



Tome su diabetes
en serio, para que
no se vuelva
cosa seria.

Recomendaciones para

sentirse mejor y estar

más saludable



Los beneficios de controlar la diabetes de por vida

Mantener control de la diabetes tiene muchos beneficios. El mantener el nivel normal de azúcar (glucosa) en la sangre puede ser beneficio a su salud ahora y en el futuro.

- Conozca los números (el nivel) de azúcar en su sangre: la prueba de hemoglobina A_{1C} (HbA_{1C}) y

A corto plazo, usted:

- Se sentirá mejor.
- Se mantendrá más saludable.
- Sentirá que tiene más energía

A largo plazo, usted:

- Reducirá el riesgo de las enfermedades de los ojos, enfermedades de los riñones, y daño a los nervios.
- Disfrutará de una mejor calidad de vida.

Alcance su meta del nivel de azúcar en la sangre . . . Recomendaciones para controlar el nivel de azúcar en su sangre

- Coma alimentos buenos para la salud. Consulte a un especialista en dietética para crear un plan de alimentación que sea adecuado para usted.

la prueba de punción de dedo, para averiguar sus números.

- Haga ejercicio. Si no ha sido activo, empiece lentamente. Caminar y nadar son dos buenas formas de hacer ejercicio.
- Tome sus medicamentos para la diabetes.
- Revise si hay cortaduras, llagas, manchas rojas e hinchazón en sus pies. Llame a su proveedor de cuidado médico de inmediato si tiene cualquier lesión que no sane.
- Mida el nivel de azúcar en su sangre. Pregunte a su proveedor de cuidado médico cuándo y con qué frecuencia lo debe hacer.

- Mantenga un diario de los resultados de sus pruebas de sangre, los medicamentos y su estado de salud diarios. Revise este diario con su proveedor de cuidado médico.

Lo que siempre debe recordar:

- Cuando su nivel de azúcar es bajo, trátelo de inmediato con las tabletas especiales o con la gelatina de glucosa.
- No fume. Hable con su proveedor de cuidado médico para que le diga sobre las maneras para dejar de fumar.
- Aprenda más sobre la diabetes y el autocuidado para esta enfermedad.
- Hable con su proveedor de cuidado médico para que le recomiende a especialistas en dietética y en educación sobre la diabetes para que le ayuden en su esfuerzo para controlar esta enfermedad.
- Pida ayuda de sus familiares o amigos, o hágase miembro de un grupo de apoyo para la diabetes. Llame a su hospital o departamento de la



salud local para que le ayuden a encontrar un grupo de apoyo.

Lo que debe hacer con su proveedor de cuidado médico:

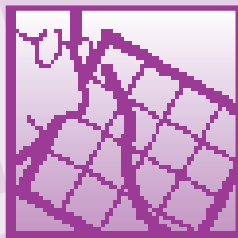
- Escriba sus preguntas y llévelas consigo a sus citas médicas.
- Pida que le hagan una prueba HbA_{1c}



por lo menos dos veces al año y entérese de lo que quieren decir sus resultados.

- Pida que le revisen regularmente la presión arterial, los niveles de colesterol y otros análisis de sangre para medir lípidos (o grasas) en la sangre.
- Pida que le revisen los pies, los ojos y los riñones por lo menos una vez al año o, si ha tenido problemas, que se los revisen con más frecuencia.
- Vaya al dentista por lo menos dos veces al año y dígame que tiene diabetes.

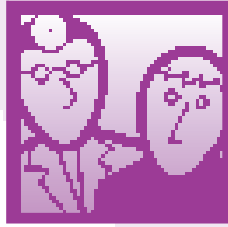
Mantenga el nivel de azúcar en su sangre bajo control . . .
Recomendaciones para controlarlo



Desarrolle un plan para controlar su diabetes

- Piense sobre todas las razones por las que quiere mantener control del nivel de azúcar en su sangre. Escriba una lista y colóquela en un lugar donde la pueda ver frecuentemente.
- Dése un premio por mantener el control. Rente una película, compre una planta, o visite a un buen amigo.

- Pida un poco de ayuda de sus familiares y amigos cuando se sienta triste, o cuando necesite a alguien con quien hablar.



