

Empezando con el Cuidado de su Diabetes

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es un problema de salud que ocurre cuando se tiene demasiada “glucosa” o azúcar en la sangre. Muchos de los alimentos que comemos tienen azúcar.

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede usar todo el azúcar de los alimentos que usted come y se queda en la sangre. Las personas que no controlan su diabetes por muchos años se les puede dañar:

- los ojos y perder la vista,
- los nervios que puede llevar a la amputación del pie o la pierna, y
- los riñones.

Por suerte, ahora tenemos buenas medicinas para la diabetes y si los niveles de azúcar están controlados, podemos evitar que este daño ocurra.

¿Qué puedo hacer para cuidar mi diabetes?

1 Siga todos los días su plan de cuidados



Términos Comunes sobre la Diabetes

Glucosa: Azúcar

Nivel de Glucosa: Cantidad de azúcar en la sangre.

Glucómetro: Aparato que se usa en la casa para medir la cantidad de azúcar en la sangre.

A1c: Análisis de sangre que le hacen en el consultorio del doctor y que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Colesterol: Una sustancia que se ve como grasa. El cuerpo produce colesterol y lo necesita para hacer células sanas.

Lista para el Plan de Cuidados

- Coma porciones pequeñas.
- Coma más proteínas y vegetales.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas, azúcar y sal.
- Haga ejercicios al menos 30 minutos, 5 días a la semana o más.
- Tome las medicinas a tiempo y aún si se siente bien.
- Compre sus medicinas antes de que se acaben.
- Sepa cuál es su nivel de glucosa adecuado.
- Revise sus niveles de glucosa y mantenga un registro de los resultados que obtiene.
- Revise sus pies en caso de cortadas, ampollas, manchas rojas, e inflamación.
- Cepíllese los dientes y use el hilo dental todos los días.

2 Hágase sus chequeos regularmente

Visite al doctor para revisar:

- Los resultados del A1c
- La presión de la sangre
- Los pies
- Los niveles de glucosa
- El peso

Visite otros especialistas para obtener:

- Un examen dental
- Un examen de los ojos

Hágase los exámenes de laboratorio para revisar:

- Los niveles de colesterol
- A1c
- Riñones



Empezando con el Cuidado de su Diabetes

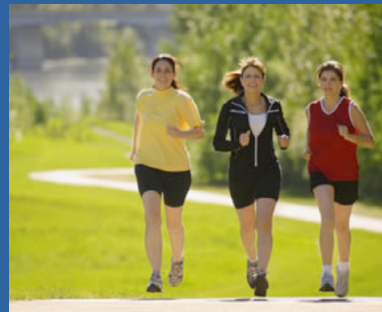


Glucómetro

¡Tome Acción!



Pídales a sus familiares y amigos que coman sano con usted.



Haga ejercicio. Ayuda a controlar el azúcar en la sangre y a reducir su necesidad de medicinas.



Hable con su doctor sobre una medicina para la diabetes llamada metformina. Muchos pacientes nuevos la usan. Además, pregúntele si debe tomar una estatina. Esta medicina ayuda a los pacientes con diabetes a reducir su riesgo de sufrir de una enfermedad del corazón.



Dígale a su médico lo que está funcionando bien y lo que no está funcionando bien con su plan de cuidados.

Llame al 911 si...

- tiene problemas para ver, hablar, o mantener el equilibrio

Llame a su doctor si...

- está enfermo y el nivel de su glucosa está mucho más alto o más bajo que sus niveles normales
- si ha estado vomitando o ha tenido diarrea por más de 6 horas
- si tiene una herida que no se cura

Este resumen está también disponible en inglés. Visite www.ncfh.org para obtener estos materiales y también ver la historia digital sobre diabetes.

ConsumerReports®



NCFH

National Center for Farmworker Health, Inc.