



CONTROLE su diabetes

Bienvenido a In Control (En Control).

Si usted tiene diabetes, sabe lo importante que es:

- ★ Elegir alimentos saludables
- ★ Mantenerse en un peso saludable
- ★ Hacer ejercicio o ser activo todos los días
- ★ Hacerse todos los exámenes relacionados con su diabetes
- ★ Tomar sus medicamentos de la forma ordenada
- ★ Ir a todas sus citas médicas

También sabe que mantenerse al día en todas estas actividades puede en ocasiones ser difícil. Es por

eso que tenemos In Control (En Control) nuestro programa de administración de la diabetes. Nuestras enfermeras están listas para poder enseñarle cómo administrar su enfermedad ¡para darle el control sobre su diabetes! Para hablar con alguna de nuestras enfermeras de diabetes, por favor llámenos en forma gratuita al 888.559.1010 extensión 55251.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es cuando su nivel de azúcar en la sangre está demasiado

alto. Es una condición que dura toda la vida y que puede causar otros problemas de salud con el paso del tiempo.

Diabetes tipo 1 es cuando el cuerpo no produce ninguna insulina. El cuerpo necesita insulina para convertir el azúcar en energía. La gente con diabetes tipo 1 necesita insulina para vivir.

Diabetes tipo 2 es cuando el cuerpo no produce insulina suficiente o no puede usar la insulina de la forma adecuada. La gente puede desarrollar diabetes tipo 2 a cualquier edad. Tener sobrepeso y no ser activo físicamente aumentan las posibilidades de que una persona desarrolle diabetes tipo 2.

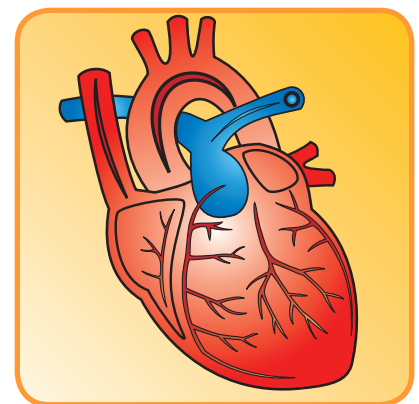
La diabetes y su corazón

Los problemas del corazón y los vasos sanguíneos son las principales causas de enfermedad y muerte entre la gente con diabetes.

Para reducir sus riesgos de problemas del corazón:

- ★ No fume. Pregúntele a su doctor por un tratamiento para dejar de fumar.
- ★ Coma una dieta baja en grasas.
- ★ Haga ejercicio todos los días. Acumule hasta 30 minutos de caminar al día.

- ★ Evite el alcohol.
- ★ Pregunte a su doctor si debe de tomar una aspirina de dosis baja cada día.
- ★ Visite a su doctor cada seis meses para un chequeo y pruebas de laboratorio.



ABC

Los ABCs de la diabetes

Alcanzar sus metas ABC (por sus iniciales, en inglés) es una forma de controlar su diabetes. Su doctor le dirá cuales son sus metas para cada prueba.

“A” es por la prueba A1C (A-uno-C). Esta prueba muestra el promedio de nivel de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses. Debe de hacerse esta prueba A1C cuando menos dos veces al año. La meta A1C para la mayor parte de la gente es menos de 7.

“B” es por su presión sanguínea. Si no recibe tratamiento, la alta presión sanguínea puede provocar un ataque al corazón, un derrame cerebral, o enfermedad de los riñones. Revise su presión sanguínea cada vez que visita al doctor. La meta común para la presión sanguínea es debajo de 130/80.

“C” es por el colesterol. Esta prueba de sangre le muestra al doctor su nivel de grasa en la sangre. El LDL o colesterol “malo” puede bloquear sus vasos sanguíneos. Esto puede provocar un ataque cardiaco, un derrame cerebral, problemas de circulación o inclusive una amputación (la pérdida de una extremidad). La meta común para el colesterol LDL es debajo de 100. Asegúrese de revisar su colesterol LDL cuando menos una vez al año.



¿Sabía usted que?

Fumar daña su corazón, sus pulmones, los vasos sanguíneos, los nervios, los riñones y la vejiga.