Tres cosas que voy a tratar de hacer durante los siguientes tres meses para controlar el nivel de azúcar en mi sangre:

1. _____
2. _____
3. _____

Libre los obstáculos

- Admitalo cuando ha tenido algún problema. Trate de aprender lo más que pueda a raíz del problema.
- No sea demasiado duro consigo mismo. Un problema no va causar daño irreparable.

Tres preguntas para el proveedor de cuidado médico en cuanto al control de mi nivel de azúcar en la sangre.

1. ¿Cuál es mi meta para la HbA_{1c}?
2. ¿Cuál es mi meta para los resultados de la prueba del nivel de azúcar en la sangre antes de una comida?
3. ¿Cuál es mi meta para los resultados de la prueba del nivel de azúcar en la sangre antes de la hora de acostarme?



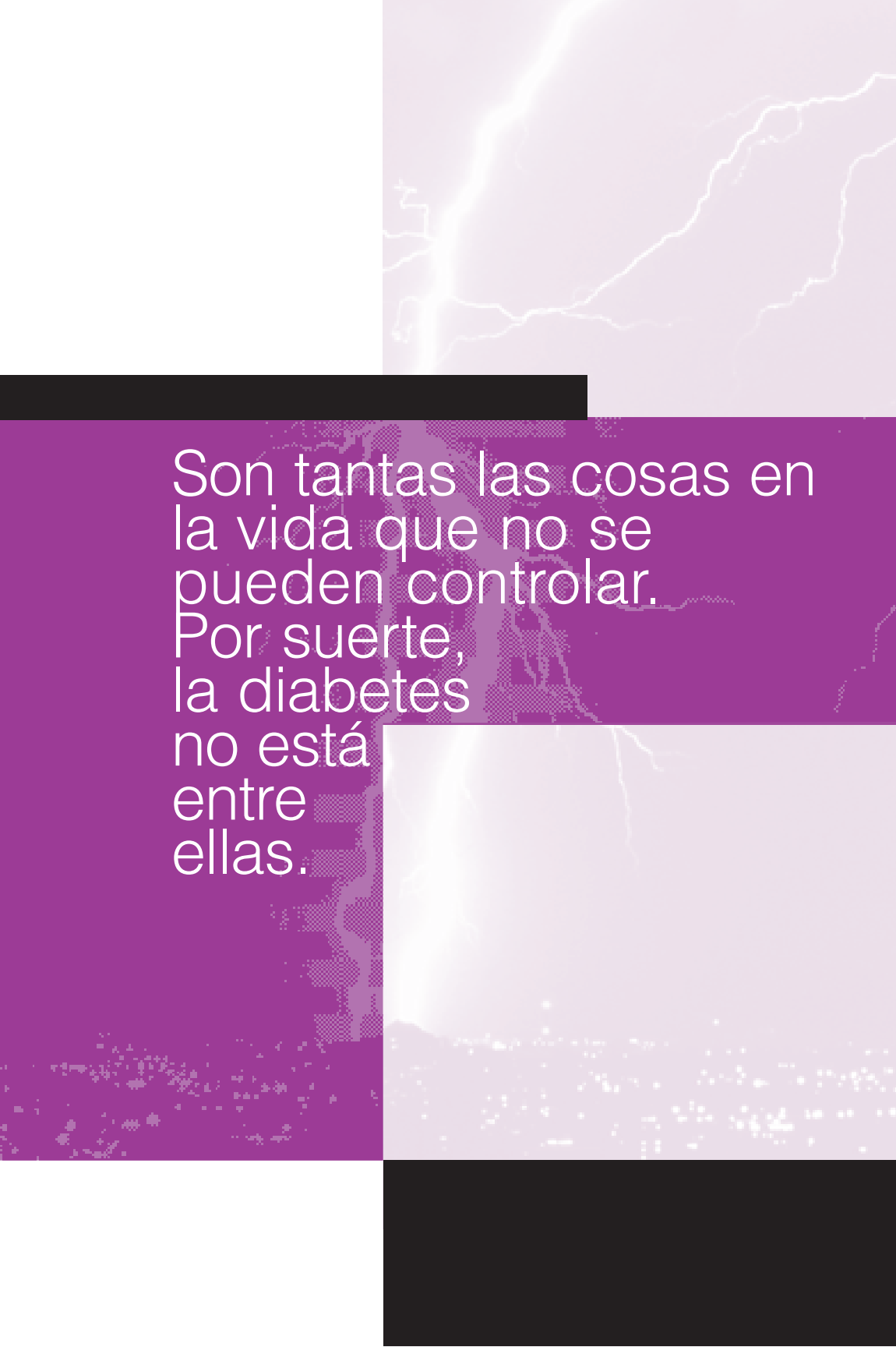
Las personas que me pueden ayudar a alcanzar estas metas (por ejemplo, amigo, compañero de trabajo, proveedor de cuidado médico):

