



Controle su diabetes

Managing your Diabetes



Que es diabetes?

Diabetes Tipo 1 :

Diabetes Tipo 1 es cuando el cuerpo no produce insulina. La Insulina es una hormona que convierte en azúcar (glucosa), los almidones y otras comidas que generan energía que usted necesita para su vida diaria. Las personas con Diabetes Tipo 1 necesitan tomar inyecciones de insulina todos los días y también hacer ejercicio y comer bien.

Diabetes Tipo 2 :

Diabetes Tipo 2 es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina. Las personas con Diabetes Tipo 2 usan una combinación de dieta, ejercicio, y medicinas orales para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Es posible que con el tiempo, estas personas necesiten insulina. Cuando una persona no cuida su diabetes, puede causarle problemas muy serios a su salud. Pero, si una persona controla su diabetes, vivirá una vida normal y saludable.

Algunos factores que es importante saber:

- ✓ **El Examen Hemoglobina A1C** se obtiene por medio de una muestra de sangre en el laboratorio. Esto representa su nivel de azúcar en la sangre por los últimos tres meses. Actualmente La Asociación Americana de Diabetes recomienda un nivel menos que 7%.
- ✓ **El examen de pinchazo en el dedo** puede decirle su nivel de azúcar en la sangre en el mismo momento.
 - En la mañana, antes de comer, el nivel de azúcar en la sangre debería ser entre 70-120.
 - Durante el día, después de comer, el nivel de azúcar en la sangre debería ser por debajo de 180.
- ✓ **Presión Arterial** para las personas con diabetes debería ser menos de 130/ 180.
- ✓ **Colesterol en Total** debería ser por debajo de 200.
- ✓ **Colesterol Malo (LDL)** debería ser menos de 100.
- ✓ **Colesterol Bueno (HDL)** debería ser más que 40.
- ✓ **Triglicéridos** debería ser menos 150.

Que puede pasar si no cuida su diabetes?

- El riesgo de enfermedades del corazón y Golpe (embolia)(especialmente si fuma UD.) aumenta.
- Enfermedades e insuficiencia del riñón (especialmente si tiene alta presión arterial)
- Enfermedades de los ojos como glaucoma, cataratas y retinopatía y posible ceguera
- Daño a los nervios que menudo afecta los pies y piernas.

Como puede ayudar a cuidar su Diabetes?

- Mantenga una dieta saludable y evite alimentos que tienen mucha azúcar y grasa.
- Sea físicamente activo/a por lo menos 30 minutos cada día, 5 días a la semana
- Tome sus medicinas
- Monitoree e registre el nivel de azúcar en la sangre si tiene una maquina de medir la glucosa
- Revise sus pies todos los días por si tiene cortadas, ampollas, llagas o rojez
- Cepille los dientes y use hilo dental regularmente
- Controle su presión arterial y colesterol
- No fumar
- Visite su medico regularmente para trabajar juntos en planear y lograr sus metas de salud para manejar su diabetes.