

6. Mantenga un registro de su nivel de azúcar en la sangre.

Revise su nivel de azúcar todos los días o tan frecuentemente como se lo pida su doctor. Mantenga un registro de sus niveles de azúcar en la sangre para mostrárselo a su doctor.

7. Mantenga una dieta saludable.

Coma sus alimentos a tiempo y siga estos sencillos lineamientos. Llame a su doctor para más información o para un plan de nutrición específico.

- + La carne debe de ser la porción más pequeña de su comida.
- + Los carbohidratos deben de ser los siguientes en tamaño (papas, pasta, arroz).
- + Los vegetales bajos en almidón deben de ser la parte más grande de su comida.
- + Use productos lácteos sin grasa y bebidas sin azúcar.
- + Gratine, hornee, cocine al vapor, ase a la parrilla, o use el microondas en lugar de freír los alimentos.



8. Vea a su doctor en forma regular.

Visitar a su doctor regularmente es importante para que su doctor pueda detectar problemas pequeños en forma temprana antes de que se conviertan en problemas grandes. Cuando su doctor ordene trabajo de laboratorio u otras pruebas, asegúrese de hacerse esas pruebas en forma rápida. ¡Eso le ayuda a su doctor a cuidarlo de mejor manera!

Si tiene preguntas, por favor llame a una Enfermera de Diabetes a nuestra línea gratuita, 888.559.1010.

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

In control

CONTROLE
su diabetes



8 **Consejos para controlar la diabetes.**

¡Usted tiene el poder de controlar su diabetes!

Ahora es el inicio del año y es tiempo para comenzar con su propósito de tomar control de su diabetes. Recuerde que la diabetes no se puede curar, pero si se puede controlar.

1. Conozca sus ABC's.

Revise sus ABC's (por sus iniciales, en inglés) de la diabetes con su doctor para determinar cuales son sus metas para cada una de las pruebas.

- + “A” es por la prueba A1C. Esta prueba muestra el promedio de nivel de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses. Hágase esta prueba cuando menos dos veces al año.
- + “B” es por su presión sanguínea. Revise su presión sanguínea cada vez que visita al doctor.
- + “C” es por el colesterol. Esta prueba de sangre le muestra al doctor su nivel de grasa en la sangre. Usted debe de revisar su colesterol LDL cuando menos una vez al año.

ABC



2. Proteja sus riñones.

Hágase una prueba de Micro-albúmina (orina) una vez al año. Esta prueba revisa el nivel de proteína en la orina. La proteína en la orina es la primera señal de enfermedad del riñón.

3. Hágase un examen de retina dilatada.

Vea a su doctor cuando menos una vez al año para un examen de retina dilatada. Tener diabetes aumenta sus probabilidades de tener problemas de los ojos, incluyendo la ceguera. Usted podría tener daño en el ojo aún cuando su visión sea normal.

4. Revise sus pies.

Mire sus pies para detectar ampollas, moretones o hinchazón. Use un espejo si no alcanza a ver sus pies. O pídale a un miembro de su familia que le ayude. Su doctor también debe de revisar sus pies en cada visita.

5. Siempre tome sus medicinas tal y como se lo indicó el doctor.

¡Tome sus medicinas aun cuando se sienta bien y su nivel de azúcar en la sangre esté controlado!

- + Pregúntele a su doctor si tiene dudas acerca de cuales medicinas debe de estar tomando. Algunos de sus medicamentos pueden no ser para su nivel de azúcar en la sangre, como las medicinas para su presión sanguínea o el colesterol.
- + Estas medicinas sirven para prevenir algunas de las complicaciones de la diabetes. **Esas medicinas son tan importantes como sus medicamentos para el nivel de azúcar en la sangre.**
- + Una caja de píldoras puede ayudarle a recordar cuando tomar sus medicamentos. Usted puede obtener una caja de píldoras por medio del Programa First Choice o First Choice Kids. Solo tiene que llamar al 888.559.1010.

