



Los Grupos Médicos Regal, Lakeside, y ADOC presentan: Controle los Riesgos de la Diabetes

Vivir con diabetes puede ser un reto. Sin embargo, aprender sobre la enfermedad es el primer paso hacia una vida larga y más saludable. A continuación, 4 pasos en su lucha contra la diabetes:

Paso 1: Aprenda sobre la Diabetes

Diabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es muy alto. Hay dos tipos principales de diabetes:

- **Tipo 1** - Es considerada la versión autoinmune de la diabetes, en la que el cuerpo deja de producir la insulina necesaria para procesar el azúcar de los alimentos que comemos y convertirla en energía para el cuerpo. Si tiene Diabetes tipo 1, necesitará tomar insulina por el resto de su vida puesto que su cuerpo ya no la produce.
- **Tipo 2** - La mayoría de Americanos padecen esta forma de diabetes. En este caso, el cuerpo no produce suficiente insulina y/o el cuerpo no la reconoce, o no es sensible a la insulina que su cuerpo sí produce. Frecuentemente, con dieta y ejercicios se pierde peso. Y esto puede ayudar a mantener la diabetes bajo control e incluso detenerla en el nivel que se encuentre. Lo más probable es que se receten medicamentos los cuales se pueden reducir o incluso eliminar si se logra controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Paso 2: Conozca a su Diabetes

Hable con su doctor acerca de cómo controlar su HgbA1C, Presión Arterial y Colesterol. Esto puede bajar las posibilidades de tener un ataque al corazón, un derrame o alguna otra complicación de la diabetes.

La prueba A1C

- A1C es una prueba que mide el nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses. Es diferente a las muestras de azúcar en la sangre que debe hacerse diariamente.

¡Consejos saludables!

Consejo #1

Chequee su azúcar en la sangre al menos dos veces al día. Monitoree su progreso y note cómo la comida y los ejercicios afectan sus niveles.

Consejo #2

Haga ejercicios con regularidad. Esto le ayudará a mantener un peso saludable, controlar su presión arterial y su colesterol.

Consejo #3

Pruebe el método del plato. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, un cuarto con una proteína y el otro cuarto con granos enteros.



Continúa al reverso →



- Para mucha gente con diabetes, 7 o menos es un buen número de A1C. Pregúntele a su doctor cuál debe ser su meta.

Presión Arterial

- Si su presión arterial se eleva demasiado, hará que su corazón trabaje demasiado fuerte.
- Su presión arterial debe ser bajo 140/90 a menos que su doctor le ayude a establecer otra meta.

Colesterol

- Hay dos tipos de colesterol en su sangre: LDL y HDL. LDL o colesterol "malo" puede acumularse y bloquear los vasos sanguíneos. HDL o colesterol "bueno" ayuda a eliminar el colesterol "malo" de su cuerpo.

Paso 3: Aprenda a vivir bien con Diabetes

Haga frente a su Diabetes

- El estrés puede elevar su nivel de azúcar en la sangre. Redúzcalo practicando respiraciones profundas, jardinería, meditando, haciendo caminatas o enfocándose en algún pasatiempo.
- Pida ayuda si se siente deprimido o triste. Un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un miembro del clérigo, un amigo, o un pariente podrá escucharle y hacerle sentir mejor.

Coma Bien

Tome en consideración el uso del "Método del Plato". Cuando prepare una comida, llene la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con una proteína como pollo o pavo sin pellejo o frijoles y el otro cuarto con granos enteros.

Sepa Qué Hacer Cada Día

- Tome sus medicinas, aún cuando se sienta bien. Avise a su médico si no puede pagar por sus medicamentos o si experimenta algún efecto secundario.
- Siga el plan de comida recomendado por su doctor o su dietista registrado.
- Debe revisar sus pies diariamente por si hay cortes, ampollas, irritaciones, o hinchazones. Avise a su médico en cuanto note alguna anomalía en sus pies.
- Cepille sus dientes y use hilo dental a diario para mantener saludable su boca, dientes, y encías.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre, y lleve un registro de sus números si su médico lo considera adecuado.
- Chequee su presión arterial si su doctor lo recomienda y mantenga un registro.
- Si fuma, pida ayuda para dejar de hacerlo. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).

Paso 4: Obtenga cuidado para su salud de manera cotidiana

- Consulte a su médico de cabecera regularmente cada 3 meses para hacerse la prueba A1C, chequear su presión arterial, su peso y sus pies.
- Visite a su dentista cada 6 meses para que le haga un examen dental.
- Visite a su médico de cabecera cada 12 meses para que le haga una serie de exámenes y pruebas: físico completo, de colesterol, de sangre estando en ayunas, de riñones, de dilatación ocular, vacuna contra la gripe y otros que le sean recomendados.



www.HealthyWayEvents.com



Si ha sido diagnosticado con prediabetes o diabetes, por favor participe de nuestro Programa de Capacitación y Educación (DEEP).

Para mayor información sobre DEEP y otras clases de educación para la salud, visítenos en HealthyWayEvents.com o llame al **(844) 418-8304** y hable con nuestros Especialistas en Reservaciones.