

En Español

USTED Y LA DIABETES TIPO II

Vivir bien con Diabetes



Consejos Básicos para un Buen Cuidado de la Diabetes

- ✓ **Revise regularmente su nivel de azúcar en la sangre**
- ✓ **Durante todas sus citas con su médico:**
 - Revise su historial de niveles de azúcar en la sangre
 - Revise su presión arterial
 - Revise su peso
 - Examine sus pies
- ✓ **Cada 3 – 6 meses:**
 - Prueba A1C de Hemoglobina
- ✓ **Una vez al año:**
 - Examen de la vista con dilatación de pupilas
 - Examen minucioso de los pies
 - Vacuna contra la influenza
 - Prueba de Microalbuminuria
 - Colesterol
 - HDL & LDL
 - Triglicéridos
- ✓ **Una Vez:**
 - Vacunación contra la Neumonía
- ✓ **Actualización Educativa por lo menos una vez al año**

Diabetes Tipo 2

El diagnóstico de diabetes es serio. Sin embargo, con un buen control, usted puede vivir una vida larga y sana con diabetes. El equipo de diabetes le ayudará a llevar el mejor control posible de su diabetes. Usted es el componente principal de ese equipo de diabetes. Los miembros de este equipo pueden ser su médico de cabecera, dietista, el instructor sobre diabetes, el especialista en diabetes, endocrinólogo, especialista de los ojos, el podiatra y el dentista.

Programa Educativo Viva Bien con Diabetes

Viva Bien con Diabetes es una excelente forma de actualizarse para todas las personas con diabetes y es indispensable para todos aquellos recientemente diagnosticados. También sus familiares son bienvenidos. Pida a su doctor que lo recomiende hoy mismo.

El programa incluye:

- Programas Grupales sobre condiciones de diabetes, nutrición, glucómetros, medicinas, y compras, cocina, y salidas a comer.
- Citas individuales con un instructor sobre Información
- Talleres sobre Glucosa para ayudarlo a manejar su azúcar en sangre

Referencia:

Clinical Practice Recommendations 2011. *Diabetes Care*, 2011; 34, Supplement 1.

Cómo Comenzar con un Buen Manejo Personal

Esta es la clave para llevar un buen control de su diabetes:

- Verifique su azúcar en sangre
- Elija alimentos sanos
- Manténgase físicamente activo
- Procure tener un peso saludable
- Tome su medicina como se la han recetado

Pruebe su nivel de azúcar en la sangre y lleve un registro por escrito. Esto le indicará a usted y a su equipo de diabetes que tan bien le está funcionando su plan. Su equipo de diabetes le indicará a que hora del día hacerse la prueba. Muchas personas se hacen la prueba del nivel de azúcar en la sangre al despertarse por la mañana, antes de los alimentos, y de nuevo de 1 a 2 horas después de las comidas. Si se inyecta insulina, pruebe su nivel de azúcar en la sangre 4 veces al día, antes de las comidas y a la hora de acostarse. Lleve siempre consigo el cuaderno donde registra su azúcar en sangre, su medidor y una lista actual de medicamentos a todas las citas del cuidado de su salud. El equipo de diabetes le ayudará a usar sus registros para ajustar su dieta, medicina y actividades.

Cómo Obtener un Medidor para la Prueba de Azúcar en la Sangre

Llame a su compañía de seguros para averiguar como obtener un medidor para hacerse la prueba de azúcar en la sangre. Usted podría tener que pedirle al médico una receta y un formulario de preautorización si lo requiere su compañía de seguros.

Niveles Preferidos de Azúcar en la Sangre

80 – 110 mg/dl antes de los alimentos

140 mg/dl dos horas después de los alimentos

O como se lo indique su doctor

Consejos para Alimentarse Saludablemente

Su plan de alimentación con diabetes deberá ser diseñado de acuerdo a sus propias necesidades. Dependerá de su peso, su lectura actual de azúcar en la sangre, nivel de actividad física, y preferencias en la alimentación. El equipo de diabetes le ayudará a encontrar el mejor plan que sea correcto para usted.