1. _____
2. _____
3. _____

Las tres razones principales por las que quiero mantener un buen nivel de azúcar en mi sangre:

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Sus metas irán cambiando con el tiempo, así es que esté listo para cambiar su plan actual, o escribir uno nuevo por lo menos cada tres meses. ¡Empiece hoy mismo!



Son tantas las cosas en
la vida que no se
pueden controlar.
Por suerte,
la diabetes
no está
entre
ellas.

Para obtener más información sobre la diabetes, consulte a:

American Association of Diabetes Educators
(Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes)
1-800-338-3633 ó (312) 424-2426
En el Internet: <http://www.aadenet.org>
Para obtener información en cuanto a cómo consultar a un educador sobre la diabetes para aprender más sobre el autocuidado de esta enfermedad.

American Diabetes Association
(Asociación Americana de la Diabetes)
1-800-342- 2383 ó 1-800-232-3472
En el Internet: <http://www.diabetes.org.ada>
<http://www.diabetes.org/Publications/>
Obtenga la más reciente información sobre el cuidado para la diabetes y las maneras en que puede mejorar su calidad de vida.

American Dietetic Association
(Asociación Americana de Dietética)
1-800-745-0775 ó 1-800-366-1655
(línea de información para el público en inglés y en español)
En el Internet: <http://www.eatright.org>
Para obtener información en cuanto a cómo consultar a un especialista en dietética que le puede ayudar a elegir alimentos buenos para su salud y darle recomendaciones sobre cómo comprar víveres y cómo cocinarlos.

Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
Division of Diabetes Translation
(770) 488-5015
En el Internet: <http://www.cdc.gov/diabetes>
Encuentre la respuesta a las preguntas más comunes en cuanto a la diabetes e información sobre los programas estatales para el control de la diabetes.

National Diabetes Education Program
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
Un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1-800-438-5383 ó 301-654-3327
En el Internet: <http://ndep.nih.gov> ó <http://www.cdc.gov/diabetes> ó <http://www.niddk.nih.gov>
Para obtener una gran variedad de información sobre la diabetes y para ordenar publicaciones.

National Hispanic Prenatal Hotline
Línea Nacional Prenatal Hispana
1-800-504-7081

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
(Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales)
National Diabetes Information Clearinghouse
(Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)
1-800-438-5383 ó (301) 654-3327
En el Internet: <http://www.niddk.nih.gov>
<http://ndep.nih.gov>
Para obtener una gran variedad de información para el público sobre la salud y para ordenar una variedad de publicaciones del Centro Nacional de Información sobre la Diabetes.

Puerto Rican Association of Diabetes Educators
(APRED/PRADE)
Asociación Puertorriqueña de Educadores en Diabetes
1452 Ashford Ave., Suite 310
San Juan, PR 00907
Phone: 787-723-4728
Fax: 797-724-8538

National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations (COSSMHO)
1501 - 16th Street, N.W.
Washington, D.C. 20036
Phone: 202-797-4336
Fax: 202-797-4353

National Council of La Raza Center for Health Promotion
1111 - 19th Street, N.W., Suite 1000
Washington, D.C. 20036
Phone: 202-785-1670
Fax: 202-776-1792

National Association of Hispanic Nurses
1501-16th Street, N.W.
Washington, D.C. 20006
Phone: 202-387-2477
Fax: 202-483-7183

Health Promotion Council of Southeastern Pennsylvania
311 S. Juniper Street, Suite 308
Philadelphia, PA 190107
Phone: 215-546-1276
Fax: 215-545-1395

National Hispanic Council on Aging
2713 Ontario Road, N.W.
Washington D.C. 20009
Phone: 202-745-2521 or 202-265-1288
Fax: 202-745-2522