las Vegas, NV 89106-4124
**costos reducidos en los servicios proporcionados por estudiantes de Odontología*

Práctica General de UNLV- Programa de residentes
Teléfono: 702-671-5175
1707 W Charleston Blvd Ste 290
Las Vegas, NV 89102
** Provee servicios mas avanzados (cirugias, implantes) por residentes de medicina dental.*

SERVICIOS DE DIABETES EN EL CONDADO DE WASHOE

CLASES DE MANEJO DE DIABETES

Servicios para Mejorar la Salud

Centro Médico de la Administración de Veteranos (VAMC)
Clases de Diabetes
1000 Locust Street Reno NV 89502
775-786-7200, http://www.va.gov/

SERVICIOS ESPECIALES PARA NIÑOS

Programas de Campamento para Niños y Familias Asociación de Diabetes para Niños y Adultos de Nevada (vea Organizaciones)
(775) 856-3839 o (800) 379-3839

DONDE PUEDE IR PARA HACERCE UN EXAMEN DE DIABETES SI NO TIENE DOCTOR NI SEGURO MÉDICO
Se cobra de acuerdo al ingreso y se acepta Medicaid en los siguientes sitios:

Clínica Médica Gerlach
350 Short St., Gerlach NV 89412
(775) 557-2313 Fax: (775) 557-2140

Clínica de Salud Comunitaria HAWC
1055 S. Wells Ave, (775) 329-6300
Exámenes, Servicios de Apoyo, Farmacia

NV Hopes
580 W. 5th Street
(775) 786-4673
Exámenes médicos, servicios de apoyo y farmacia

Renown Health*
Centro de Salud y Bienestar
850 Mill St, Ste 100
(775)-982-5073

Programas Importantes de Atención Médica para Ayudar a los que no Tienen Seguro
Si usted no tiene seguro médico los siguientes programas pueden servirle de ayuda:

Access to Healthcare Network
775-770-3872, http://accesstohealthcare.org/

GRUPOS DE APOYO

Nevada Diabetes Association
(Asociación de Diabetes de Nevada Programa de Apoyo para Adultos)
Se reúnen los 2ndos martes de cada mes
18 Stewart Street
Reno, NV 89501
Llame al (775) 856-3839

Nevada Diabetes Association
Family Support Program
(Grupo de Apoyo Familiar)
Se reúnen los 2ndos miércoles de cada mes
Para más información sobre oradores, temas de las reuniones u otras preguntas llame
al (775)856-3839

SERVICIOS DE APOYO PARA DIABÉTICOS

Renown Health Advanced Wound Care
(Cuidado de Heridas)
Center for Advanced Medicine B
1500 E 2nd St Suite 104
Reno, NV 89502
Phone: (775) 982-4268
http://es.renown.org/

The Wound Care Center
(Cuidado de Heridas)
Northern Nevada Medical Center
2375 E. Prater Way
Sparks, NV 89434
775-331-7000
http://www.nnmc.com/hospital-services/wound-care

Western Bariatric Institute,
645 N Arlington Ave Suite 525,
Reno, NV 89503
775- 326-9152
http://www.westernbariatricinstitute.com/

Sasse Surgical Associates
75 Pringle Way #804
Reno, NV, 775- 829-7999
http://www.sassesurgical.com/

ORGANIZACIONES

Care Chest de Nevada
7910 North Virginia, Reno 89506
775 829-2273 Fax: 775-829-8745
Servicios: Suministros para Diabéticos, Medicamentos, Equipo y Aparatos Auxiliares para Discapacitados.

Club de Leones Internacional
Distrito 4-N, The Lions of Nevada
District Diabetes Chairman
P.O. Box 2287 Reno, 89505
Correo electrónico: Lions4NDiabetes@worldnet.att.net
Servicios: Anteojos, cuidado y medicamentos para los ojos, materiales informativos acerca de diabetes.

Asociación de Diabetes de Nevada (NDA por sus siglas en inglés) http://www.diabetesnv.org
18 Stewart Street, Reno, NV 89501
775- 856-3839 o 1-800-379-3839
Fax: 775-348-7591
Correo electrónico: ndaca@diabetesnv.org
Servicios: Programas de Campamentos, y de Concientización de Diabetes, Información, Materiales en Inglés y español, Recursos y Referidos, Programas de Educación para Profesionales, Programas de Asistencia Médica (vea Care Chest)

Oficina Satélite de Nevada P.E.P.
4600 Kietske Lane G-128
Reno, NV 89502
775- 448-9950 Fax: 775-448-9603
Servicios: Apoyo para familias de niños con impedimentos. Concientización Pública, Biblioteca de Recursos, Asistencia Individual, Red de Especialistas en la Comunidad.

