

Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable

BUENAS NOTICIAS para las personas con diabetes

Existen muchas buenas razones para que usted actúe ahora para controlar su diabetes:

A corto plazo, usted puede:

- Sentirse mejor
- Mantenerse saludable
- Tener más energía

A largo plazo, usted puede:

- Reducir su riesgo de un infarto cardiaco o de una embolia o derrame cerebral
- Reducir su riesgo de contraer enfermedades de los ojos, de los riñones o de los nervios
- Disfrutar más de la vida

Siga este plan de acción de tres partes que lo ayudará a vivir una vida larga y saludable:

1 Cuide su corazón



Controle el azúcar en la sangre (glucosa), la presión arterial y el colesterol y así reducirá sus probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes. Pregúntele a su médico lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol?
2. ¿Cuáles deberían ser mis resultados ideales?

A continuación están los resultados ideales de las pruebas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol para la mayoría de personas con diabetes.

Azúcar (A1C): un valor igual o menor a 7 (el valor de la prueba A1C muestra el nivel de azúcar en la sangre que usted ha tenido durante los últimos tres meses).

Presión arterial: 130/80 o menos.

Colesterol: LDL (el colesterol malo), de 100 o menos.



2 Alcance sus metas

Trabaje con su médico, amigos y familiares para alcanzar sus metas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.



- **Siga su plan de alimentación para el control de la diabetes.** Si no lo tiene, pídale uno a su equipo de profesionales de la salud.

- **Coma las porciones correctas de alimentos saludables:** frutas y verduras (de 5 a 9 raciones por día), pescado, carnes magras, frijoles (judías), granos integrales, y leche y quesos bajos en grasa.

- **Coma alimentos que contengan menos sal y grasa.**

- **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física** casi todos los días.

- **Mantenga un peso corporal saludable,** manteniéndose físicamente activo y comiendo las cantidades correctas de alimentos saludables.



- **Deje de fumar.** Pida ayuda para lograrlo.

- **Tome sus medicamentos** según las indicaciones que le dé su médico. Pregúntele si necesita tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

- **Examine sus pies todos los días** en busca de cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llame de inmediato a su médico si tiene llagas que no cicatrizan.

- **Visite a su dentista** por lo menos dos veces al año. Informe a su dentista que usted tiene diabetes.

- **Chequee el azúcar en su sangre** siguiendo las indicaciones de su médico.

¡Mantenga su diabetes bajo control!



Establezca metas que usted puede lograr y si alguna meta es muy grande, divídala en pasos pequeños. Empezar con una caminata de 5 a 10 minutos tres veces a la semana. Luego, camine por más tiempo y más a menudo.

Haga cambios que usted pueda mantener por el resto de su vida. Para bajar de peso y mantenerlo, coma porciones más pequeñas y sea más activo.



Establezca un plan para controlar su diabetes. Siga estos consejos para mantener su plan.

- Haga una lista de todas las razones que tiene para controlar su diabetes de por vida.
- Establezca metas que pueda lograr y si alguna meta es muy grande, divídala en pasos pequeños.
- Haga cambios que usted pueda cumplir.
- Trate de descubrir qué tentaciones se cruzan en su camino impidiéndole alcanzar sus metas. Decida ahora cómo manejará estos eventos la próxima vez que ocurran.
- Celebre su triunfo cuando logre permanecer en control. Visite a sus amigos o vaya a ver algún espectáculo.
- Pida ayuda a sus amigos o familiares cuando se sienta deprimido o necesite alguien con quien hablar.
- Aprenda a manejar los contratiempos. Admita si se ha desviado del camino hacia su meta, aprenda lo que pueda de la situación y siga adelante.
- No sea demasiado exigente consigo mismo. Empéñese por lograr un futuro saludable.

MI PLAN DE ACCIÓN para controlar la diabetes

Fecha _____

Escriba sus valores de: Azúcar (A1C) _____ Presión arterial _____ Colesterol _____

Escriba sus metas para: Azúcar (A1C) _____ Presión arterial _____ Colesterol _____

Tres razones para controlar mi diabetes de por vida:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tres cosas en las que me esforzaré durante los próximos tres meses para alcanzar mis metas:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Las personas que pueden ayudarme a realizar estas tres cosas (ej., un amigo, un colega, un miembro del equipo de profesionales de la salud):

Su plan de acción cambiará con el tiempo, por lo tanto, esté preparado para crear un nuevo plan aproximadamente cada tres meses. Luego, ponga su plan en un lugar donde lo pueda ver con frecuencia. **¡Hágalo hoy mismo!**