

## Programas de Educación sobre la Diabetes

### Aprenda a cuidar su diabetes

Marque las casillas que le apliquen:

- Me acaban de decir que tengo diabetes
- Mi plan de tratamiento de diabetes ha cambiado
- No estoy cumpliendo con los objetivos establecidos para el manejo de mi diabetes
- Estoy embarazada o pensando en quedar embarazada

Si marcó cualquiera de las casillas, usted podría beneficiarse tomando una clase educativa para aprender a manejar su enfermedad.



### Aprenda sobre estos temas

- ¿Qué es diabetes?
- ¿Cómo puedo bajar mis niveles de azúcar en la sangre?
- ¿Qué y cuánto debo comer?
- ¿Qué actividad física debo hacer?
- ¿Cómo y cuándo debo tomar los medicamentos prescritos?
- ¿Cómo mido mi nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Qué significan los valores de azúcar en la sangre, de A1c y de lípidos?
- ¿Cómo puedo prevenir un nivel bajo de azúcar?
- ¿Cómo puedo cuidar mis pies?
- ¿Cómo puedo prevenir los problemas relacionados con la diabetes?
- ¿Qué debo hacer cuando me enferme o esté viajando?
- ¿Cómo puedo manejar el estrés?
- Si soy fumador, ¿cómo puedo dejar de fumar?

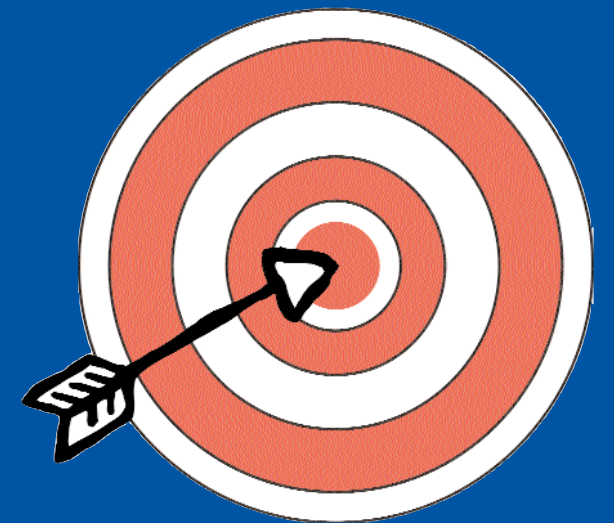


Para mayor información sobre los **Program Educativos del Manejo Presonal de la Diabetes**, llame sin costo a la **Línea de Recursos de Salud al (888) 222-2542**

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)

This booklet has been developed by the Utah Diabetes Prevention and Control Program, selected Utah health care providers and Utahns with diabetes. This publication was supported by Cooperative Agreement Number U32/CCU822702-02 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

# ¿El control de su diabetes está dentro de los objetivo establecidos?



Controle su diabetes...

Alcance y manténgase en sus metas...

Aprenda sobre las pruebas y exámenes que necesita...

# Controle su Diabetes

**Usted tiene diabetes.** Aquí encontrará algunas sugerencias para ayudarlo a mantener la diabetes bajo control. La diabetes puede afectar cualquier parte de su cuerpo, incluyendo sus ojos, sus dientes, su sistema nervioso, sus pies, su riñón y su corazón. **Las buenas noticias son que si usted mantiene la diabetes bajo control, usted puede reducir la posibilidad de sufrir estos problemas relacionados con la diabetes.** La tabla que se encuentra a la derecha muestra los objetivos para el buen control de la diabetes.

**Hemoglobina A1C: (A1c)** Un examen de sangre que muestra la cantidad promedio de glucosa (azúcar en la sangre) en su sangre durante los últimos dos o tres meses. Este examen ayuda a que su doctor evalúe si su plan de tratamiento está funcionando. El nivel recomendado es inferior al 7%\*

**Perfil de Lípidos en Ayunas:** Un examen de sangre para medir su colesterol total, lipoproteína de baja densidad (colesterol "malo"), lipoproteína de alta densidad (colesterol "bueno") y los triglicéridos (grasas en la sangre). Este examen muestra si usted tiene riesgo de obstrucción en las arterias. Las arterias obstruidas pueden conducir a problemas cardiacos. No beba ni coma nada durante las ocho horas previas a este examen, excepto agua.

