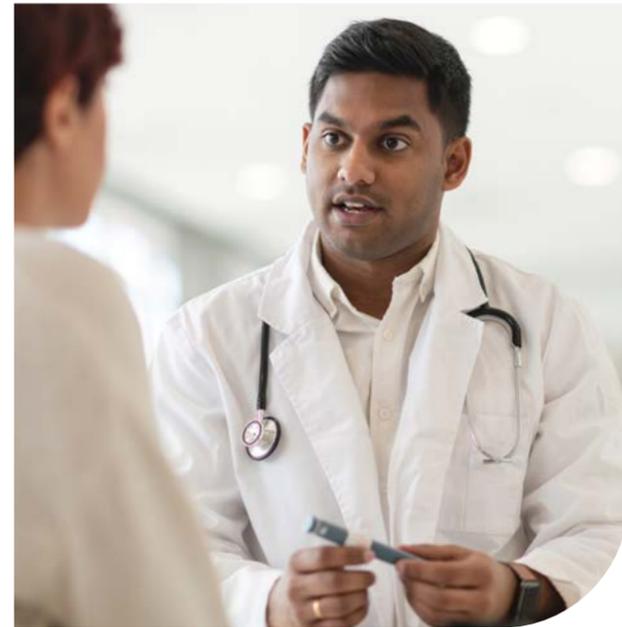


# Diabetes: ¿Qué Sigue?



## Diabetes: Lo que Debe Saber



### Metas del Tratamiento

La principal meta del autocuidado de la diabetes es mantener los niveles de azúcar en la sangre cerca de lo normal. La *American Diabetes Association* sugiere estas metas:

- De 80 a 130mg/dl (antes de una comida)
- Menos de 180mg/dl (una o dos horas después de empezar a comer)
- Menos del 7% (A1C cada tres meses)

Sus metas personales pueden ser diferentes. Pregúntele a su Doctor cuáles son sus metas. Su Doctor le pedirá que lo visite de forma periódica para ver si la diabetes está bajo control. No se salte estas visitas, aun cuando se sienta bien.

### ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave, en la que el cuerpo no es capaz de utilizar los alimentos como energía. Cuando una persona tiene diabetes, el páncreas no fabrica suficiente insulina, o bien, el organismo no usa la insulina tan bien como debería. Esto hace que el azúcar en la sangre aumente.

Si no se controlan, los niveles altos de azúcar en la sangre dañan los órganos y provocan problemas de salud como enfermedades cardíacas, daños en los nervios e insuficiencia renal.

### Coma Bien, Haga Ejercicio y Tome Sus Medicamentos

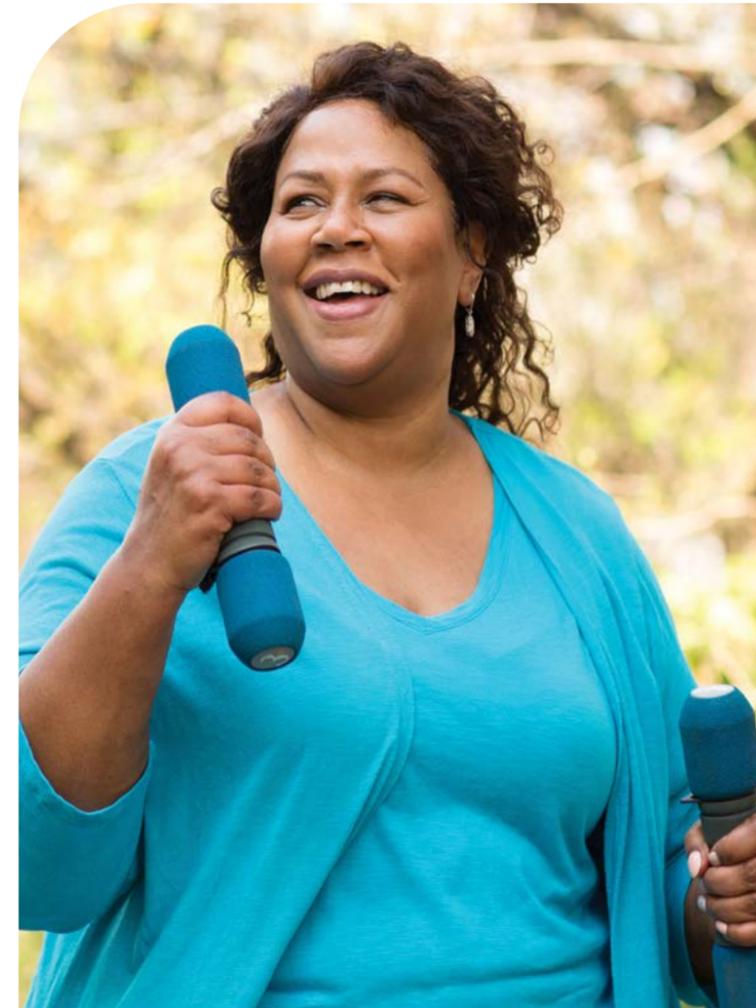
La elección de alimentos y bebidas afecta los niveles de azúcar en la sangre. Los carbohidratos, como el azúcar o el almidón, afectan más al azúcar en la sangre que las proteínas o las grasas.

Es difícil controlar el azúcar en la sangre y el peso sin una actividad regular, como caminar más, conducir menos o subir las escaleras con más frecuencia.

Estar activo de cinco a siete días a la semana a la misma hora cada día hace que los niveles de azúcar en la sangre sean más estables.

La alimentación sana y el ejercicio son suficientes para que algunas personas alcancen sus metas de azúcar en la sangre.

Otras personas pueden necesitar pastillas, insulina o ambas cosas. Los medicamentos para la diabetes actúan de diferentes maneras para reducir el nivel de azúcar en la sangre.



## ¡Usted Puede Hacerlo!

Enterarse de que tiene diabetes no es sencillo. Es normal sentir miedo, enojo, confusión o tristeza. Usted no está solo. Aprender las habilidades que necesita para controlar su diabetes lleva tiempo.

Hable con su Doctor hoy mismo y pídale el resultado de su Hemoglobina A1C. ¡Conozca este valor!

Inscríbase en una clase sobre el Autocontrol de la Diabetes en el Portal para Miembros de IEHP. Aprenda a comer bien y adquiera las habilidades que necesita para controlar la diabetes cada día.



### Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347

1-800-718-4347 para usuarios de TTY

De lunes a viernes, de 7am-7pm.

El sábado y domingo, de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síganos!

