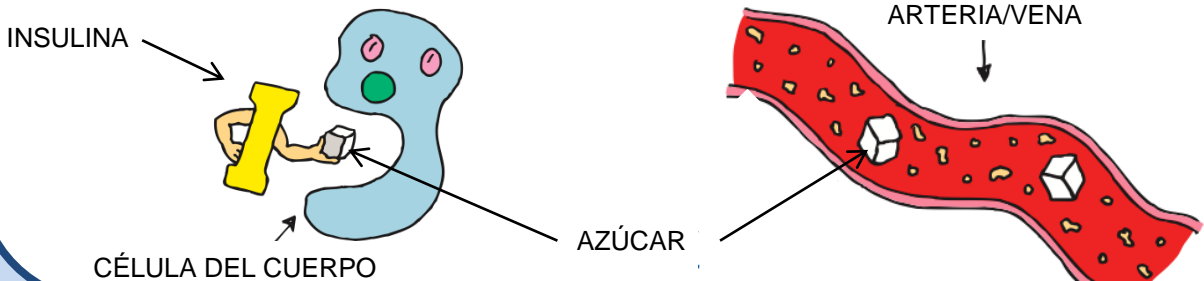


# ¿Qué es la diabetes tipo 2?

Es una enfermedad en la cual la insulina que el cuerpo produce no funciona correctamente. La insulina normalmente permite que el azúcar pase de la sangre a las células del cuerpo.

Si no hay suficiente insulina para permitir el ingreso del azúcar a las células del cuerpo, el nivel de azúcar en la sangre aumenta. Cuando el nivel de azúcar en la sangre se queda alto, eso se llama diabetes.

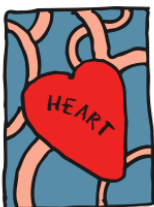


## ¿Por qué es importante cuidarse y controlarse la diabetes?

Controlar la diabetes es importante. Cuando la diabetes no está controlada, Ud. Puede sufrir de problemas de salud muy serios. Por ejemplo:



Problemas de los ojos, hasta la ceguera.



Enfermedades cardiovasculares o del corazón.



Problemas en los pies, hasta la amputación de un pie o de una pierna.

## Cronología Para Cuidarme la Diabetes

### Cada Cita con el Doctor

- Chequeo de los pies
- Platicar sobre un plan para cuidarme la diabetes
- Chequeo de mi peso
- Platicar sobre mis medicamentos
- A1C (hemoglobina glicosilada)
- Chequeo y platica de la presión arterial

### Una Vez al Año

- Chequeo del colesterol
- Chequeo dental con un dentista
- Chequeo de los ojos
- Chequeo detallado de los pies
- Vacuna contra la influenza (gripe)
- Chequeo de los riñones

### Al menos una vez

- Vacuna contra la neumonía
- Vacuna contra la hepatitis B
- Vacuna contra el tétanos

# Cuidado de Diabetes

El tamaño de las porciones es muy importante.



¼ granos

½ verduras y fruta



¼ proteína

Productos lácteos (leche sin grasa o "2%")

## Consejos para reducir el azúcar:

Cereales, arroz, pan, y tortillas hechos de **grano integral**. Verduras y frutas **congeladas o frescas (no de lata)** sin azúcar añadida. **Agua o agua mineral** en lugar de soda. Coma dulces solamente en ocasiones especiales; de postre, coma **fruta fresca y yogur**.

ALTO



### A1C:

Es una medida del promedio de sus azúcares de los 3 meses previos a la prueba. Es una prueba que hace el doctor.

A1C = 7  
(Good)

### Azúcar en la sangre:

Se mide por el paciente en casa.

### Mis metas:

Antes de comer  
70-130.

Entre comidas  
Menos de 180.

Antes de dormir  
110-150.



NORMAL

## Lista de Actividades Diarias



❑ Seguiré mi plan de nutrición.



❑ Voy a ser activo y moverme por 30 minutos o más cada día.



❑ Me tomare la dosis correcta de mis medicinas a tiempo.



❑ Haré mis chequeos de azúcar y anotaré los resultados en mi diario.



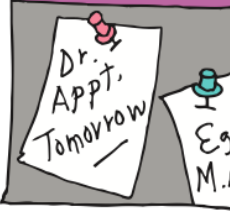
❑ Para prevenir las infecciones, voy a revisarme los pies para ver si tengo hinchazón o enrojecimiento. Le llamaré a mi doctor si encuentro un problema.



❑ Voy a cepillarme los dientes para prevenir las infecciones.



❑ Dejaré de fumar.



❑ Voy a ir a todas mis citas de doctor. Mi próxima cita es el \_\_\_\_\_.