**Presión Arterial:** Mide la presión de la sangre contra sus arterias. Una presión arterial alta puede conllevar a problemas cardiacos, a un ataque y a problemas de riñón. Este examen debe realizarse en posición sentada, con su brazo apoyado en una superficie plana. El nivel recomendado es inferior o igual a 130/80. Revisarse su presión arterial es la única manera de comprobar si está alta.

**Peso:** Usted y su doctor deben determinar un peso saludable. Esto le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre y a mantenerse cerca de sus objetivos. Revise la tabla del Índice de Masa Corporal (BMI).

**Estilo de Vida/Actividad Física:** Agregue actividad física a su rutina diaria, aumentando gradualmente aumente poco a poco los 30 minutos al día, 5 a 6 veces a la semana.

**Examen Dental:** La diabetes puede empeorar los problemas dentales. Visite a su dentista por lo menos dos veces al año. Lávese los dientes con frecuencia y utilice la seda dental todos los días.

**Microalbúmina:** (proteína urinaria) Pida a su doctor que le haga un examen de orina en busca de proteína. La diabetes puede causar que su orina contenga proteína. Es una señal temprana de que la diabetes está afectando los riñones. En caso de encontrarse, su doctor la tratará para evitar que este problema empeore.

**Examen Ocular con Dilatación de Pupila:** Para revisar los vasos sanguíneos en la parte posterior de sus ojos. Se aplican gotas en sus ojos para dilatar la pupila y se revisa con una luz brillante. Encontrar problemas tempranamente puede evitar ceguera o pérdida de la visión.

**Examen del Pié:** Su doctor revisará sus pies en busca de ulceraciones, ampollas, cortaduras, deformidades y hormigueo y piernas entumecidas. Cuando se encuentran y tratan apropiadamente los problemas del pié, se pueden evitar amputaciones.

## Recomendaciones y Metas para el cuidado de my Diabetes

Pruebas y Exámenes Necessarios	Metas	Mis Metas	Fecha y Resultados de Exámenes
<b>En cada visita</b> (2 a 4 veces por año o cuando usted lo desee o lo recomiende su doctor)			
■ Hemoglobina A1c (A1c)	Menos de 7.0%* (más bajo si es posible sin problemas indebidos con la azúcar baja de la sangre.		
■ Glucosa en la sangre	Se mide cuando usted lo desee o cuando lo recomiende su doctor		
■ Pression Arterial	Inferior o igual a 130/80 mm Hg		
■ Examen del Pié	Pié sin llagas, ampollas, o ulceraciones		
■ BMI -Índice de Masa Corporal	Menos de 25		
■ Uso de tabaco	No debe usar tabaco		
<b>Cada Año</b>			
■ Perfil de lípidos en ayunas:			
LDL (colesterol malo)	Menos de 100 mg/dL		
HDL (colesterol bueno)	Más de 50 mg/dL para las mujeres; 40 mg/dl para los hombres		
Triglycerides (blood fats)	Menos de 150 mg/dL		
■ Examen ocular con dilatación de pupila	No se deben presentar problemas de visión ocasionados por la diabetes		
■ Microalbúmina	Menos de 30 mg/dL		
■ Examen Dental	Sin enfermedad en las encías		
■ Examen Físico Completo	Anual		
■ Vacuna Contra la Gripe	Anual		
■ Educación para el Manejo Personal	Al momento del diagnóstico, cuando se cambia el tratamiento o cuando se cumplan las metas establecidas		
■ Remisión a un especialista (podólogo, oftalmólogo, cardiólogo, etc)	En la medida en que sea necesario para tratar problemas		
■ Pneumonia Shot	Una vez antes de los 65 años. Confirme con su doctor para una segunda vacuna después de los 65 años		
■ Complete Foot Exam	Examen realizado con monofilamentos para revisar la sensibilidad del pié		

\*Muchos expertos recomiendan que el Hemoglobina A1c sea menos de 6.5%