JDRF Capítulo del Norte de Nevada
5335 Kietzke Lane # 230 Reno, NV 89511
P. O. Box 70928 Reno NV 89570
Teléfono: 775 786-1881 o 800-925-5533
Fax: 775 827-0131

ESPECIALISTAS EN DIABETES EN EL NORTE DE NEVADA

***Lisa G. Abbott M.D.**
775-786-6770
540 W. Plumb Ln 201
Reno, NV 89509

***Ossama M, Al-Taher, M.D. (Médico)**
775- 982-5000
10085 Double R Blvd Suite 310
Reno, NV 89521

***James Atcheson, M.D.**
775-982-6130
1500 E. 2nd St. Ste 401
Reno, NV 89502

***Daniel R. Caruso M.D.**
775-348-1811
540 West Plumb Lane Ste 2A
Reno, NV 89509

***Carol Cheney MD**
775-883-9003
2874 North Carson Street Ste 200
Carson City, NV

***Kathryn Eckert M.D. (Pediatra)**
775-333-8000
75 Pringle Way Suite 909
Reno, NV 89502

***Robert S. Fredericks, M.D.**
775-682-8500
1495 Ridgeview, Ste 230
Reno, NV 89509

David J. Howard, MD
(775) 784-7500
1500 E. 2nd St. Ste 302
Reno, NV 89502

***Claude K. Lardinois, M.D.**
775-784-7500
1500 E. 2nd. St. Ste 302
Reno, NV 89502

***Evan M. Klass, M.D.**
(775) 784-7500
1500 E 2nd St Suite 302,
Reno, NV 89502

***Ray Plodkowski**
775-784-7500
1500 E. 2nd St. Ste 302
Reno, NV 89502

Quange Nquygen, M.D.
775-784-7500
1500 E 2nd St. Suite 302
Reno, NV 89502

***Robert J Rosenquist, M.D.**
(775) 682-8500
1495 Ridgeview, Suite 230
Reno NV 89509

***Stanley R. Shane, M.D.**
775-784-7500
1500 E. 2nd St. Ste 302
Reno, NV 89502

John R. Sutton, DO, FACOI, CCD, FACE
775-841-6333
1177 North Division #3
Carson City, NV 89703

CENTROS DE DIÁLISIS

Centro Davita - Sparks Dialysis
4860 Vista Blvd. Sparks, NV 89436
(775) 359-5432

Centro Renown Health
1500 E. 2nd Street
Reno, NV 89502
(775) 982-5611 (Hemo) Suite 101
982-4409 (CAPD) Suite 205

PROVEEDORES DE CUIDADO DE VISIÓN

Eye Care Associates of Nevada
Atención médica y quirúrgica para enfermedades del ojo.
2285 Green Vista Dr
Sparks, NV 89431
(775) 674-1100, (800) 331-4393

Nevada Retina Associates
Atención médica y quirúrgica para enfermedades de la retina.
610 Sierra Rose Dr
Reno, NV 89511, (775) 356-7272

SERVICIOS EN AREAS RURALES DE NEVADA

CLASES DE MANEJO DE DIABETES

Carson City
Carson Tahoe Regional Healthcare
Specialty Medical Center
Diabetes Program
775 Fleischman Way, Carson City, 89703
(775) 885-4506

Condado de Churchill
Diabetes Wellness, *Clases en inglés y español, con cita.*
195 N. Ada Street, Fallon (Patty)
(775) 423-4933 Correo electrónico:
diabeteswellness@hotmail.com

Choose Control
Hospital Comunitario Churchill
801 E. Williams, Fallon
(775) 423-3151 ext 2116
connie.honea.@bannerhouse.com

Condado de Douglas
Carson Tahoe Minden Medical Center
925 Ironwood Drive, Suite 1105 Minden, NV

Condado de Lyon
Centro Médico de South Lyon (Departamento de Educación)
213 S. Whitacre Street, Yerington, NV
775-463-2301 ex. 249

DONDE PUEDE HACERSE UN EXAMEN DE DIABETES SI NO TIENE DOCTOR NI SEGURO MÉDICO

Costo varía de acuerdo al ingreso, se acepta Medicaid en las siguientes clínicas.
www.nvrhc.org

Clínicas del Área Rural de Nevada

Clínica Médica de Amargosa Valley
845 Farm Road, Amargosa Valley, NV 89020
(775) 372-5432 Fax: (775) 372-1303
Ayuda a los que no tienen seguro o no tienen suficiente seguro, los de bajos recursos por favor llamen a la clínica para más detalles.
**Servicios médicos lunes a viernes 8-5pm*

Clínica Médica Austin
121 Main Street, Austin
(775) 964-2222 Fax: (775) 964-2232

Clínica Médica Beatty
702 Irving St., Beatty NV 89003
(775) 553-2208 Fax: (775) 553-2844
*Ayuda a los que no tienen seguro o no tienen suficiente seguro, los de bajos recursos, se cobra de acuerdo al ingreso. Servicios dentales, salud de la mujer, pediatría y otros. Horas 8-5pm

Clínica en Caliente
700 North Springs Street
Caliente, NV 89008
775-726-3121
*Ayuda a los que no tienen seguro o no tienen suficiente seguro, se cobra de acuerdo al ingreso. Servicios medicos por favor llame para averiguar las horas de servicio.

Clínica Médica Carlin
151 So. 8th St, Carlin NV 89822
(775) 754-2666 Fax: (775) 754-2654
Centro de Salud Familiar Sierra (Carson City)
1000 N. Division St. Carson City
(775) 887-5140 Fax: (775) 887-5143

Centro Médico Crescent Valley
5043 Tenabo Ave, Crescent Valley
(775) 468-1010 Fax: (775) 468-1019

Clínica Médica Eureka
250 So. Main St. Eureka
(775) 237-5313 Fax (775) 237-5073

Centro de Salud Comunitaria Jackpot
135 Keno St. Jackpot
(775) 755-2500,01 Fax (775) 755-2502

Clínica de Salud Comunitaria Wendover
925 Wells Ave, Wendover
(775) 664-2220 Fax: (775) 664-2965

Clínica Médica del Condado de Lincoln - Alamo
First West Street (775) 725-3364
Recursos Clínicos Adicionales: Costo puede variar.

