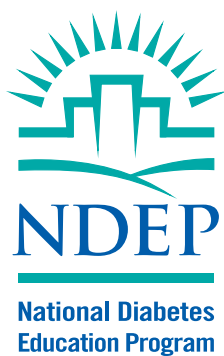


# Consejos para ayudarlo a mantenerse saludable



**Tome medidas para controlar su diabetes,  
para que pueda sentirse bien ahora y  
mantenerse saludable en el futuro.**

**Hable con su médico y otros miembros de su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de cuidados de la diabetes que usted pueda seguir. Le sugerimos los cuatro pasos que vienen a continuación.**

## **Paso 1:**

### **Aprenda sobre la diabetes**

Si usted tiene diabetes, significa que tiene la glucosa sanguínea (es decir, el azúcar en la sangre) demasiado alta. La diabetes es grave porque puede dañar al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Sin embargo, usted puede aprender a controlar su diabetes y así prevenir o retrasar el comienzo de otros problemas de salud.

- Tome una clase o asista a un grupo de apoyo sobre lo que significa vivir con la diabetes. Pregunte a un miembro de su equipo de cuidados de la salud o llame al hospital o clínica de salud local para ver dónde hay uno en su área.
- Lea sobre la diabetes en Internet. Vaya a [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo usted puede aprender más.

## **Paso 2:**

### **Conozca cuáles son los niveles importantes para controlar la diabetes**

Pregúntele a su médico qué resultados son los que usted debería tener de las pruebas del A1C, el colesterol LDL y la presión arterial. Es posible que su médico le diga niveles diferentes de los que le damos a continuación.

- La prueba A1C mide el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. La meta de la A1C para la mayoría de las personas es menos de 7.
- El colesterol LDL, o colesterol malo, es el que se acumula en las arterias y las tapa. La meta para el colesterol LDL es menos de 100.
- La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. La meta para la presión arterial en la mayoría de las personas es menos de 130/80.



Jaime y su esposa buscan recursos sobre la diabetes en Internet.

## **Paso 3:**

### **Controle su diabetes**

Su plan de cuidados para la diabetes debe ayudarle a que usted:

- **Mantenga un registro de los resultados de sus pruebas.** Anote los resultados de su prueba A1C, su colesterol LDL, su presión arterial y otros niveles importantes para el buen control de la diabetes.
- **Aprenda cómo y cuándo chequearse la glucosa sanguínea usted mismo.**
  - Vea qué es lo que hace que su nivel de glucosa en la sangre suba o baje.
  - Repase los resultados de las pruebas con su equipo de cuidados de la salud. Use estos resultados para controlar su diabetes.
  - Pregunte cómo puede prevenir que se le baje demasiado la glucosa en la sangre.
- **Haga de 30 a 60 minutos de alguna actividad física o ejercicio** la mayoría de los días de la semana. Caminar rápido es una muy buena forma de ser más activo.
- **¡Deje de fumar!** Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW).



