



# LA DIABETES

CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES • AUTOCONTROL

**somos**   
COMMUNITY CARE

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

**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, 14<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10018

**1.844.227.7772**

**[SomosCommunityCare.org/DIABETES](https://www.SomosCommunityCare.org/DIABETES)**