CENTROS DE DIÁLISIS

Carson City
DCI
778 Basque Way
(775) 883-5400 fax: (775) 883-0255

Centro de Salud Washoe en Carson
3310 Goni Rd., Bldg. H
Carson City, NV 89706
(775) 886-6450

Condado de Nye
DaVita – Centro de Diálisis de Pahrump
1460 E. Calvada Blvd.
Pahrump, NV 89048
(775) 751-4300

ENCONTRAR UN ENDOCRINOLOGO

Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos
1000 Riverside Ave, Ste 205
Jacksonville, FL 32204
(904) 353-7878 Fax (904) 353-8185
http://www.aace.com

Junta de Examinadores Médicos del Estado de Nevada
1105 Terminal Way, Suite 301 Reno, Nevada 89502
(775) 688- 2559 Residentes del área de Las Vegas pueden llamar gratuitamente a la oficina en Reno marcando el: (888) 890-8210

Asociación de Diabetes para Niños y Adultos de Nevada (NDACA)
(775) 856-3839 o (800) 379-3839

RECURSOS Y SERVICIOS DE DIABETES PARA NATIVO AMERICANOS

Agencia B.I.A.
Agencia del Oeste de Nevada
311 East Washington Street, Carson City 89701
(775) 887-3500

Indios Urbanos de Nevada
5301 Longley Lane, Reno, NV 89511
(775) 788-7600

Colonia Indígena Reno Sparks
98 Colony Road, Reno
(775) 329-5162

Centro de Salud de la Tribu Washoe, Indian Health Services
1559 Watasheama, Gardnerville
(775) 265-4218

Unidad de Servicio Owyhee
La Unidad de Servicio Owyhee está ubicada en la Reservación de Duck Valley, la cual cubre parte de Nevada y de Idaho.

Hospital de Salud Pública para Indígenas Owyhee
P.O. Box 130, Owyhee, Nevada 89832 Carretera 225
(775) 757-2415

Clínica de Salud Tribal Walker
1025 Hospital Road, Schurz, Nevada 89427
(775) 773-2005

Las clínicas de Fallon, Pyramid Lake, Reno/Sparks y Washoe están administradas a través de contratos con las tribus. La clínica de Fort McDermitt y el Centro de Salud Tribal Walker son operadas por el programa federal para la salud de indígenas (IHS por sus siglas en inglés).

Las comunidades tribales de Moapa y Las Vegas están localizadas aproximadamente a 360 millas de Schurz. Ellos reciben atención médica a través de contratos establecidos con tribus y con el IHS. Otras comunidades tribales que están en la misma Unidad de Servicio son Yomba, Winnemucca, Yerington, y Lovelock éstas reciben atención médica directamente del IHS y por contrato.

Para más información acerca del IHS contacte a:
Phoenix Area Indian Health Service
Two Renaissance Square
v40 North Central Avenue Phoenix, AZ 85004
TEL: 602-364-5039
FAX: 602-364-5042

HEALTHCARE FOR THE UNINSURED

(Seguros de Salud para los que no tienen)

Si no tiene seguro médico los siguientes programas a lo mejor le pueden ayudar.

Nevada Heath Insurance Exchange
Regístrese en línea para el seguro medico.
https://www.nevadahealthlink.com/?lang=es

Access to Health Care Network- NHAP Program
¿Necesita ayuda para inscribirse en el seguro medico? El programa de Access le puede ayudar.
Teléfono: 877-385-2345
www.accesstohealthcare.org
* El programa *NHAP es para las personas de 55 a 64 años de edad que no tienen seguro médico. También van a dar descuentos en planes médicos para los nevadienses del Sur de Nevada que califiquen. Llame para más detalles.*

https://www.cuidadodesalud.gov/es/
* Si usted vive en otro estado que no es Nevada vaya a este programa en línea para su seguro medico. *Este Servicio en línea ayudara a los consumidores a tomar control de su seguro médico conectándolos con nueva información y recursos que le ayudaran a tener acceso de calidad y cobertura de atención médica asequible.*

Nevada Check Up
Phone: 1-877-543-7669
http://espanol.insurekidsnow.gov/
***Nevada Check Up es el programa de seguro de salud para los niños de Nevada. Este programa provee una cubertura comprensiva de cuidado de salud a bajo costo para las familias que trabajan y que tienen niños de 0 a 18 años y 11 meses de edad que no están cubiertos por un seguro médico privado o por Medicaid. Llame al teléfono libre de costo o logre acceso de la solicitud en línea .*
*** Vea Access to HealthCare Network para que le puedan ayudar con la solicitud.*

Medicare
Teléfono: 1-800-Medicare
http://es.medicare.gov/
** Este es un programa federal de servicio de salud para los que califican. Para ser elegible y recibir los beneficios del programa de Medicare tiene que tener por lo menos 65 años de edad o una discapacidad que le impida trabajar.*
Para preguntas y/o recibir ayuda con el Medicare, llame a Nevada **State Health Insurance Assistance Program al (702) 486-3478*
**Vea el State Health Insurance Program para información, consejería & ayuda relacionada con el Medicare.*
Medicare Parte A- es un seguro de hospital
Medicare Parte B- es opcional y es un seguro médico para las personas que no están hospitalizadas de cuidado y de servicios médicos.
Medicare Parte C (Medicare Advantage) combina la Parte A & Parte B. Estos planes son manejados por compañias de seguros privadas. En general usted visita a los doctores del plan.ctors in the plan.
Medicare Part D- es el seguro de cubierta de los medicamentos

