

UNDERSTANDING DIABETES

Diabetes is a chronic condition that affects how your body turns food into energy. Normally, your body uses insulin to help move sugar from your bloodstream into your cells.

When your body doesn't make enough insulin or can't use it effectively, blood sugar builds up. Over time, high blood sugar can lead to serious health problems such as heart disease, kidney damage, nerve issues, and vision loss.



TO LEARN MORE VISIT: [CDC.GOV/DIABETES](https://www.cdc.gov/diabetes)

WHAT ARE THE COMMON TYPES OF DIABETES?

PREDIABETES

A condition where the body is insulin-resistant but hasn't yet progressed to type 2 diabetes. Early awareness helps prevent future health complications.

GESTATIONAL DIABETES

Develops during pregnancy in women who haven't had diabetes before. It usually goes away after birth, but it increases the mother's risk of developing type 2 diabetes later in life.

TYPE 1 DIABETES

A chronic condition in which the pancreas produces little to no insulin. Because the body cannot make its own insulin, insulin therapy is required to help move glucose into the cells for energy and to maintain healthy blood sugar levels.

TYPE 2 DIABETES

Characterized by the gradual development of insulin resistance, often accompanied by insufficient insulin production. Management typically includes lifestyle adjustments to reduce insulin resistance, along with medications when needed.

SYMPTOMS OF DIABETES

- Frequent urination
- Persistent thirst, regardless of fluid intake
- Excessive hunger, even with regular meals
- Severe Fatigue
- Blurred Vision
- Delayed healing of cuts or bruises
- Unintentional weight loss (specific to type 1 diabetes)
- Tingling, pain, or numbness in the hands/feet (specific to type 2)



TIPS FOR PREVENTION & HEALTHY LIVING

- **Eat Whole Foods:** Choose fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains.
- **Stay Active:** Aim for 30 minutes of movement most days of the week.
- **Stay Hydrated:** Cut back on sugary drinks.
- **Get Enough Rest:** Good sleep supports healthy blood sugar levels.
- **Manage Stress:** Try deep breathing, stretching, or journaling.
- **Check-Ups:** Keep up with your primary provider and schedule your annual physical.



BALANCED EATING, BETTER BLOOD SUGAR

- Foods with carbohydrates raise blood sugar—but you don't have to avoid them.
- Smaller portions and high-fiber carbs help control blood sugar.

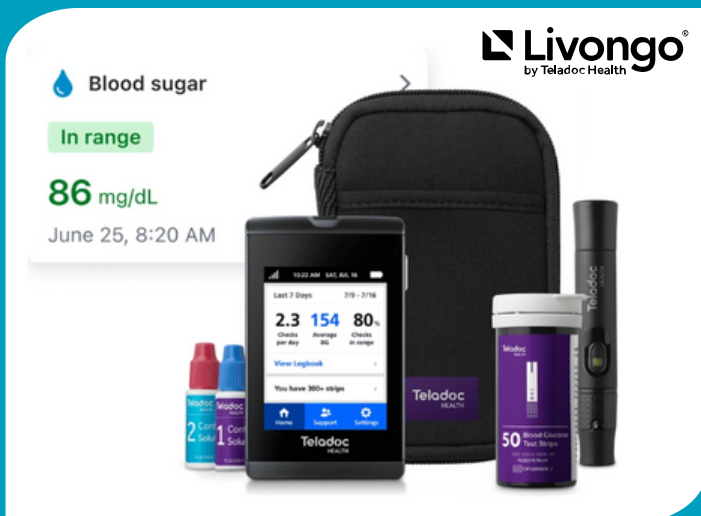


TIP: Pair carbs with lean protein and healthy fats to feel full

NEED SUPPORT?

At UnitedAg, we're here to support you. Your health and well-being matter to us. Receive **Nutrition Program** through one of our Health & Wellness Clinics.

Visit ua.clinic to learn more.



Blood sugar

In range

86 mg/dL

June 25, 8:20 AM

Livongo
by Teladoc Health

Smart Blood-Glucose Meter

Unlimited Test Strips & Lancets*

Coaching & Support

Personalized Insights

LIVONGO BY TELADOC HEALTH

Livongo is a program designed to help people with Type 1 and Type 2 diabetes stay on track with connected tools, real-time guidance, and unlimited supplies—at no extra cost for eligible members.

