



PASOS PARA AYUDARLO A MANTENERSE SANO CON DIABETES

Siga estos cuatro pasos para ayudarlo a manejar la diabetes, evitar complicaciones y tener una vida larga y activa. Use la hoja de trabajo que se encuentra en la página 4 para anotar sus metas y su progreso.

1

Pídale a su médico información para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes.

Los servicios de ayuda incluyen a un equipo de cuidados de la salud que le enseñará cómo mantenerse sano y cómo hacer que lo que aprenda se convierta en parte de la rutina normal de su vida.

Estos servicios lo ayudarán a tomar mejores decisiones sobre la diabetes, a trabajar con su equipo de cuidados de la salud para obtener el apoyo que necesita y a aprender las destrezas que necesita para cuidarse.

Algunas obras sociales y prepagas lo tienen incorporado dentro de los servicios a afiliados, por lo que debería contactarse con ellos para acceder a estas orientaciones.



2

Conozca los factores clave de la diabetes.

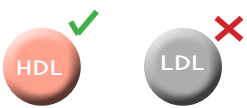
Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre cómo manejar los valores de los factores clave—A1c, presión arterial y colesterol—, y sobre cómo dejar de fumar. Estas medidas pueden ayudar a reducir las probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes.



PRUEBA DE A1C

La A1c es una prueba de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. No es lo mismo que el monitoreo de azúcar en la sangre que posiblemente se haga todos los días.

La meta para muchas personas con diabetes es llegar a un valor de A1c de menos de 7.

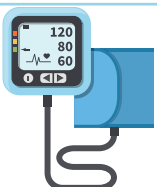


COLESTEROL

El LDL, o colesterol "malo", puede acumularse en los vasos sanguíneos y tapparlos. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué valores de colesterol debería tener.

Si sus valores no están dentro de lo ideal, pregunte qué puede hacer para mejorarlos.



PRESION ARTERIAL

Su meta para la presión arterial debería ser menos de 140/90. Su médico le dirá lo mejor para usted.



TABACO

Fumar aumenta los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol.

Aprenda a vivir bien con la Diabetes

Aprenda modos de sobrellevar la diabetes y el estrés.

A veces, tener diabetes puede ser abrumador. Pero hay cosas que puede hacer para sobrellevarla bien y manejar el estrés.

Pase tiempo con sus amigos o haga algo que disfrute, como trabajar en el jardín, salir a caminar, dedicarse a un pasatiempo o escuchar su música preferida.

Pida ayuda si se siente desanimado. Hablar de cómo se siente con un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un amigo o un familiar que escuchará sus preocupaciones podría ayudarlo a sentirse mejor.

Si se siente desanimado la mayor parte del tiempo, es posible que esté deprimido. Hable con su equipo de cuidados de la salud, su consejero espiritual o con alguien de su confianza. Ellos podrían ayudarlo a conseguir el apoyo que necesita.



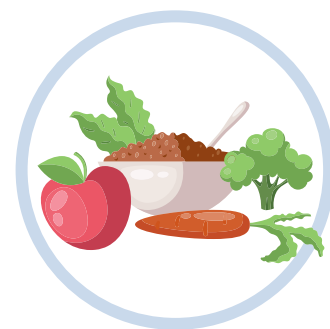
Seleccione alimentos saludables.

Hable con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de comidas que se adapte a su vida. Pida una consulta con un nutricionista que tenga conocimientos sobre la diabetes y pueda ayudarlo a crear un plan de comidas personal que satisfaga sus necesidades particulares.

Mantenga un registro o lleve un diario para hacer seguimiento de cómo le va con su plan de comidas.

Planifique con anticipación. Planifique sus comidas cada semana para así tener opciones saludables en su casa. Cuando salga, lleve consigo refrigerios saludables, como zanahorias pequeñas, manzanas en rodajas o frutos secos.

Pídale ayuda a su especialista en atención y educación sobre la diabetes, para aprender las destrezas de, por ejemplo, saber leer la información y las etiquetas nutricionales, manejar el tamaño de las porciones y elegir alimentos saludables cuando salga a comer.



Sea físicamente activo

Fijese la meta de hacer actividad física durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Comience de a poco, con caminatas de 10 minutos, 3 veces al día. Consulte a su médico lo que es más adecuado para usted.

Dos veces a la semana haga ejercicios para aumentar su fuerza muscular. Use bandas de resistencia, practique yoga o haga trabajo intensivo de jardinería (como hacer hoyos y plantar plantas usando herramientas).



Sepa lo que debe hacer todos los días.

Tome sus medicamentos aunque se sienta bien. Dígale a su médico si no puede pagar los medicamentos o si le provocan efectos secundarios.



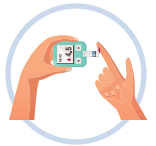
Examine los pies todos los días para ver si tiene cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame a su equipo de cuidados de la salud de inmediato si tiene alguna llaga.

Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener la boca, los dientes y las encías saludables.



Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud con qué frecuencia y cuándo se debe revisar el nivel de azúcar en la sangre.

Revísese los niveles de azúcar en la sangre y lleve un registro de los resultados.



No fume. Si ya fuma, pida ayuda para dejar de hacerlo.

4

Obtenga cuidados de salud de manera rutinaria para mantenerse sano

Vea a su equipo de cuidados de la salud al menos dos veces al año para detectar y tratar cualquier problema en forma temprana.

Le adjuntamos un programa de controles para colaborar con su cuidado.

Siga el Programa de chequeos y controles que se ofrece en la siguiente página.

Averigüe como su obra social o prepaga cubre el programa de cuidados de Diabetes.

Participe siempre en forma activa en la programación de sus controles.



(Este documento está basado en publicación en español de CDC, adaptado a la realidad de nuestro medio)

MI REGISTRO DE CUIDADO DE LA DIABETES

Anote metas que lo ayuden a vivir bien con la diabetes. Hágase chequeos regularmente y anote las fechas y los resultados de todas las pruebas. Lleve este registro a sus citas de atención médica.

Hágase una prueba de A1c al menos

Mi meta de A1c :

Fecha de la prueba de A1c	Resultado

Presión Arterial: Hágasela revisar en cada cita médica

Mi meta de Presión arterial :

Fecha de la medición de Presion Arterial	Resultado

Hágase una prueba de colesterol al menos una vez al año

Mi meta de Colesterol :

Fecha de la prueba de colesterol	Resultado

Exámen, prueba o chequeo en cada visita médica

Exámen, prueba o chequeo	Fecha	Resultados	Fecha	Resultado
Chequeo de los pies				
Chequeo del peso				
Chequeo de medicamentos				
Chequeo plan de autocuidado				

Exámen o prueba una vez al año

Tipo de exámen	Fecha	Resultados	Fecha	Resultado
Examen dental				
Examen de oculista				
Chequeo de Riñones				
Vacuna antigripal				

Vacunas recomendadas por su equipo de cuidado

Tipo de vacuna	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Vacuna:				
Vacuna:				
Vacuna:				