Programas Adicionales de Medicare("Extra Help")
Division de Envejecientes y Discapacitados de Nevada
Nevada Aging and Disability Services Division
Phone: (702) 333-1038
** Programas especiales puede que cubran la Parte B de Medicare y las primas de la Parte D y puede que le protejan del plan de medicamentos "Donut Hole".*

Oficina de Medicaid de Nevada
Teléfono: (702) 668-4200 (Las Vegas)
Línea gratuita: 1-800-992-0900 ext 2
Teléfono: (775) 684-3600
https://dhcfp.nv.gov/index.htm
** El programa Medicaid de Nevada provee atención médica de alta calidad a residentes de Nevada que tienen bajos recursos y que califican bajo leyes federales y estatales.* Vea "Access to Health Care Network" para recibir asistencia con la solicitud de Medicaid*

Pre-Existing Condition Insurance Plan (PCIP)
www.pcip.gov
** Para personas de 18 años o mayores. Tienen que haber estado asegurados por lo menos los últimos 6 meses y tener una condición prexistente. Para obtener mas información visite la pagina web https://www.cuidadodesalud.gov/es/ o complete una solicitud yendo a www.pcip.gov*

Programas de Co-Pago

Partnership for Prescription Assistance
Teléfono: 1-888-477-2669
http://www.pparx.org/es
**Sirve como recurso para posibles programas de copago. Llame o visite el sitio Web para más información.*

Tarjetas de Descuento para Medicamentos

***Existen muchas clases de tarjetas de descuentos para medicamentos. Pregúntele a la compañía farmacéutica que llena sus recetas si existe algún programa de asistencia al paciente o tarjetas de descuentos. Algunas tarjetas ofrecen descuentos significantes mientras que otras ofrecen descuentos bajos.*

Together RX Access
P.O Box 9426, Wilmington, DE 19809-9944
Teléfono: 800-444-4106
www.togetherrxaccess.com
**Tarjeta de descuento gratuita para los que no tiene cobertura de medicamentos y no son elegibles para Medicare. Ahorre de 25%-40% en más de 300 medicamentos de marca. Llame o visite nuestro sitio Web para inscribirse.*

Tarjeta de Descuento Needy Meds
http://www.es.needymeds.org/drugcard_es/index.htm
* *Ofrece una tarjeta de descuentos que descuenta de 20-60% del precio de muchos medicamentos. La tarjeta es gratis y disponible para todos.*

Tarjeta de Medicamentos de Nevada
www.nevadadrugcard.com
**Programa de tarjeta gratuita para descuentos de medicamentos por receta. Hable con su farmacéutico acerca de su programa de medicamentos.*

RX Hope
Teléfono: 1-877-267-0517, www.rxhope.com
**Tarjeta de descuentos gratuita. También cubre algunos medicamentos para mascotas.*

Fundación WorldDoc
www.myhealthnv.com
**Provee tarjeta de descuentos para medicamentos.*

ASISTENCIA CON MEDICAMENTOS/RECURSOS

Access 2 Wellness
Teléfono: 1- 866-317-2775
www.access2wellness.com
*****_Este sitio Web ha sido diseñado para ayudar a encontrar fácilmente información acerca de programas de asistencia. Describe los programas que están disponibles y provee información de contacto. También tiene una Herramienta de Elegibilidad única que puede determinar rápidamente cual programa de asistencia sería el más apropiado._

Partnership for Prescription Assistance
Teléfono: 1-888-477-2669
http://www.pparx.org/es
**Ayuda a los pacientes que califican, y que tienen o no tienen cobertura para medicamentos, a encontrar los medicamentos que necesitan gratis o casi gratis. Llame para más detalles y para averiguar si hay un programa para usted.*

HopeLink
178 Westminister Way Henderson, NV 89015
Teléfono: (702) 566-0576 Fax: (702) 566-0494
www.link2hope.org
**Ofrece asistencia financiera a los que califican incluyendo asistencia para vivienda, utilidades y medicamentos. (Asistencia para medicamentos solamente para los que residen en Henderson). Llame para más detalles.*

Medicine Cabinet
3450 W Cheyenne Ave, Suite 100
North Las Vegas, NV 89032
Teléfono: (702) 444-6082
Fax: (702) 650-2184
http://wp.tmcmeds.com/
**Costo por membrecía*

Needy Meds
http://www.es.needymeds.org/index_es.htm
**Sitio Web que ofrece información acerca de medicamentos y programas de asistencia con cuidado médico. No es un programa de asistencia al paciente y no proveen medicamentos o ayuda financiera.*

Nevada Senior RX
Departmento de Salud y Servicios Humanos (Health & Human Services)
Teléfono: 866-303-6323
Teléfono: 775-687-7555 (Reno-Carson City-Gardnerville)
http://dhhs.nv.gov/seniorrx.htm
** Un programa que provee asistencia para comprar medicamentos a los envejecientes de Nevada (con o sin Medicare Parte D)*

Programa Nevada Disability RX
Departmento de Salud y Servicios Humanos
Teléfono: 866-303-6323
Teléfono: 775-687-7555 (Reno-Carson City-Gardnerville)
www.dhhs.nv.gov/disabilityrx.htm
*****_Provee asistencia con el costo de medicamentos a individuos con discapacidad que califican._