Key Features:

- ✓ Smart Blood-Glucose Meter
- ✓ Unlimited Test Strips & Lancets*
- ✓ Coaching & Support
- ✓ Personalized Insights

For more information on the **nutrition program** and benefit offerings for **diabetes management**, contact the **Member Services** team **800.223.4590**

NO ADDITIONAL COST FOR ELIGIBLE MEMBERS!

LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica, que afecta la manera en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Normalmente, el cuerpo usa insulina para llevar el azúcar de la sangre a las células para producir energía.

Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, el azúcar se empieza a acumular en la sangre. Con el tiempo, tener el azúcar alta puede causar problemas de salud serios, como enfermedades del corazón, daño en los riñones, problemas en los nervios y pérdida de la vista.



MÁS INFORMACIÓN: [CDC.GOV/DIABETES](https://www.cdc.gov/diabetes)

¿LOS TIPOS MÁS COMUNES DE LA DIABETES?

PREDIABETES

Es una condición donde el cuerpo se vuelve resistente a la insulina, pero aún no progresa a diabetes tipo 2. Detectarla a tiempo ayuda a prevenir complicaciones de salud en el futuro.

DIABETES GESTACIONAL

Aparece durante el embarazo en mujeres sin diabetes previa. Normalmente desaparece después del parto, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

DIABETES TIPO 1

Cuando el páncreas produce muy poca o nada de insulina y el cuerpo no puede producirla por sí mismo, se necesita terapia con insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células y mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

DIABETES TIPO 2

Se caracteriza por el desarrollo gradual de resistencia a la insulina, a menudo acompañado de producción insuficiente de insulina. El manejo suele incluir cambios en el estilo de vida para reducir la resistencia a la insulina, junto con medicamentos cuando es necesario.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- Orinar con frecuencia
- Sed persistente, aunque se beban líquidos
- Hambre excesiva, incluso con comidas regulares
- Fatiga intensa
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de cortes o moretones
- Pérdida de peso involuntaria (Más común en la diabetes tipo 1)
- Hormigueo, dolor o adormecimiento en manos o pies (específico de la diabetes tipo 2)



CONSEJOS PARA CÓMO PREVENIR LA DIABETES

- **Come sano:** Elige verduras, proteínas magras y granos enteros.
- **Mantente activo:** Muévete al menos 30 minutos la mayoría de los días.
- **Hidrátate:** Reduce las bebidas azucaradas.
- **Descansa bien:** Dormir suficiente ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.
- **Controla el estrés:** Practica respiración profunda, estiramientos o escribe un diario.
- **Revisiones médicas:** Visite su médico regularmente y realice su chequeo anual.



AZÚCAR ESTABLE CON BUENA ALIMENTACIÓN

- Alimentos con carbohidratos elevan el azúcar en la sangre, pero no hay que evitarlos completamente.
- Porciones de comida más pequeñas y carbohidratos con mucha fibra ayudan a controlar el azúcar.



CONSEJO: Combina carbohidratos con proteínas y grasas saludables para sentirte lleno.

¿NECESITAS APOYO?

En UnitedAg estamos para apoyarte. Tu salud y bienestar son importantes para nosotros. Recibe el **Programa de Nutrición** a través de una de nuestras Clínicas de Salud y Bienestar.

Más información en: ua.clinic



Para más información sobre el **programa de nutrición** y los **beneficios para el manejo de la diabetes**, comuníquese con el equipo de **Servicios para Miembros** al **800.223.4590**.

LIVONGO DE TELADOC HEALTH

Livongo es un programa diseñado para ayudar a personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 a mantenerse en control, con herramientas conectadas, orientación en tiempo real y suministros ilimitados, sin costo adicional para los miembros elegibles.

Beneficios del programa:

- ✓ Medidor inteligente de glucosa en sangre
- ✓ Tiras reactivas y lancetas ilimitadas*
- ✓ Orientación y apoyo especializado
- ✓ Información personalizada

¡SIN COSTO ADICIONAL PARA MIEMBROS ELEGIBLES!