Los siguientes consejos también le ayudarán a comenzar por un camino más saludable:

- **Elija bebidas sin calorías.**

Una buena opción sería tomar agua, té helado sin azúcar, refresco de dieta, agua con sabor o café o té sin endulzar.

- **Disfrute grandes cantidades de vegetales no calóricos, tal como ensaladas y vegetales de todos colores.**

Trate de llenar la mitad de su plato con vegetales en la comida del medio día y en la cena.

- **Coma fruta con moderación.**

Solo coma una pequeña pieza de fruta con un alimento o entre comida, como una manzana pequeña, plátano o 15 uvas.

- **Coma solo pequeñas porciones de pan, cereal, productos con granos, maíz, patatas y leche.**

Elija granos con alto contenido de fibra como panes y galletas 100% integral de granos enteros, tortillas de maíz, cereal de salvado, frijoles y arroz integral.

- **Coma golosinas con menos frecuencia.** Los pasteles, las tartas, galletas y otros alimentos azucarados no ayudan a la salud de ninguna persona, con diabetes o sin diabetes. Consuma yogur “sin azúcar adicional” o helados bajos en hidratos de carbono como un postre especial.
- **Tenga en mente que las comidas con carbohidratos tienen un mayor impacto en su azúcar en sangre.**
- **Si usted está sobrepasado de peso, decida como disminuir calorías para bajar de peso.**

Use muy poquita grasa como mantequilla, margarina, aceite, aguacate, mayonesa, aderezo para ensalada y alimentos fritos. Tenga cuidado con las pequeñas cantidades que se sirve, especialmente en restaurantes, y limite las comidas a 3-6 onzas, el cuál es el tamaño de su palma.

Siga controlándose su azúcar en sangre. Observe cómo las diferentes comidas afectan sus niveles de azúcar en sangre y ajuste las porciones que se sirve respectivamente.

Tomar el Primer Paso

Aprender más acerca de la diabetes y el llevar a cabo cambios sanos en su estilo de vida le dará mayor confianza, mejor control y calidad de vida.

Actualmente no existe una cura para la diabetes. Sin embargo, usted puede trabajar con su equipo de diabetes para poder lograr un buen control y así permanecer más sano, más tiempo, hasta que se encuentre la cura para la diabetes.

Recursos

Programa Educativo para Vivir bien con Diabetes

Para mayor información o para inscribirse llame a:

(805) 681-8976 (Santa Bárbara)

(805) 737-8700 (Lompoc)

Visite: www.sansumclinic.org

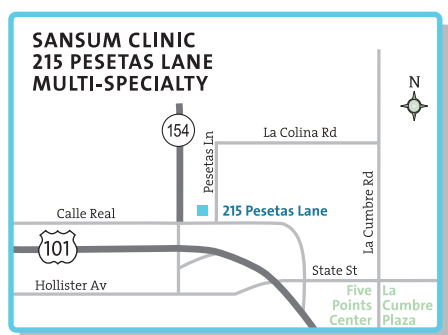
Centro de Recursos para su Salud

Sansum Clinic

215 Pesetas Lane

Santa Bárbara, CA 93110

(805) 681-7672 ó (800) 281-4425 x7672



Asociación Americana de Diabetes

Teléfono: (800) DIABETES

Visite: www.diabetes.org



*The American Diabetes Association Recognizes this education service as meeting the National Standards for Diabetes Self-Management Education.

Sansum Clinic es una organización del cuidado de salud sin fines de lucro que brinda una gama completa de cuidados de salud de calidad en nuestra comunidad.



Una Organización Sin Fines de Lucro
P.O. Box 1200
Santa Barbara, CA 93102-1200

La Clínica Sansum es una Corporación de Beneficio al Público de California sin fines de lucro tipo 501 (c) (3) con clínicas localizadas desde Carpintería hasta Santa María y con más de 150 médicos afiliados, la cual está acreditada por el Instituto de Qualisad Médica.