Care Chest of Nevada
7910 North Virginia, Reno, NV 89506
(775) 829-2273 Fax:f (775) 829-8745
**Servicios: Suministros para Diabéticos, Medicamentos, Equipo y Aparatos Auxiliares para Discapacitados.*

Asociación de Diabetes de Nevada
PO Box 750688, Las Vegas, NV 89136
www.diabetesnv.org
Teléfono: (702) 966-0686
** Programas de Asistencia Médica (vea Care Chest)*

RXAssist
Teléfono: (401) 729-3284
www.rxassist.org
***** Sitio Web diseñado para ofrecer información, noticias y base de datos que ayudan a encontrar medicamentos a bajo costo o gratuitos. Incluye información acerca de los programas de asistencia al paciente que ofrecen las compañías farmacéuticas o de programas que proveen medicamentos a bajo costo o gratuitos a pacientes de bajos recursos.

RX Hope
Teléfono: 877-267-0517
www.rxhope.com
** Ayuda a los pacientes que califican con o sin cubertura para medicamentos a encontrar los medicamentos que necesitan gratis o casi gratis. Ofrece una tarjeta de descuentos. Llame para averiguar si hay un programa para usted.*

PROGRAMAS PARA ASISTENCIA CON MEDICAMENTOS Y SUMINISTROS MÉDICOS

Programa de Asistencia al Cliente Abbott
Teléfono: 1-800-222-6885 Opción 7
www.abbottpatientassistancefoundation.org
**Provee medidor Freestyle o Precision y tiras para prueba de sangre a los que califican. Llame a vea el sitio Web para más detalles.*

Programa de Asistencia al Cliente - Amylin Pharmaceuticals
Teléfono: 800-330-7647
www.amylinreimbursement.com
**Llame o vea el sitio Web para obtener la solicitud. Tiene que calificar y no tener ninguna cobertura para medicamentos. Medicamentos incluyen Symlin Pen y Byetta Pen.*

Asistencia con Jeringuillas para Insulina - BD Medical
Teléfono: (866) 818-6906 Opción 1
** Ofrece jeringuillas para 3 meses por $15 a los que califican. Llame para más detalles.*

BD Medical- Diabetes Care
Teléfono: 1-888-232-2737
**Llame para solicitar cupones para $2 de descuento al comprar jeringuillas y agujas.*

GlaxoSmithKline- GSK Access
Teléfono: 866-475-3678, www.gskforyou.com
*****Provee asistencia con la compra de medicamentos a los que califican. Llame o pida una solicitud por fax o descárguela del internet. Medicamentos incluidos son Avandia, Avandaryl, Avandamet.*

Programa de Asistencia a Pacientes - Lilly Cares
Teléfono: 800-545-6962, www.lillycares.com
**Provee asistencia con recetas a los que califican. El paciente tiene que tener un médico involucrado o una carta del médico declarando que necesita insulina. Para calificar, no puede tener cualquier otra cobertura para recetas. Llame para más información. (Incluye insulinas Humalog y Humulin)*

Programa de Asistencia a Pacientes - Merck
Teléfono: 800-727-5400, www.merckpap.com
*****Provee medicamentos gratis a los que son elegibles.Puede imprimir la solicitud en el Internet o llamar para obtener más detalles. Medicamentos incluidos son Januvia y Janumet.*

Programa de Asistencia a Pacientes con Diabetes - Novo Nordisk
Teléfono: 866-310-7549
http://www.cornerstones4care.com/Spanish/index.aspx ** No califica si tiene cobertura para medicamentos. Llame para obtener detalles. Medicamentos incluidos son insulinas NovoLog, Novolin y Levemir, Glucagen Kits, Victoza, agujas NovoFine, Prandin y Prandinet.*

Programa de Asistencia a Pacientes - Sanofi- Aventis
Teléfono: 800-221-4025
www.patientassistanceprogram.sanofi-aventis.us
** Provee asistencia con medicamentos para los que no tienen cobertura de medicamentos o no tienen recursos para comprarlos y llenan los requisitos de elegibilidad. El paciente tiene que pedirle a su médico que declare que necesita insulina. Llame o vea nuestro sitio Web para obtener una solicitud. (Medicamentos incluidos son Lantus y Apidra*).

Programa Pfizer-MAINTAIN
Asistencia con medicamentos para los que tienen necesidad. Teléfono: 866-706-2400
http://www.phahelps.com/es/?step=1
**Para los que no tienen seguro o no tienen suficiente seguro que necesitan ayuda comprando medicamentos Pfizer. Los medicamentos podrían ser gratis o muy económicos para los que califican.*

Takeda Pharmaceuticals
Programa de Asistencia al Paciente Takeda
Teléfono: 800-830-9159
** Programa para personas de bajos recursos y familias que no tienen cobertura para medicamentos. Medicamentos incluidos Actos, Actos +, Metformin y Duetact*

Kit gratuito y Suministros Xubex
Teléfono: 866-699-8239
www.xubex.com
** Provee suministros para diabetes gratuitos a los que califican. Los que solicitan reciben un kit para el cuidado diabético que incluye un medidor de glucosa, dispositivo para lancetas, cargador y tiras. Aplique en el internet o llame para más información. Ofrece un programa de descuentos en suministros para monitorear la diabetes como tiras y lancetas.*

