

al año, **¡aunque no tenga problemas de visión!**

Proteja sus pies.

- + Siempre use medias y zapatos cómodos.
- + Revise diariamente sus pies. Tal vez no sienta que tiene un problema, de manera que debe revisar sus pies físicamente. Si es necesario, utilice un espejo.
- + Si encuentra algún problema, consulte a su médico inmediatamente. Ni piense en tratarlo usted mismo.

Revise sus riñones.

- + Asegúrese que su médico le revisa sus riñones una vez al año. Usualmente todo lo que necesita es un simple análisis de orina.
- + Es posible que su médico le recete algún medicamento (ACE o ARB) que deberá tomar diariamente para proteger sus riñones.

Tome su medicamento todos los días.

- + Puede estar tomando medicamentos para algo más que la glucosa sanguínea. Tal vez necesita medicamentos para la presión arterial o colesterol, riñones u otros problemas. El medicamento le va a servir solamente si lo toma siguiendo las

instrucciones de su médico.

- + Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, consulte a su médico o llame a una de nuestras enfermeras, al **1.888.276.2020, ext. 55251.**

Vivir con diabetes es muy difícil.

En First Choice queremos ayudarle a controlar su diabetes.

Si tiene alguna pregunta sobre su diabetes o desea consultar a una de nuestras enfermeras, favor de llamar al 1.888.276.2020, ext. 55251.

Si necesita ayuda leyendo esto, favor de llamar al 1.888.276.2020.

In control

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

CONTROLE su diabetes



Problemas con la diabetes: Cuáles son y qué puede hacer para prevenirlos.

La diabetes afecta casi cada parte de su cuerpo.

Si la glucosa sanguínea está elevada, es posible que se hayan dañado sus vasos sanguíneos y sus nervios. Con el paso del tiempo, ese daño conduce a problemas con el flujo sanguíneo (circulación) y con las sensaciones (neuropatías).

Afecciones cardíacas: Es mucho más factible que las personas diabéticas puedan sufrir ataques cardíacos o embolias. Eso es debido a que los vasos sanguíneos del corazón o del cerebro se han estrechado y es fácil que se obstruyan con depósitos grasos (placa) o coágulos.

Problemas de la vista: Sus ojos tienen una gran cantidad de vasos sanguíneos pequeños que ayuda a mantenerlos sanos y le permiten ver. Cuando esos vasos se dañan, pueden presentarse problemas muy graves como retinopatías, glaucoma o cataratas. En ocasiones puede causar hasta la ceguera.

Afecciones renales: Tal vez ustedes no saben que sus riñones tiene millones de pequeños vasos sanguíneos que ayudan a filtrar su sangre. Si la glucosa sanguínea elevada daña esos vasos, sus riñones no pueden trabajar bien. Algunas personas sufren de problemas renales tan graves que necesitan de diálisis o de un trasplante.

Problemas con los pies: Las personas con diabetes frecuentemente tienen problemas con los pies. La glucosa sanguínea elevada puede dañar los nervios de los pies. Eso significa que pueden perder las sensaciones en los pies. No pueden sentir cuando tienen una ampolla o una llaga. Las ampollas o llagas pueden agravarse significativamente antes de que la persona se de cuenta de que tiene un problema. Cuando no tienen un flujo sanguíneo adecuado (circulación), es muy difícil curarse. En ocasiones, las heridas pueden infectarse, y para salvarles la vida tiene que amputar un dedo de pie, pie o la pierna.

Estos problemas asustan a cualquiera, pero no debe ser así.

Si se cuida desde ahora, puede evitarse que sucedan muchos de esos problemas.

Qué deben hacer ahora:

Controlen su glucosa sanguínea.

- + Colaboren con su médico para controlar su glucosa sanguínea.
- + Traten de mantener el A1c de la hemoglobina por debajo de 7. Este examen muestra los niveles de glucosa sanguínea por los últimos tres meses.

Controlen la presión arterial.

- + La presión arterial elevada causa más tensión al corazón y a los vasos sanguíneos.
- + Colaboren con su médico para mantener su presión arterial debajo de 130/80.

Controlen su colesterol (lípidos).

- + Demasiado colesterol (lípidos o grasas) en su sangre puede causar depósitos grasos (placas) que llegan a bloquear vasos sanguíneos.
- + Colaboren con su médico para mantener su LDL (colesterol malo) debajo de 100. Podría ser necesario tomar algún medicamento con este fin.

¡No fume!

- + La nicotina le estrecha los vasos sanguíneos, y dificulta los problemas del flujo sanguíneo.
- + First Choice le pagaría por los medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Simplemente consulte a su médico.

Hágase examinar los ojos una vez al año.

- + El médico de los ojos le va a dilatar las pupilas para examinar el fondo de sus ojos en busca de problemas.
- + Hágase examinar los ojos una vez