

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Hablemos sobre el cuidado de la diabetes

La diabetes es cuando su organismo no produce suficiente insulina. Su cuerpo necesita insulina para poder usar el azúcar de los alimentos. Esto es lo que le da energía.¹

Usted puede ser más saludable:

- Tomando sus medicamentos todos los días de la forma en que su médico le indica.
- Consumiendo una dieta saludable para personas diabéticas hecha para usted.
- Haciendo ejercicios todos los días.
- Cuidando su peso.
- Siguiendo las indicaciones de su médico.

Los siguientes son los síntomas de la diabetes:^{1,2}

- Tiene la necesidad de orinar mucho.
- Tiene sed todo el tiempo.
- Siente mucha hambre.
- Pierde peso cuando no ha tratado de hacerlo.
- Se siente muy cansado.
- Se siente irritable la mayoría del tiempo.
- Tiene visión borrosa.
- Heridas que no sanan.
- Sensación de hormigueo o pérdida de sensibilidad en los pies.

Con el tiempo, grandes cantidades de azúcar en la sangre pueden producir^{1,3,4}

- Enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.
- Enfermedad renal.
- Problemas oculares que pueden producir ceguera.
- Daños de los nervios y vasos sanguíneos, que pueden llevar a una amputación (extirpación de un dedo, un pie o una pierna).
- Disminución del flujo de sangre debido a una enfermedad cardíaca.
- Problemas bucales y de encías y caída de dientes.

Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico rápidamente. Hable con su médico sobre todos los síntomas que tiene.

Alimentarse bien

La American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes] recomienda comer alimentos dentro de los rangos que se indican a continuación.⁵ Consulte a su médico sobre una dieta que le diga cuántas porciones de cada grupo de alimentos debe consumir todos los días.

Grupo de alimentos y porciones	Ejemplos de los tamaños de las porciones
6 a 11 porciones de cereales y almidones	1 rebanada de pan; 1 tortilla de 6 pulgadas; 3/4 de taza de cereales secos; 1/2 taza de papas, batata, arvejas, maíz o porotos (frijoles) cocidos; 1/3 de taza de arroz o pastas
3 a 5 porciones de verduras	1 taza de verduras crudas ó 1/2 taza de verduras cocidas
2 a 4 porciones de frutas	1/2 taza de frutas enlatadas; 1 fruta fresca pequeña; 2 cucharadas de fruta seca; 1 taza de melón o fresas; 1-1/4 taza de frutillas (fresas) enteras
2 a 3 porciones de productos lácteos	1 taza de leche descremada o semidescremada; 1 taza de yogur
4 a 6 onzas de carne y sustitutos de la carne	Lo siguiente equivale a 1 onza de carne: 1/4 de taza de requesón; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de maní; 1/2 taza de tofu
Grasas, azúcares y alcohol	Limite las porciones de lo siguiente: 1/2 taza de helado; 1 magdalena pequeña o muffin; 2 galletas pequeñas



Hablemos sobre el cuidado de la diabetes

Cúidese a sí mismo

Además de tomarse los medicamentos recetados por su médico, comer alimentos saludables y perder peso:

- Haga ejercicios durante al menos media hora la mayoría de los días. ¡Las caminatas rápidas sirven!
- Siga las recomendaciones de su médico sobre la frecuencia y el momento del día para revisar sus niveles de azúcar en la sangre.
- Revise sus pies todos los días. Llame a su médico si tiene llagas que no desaparecen.
- Cepille sus dientes y use seda dental todos los días.
- Pida ayuda si se siente desanimado o deprimido.
- Trate de disminuir el estrés en su vida.
- Deje de fumar.

En el consultorio del médico⁶

Visite a su médico al menos dos veces al año. Haga todas las preguntas que tenga sobre su dieta, medicamentos, pruebas y análisis que se le han realizado y lo que significan los resultados estos últimos.

En cada visita al consultorio	Controle su presión arterial. El objetivo para la mayoría de las personas con diabetes es menor a 130/80.	Contrólese los pies.	Controle su peso.	Verifique con su médico el cumplimiento de los objetivos que se propuso.	
Una vez al año	Controle sus niveles de colesterol y triglicéridos.	Sométase a un examen completo de pies.	Vacúnese contra la gripe.	Realícese un examen de orina y sangre para detectar daño renal.	Consulte a su dentista. Infórmele que tiene diabetes.
Dos veces al año	Realícese una prueba de A1C. Ésta muestra cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. El objetivo para la mayoría de las personas es menos de 7.				
Sólo una vez	Vacúnese contra la neumonía.				

Referencias

1. NIH SeniorHealth [Institutos Nacionales de Salud SeniorHealth (Solamente disponible en inglés)]. Diabetes. <http://nihseniorhealth.gov/diabetes/diabetesdefined/01.html>
2. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. "Diabetes Symptoms" [Síntomas de la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/diabetes-symptoms.jsp>
3. Healthline [Línea de salud]. "Diabetes and Your Cardiovascular System" [La diabetes y su sistema cardiovascular (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.healthline.com/hlbook/diabetes-and-your-cardiovascular-system>
4. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. "Type 2 Diabetes Complications" [Complicaciones de la diabetes tipo 2 (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.org/type-2-diabetes/complications.jsp>
5. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. "Using the Diabetes Food Pyramid" [Uso de la pirámide de alimentos para la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodpyramid.jsp>
6. National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. "4 Steps to Control Diabetes for Life" [4 pasos para controlar la diabetes de por vida (Solamente disponible en inglés)]. http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1057 3/08