

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Hágase cargo de su diabetes

Cada vez que vea a un miembro de su equipo de atención médica, cuénteles sobre cómo está funcionando para usted su plan de tratamiento y plan de comidas. Lleve el registro por escrito de sus niveles de glucosa en la sangre. Es importante mantener este registro y compartirlo con su equipo de atención médica. Usted y ellos pueden necesitar hacer cambios al plan para hacer que le funcione mejor.

Cuando tiene diabetes, es muy importante tomar decisiones de salud inteligentes todos los días. Las cosas que hace y las decisiones que toma pueden ayudarlo a mantener niveles normales de azúcar en la sangre, lo que a su vez ayuda a prevenir problemas de salud causados por la diabetes.<sup>1</sup>

Pida ayuda y consejos a su equipo de atención médica cuando lo necesite. Los miembros de su equipo pueden incluir a:<sup>2</sup>

- El médico.
- La enfermera.
- El educador de diabetes.
- El nutricionista.
- El farmacéutico.

### Usted es un miembro importante del equipo de atención médica. Hágase cargo de su salud:

- Escuche y aprenda. Asegúrese de comprender los consejos de salud que le dan. Pídale a cualquier miembro de su equipo de atención médica que repita algo que no entienda. Tome notas que pueda consultar posteriormente.
- Siga su plan de acción y tratamiento para la diabetes. Haga un plan para la dieta, los ejercicios y los análisis de sangre con su médico o enfermera. No tenga miedo de expresarse si está preocupado sobre alguna parte del plan de atención.<sup>2</sup>
- Controle sus niveles de glucosa en la sangre como su médico le indique que lo haga. Aprenda cómo usar los resultados de sus pruebas para adecuar sus alimentos o ejercicios.<sup>2</sup>
- Visite a su médico para realizarse controles regulares.
- Considere inscribirse en un grupo de apoyo. Involucre a su familia. De esta manera usted puede conocer la forma en que otras personas han lidiado con algunos de los problemas que usted está enfrentando.



# Hágase cargo de su diabetes

## Ejercicio

La mayoría de las personas con diabetes deben tener como objetivo realizar 30 a 60 minutos de ejercicio la mayoría de los días. Debe empezar con poco e ir aumentando. Caminar rápido cuenta.<sup>2</sup>

Hacer ejercicio y seguir su plan de alimentos ayuda a mantener un peso saludable y a perder peso si lo necesita.

## Salud mental

Algunas veces hablar con alguien puede ayudarlo a sentirse mejor.

Si se siente desanimado, pida ayuda. Si se siente estresado, pida ayuda. Su médico puede darle el nombre de un consejero o un grupo de apoyo. El estrés puede elevar su nivel de glucosa en la sangre. Aprender maneras de manejar mejor el estrés mejora su salud.<sup>2</sup>

## Plan de comidas para la diabetes

Usted y su equipo de atención médica diseñarán un plan de comidas fácil para que lo siga. Si no tiene un plan de comidas, pídale uno a su médico.<sup>2</sup> El plan de comidas de cada persona es diferente. Las reglas generales son:

- Evite alimentos con altos contenidos de grasa y azúcar.<sup>3</sup>
- Elija pescados, carnes magras y pollo o pavo sin piel.<sup>2</sup>
- Coma alimentos con más fibra. Elija verduras, frijoles secos, frutas y avena.<sup>2</sup>
- Coma alimentos que contengan menos sal.<sup>2</sup>
- Limite las porciones de carne magra, pollo y pavo a alrededor de 3 onzas. Esto es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas. Cocine al horno, al vapor o a la parrilla, en lugar de freír.<sup>2</sup>

## Otras maneras de cuidarse

A continuación se encuentran otras medidas que puede tomar para mejorar su salud:<sup>2</sup>

- Deje de fumar. Pida ayuda a su médico si tiene problemas para dejar de fumar.
- Tome sus medicamentos para la diabetes incluso si se siente bien. Informe a su médico si no puede costear su medicamento.
- Revise sus pies todos los días. Busque heridas, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Si tiene llagas que no desaparecen, llame a su médico inmediatamente. Recorte las uñas de los pies cuidadosamente.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre todos los días según lo indique su médico.
- Cepille sus dientes y use seda dental todos los días. Esto ayuda a prevenir problemas en su boca, dientes y encías.
- Visite a su oftalmólogo regularmente. Informe a su médico si tiene cualquier cambio en su vista.
- Asista a todas las citas con su médico.

### Referencias

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIDDK) [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales]. Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) [Prueba de control y complicaciones de la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/control/>
2. 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)
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Take Charge Of Your Diabetes [Hágase cargo de su diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tctcd.pdf>

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. IWW0997 4/08