

Cinco preguntas para hacerle a su equipo de cuidados de la salud sobre cómo controlar la diabetes tipo 2

Estas 5 preguntas pueden ayudarlo a sacarles el mayor provecho a sus visitas médicas

1. ¿Cuáles son los factores clave de la diabetes?

A1C (también conocida como azúcar o glucosa en la sangre)
Presión arterial
Colesterol

Mantener estos factores clave cerca de los niveles meta puede disminuir su riesgo de tener problemas de salud a largo plazo.

Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a elegir los mejores niveles meta para controlar su diabetes.

2. ¿Cómo sabré si mis medicamentos están funcionando?

¿Dio justo en el blanco? ¡Excelente! ¡Sus medicamentos y esfuerzos están funcionando!

¿No dio en el blanco? Es hora de revisar sus medicamentos, alimentos y actividad física con su equipo de cuidados de la salud. **Asegúrese de llevar el registro de sus medicamentos y del nivel de azúcar en la sangre a sus citas médicas para revisarlo con su equipo de cuidados de la salud.**

3. ¿Cuándo y dónde puedo aprender más sobre cómo controlar la diabetes?

CUÁNDO:

Hay **4 momentos** en los que es realmente importante que hable con su equipo de cuidados de la salud para obtener información y apoyo:

- Cuando recién recibe el diagnóstico.
- Una vez al año, especialmente si sus números han cambiado.
- Si tiene un problema de salud relacionado con la diabetes, como enfermedad de los riñones, cambios en la visión, problemas en el corazón, estrés o depresión.
- Si cambia su tratamiento, sus medicamentos o el equipo de cuidados de la salud.



DÓNDE:

- Programas locales de educación sobre la diabetes
- Organizaciones
- Grupos de apoyo



La educación sobre el autocontrol de la diabetes y los educadores sobre la diabetes pueden ayudarlo a aprender habilidades y darle apoyo para controlar su diabetes.

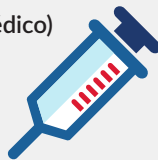
4. ¿Qué vacunas debo ponerme?

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA O GRIPE (todos los años)

VACUNA CONTRA LA NEUMONÍA (consulte a su médico)

VACUNA CONTRA LA HEPATITIS B (consulte a su médico)

Consulte siempre a su equipo de cuidados de la salud para ver si le recomiendan otras vacunas.



Las personas con diabetes están en mayor riesgo de tener problemas de salud graves que se pueden prevenir con vacunas. Vacunarse es importante para mantenerse sano. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué vacunas necesita.

5. ¿Cuándo debo hacer mi próxima cita médica de rutina?

Vea a su equipo de cuidados de la salud habitual al menos dos veces al año. Visite al especialista de los ojos y al dentista al menos una vez al año.



al menos

1x
al año

**ESPECIALISTA
DE LOS OJOS**



DENTISTA



al menos

2x
al año

MÉDICO

La atención médica habitual es importante para mantenerse sano. Haga su próxima cita antes de salir del consultorio de su equipo de cuidados de la salud.

Hay mucho que hacer para controlar la diabetes tipo 2. Si da un paso a la vez, lo puede lograr. Elija una meta y haga un plan. Su equipo de cuidados de la salud está allí para ayudarlo.

Revise todos los recursos que tiene el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes para ayudarlo a controlar su diabetes y a tener una vida saludable.



Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-6348) Línea TTY 1-(888) 232-6348 o visite www.cdc.gov/info.
Para buscar recursos educativos sobre la diabetes, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.



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



June 2016

Cinco preguntas para hacerle a su equipo de cuidados de la salud sobre cómo controlar la diabetes tipo 2

Estas 5 preguntas pueden ayudarlo a sacarles el mayor provecho a sus visitas médicas

1. ¿Cuáles son los factores clave de la diabetes?

A1C (también conocida como azúcar o glucosa en la sangre)
Presión arterial
Colesterol

Mantener estos factores clave cerca de los niveles meta puede disminuir su riesgo de tener problemas de salud a largo plazo.

Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a elegir los mejores niveles meta para controlar su diabetes.

2. ¿Cómo sabré si mis medicamentos están funcionando?

¿Dio justo en el blanco? ¡Excelente! ¡Sus medicamentos y esfuerzos están funcionando!

¿No dio en el blanco? Es hora de revisar sus medicamentos, alimentos y actividad física con su equipo de cuidados de la salud. **Asegúrese de llevar el registro de sus medicamentos y del nivel de azúcar en la sangre a sus citas médicas para revisarlo con su equipo de cuidados de la salud.**

3. ¿Cuándo y dónde puedo aprender más sobre cómo controlar la diabetes?

CUÁNDO:

Hay **4 momentos** en los que es realmente importante que hable con su equipo de cuidados de la salud para obtener información y apoyo:

- Cuando recién recibe el diagnóstico.
- Una vez al año, especialmente si sus números han cambiado.
- Si tiene un problema de salud relacionado con la diabetes, como enfermedad de los riñones, cambios en la visión, problemas en el corazón, estrés o depresión.
- Si cambia su tratamiento, sus medicamentos o el equipo de cuidados de la salud.



DÓNDE:

- Programas locales de educación sobre la diabetes
- Organizaciones
- Grupos de apoyo



La educación sobre el autocontrol de la diabetes y los educadores sobre la diabetes pueden ayudarlo a aprender habilidades y darle apoyo para controlar su diabetes.

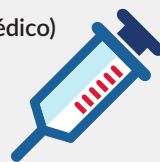
4. ¿Qué vacunas debo ponerme?

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA O GRIPE (todos los años)

VACUNA CONTRA LA NEUMONÍA (consulte a su médico)

VACUNA CONTRA LA HEPATITIS B (consulte a su médico)

Consulte siempre a su equipo de cuidados de la salud para ver si le recomiendan otras vacunas.



Las personas con diabetes están en mayor riesgo de tener problemas de salud graves que se pueden prevenir con vacunas. **Vacunarse es importante para mantenerse sano. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué vacunas necesita.**

5. ¿Cuándo debo hacer mi próxima cita médica de rutina?

Vea a su equipo de cuidados de la salud habitual al menos dos veces al año. Visite al especialista de los ojos y al dentista al menos una vez al año.



al menos
1x
al año

ESPECIALISTA DE LOS OJOS



DENTISTA



al menos
2x
al año

MÉDICO

La atención médica habitual es importante para mantenerse sano. **Haga su próxima cita antes de salir del consultorio de su equipo de cuidados de la salud.**

Hay mucho que hacer para controlar la diabetes tipo 2. Si da un paso a la vez, lo puede lograr. Elija una meta y haga un plan. Su equipo de cuidados de la salud está allí para ayudarlo.

Revise todos los recursos que tiene el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes para ayudarlo a controlar su diabetes y a tener una vida saludable.



Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-6348) Línea TTY 1-(888) 232-6348 o visite www.cdc.gov/info. Para buscar recursos educativos sobre la diabetes, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.



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



June 2016