



LA DIABETES

CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES • AUTOCONTROL

ACP
ADVOCATE COMMUNITY PROVIDERS

LA DIABETES

¿Qué es la diabetes?

Su cuerpo descompone en azúcares los alimentos que usted se come. Un órgano de su cuerpo (el páncreas) le ayuda a absorber azúcares para crear energía. Esto es posible porque el páncreas crea un químico llamado insulina. Si usted padece de diabetes, es debido a que su páncreas no produce suficiente insulina o su cuerpo no está procesando la insulina de manera adecuada. Como resultado, el azúcar no pasa a crear energía y hay mucha azúcar en la sangre.



¿Qué significa que tengo diabetes?

La diabetes es una enfermedad que puede controlarse. Cuando no está controlada, la diabetes puede contribuir a enfermedades del corazón, del riñón y derrames cerebrales, así como a problemas de visión, caídas, infecciones urinarias, pérdida de control en la vejiga, problemas de memoria y mala circulación. Los problemas de circulación pueden impedir que las heridas cicatricen lo cual puede llevar a amputaciones (especialmente de pies y piernas).



Hable con su médico sobre sus metas de autocontrol.



¿Qué puedo hacer?

La diabetes puede ser controlada con actividad física y una dieta apropiada.

- Esté activo. Haga ejercicio o camine durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Mantenga un peso apropiado a su edad y estatura.
- Reduzca su talla de cintura.
- No use tabaco en ninguna de sus formas.
- Tome su medicina como le indica el médico.
- Chequee sus niveles de azúcar en la sangre como indica su médico.

Siga una dieta sana

Siga el plan de nutrición DASH

- Consuma más frutas, vegetales y cereales
- Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol
- Reduzca el consumo de sal y azúcar
- No consuma más de 6 onzas de carne sin grasa, pescado o pollo al día
- Beba agua en vez de jugos y sodas



METAS DE AUTOCONTROL: DIABETES

MIS METAS DE TRATAMIENTO

Problema de salud Diabetes	Meta de tratamiento Valor de hoy	Metas de tratamiento Próxima visita	Instrucciones de autocontrol
Metas de tratamiento A1C por debajo de 7% LDL por debajo de 100 mg/dL			<ul style="list-style-type: none"> • Monitoree sus niveles de azúcar en la sangre cada día. • Chequee sus niveles de A1C y colesterol al menos dos veces al año. • Tome su medicina como le indica el médico.
Reduzca su talla de cintura: menos de 40 pulgadas (hombres) menos de 35 pulgadas (mujeres)			<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio o camine al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. • Mantenga un peso saludable para su edad y estatura. • No fume ni consuma ningún tipo de tabaco. Su médico puede ayudarlo a dejar de fumar. • Aliméntese bien. Siga el plan de nutrición DASH: <ul style="list-style-type: none"> - Coma más frutas, vegetales y cereales - Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa - Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol - Reduzca el consumo de sal y azúcar - No consuma más de 6 onzas de carnes sin grasa, pescado o pollo - Beba agua en lugar de jugos o sodas

Una manera en que puedo mejorar mi salud (por ejemplo: estar más activo): _____

Mi meta para esta semana es (por ejemplo: hacer caminatas 5 veces a la semana): _____

Cuándo lo haré (por ejemplo: por las mañana antes del desayuno): _____

Dónde lo haré (por ejemplo: en el parque): _____

Con qué frecuencia lo haré (por ejemplo: de lunes a viernes): _____

Qué obstáculo puedo encontrar para mi plan (por ejemplo: debo llevar a mis hijos a la escuela un día): _____

Qué puedo hacer para superar los obstáculos que se me presentan (por ejemplo: puedo escoger días en los que no tengo que llevar a los niños): _____

Qué tan seguro/a me siento de que puedo cumplir mi plan: (marque uno)

No estoy seguro/a **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** Totalmente seguro/a
Un poco seguro/a

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____



519 Eighth Avenue, 14th Floor
New York, NY 10018
1.844.ACP.PPS2
1.844.227.7772
acpps.org



Mi Salud, Mi Comunidad • 我的社區·我的健康 • My Community, My Health