

ABCs de la Diabetes

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cuando usted come, su cuerpo convierte los carbohidratos en **glucosa (azúcar)**. En respuesta, su cuerpo produce insulina que transporta la glucosa del torrente sanguíneo a las células para usarla como energía. Cuando se tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina no funciona adecuadamente para abrir las puertas de las células y dejar que la glucosa entre. Como resultado, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo provocando altos niveles de azúcar en la sangre que pueden posiblemente causar complicaciones muy graves con el tiempo.



CONOZCA SUS NÚMEROS

HbA1C es una prueba de sangre que mide su promedio de nivel de azúcar en la sangre durante los 2-3 últimos meses. Los resultados son en porcentajes e indican que tan bien está controlando su azúcar en la sangre a largo plazo. Si su HbA1c es alto, significa que usted tiene más riesgo de complicaciones con la diabetes. Su meta para el HbA1c es menos de 7%.

GLUCOSA EN LA SANGRE indica cuanta azúcar hay en su torrente sanguíneo en ese momento. Esto muestra como su dieta, ejercicio y medicinas le están afectando sus niveles de azúcar en la sangre.

¿Cuándo debo medir mi glucosa en la sangre?

- Si se aplica insulina, mida su azúcar en la sangre antes de ponerse la insulina.
- Si no se aplica insulina, mida su azúcar en la sangre por lo menos 3 veces a la semana. Alterne medirse su azúcar en ayunas y 2 horas después de comer.

Metas

- En ayunas (antes de comer/tomar medicinas): **80-140 mg/dL**
- 2 horas después de comer: **140-180 mg/dL**



TOME SUS MEDICINAS SEGÚN LA RECETA

- Debe tomar todas sus medicinas e insulina según las indicaciones, incluso cuando va a ir al médico.
- Llame a la clínica si su azúcar en la sangre está elevada frecuentemente o si está experimentando niveles bajos de azúcar en la sangre (**<70mg/dL**).
- No deje de tomar ninguna medicina sin hablar con su médico primero. Llame a la clínica si tiene preguntas, necesita surtir una medicina, o para hablar sobre efectos secundarios.



PÓNGASE EN MOVIMIENTO

- Intente hacer 30 minutos de actividad física al día.
- Si su azúcar en la sangre es <100, coma algo ligero antes de empezar.





NO FUME

- Dejar de fumar puede ayudarle a manejar su diabetes mejor.



COMA UNA DIETA BALANCEADA

- Coma comidas ligeras y balanceadas cada 4-5 horas. Evite comidas pesadas y no salte comidas.
- Haga que la mitad de su plato sean vegetales, $\frac{1}{4}$ de carbohidratos (granos integrales y vegetales con almidón, frutas o lácteos) y $\frac{1}{4}$ de proteínas baja en grasas (nueces y semillas, frijoles y lentejas, pescado, carnes magras y aves).
- Intente tomar 6-8 vasos de agua al día.
- Limite carbohidratos refinados como harina blanca, productos azucarados, y bebidas azucaradas que aumentan su azúcar en la sangre rápidamente.



TRABAJE CON SU EQUIPO MÉDICO

- Regrese a sus citas de rutina con su médico para evaluar que tan bien está manejando su diabetes y hacer cambios en su tratamiento.
- Hágase un examen anual de la vista, dental y otros análisis de la sangre necesarios.
- Llámenos si usted tiene preguntas o necesita ayuda.



CUIDADO DE LOS PIES

- Revise sus pies todos los días, para ver si hay hinchazón, agrietamiento de la piel, cambios del color de la piel, úlceras que están sanando, callos, uñas enterradas, o dolor en los pies o las piernas.
- Lave y séquese sus pies todos los días. Asegúrese de secarse entre los dedos de los pies.
- Mantenga la piel suave y lisa usando crema para las manos, pero no se la aplique entre los dedos de los pies.
- Límeselas uñas cada semana en forma recta y no redondeadas. Nunca use tijeras. El arreglo de uñas por un profesional no es recomendado ni prohibido.
- Use zapatos y calcetines en todo momento (incluso en la casa) para prevenir heridas. Asegúrese que sus zapatos le queden bien y no estén gastados. Evite tacones altos, sandalias, zapatos con punta, medias de nylon, o calcetines remendados. La meta es prevenir callos, callosidades, o heridas en los pies.

Le recomendamos que vea nuestra serie de videos del **Automanejo de la Diabetes**. Visite nuestra pagina ChurchHealth.org/automanejo-de-la-diabetes or llame al 901-701-2237 para más información.

