

Consejos para ayudarlo a mantenerse sano si tiene diabetes

Siga estos cuatro pasos que lo ayudarán a controlar su diabetes y a tener una vida larga y activa.

Paso 1: Aprenda sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Hay tres tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1** – Su cuerpo no produce insulina. Esto es un problema porque el cuerpo necesita insulina para sacar el azúcar (glucosa) de los alimentos que la persona consume para convertirla en energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben recibir insulina todos los días para vivir.
- **Diabetes tipo 2** – Su cuerpo no produce insulina o no la utiliza bien. Es posible que necesite tomar pastillas o inyectarse insulina para ayudarlo a controlar su diabetes. La diabetes tipo 2 es el tipo de diabetes más común.
- **Diabetes gestacional** – Algunas mujeres presentan este tipo de diabetes cuando están embarazadas. La mayoría de las veces desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, aunque desaparezca, estas mujeres y sus hijos tienen mayores probabilidades de presentar diabetes más adelante en la vida.

¿Por qué es grave la diabetes?

La diabetes puede causar problemas de salud, como ataque al corazón; derrame cerebral; daños en los nervios y problemas en los ojos, riñones, dientes y encías. Las personas con diabetes necesitan escoger alimentos saludables, mantener un peso saludable, hacer más ejercicio cada día y tomar sus medicamentos o inyectarse insulina aun cuando se sientan bien. Es mucho lo que hay que hacer. No es fácil, pero vale la pena.

Paso 2: Conozca los factores clave de la diabetes

Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre cómo controlar el azúcar en la sangre (prueba A1C), la presión arterial y el colesterol. Esto puede ayudar a disminuir sus probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

La prueba A1C (A-uno-C)

- La A1C es una prueba de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Es diferente a los chequeos de azúcar en la sangre que es posible que se haga a diario.
- La meta de la A1C para muchas personas con diabetes es tener un valor de **menos de 7**. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál debería ser su meta.

La presión arterial

- La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Si la presión arterial sube demasiado, hace que el corazón trabaje mucho.
- Su meta para la presión arterial debe ser un valor de **menos de 140/90** a menos que su médico lo ayude a establecer una diferente.

El colesterol

- Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LBD y LAD (o LDL y HDL, por sus siglas en inglés). El LBD, o colesterol “malo”, puede acumularse y tapan los vasos sanguíneos. El LAD, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos.
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuáles deberían ser sus valores del colesterol, y si éstos no están donde deberían, pregunte qué puede hacer al respecto.

Paso 3: Aprenda a vivir bien con la diabetes

Hágale frente a la diabetes

- El estrés puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda maneras de bajar el estrés. Intente respirar profundo, hacer labores de jardinería, salir a caminar, meditar, dedicarse a su pasatiempo o escuchar su música favorita.
- Pida ayuda si se siente sin ánimo. Un consejero de salud mental, grupo de apoyo, líder de su comunidad religiosa, amigo o familiar que escuche sus preocupaciones podría ayudarlo a sentirse mejor.

Aliméntese bien

- Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga un plan de comidas para la diabetes.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Consuma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.
- Escoja alimentos como frutas, verduras, granos enteros, y leche y queso sin grasa o bajos en grasa.
- Tome agua en vez de jugos o sodas regulares.
- Cuando se sirva una comida, llene la mitad del plato con frutas y verduras, una cuarta parte con una proteína baja en grasa—como frijoles, pollo o pavo sin el pellejo—y la otra cuarta parte del plato con un producto de grano entero—como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.
- Manténgase físicamente activo.

- Póngase la meta de estar físicamente activo por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana. Comience de a poco, caminando por 10 minutos tres veces al día.
- Dos veces a la semana, trabaje para aumentar su fuerza muscular. Use bandas para ejercicios de resistencia, practique yoga o trabaje duro en el jardín (p.ej., haciendo hoyos y sembrando con herramientas).
- Mantenga un peso saludable usando su plan de alimentación y haciendo más actividad física. Hable con su equipo de atención médica sobre lo que significa para usted tener “un peso saludable”.

Sepa lo que debe hacer todos los días

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien. Dígale a su médico si no puede pagar por ellos o si presenta efectos secundarios.
- Examínese los pies todos los días para ver si tiene cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame a su equipo de atención médica de inmediato si tiene cualquier tipo de llaga.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener su boca, dientes y encías sanos.
- Haga un seguimiento de sus niveles de azúcar en la sangre y mantenga un registro de sus valores si su equipo de cuidados de la salud dice que esto es adecuado. Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia y cuándo debe chequearse el nivel de azúcar en la sangre.
- Tómese la presión arterial si su médico se lo aconseja, y mantenga un registro de esto.
- No fume. Pida ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).

Paso 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano

- Visite a su equipo de cuidados de la salud por lo menos dos veces al año para detectar y tratar cualquier problema en forma temprana.
- Siga el calendario de pruebas y chequeos que se encuentra en la siguiente página en “Registro de mis cuidados para la diabetes y plan de acción”.
- Si usted tiene Medicare, averigüe sobre la cobertura de su plan para la atención de la diabetes.

Registro de mis cuidados para la diabetes y plan de acción:

Escriba las fechas y los resultados de todas las pruebas y chequeos.
Lleve este registro a sus citas de atención médica.

A1C: Por lo menos dos veces al año				Mi meta: _____
Fecha				
Resultado				
Presión arterial: En cada visita médica				Mi meta: _____
Fecha				
Resultado				
Colesterol: Una vez al año				Mi meta: _____
Fecha				
Resultado				

En cada visita	Fecha	Resultado
Chequeo de los pies		
Revisión del plan de autocontrol		
Chequeo del peso		
Revisión de los medicamentos		
Una vez al año	Fecha	Resultado
Examen dental		
Examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas		
Examen completo de los pies		
Vacuna contra la gripe o influenza		
Examen de los riñones		
Por lo menos una vez	Fecha	Resultado
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		
Vacuna contra la hepatitis B		

Tres razones para controlar mi diabetes:
1.
2.
3.
Tres cosas en las que trabajaré los próximos tres meses para alcanzar mis metas:
1.
2.
3.
Personas que pueden ayudarme a controlar mi diabetes y alcanzar mis metas:

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636), línea TTY 1-(888) 232-6348 o visite www.cdc.gov/info. Para solicitar recursos, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.