Fumar también aumenta la posibilidad de que usted pueda tener un ataque cardiaco, un derrame cerebral, una amputación o de que desarrolle ceguera.

Fumar afecta su salud, especialmente si tiene diabetes. Su salud comenzará a mejorar una vez que deje de fumar. No importa por cuanto tiempo haya usted fumado.

Manteniéndose al día en sus pruebas

Las pruebas en forma regular y las visitas a su doctor son importantes para administrar su diabetes.

Pruebas diarias: asegúrese de hacerse estas pruebas cada día.

★ **Prueba de azúcar en la sangre:** Mantenga un registro de sus niveles de azúcar en la sangre para llevarselos a su doctor.

★ **Revisión de los pies:** cheque sus pies todos los días para detectar ampollas, moretones, hinchazón o enrojecimiento. Si no puede ver sus pies, use un espejo o pídale ayuda a un miembro de su familia. Su doctor también debe de revisar sus pies en cada visita.

Cada 3 a 6 meses: manténgase al día de sus pruebas durante sus visitas con el doctor y entre las visitas.

★ **Prueba A1C:** Esta prueba muestra el promedio de nivel de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses. Pregúntele a su doctor cual debe de ser su nivel A1C.

En cada visita al doctor: hágase estas pruebas en cada visita.

★ **Presión sanguínea:** la meta común para la presión sanguínea es por debajo de 130/80. Su doctor le dirá cual es su meta personal.

★ **Peso:** El control del peso es una parte importante de la administración de su diabetes.

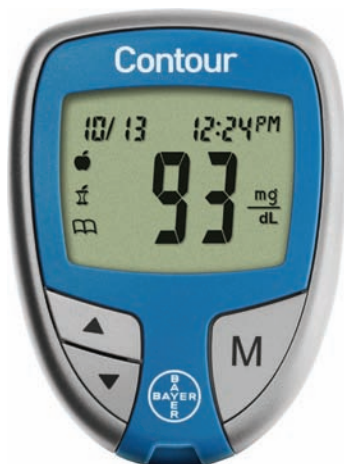
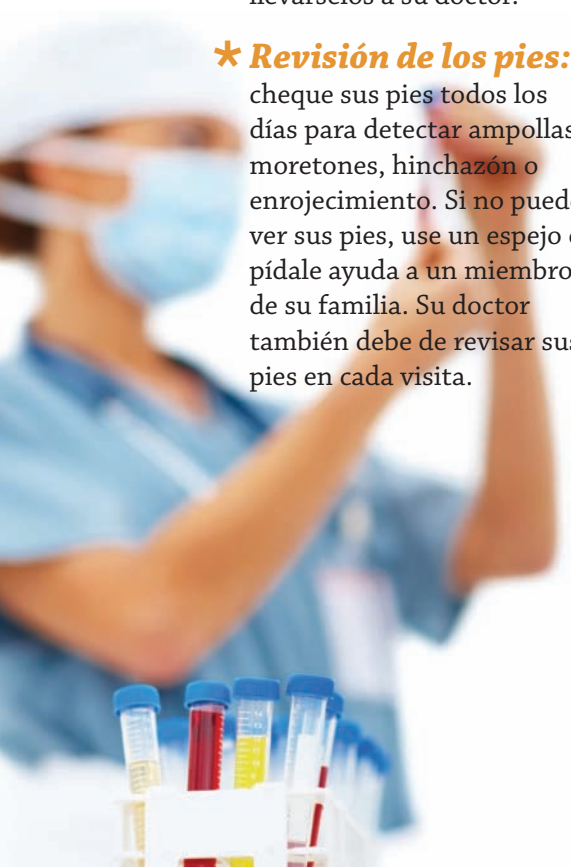
Pruebas anuales:

asegúrese de hacerse estas pruebas cuando menos una vez al año.

★ **Examen de retina dilatada:** La gente con diabetes tiene un riesgo mayor de ceguera. Este examen revisa sus ojos para detectar daños iniciales. Usted debe de revisar sus ojos inclusive si su visión esta bien.

★ **Perfil de lípidos:** El colesterol se puede acumular y bloquear sus vasos sanguíneos. Esto puede producir un ataque cardiaco, un derrame cerebral o una amputación.