PROGRAMAS Y SERVICIOS ESPECIALES

Access to Health Care Network- Hotline
Teléfono: 1-877-385-2345
www.accesstohealthcare.org
** Ofrece asistencia a familias llenando la solicitud para Nevada Check Up y Medicaid.*

Oficina del Gobernador para Asistencia. De. Salud al Consumidor
555 E. Washington Ave. Suite 4800
Las Vegas, NV 89101
Teléfono: (702) 486-3587 Fax: (702) 486-3586
Línea gratuita: 1 (888) 333-1597
Email: cha@govcha.state.nv.us
Sitio Web:
http://translate.google.com/translate?u=http://dhhs.nv.gov/sitemap.htm&langpair=en|es&hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&prev=/language_tools
*Esta oficina le ayuda a entender sus derechos y responsabilidades bajo la Ley de Nevada y provee información acerca de los planes de cuidado de salud, incluyendo pólizas de seguros industriales. Esta oficina está dedicada a proveer asistencia a través de información, consejería, educación y abogacía.

Nevada 211
** Llame al 211 y lo conectaran con información gratuita acerca de servicios humanos y de salud críticos disponibles en nuestra comunidad.* http://www.nevada211.org/

NIDDK
Teléfono: 1-800-860-8747
http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/financialhelp/
*****Publicación titulada "Financial Help for Diabetes Care" que ofrece programas que podrían proveer cobertura de gastos médicos para personas con diabetes. Llame o visite el enlace para obtener una copia de la publicación.*

Programa Estatal para la Asistencia con Seguro Médico
Teléfono: (702) 486-3478 Las Vegas
Línea gratuita: 800-307-4444
http://www.nvaging.net/
** SHIP provee información, consejería y asistencia a los beneficiarios de Medicare en Nevada.*

Línea para dejar de fumar "QUIT LINE"
Teléfono: 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)
6375 W. Charleston Blvd. Suite A-172
Las Vegas, NV 89146
http://www.livingtobaccofree.com/Default.aspx?id=index
**Consejeros de Alcohol y Drogas Diplomados proveen tratamientos y servicios telefónicos gratuitos, individuales y confidenciales para la dependencia de la nicotina.*

Desecho de materiales médicos punzantes

Pain in the Drain
www.paininthedrain.com

Republic Services
** Deseche sus agujas, jeringuillas y contenedores para materiales punzantes. Puede depositar desechos domésticos peligrosos miércoles-sábado de 9am - 1pm. Limítese a 5 galones por depósito. Por favor ponga sus desechos en latas similares a las de café. Por favor selle y rotule la lata con la palabra "Agujas". No le devolverán el recipiente. Requieren una copia de la última factura que recibió de Republic Services por servicios residenciales y una identificación con foto que esté valida.*

Centros de Depósitos:
Henderson Transfer Station
560 Cape Horn Dr
Henderson, NV
Teléfono: 702-735-5151

Recycle Center
333 W Gowan Rd
North Las Vegas, NV
Teléfono: 702 599-5852
** Deseche los medicamentos expirados en las oficinas de la policía de Las Vegas, Boulder City o Henderson (LV Metro Police Dpt., Boulder City Police Dpt., and City of Henderson Police Dpt*

Condado de Washoe
http://www.itnn.org/wp-content/uploads/2013/05/Sharps-Disposal-Sites.pdf

RECURSOS GUBERNAMENTALES
Programa para la Prevención y Control de Diabetes de Nevada
4150 Technology Way, Suite 210
Carson City, NV 89706
Teléfono: (775) 684-4231
Correo electrónico: maweiss@health.nv.gov
Página Web: http://health.nv.gov

Oficina de Asistencia de Salud para el Consumidor del Gobernador de Nevada
Teléfono: (702)-486-3587 Fax: (702) 486-3586
Línea gratuita (888) 333-1597, Página Web:
http://dhhs.nv.gov/CHA.htm

Departamento de Servicios para Ciegos o Personas con Impedimentos Visuales
Oficina de Distrito Carson: (775) 684-0400
Oficina de Distrito Elko: (775) 753-1930 o 1-800-395-0660
Oficina de Distrito Las Vegas: (702) 486-5333 o 1-800-662-3366
Oficina Distrito Reno: (775) 688-1450 o 1-800-338-6185

Nevada Insurance Division http://doi.nv.gov/
Carson City (775) 687-4270
Las Vegas (702) 486-4009

Medigap o Medicare
Seguro suplementario
(800) 992-0900 o (775) 687-4270
*Indica que hay personal de Medicaid en las oficinas del distrito
***Carson City** - (775) 687-4270
Elko - (800) 873-2261
Fallon - (775) 423-3161
Hawthorn - (775) 945-3602
Henderson - (702) 486-6748
***Las Vegas -** Oficina Belrose (702) 486-5270
Las Vegas - Oficina Charleston (702) 486-4520
Las Vegas - Oficina Owens (702) 486-5040
Lovelock - (775) 273-7157
***Reno** – Mill Street (775) 688-2811
Reno – Ninth St. (775) 688-2200
Tonopah - (775) 482-6626
Winnemucca - (775) 623-6557
Yerington - (775) 463-3151

Medicare – Información acerca de Evaluación de Diabetes, Suministros, Educación pagada por Medicare
http://es.medicare.gov/coverage/diabetes-screenings.html/ Centros para Servicios de Medicare y Medicaid
7500 Security Boulevard, Baltimore MD 21244-1850
Teléfono: **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
Proyecto NEON: (Nevada Elders On the Net)
3416 Goni Road, Building D, Carson City, NV 89706
Teléfono: 775-687-4210 Fax: 775-687-4264
Correo electrónico: dascc@aging.nv.gov
Página Web: http://nvaging.net/

