

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

4 Pasos para mantenerse saludable



Hay muchas razones buenas para que usted tome acción y controle su diabetes:

- Es probable que usted se siente bien y tenga más energía todos los días
- Es probable que en el futuro usted se mantenga saludable y prevenga o retrase problemas de salud que le pueden afectar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y el sistema nervioso.

Siga los siguientes cuatro pasos que le ayudarán a vivir una vida larga y saludable.

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando se mantiene alta por mucho tiempo la glucosa sanguínea (también llamada azúcar en la sangre). El cuerpo obtiene la glucosa de los alimentos que comemos. La glucosa necesita insulina para poder pasar de la sangre a las células del cuerpo y convertirse en energía. La insulina es producida por un órgano llamado páncreas.

En la **diabetes tipo 1**, el páncreas deja de producir insulina. En la **diabetes tipo 2**, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no la puede usar bien. Como resultado, la glucosa comienza a acumularse en la sangre y no puede entrar a las células. Si el nivel de glucosa en la sangre se mantiene demasiado alto, puede causar daño a muchas partes del cuerpo. Generalmente, la diabetes tipo 2 ocurre en personas de edad adulta. La **diabetes gestacional** sucede cuando una mujer está embarazada y aumenta el riesgo de la madre y del bebé de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Paso 1:

APRENDA SOBRE LA DIABETES

Paso 2:

CONTROLE BIEN LOS FACTORES CLAVE DE LA DIABETES

Los factores clave que usted debe controlar si tiene diabetes son: la **glucosa sanguínea**, la **presión arterial** y el **colesterol**.

- **La glucosa sanguínea** debe medirse haciéndose la prueba A1c. Esta prueba le mide el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses.
- **La presión arterial** alta hace que el corazón trabaje demasiado.
- **El colesterol LDL**, también llamado colesterol malo, se acumula y tapa las arterias. El colesterol HDL, o colesterol bueno, ayuda a quitar el colesterol de los vasos sanguíneos.

Prueba	Nivel ideal o meta*	Cuántas veces al año se debe hacer la prueba
A1C	Menos de 7	Dos veces al año
Presión arterial	130/80	En cada visita al médico
Colesterol	LDL menos de 100 HDL mayor de 40	Por lo menos una vez al año

**Estos niveles son los ideales para la mayoría de personas con diabetes; pregúntele a su doctor qué niveles son los ideales para usted.*

Paso 3:

MANEJE SU DIABETES

- **Conozca los factores clave de la diabetes y cuál debería ser su nivel ideal de glucosa.** Aprenda cómo medirse la glucosa sanguínea, cuándo medírsela y cómo usar los resultados para manejar su diabetes.
- **Pida un plan de alimentación para la diabetes** que le guíe en la selección de alimentos saludables.

Los alimentos saludables incluyen:

- frutas y vegetales, pescado, carnes con poca grasa, pollo o pavo sin el pellejo, alverjas o frijoles no enlatados y leche y quesos bajos en grasa o sin grasa (semi descremados o descremados).
- Alimentos hechos con granos integrales como el pan y galletas de trigo entero, la avena, el arroz moreno y cereales integrales.

Evite los alimentos que contengan mucha azúcar, sal o grasa.

Coma porciones más pequeñas de carne, pescado y pollo, y coma porciones más grandes de frutas y vegetales.

Paso 3 a continuación...

- **Haga de 30 a 60 minutos de ejercicio**, casi todos los días. Una manera sencilla de moverse más es caminando a paso ligero.
- **Pida ayuda si se siente decaído**. Busque un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un miembro del clero, un amigo o un miembro de su familia, quien le escuche sus inquietudes. Esto puede ayudarle a sentirse mejor.
- **Deje de fumar** — Pida ayuda para lograrlo.
- **Tome sus medicamentos, aun cuando se sienta bien**. Pregúntele a su médico si necesita tomar aspirina en dosis baja para prevenir un ataque al corazón o al cerebro.
- **Examínese los pies todos los días** en busca de heridas, ampollas, manchas rojas e inflamación. Llame de inmediato a un miembro de su equipo de salud si alguna llaga o herida no se ha curado hasta el día siguiente.
- **Lávese los dientes y use hilo dental todos los días** para evitar problemas con su boca, dientes o encías.
- **Informe cualquier cambio en su visión** a su médico.

COOPERA CON SU EQUIPO DE SALUD PARA CREAR UN PLAN QUE LE AYUDE ALCANZAR SUS METAS PARA EL AUTO CUIDADO.

- **Haga una lista** de las razones que tiene para cuidar de su diabetes de por vida.
- **Fíjese metas que pueda alcanzar**. Si tiene una meta grande, divídala en pasos pequeños.
- **Incluya a toda la familia** en su rutina de ejercicio.
- **Mantenga un peso saludable** usando su plan de alimentación y haciendo más ejercicio.
- **Aprenda** qué le hace fallar y no lograr sus metas. Planee para tener mejores resultados la próxima vez.
- **Busque** apoyo de sus amigos o familia cuando se sienta abrumado o decaído.
- **Premie** su progreso con algo saludable.

Paso 4:

OBTENGA CUIDADOS MÉDICOS DE RUTINA

Evite problemas. Visite a su equipo de cuidados de la salud por lo menos dos veces al año para encontrar y tratar cualquier problema a tiempo. En estas visitas:

- Hágase la prueba A1c, la de colesterol y cualquier otra que sea necesaria y reciba una vacuna para la influenza.
- Hágase un chequeo de la presión arterial, del peso y de los pies.
- Revise con su médico su registro de su auto chequeo de la glucosa sanguínea, sus factores clave y su plan de acción.

Si usted tiene Medicare, pregunte qué servicios cubre para la diabetes. Para aprender más, visite la página: www.medicare.gov.

Mi tarjeta de salud para el manejo de la diabetes

Fecha: _____

My meta:	Los resultados de mis pruebas:	Fecha:
A1C _____	_____	_____
Presión Arterial _____	_____	_____
Colesterol _____	_____	_____

Anote cuáles son los resultados ideales para usted, los resultados reales de sus pruebas médicas y la fecha en que se las hizo.

Ponga esta tarjeta donde la vea a menudo. Manténgala al día. Tome acción para ser saludable y para manejar la diabetes ahora y en el futuro. ¡Cuide su diabetes de por vida!

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Para aprender más, visite la página www.diabetesinformacion.org o llame gratis al 1-888-693-NDEP.

Agradecemos a Sandra Parker, R.D., C.D.E., Coordinadora, Equipo de Apoyo para la Diabetes del Centro St. Mary's, Gran Rapids, MI, quien revisó este material para verificar su precisión técnica.

Tres razones para cuidar de mi diabetes por toda la vida:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Tres cosas que haré en los próximos tres meses para alcanzar mis metas de auto cuidado:

1. _____
 2. _____
 3. _____

Algunas personas que me pueden ayudar a lograr todo esto (Ej. miembros de la familia, amigos, equipo de salud):

