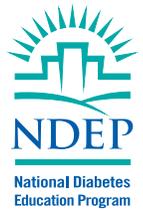


Consejos para ayudarle a mantenerse saludable



Tome medidas para controlar su diabetes, para que pueda sentirse bien ahora y mantenerse saludable en el futuro.



Hable con su médico y otros miembros de su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de cuidados de la diabetes que usted pueda seguir. Le sugerimos los cuatro pasos que vienen a continuación.

Paso 1: Aprenda sobre la diabetes

Si usted tiene diabetes, significa que tiene la glucosa sanguínea (es decir, el azúcar en la sangre) demasiado alta. La diabetes es grave porque puede dañar al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Sin embargo, usted puede aprender a controlar su diabetes y así prevenir o retrasar el comienzo de otros problemas de salud.

- Tome una clase o asista a un grupo de apoyo sobre lo que significa vivir con la diabetes. Pregunte a un miembro de su equipo de cuidados de la salud o llame al hospital o clínica de salud local para ver dónde hay uno en su área.
- Lea sobre la diabetes en Internet. Vaya a www.diabetesinformacion.org
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo usted puede aprender más.

Paso 2: Conozca cuáles son los niveles importantes para controlar la diabetes

Pregúntele a su médico qué resultados son los que usted debería tener de las pruebas del A1C, el colesterol LDL y la presión arterial. Es posible que su médico le diga niveles diferentes de los que le damos a continuación.

- La prueba A1C mide el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. La meta de la A1C para la mayoría de las personas es menos de 7.
- El colesterol LDL, o colesterol malo, es el que se acumula en las arterias y las tapa. La meta para el colesterol LDL es menos de 100.
- La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. La meta para la presión arterial en la mayoría de las personas es menos de 130/80.

Paso 3: Controle su diabetes

Su plan de cuidados para la diabetes debe ayudarle a que usted:

- **Mantenga un registro de los resultados de sus pruebas.** Anote los resultados de su prueba A1C, su colesterol LDL, su presión arterial y otros niveles importantes para el buen control de la diabetes.

▪ Aprenda cómo y cuándo chequearse la glucosa sanguínea usted mismo.

- Vea qué es lo que hace que su nivel de glucosa en la sangre suba o baje.
- Repase los resultados de las pruebas con su equipo de cuidados de la salud. Use estos resultados para controlar su diabetes.
- Pregunte cómo puede prevenir que se le baje demasiado la glucosa en la sangre.
- **Haga de 30 a 60 minutos** de alguna actividad física o ejercicio la mayoría de los días de la semana. Caminar rápido es una muy buena forma de ser más activo.
- **iDeje de fumar!** Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW).
- **Coma alimentos saludables como:**
 - frutas, vegetales, pescado, carne con poca grasa, pollo, pavo, alverjas, frijoles, lentejas, y leche y queso sin grasa o bajos en grasa
 - alimentos hechos con granos enteros como las galletas y el pan de trigo integral, la avena, el arroz integral y los cereales
 - alimentos preparados con muy poca grasa, aceite, sal o azúcar añadida
 - raciones más pequeñas de carne, pescado, pollo y pavo
 - raciones más grandes de frutas y vegetales.
- **Busque ayuda si se siente triste o decaído.** Hablar con un consejero, amigo, miembro de la familia, grupo de apoyo o con un líder de su comunidad religiosa le puede ayudar a sentirse mejor.
- **Tome sus medicamentos aun cuando se sienta bien.** Pregúntele a su médico si usted debería tomar una aspirina de baja dosis para prevenir un ataque al corazón o un ataque al cerebro.
- **Tenga un buen cuidado de sus pies.** Examínelos todos los días. Llame a su equipo de cuidados de la salud si tiene algún corte, llaga, ampolla o moretón en los pies o en los dedos de los pies que no comience a sanar después de dos días.
- **Cuide su boca lavándose los dientes y usando hilo dental todos los días.** Así puede prevenir los problemas en la boca, los dientes o las encías.
- **Esté atento a cambios en su visión.** Hable con su equipo de cuidados de la salud si nota algún cambio.

Paso 4: Visite al médico regularmente

- Llame a su equipo de cuidados de la salud si tiene cualquier problema o si tiene alguna pregunta sobre cómo controlar su diabetes. También llame si tiene preguntas sobre sus medicamentos o suministros.
- Use “Mi registro de cuidados de la diabetes” que encontrará a continuación. Allí puede mantener un registro de las cosas que son importantes para el buen control de la diabetes, como los resultados de sus pruebas médicas. Allí también puede llevar un registro de sus visitas con el médico u otros miembros de su equipo de cuidados de la salud.
- Hable con su médico si tiene planes de quedar embarazada.
- Pregunte qué servicios para la diabetes están cubiertos por el Medicare y otros seguros médicos. Para aprender más sobre el Medicare, vaya a: bit.ly/mc-diabetes.

Tome acción para mantenerse saludable y controlar su diabetes de por vida.

Escriba: *Una o más razones por las cuáles debo controlar mi diabetes:*

Una o más cosas que puedo hacer durante los próximos tres meses para lograr mi plan de cuidados de la diabetes:

Las personas que me pueden ayudar a hacer estas cosas son:

Fíjese metas que pueda lograr. Si una de sus metas es más difícil, divídala en pasos pequeños. Tal vez puede comenzar con la meta de caminar 1/2 milla (unos 0.8 kilómetros) todos los días. Después puede aumentar la distancia cada semana hasta que esté caminando dos millas (unos 3 kilómetros) o más todos los días. Dése un premio que sea bueno para la salud por el esfuerzo que está haciendo.



El NDEP del HHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

www.diabetesinformacion.org

○ 1-888-693-6337

(1-888-693-NDEP)

TTY: 1-866-569-1162

Mi registro de cuidados de la diabetes

	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
Cada visita						
Presión arterial Mi meta es:						
Examen de los pies						
Revisión de mi plan de cuidados						
Peso Mi meta es:						
Por lo menos dos veces al año						
A1C Mi meta es:						
Una vez al año						
Colesterol LDL Mi meta es:						
Examen completo de los pies						
Chequeo dental						
Examen de los ojos (con gotas en los ojos para dilatar las pupilas)						
Vacuna contra la gripe o influenza						
Examen de los riñones						
Por lo menos una vez						
Vacuna para la pulmonía (neumonía)						

El NDEP agradece a Sandra Parker, R.D., C.D.E., la representante de la Asociación Dietética Americana para el NDEP, quien revisó este material para verificar su precisión técnica.

El NDEP imprime en papel reciclado y con biotinta.

Revisada en mayo del 2011
NIH Publicación No. 11-4351S
NDEP-79