Oficina en Reno
445 Apple Street, Suite 104, Reno, NV 89502
Teléfono: 775-688-2964 Fax: 688-2969

Servicios Dentales en el Norte y Zonas Rurales De Nevada

Nevada Medicaid
Reno (775) 688-2606
Carson City (775) 684-7200
En todo el estado (800) 992-0900

Fallon (775) 423-3161
Elko (775) 753-1191
Nevada Check Up: 1-877-543-7669

Programa de Salud Dental del Norte de Nevada
(775) 770-6609
Solicitudes en inglés y español disponibles en el sitio Web: https://www.nndental.org/

HAWC
1055 S Wells Ave.
Reno, NV 89509
(775) 329-6300

HAWC
6490 S McCarran Blvd. Suite A-9
Reno, NV 89509
(775) 825-6702

TMC Dental Hygiene Program (programa dental)
7000 Dandini Blvd.
Reno, NV 89512
(775) 674-7554
(Servicios preventivos)

DIETISTAS

Asociación Dietética Americana
1-800-877-1600
Información de nutrición y planeo de comidas en inglés y español. Para encontrar una dietista visite la página Web: http://www.eatright.org

Asociación Dietética de Nevada
http://www.nevadard.com
NevadaRD@gmail.com

EDUCADORES DE DIABETES DIPLOMADOS

Asociación Americana de Educadores de Diabetes
100 West Monroe Street, cuarto piso
Chicago, IL 60603-1901
Teléfono: (800) 338-3633
Para localizar un educador de diabetes en su área visite la página Web http://www.aadenet.org/
o por correo electrónico a aade@aadenet.org

PROGRAMAS Y SERVICIOS ESPECIALES

Bibliotecas para Personas Ciegas y con Impedimentos Físicos de Nevada
Libros parlantes (775) 684-3354 o (800) 922-9334

A Proper Fit (775) 323-3757
1585 S. Virginia Street Reno, NV

Sociedad de Aseguradores Equitable Life
(800) 888-9763
Seguro de Vida o de Discapacidad debido a diabetes Tipo 1 o Tipo 2.
6375 W. Charleston Blvd, Suite A-172,
Las Vegas, NV 89146

OTROS RECURSOS

La biblioteca en su vecindario tiene muchos libros acerca de diabetes que incluyen información de dieta y ejercicio. Puede llamar a la NDA al 775-856-3839 para pedir una lista de libros y para ordenar libros a través de la Asociación Americana de Diabetes.

Gratis, Joyería para Identificación de Diabetes
Fundación para la Investigación y el Bienestar
Envíe un sobre franqueado con su nombre y dirección a: Free Diabetes Necklace
5151 Wisconsin Ave. NW, #420
Washington, DC 20016
http://www.diabeteswellness.net/

Para Información Acerca de Bombas de Insulina

Animas
1-877-YES-PUMP (1-877-937-7867)
Oficina: 702-838-8008
Recurso para educación y clases acerca del uso de la bomba de insulina en Las Vegas.
http://www.animas.com

MiniMed Inc.
18000 Devonshire Street.
Northridge, CA 91325 USA
(800) 646-4633
http://www.medtronicdiabetes.com/

Smiths Medical MD. Inc (Del-Tec Pump)
(800) 988-4772
http://www.diabetesnet.com/

Para Información Acerca de Retinopatía
Academia Americana de Oftalmología
P.O. Box 7424
San Francisco, CA 94120-7424
Tel: (415) 561-8500 Fax: (415) 561-8533
http://www.geteyesmart.org/eyesmart/espanol/

Para Información Acerca de Problemas de Pie Diabético
Colegio Americano de Cirujanos de los Pies y los Tobillos
515 Busse Highway
Park Ridge, Illinois 60068
http://www.acfas.org

RECURSOS GUBERNNAMENTALES

CDC Información de Diabetes --
http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm
El Recurso Público de Diabetes del Centro para el Control de Enfermedades, incluye enlaces a Programas de Control de Diabetes del Estado

Niños que Necesitan Cuidados Especiales de Salud
http://health.nv.gov/BCFCW.htm Un enlace al programa estatal para ayudar a familias con niños menores de 19 años que tienen diabetes Tipo 1.

Distrito de Salud del Sur de Nevada/Viva Saludable Conozca sus Riesgos:
www.vivasaludable.org
**Información y enlaces para sitios de recursos incluyendo programas gratuitos de nutrición y actividad física en línea, prevención del uso de tabaco, seguridad y mucho más.*

Get Healthy Washoe County
http://www.gethealthywashoe.com/?lang=es
**Información y enlaces a sitios para una vida saludable, enfermedades crónicas, datos de tabaco, como mantenerse activo y más.*

Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y del Riñón
http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx
Información para pacientes con diabetes y de salud e investigación relacionadas con diabetes

Nevada Diabetes Education Program (NDEP)/Programa Educativo de Diabetes de Nevada (NDEP)
www.ndep.nih.gov
**Varias publicaciones disponibles para diferentes edades y culturas en diferentes idiomas.*

Programa de Control y Prevención de Diabetes del Estado de Nevada
http://www.health.nv.gov/CD_diabetes.htm

