

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Controle su diabetes

Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia y cuándo controlar sus niveles de glucosa en la sangre en casa. Pregúntele cómo puede usar los resultados para ayudar a controlar su diabetes.

La **diabetes tipo 1** es cuando el sistema inmunitario del organismo ataca a un órgano llamado el páncreas.

El páncreas ya no puede producir insulina. El organismo necesita insulina para convertir la glucosa (azúcar) en energía. Si no hay suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.<sup>2</sup>

La **diabetes tipo 2** es cuando el organismo no produce suficiente insulina. Las personas pueden desarrollar la diabetes tipo 2 a cualquier edad. Tener sobrepeso y no ser activo aumenta las probabilidades de padecer diabetes tipo 2.<sup>3</sup>

Si tiene diabetes, su equipo de atención médica (médico, enfermera, nutricionista) le ha dicho la importancia de:<sup>1</sup>

- Elegir alimentos saludables.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicios o estar activo todos los días.

Usted y su equipo de atención médica elaboran un plan de tratamiento. Establezca objetivos para cosas como sus niveles de glucosa en la sangre y la cantidad de ejercicio que hará. Juntos, creen un plan de comidas de modo que sepa cuándo y cuánto comer.

### Mantener los niveles de glucosa en la sangre normales

Seguir su plan lo ayuda a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Controle sus niveles de glucosa en casa con pruebas personales. Seguir su plan también hace que se sienta mejor. Cuando mantiene su nivel de glucosa en la sangre cerca de un nivel normal usted tiene más probabilidades de:<sup>1</sup>

- Sanar de mejor manera.
- Tener más energía y estar menos cansado.
- Orinar con menos frecuencia.
- Tener menos infecciones en la piel.
- Tener menos infecciones en la vejiga.
- Tener menos sed.
- Tener una mejor salud.
- Tener menos problemas con sus dientes, pies y encías.

Mantener un nivel normal de azúcar en la sangre le puede ayudar a evitar problemas graves como:<sup>1</sup>

- Problemas en los ojos que pueden causar problemas a la vista o ceguera.
- Problemas renales que pueden hacer que sus riñones dejen de funcionar de manera normal.
- Daño de los nervios o la circulación que pueden llevar a perder un pie o una pierna.
- Ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Enfermedad en las encías y pérdida de dientes.



# Controle su diabetes

Si está teniendo problemas para lograr los objetivos que usted y su médico establecieron, infórmele a su equipo de atención médica. Su equipo de atención médica puede tener una enfermera, un nutricionista o un educador sobre la diabetes. Éstos han trabajado con muchas personas que tienen diabetes. Pueden darle consejos que le ayudarán a lograr sus objetivos.

El objetivo normal del colesterol LDL es de menos de 100.  
El objetivo normal del colesterol HDL es de más de 40.  
Su médico le dirá cuáles son sus objetivos.<sup>1</sup>

## El manejo del “ABC” de la diabetes

Los médicos hablan sobre el “ABC” de la diabetes:<sup>1</sup>

- “A” es para la prueba de A1C (A-uno-C). Esta prueba se realiza en un laboratorio.
- “B” es para la presión arterial (en inglés, blood pressure). Esta prueba se realiza en el consultorio de su médico.
- “C” es para el colesterol. Esta prueba se realiza en un laboratorio.

Alcanzar sus objetivos del “ABC” también es una manera de controlar su diabetes. Pregúntele a su médico sobre sus números del “ABC”. Si no sabe qué significan sus números, pídale a su médico que se los explique.

### Prueba de A1C

Esta prueba muestra cuál ha sido su nivel de glucosa en la sangre en los últimos tres meses. Usted debería realizarse una prueba de A1C al menos dos veces al año.<sup>1</sup>

El objetivo del A1C para la mayoría de las personas es de menos de 7. Su médico le dirá cuál es su objetivo.<sup>1</sup>

### Presión arterial

Una presión arterial alta puede causar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y una enfermedad renal.<sup>1</sup> Haga que controlen su presión arterial en cada visita al médico. Su médico también puede pedirle que se controle la presión arterial en casa.<sup>1</sup>

El objetivo normal para la presión arterial es de menos de 130/80. Su médico le dirá cuál es su objetivo.<sup>1</sup>

### Colesterol

El colesterol LDL o “malo” puede obstruir sus vasos sanguíneos. Esto puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. El colesterol HDL o “bueno” ayuda a deshacerse del colesterol malo.<sup>1</sup> Controle su nivel de colesterol al menos una vez al año.

#### Referencias

1. 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](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf)
2. KidsHealth. Type 1 Diabetes: What Is It? [Diabetes tipo 1: ¿Qué es? (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.kidshealth.org/parent/medical/endocrine/type1.html>
3. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) [Centro Nacional de Información sobre la Diabetes]. What Diabetes Is [Qué es la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/type1and2/what.htm>

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

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW0996 4/08