



## Cuide su Salud ... Cuide su Diabetes




La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable. Las investigaciones muestran que si mantiene sus niveles de azúcar en la sangre, de la presión arterial y del colesterol dentro del rango deseado, usted podrá prevenir o retrasar problemas de salud serios.


Puede comenzar conociendo sus rangos deseados.


 **Hágase todos los años un examen de los ojos con pupila dilatada.** Asegúrese que el médico le ponga gotas para ver el fondo del ojo.

 **Pida que le tomen la presión arterial durante cada visita médica.** La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos de los ojos. Esto aumenta su riesgo de tener derrames cerebrales y problemas del corazón, los riñones y los ojos. Trate de mantener su presión arterial por debajo de 130/80.

 **Chequee su nivel de colesterol por lo menos una vez al año.** El colesterol alto puede causar problemas en el corazón. Usted puede disminuir su riesgo si trata de alcanzar los siguientes números.

- Colesterol total por debajo de 200
- Colesterol LDL por debajo de 100
- Colesterol HDL por encima de 45
- Triglicéridos por debajo de 150

 **Pida a su proveedor de salud que le haga un examen completo de los pies por lo menos una vez al año.** Hágase un examen con mayor frecuencia si tiene problemas de los pies.

 **Revise sus pies todos los días.** Identifique problemas de los pies antes de que se vuelvan serios.

### Metas para el Azúcar en la Sangre

Hable con su equipo médico acerca de sus metas para el azúcar en la sangre y llene los espacios abajo.

Mi rango deseado de azúcar en la sangre antes de las comidas y cuando me levanto es entre:

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

(Estándar de American Diabetes Association: promedio entre 90 y 130)

Mi rango deseado de azúcar en la sangre antes de acostarme es entre: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

(Estándar de American Diabetes Association: promedio entre 110 y 150)

### Conozca sus Resultados

American Diabetes Association sugiere los siguientes estándares para la mayoría de las personas con diabetes. Puede que usted tenga diferentes rangos. Copie esta página y anote sus niveles deseados y sus resultados en el siguiente espacio.

Prueba	Estándares	Mi nivel Deseado	Mis Resultados Fecha	Fecha
A-1-C	menos de 7			
Presión arterial	menos de 130/80			
<b>Colesterol</b>				
Total	menos de 200			
HDL	más de 45			
LDL	menos de 100			
Triglicéridos	menos de 150			

# Cuide su Salud ... Cuide su Diabetes

Cuando usted cuida su diabetes, puede disminuir los problemas a largo plazo que a veces acompañan a la diabetes.

Responsabilícese y cuídese. Escoja hacer algo nuevo. Revise la siguiente lista y marque las cosas que le gustaría probar. A lo mejor ya está listo para comenzar. Quizás quiere hacer más de lo que hace ahora. Si necesita ayuda, hable con su equipo médico sobre sus opciones. ¡Comience esta semana!



## Cuide su Salud

### ¿Esta listo para comenzar?

- Quiero aprender más sobre la diabetes. Llame al 1-800-342-2383. Visite [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### ¿Quiere hacer más?

- Llevaré un registro de los resultados del azúcar en mi sangre y de la prueba A-1-C. Esta prueba indica los niveles de azúcar en mi sangre durante los pasados 3 meses. Compararé los resultados con el rango de mis metas.

## Cuide sus Ojos



### ¿Esta listo para comenzar?

- Me haré un examen de los ojos con gotas cada año.

### ¿Quiere hacer más?

- Iré al médico de los ojos (oftalmólogo) tan pronto sienta cambios en la visión.

## Cuide su Corazón



### ¿Esta listo para comenzar?

- Averiguaré los niveles de mi presión arterial y colesterol LDL y llevaré un registro.

### ¿Quiere hacer más?

- Caminaré 30 minutos casi todos los días.
- Intentaré dejar de fumar.
- Comeré por lo menos una porción de frutas o vegetales durante cada comida.

## Cuide su Pies



### ¿Esta listo para comenzar?

- Todos los días revisaré mis pies para ver si tengo cortadas, ampollas manchas rojas o inflamación.

### ¿Quiere hacer más?

- Me haré un examen de los pies para chequear cómo está su sensibilidad, la circulación de la sangre, y detectar cambios en la forma de mis pies.

Para información sobre la diabetes llame al  
**1-800-DIABETES**  
**(1-800-342-2383)**  
**[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**