

MANEJO DE LA DIABETES



5 preguntas para hacerle a su equipo de cuidados de la salud



1. Cómo manejo mis factores clave de la diabetes?

- A:** Hágase una prueba de A1c regularmente para obtener el promedio de sus niveles azúcar en la sangre de 2-3 meses.
- B:** Trate de mantener la presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg (o el objetivo que establezca su médico).
- C:** Maneje sus niveles de colesterol.
- D:** Deje de fumar o no comience.

Mantener el valor de los factores clave cerca del objetivo puede reducir el riesgo de que tenga problemas de salud a largo plazo. Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a fijarse valores objetivo personales.

2. ¿Cómo sabré si los medicamentos están funcionando?

¿Están los valores de los factores clave cerca de sus objetivos?

Si la respuesta es "sí", entonces sus medicamentos y esfuerzos están dando resultado. ¡Siga con el buen trabajo!

Si la respuesta es "no", entonces vea a su equipo de cuidados de la salud para revisar si necesita hacerle ajustes a su plan de tratamiento. Cuando vaya, asegúrese de llevar todos sus medicamentos y registros de azúcar en la sangre. Lleve los medicamentos recetados y los de venta sin receta.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

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

CUÁNDO

Los momentos más indicados para recibir educación y apoyo para la diabetes son:

- Cuando recibe el diagnóstico de diabetes.
- Cada año, cuando evalúa sus necesidades educacionales, nutricionales y emocionales.
- Cuando aparecen nuevas complicaciones; por ejemplo, cuando se producen cambios en su salud física o emocional, o en sus necesidades económicas.
- Cuando hay cambios en su cuidado; por ejemplo, en su equipo de cuidados de la salud, su plan de tratamiento o el lugar donde vive.

DÓNDE

- [Programas de educación sobre la diabetes](#) locales.
- Grupos, como la [Asociación Americana de la Diabetes](#), la [Fundación de Investigación sobre la Diabetes Juvenil](#) y la [Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes](#).
- Grupos de apoyo de la diabetes locales.



Puede obtener ayuda, según sus necesidades, metas y experiencias de vida.

Visite la página web **Encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área** para encontrar programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

4. ¿Qué vacunas necesito?

Vacunarse es una parte importante de lo que debe hacer para mantenerse sano, especialmente si tiene diabetes. La razón es que las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud graves que las vacunas pueden prevenir.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué vacunas necesita y cuándo.



5. ¿Qué citas para el cuidado de la salud debo programar?

- Vea a su equipo de cuidados de la salud habitual dos o más veces al año.
- Vea a un especialista de los ojos, un especialista de los pies y un dentista una o más veces al año.

AL MENOS 1 VEZ AL AÑO			AL MENOS 2 VECES AL AÑO
ESPECIALISTA DE LOS OJOS	ESPECIALISTA DE LOS PIES	DENTISTA	MÉDICO

La atención médica regular lo ayuda a mantenerse sano, especialmente si tiene diabetes. Cuando vaya al consultorio de su equipo de atención médica, pida la siguiente cita antes de irse.

Con la diabetes tendrá que manejar muchas cosas. Pero lo puede hacer dando un paso a la vez. Su equipo de cuidados de la salud lo ayudará a fijarse metas y a hacer un plan de tratamiento que usted pueda seguir. Visite el **sitio web de los CDC sobre la diabetes** para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, ¡y vivir la vida con la mejor salud posible!