★ **Prueba de Micro-Albúmina (orina):** Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor para enfermedad de los riñones. Esta prueba revisa la presencia de proteína en la orina, la cual es una señal temprana de enfermedad de los riñones.



Materiales de prueba - Nosotros nos encargamos ¿Tiene un glucómetro (medidor de azúcar en la sangre)?

Con el Programa First Choice o First Choice Kids, los glucómetros y otros materiales de prueba (cintas de prueba, solución de prueba, lancetas) están cubiertos bajos sus beneficios de farmacia. Esto significa que usted puede conseguir estos materiales en su farmacia local. Solo necesita una prescripción de su doctor. La marca de glucómetro que se provee por medio del programa First Choice y First Choice Kids es Bayer. Bayer tiene dos modelos: Contour y The Breeze2. Estos medidores usan la tecnología No-Coding™ (sin código), lo cual significa que ¡ya no se necesita codificar la maquina para que se ajuste con las cintas de prueba!

No hay cargo por un glucómetro Bayer para los miembros.

Diabetes y nutrición

Comer saludable juega una parte importante en tener control sobre su diabetes. Aquí hay algunos lineamientos para ayudarlo a planear sus comidas.

- ★ Coma sus alimentos en un horario regular. La parte de carne de su comida debe de ser la más pequeña. Una porción del tamaño de una baraja de cartas es suficiente.
- ★ La parte de carbohidratos (papas, pasta, arroz) debe de ser la siguiente en medida.
- ★ La parte más grande de la comida debe de ser los vegetales bajos en almidón. Estos tienen muchas vitaminas y nutrientes.
- ★ Escoja alimentos lácteos bajos en grasa tal como el yogurt, la leche, y el queso sin grasa o bajos en grasa.
- ★ El agua es la mejor opción de bebida. Si quiere una bebida dulce, escoja las bebidas sin azúcar en lugar de los endulzados con azúcar.
- ★ Limite los alimentos de comida rápida.
- ★ Gratine, hornee, cocine al vapor, ase a la parrilla, o use el microondas en lugar de freír los alimentos.
- ★ Use hierbas y jugo de limón en lugar de mantequilla o margarina.
- ★ Quítele la piel a la carne de aves antes de cocinarla y comerla.

Altas y bajas de su nivel de azúcar en la sangre

Alto nivel de azúcar (hiperglucemia) es cuando su nivel de azúcar es demasiado alto.

- ★ **Causas:** Demasiada comida, muy poca insulina o muy poca medicina de diabetes, estrés, enfermedad o no suficiente actividad.
- ★ **Síntomas:** Aumento de sed, orinar con frecuencia (ir muchas veces al baño), visión borrosa, sentimiento de cansancio o aliento con sabor a fruta.
- ★ **Tratamiento:** Siga el consejo de su doctor para el alto nivel de azúcar.
 - ★ Si su nivel de azúcar es mayor de 400, ¡llame a su doctor de inmediato!
 - ★ Tome mucha agua para prevenir la deshidratación y para ayudar a disminuir su nivel de azúcar en la sangre.
 - ★ Si su nivel de azúcar continúa estando por encima de 200, pregúntele a su doctor si necesita de cambiar su medicina.

Bajo nivel de azúcar (hipoglucemia) es cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo.

- ★ **Causas:** Muy poca comida, demasiada insulina o demasiada medicina de diabetes, enfermedad o demasiada actividad.
- ★ **Síntomas:** Inestabilidad, mareo, sudoración, latido del corazón acelerado, debilidad, dificultad para poner atención o confusión y visión borrosa.
- ★ **Tratamiento:** Siga el consejo de su doctor para bajo nivel de azúcar.
 - ★ Coma de 3 a 5 piezas de dulce, o tome media taza de jugo de frutas.
 - ★ Revise su nivel de azúcar de nuevo en 15 minutos y continúe su tratamiento hasta que su nivel sea mayor de 70.
 - ★ Asegúrese de que sus amigos y familiares saben como actuar si usted se confunde o se desmaya.

Si ya no desea recibir este tipo de correspondencia, por favor llame al 1.888.559.1010 extensión 55251