Fundación WorldDoc
www.myhealthnv.com
**Recurso electrónico para ayudar a todos los residentes de Nevada a manejar su salud y su dinero, especialmente a los que no tienen seguro médico, El sitio Web le ayuda a evaluar su salud si tiene diabetes y le proveerá una tarjeta para recibir descuentos cuando compra sus medicamentos.*

DIABETES EN EL INTERNET

Organizaciones
Asociación Americana de Endocrinología Clínica – http://www.aace.com
Un buen sitio para empezar si usted necesita encontrar un especialista en diabetes en su comunidad

Asociación Americana de Educadores de Diabetes – http://www.diabeteseducator.org

Asociación Americana de Diabetes
http://www.diabetes.org/espanol/?loc=rednav

Asociación Americana del Corazón
http://www.heart.org/
Las enfermedades del Corazón y la diabetes con frecuencia aparecen a la misma vez. Este es un buen sitio para obtener información importante acerca de la salud del corazón.

Asociación Canadiense de Diabetes
http://www.diabetes.ca/
Desde la nación donde la insulina fue desarrollada por los doctores Banting y Best excelente información.

Niños con Diabetes
http://www.childrenwithdiabetes.com/
Comunidad cibernética para niños, familias y adultos

La Fundación Islet – http://www.islet.org/
Información acerca de estudios sobre las células Islet

Fundación de Investigación acerca de la Diabetes Juvenil – http://www.jdrf.org/

Dieta y Nutrición
Pregúntele a la Dietista (Ask the Dietitian)--
http://www.dietitian.com/
Vea el Calculador de Peso y Calorías de Joanne Larson

Magazín "Diabetic Gourmet" --
http://diabeticgourmet.com/
Artículos Buenos, recetas e información de salud.

Acerca de Diabetes (About Diabetes) --
http://diabetes.about.com/
Información y Enlaces para ayudarle a contar carbohidratos, Planeo de Comidas, el Grupo de Recursos para Vegetarianos y muchos otros sitios útiles.

Comiendo Bajo en Carbohidratos (LowCarbEating) – http://www.lowcarbeating.com/Recetas bajas en carbohidratos la dieta Atkins, información, apoyo, productos, y mucho más.

Información acerca de Complicaciones

Enfermedades del riñón -
http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/index_esp.aspx

Neuropatía -
http://www.neurologychannel.com/neuropathy/

La Asociación de Neuropatía
http://www.neuropathy.org/
Información básica acerca de recursos

Retinopatía y otras condiciones de los ojos –
http://www.geteyesmart.org/eyesmart/espanol/
La retinopatía diabética es una de las complicaciones más comunes asociadas con la diabetes

Medicamentos y Equipo

Abbott Diagnostics Diabetes Now –
http://es.glucerna.com/

Becton Dickinson –
http://www.bd.com/

Eli Lilly -
http://www.diabetesenespanol.com/Pages/index.aspx

Lifescan -- http://www.lifescan.com/

MiniMed -- http://www.medtronicdiabetes.com/

Novo Nordisk - http://www.novonordisk.com/

Pump Wear Inc. http://www.pumpwearinc.com/

Recursos en el Internet

Bayer HealthCare
http://www.bayercontour.com/
** Diseñado para ayudar a adultos y adolescentes niños y padres a motivarse usando videos de acondicionamiento físico, guías nutricionales, 7 avisos simples y otras herramientas que puede usar diariamente.*

Diabetes Monitor -- http://www.diabetesmonitor.com/
******sitio extensivo repleto de excelente información y enlaces a otros sitios útiles*

Diabetes Net -- http://www.diabetesnet.com/
**Un Centro Comercial (mall) para comprar artículos para la diabetes e información de Diabetes*

dLife For Your Diabetes Life! - http://www.dlife.com/
**magazín cibernético, podcasts, recetas y más.*

Diabetes Felino -- http://felinediabetes.com/
**Un buen sitio para obtener información, contestación a sus preguntas y enlaces acerca de diabetes en gatos*

Diabetes en Perros –
http://www.cah.com/dr_library/diabetesdogs.html
*La forma común de **diabetes** en **perros** es análoga a la **diabetes** juvenil en los humanos.

Diabetes Hands Foundation
www.tudiabetes.org

Diabetes Internacional –
http://www.diabetesaustralia.com.au/
**Enlaces mundiales con recursos e información acerca de investigaciones.*

Centro de Diabetes Joslin--
http://www.joslin.org/joslin-Iniciativa-en-diabetes-para-los-latinos.html
*Establecido en el 1898, y afiliado con la Escuela de Medicina de Harvard, Joslin es el líder en investigaciones básicas y clínicas, y se devota a educar a pacientes y profesionales.

Recursos de Diabetes David Mendosa –
http://www.mendosa.com/diabetes.htm
******Sitio excelente con muchos enlaces e información*.

Merck Engage:
http://espanol.merckengage.com/landing_page.aspx
**para planificar comidas, materiales educativos y más.*

Sanofi Aventis
http://www.goinsulina.com
****GoInsulina** dice la verdad acerca de la insulina relatando historias de gente con diabetes.*
http://www.a1cchampions.com

****Los "campeones" de A1C** son personas con diabetes que comparten sus experiencias personales como también las estrategias que usaron para manejar su diabetes y para hacer cambios en su estilo de vida que le ayudaron a tener mejor control*

Gracias al personal de la Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud del Distrito de Salud del Sur de Nevada por la traducción de este Directorio.

www.vivasaludable.org