

Dieta

Una buena planificación de las comidas para la diabetes incluye:

- Comprender cómo afectan el nivel de azúcar los diferentes alimentos y la cantidad que come.
- Elegir alimentos saludables.
- Comer en forma regular en los horarios correctos.

Los almidones y los azúcares (carbohidratos) afectan al azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas.

Los carbohidratos son alimentos tales como el pan, las pastas, los cereales, las habas, la leche, la fruta y el jugo de fruta y los dulces. El nivel de azúcar en la sangre podría aumentar cuando ingiere más carbohidratos que los que el cuerpo puede utilizar. Realizando un seguimiento de los carbohidratos ingeridos y distribuyéndolos a lo largo del día, puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

Ejercicio

El ejercicio disminuye el azúcar en la sangre al ayudar al cuerpo a utilizar el azúcar. Pídale a su médico que lo examine para ver si existen complicaciones que puedan limitar ciertos tipos de ejercicio. Empiece lentamente, hasta que pueda realizar ejercicio en forma constante entre 30 y 60 minutos por lo menos 3 veces por semana. Algunos ejemplos de ejercicio son caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta.



Cuidado de los pies

Cuidarse mucho es importante cuando se tiene diabetes. Haga examinar sus pies por un médico para ver si tiene entumecimiento por lo menos una vez al año

Lo que debe hacer para que sus pies estén saludables:

- Examine los pies todos los días para ver si tiene enrojecimiento, hinchazón, callos, uñas encarnadas o piel resquebrajada. Utilice un espejo para observar la parte inferior de los pies si es necesario. **Informe cualquier problema a su médico inmediatamente.**
- Corte las uñas de los pies en forma recta, no en ángulos.
- Utilice solamente calzado cómodo y que calce bien.
- Examine el interior de los zapatos antes de usarlos.
- Use medias limpias de algodón, sin agujeros.
- No ande descalzo, ni siquiera en interiores.



La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
Información para miembros:
1-800-303-9626

Para información acerca de MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (SPA)

Cómo controlar la diabetes



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG

Tratamiento de la diabetes

Una de las metas principales en el tratamiento de la diabetes es el control del nivel de azúcar, manteniéndolo lo más cerca posible del nivel normal. Los valores del nivel de azúcar deseados habitualmente para personas que tienen diabetes son:

Antes de las comidas - entre 80 y 120 mg/dl

De 1 a 2 horas después de las comidas - 100 a 180 mg/dl

Antes de dormir - 110 a 150 mg/dl

Pídale a su médico que determine el nivel de azúcar correcto para usted.

Existen dos exámenes que sirven para averiguar si su diabetes está controlada. Debe realizarse los dos.

1) Hágase un examen de su nivel de azúcar.

- Pídale a su médico que le enseñe cómo se utiliza el medidor de glucosa en la sangre disponible para uso personal.
- Pregúntele a su médico cuál debería ser su programa de exámenes. Es posible que le pidan que se realice un examen antes de las comidas, después de las comidas y antes de dormir.
- Lleve un diario con los resultados. Llévelo cuando vaya al médico para que él pueda controlar que su nivel de azúcar esté bajo control.



2) Hágase un análisis de hemoglobina glucosilada (HbA1c).

- Este análisis muestra el nivel promedio de azúcar en la sangre a lo largo de un periodo de 8 a 12 semanas. Le brindará un panorama más claro acerca de si su diabetes está bajo control o no.
- Debe hacerse un análisis de HbA1c en el consultorio del médico cada 3 a 6 meses, dependiendo del tratamiento y del nivel de control de la diabetes.
- El resultado del análisis de HbA1c debe ser menos del 7%.

Cuidado general de la diabetes

La tabla siguiente muestra un resumen de los exámenes que debería hacerse para controlar su diabetes y cuidar su cuerpo.

En cada visita	Fechas y resultados
Revisación de pies	
Revisión del plan de cuidado propio	
Revisión del peso	
Una vez por año	Fechas y resultados
Examen dental	
Examen de ojo dilatado	
Examen completo de pies	
Vacuna contra la gripe	
Revisación de los riñones	
Al menos una vez	Fechas y resultados
Vacuna contra la neumonía	

Fuente: Programa de Educación Nacional sobre la Diabetes (ndep.nih.gov)

Posibles complicaciones

Muchas personas que tienen diabetes y mantienen su nivel de azúcar dentro del nivel deseado pueden no sufrir problemas serios. Al mantener el nivel de azúcar lo más cerca posible del nivel normal se pueden reducir las posibilidades de tener:

- problemas oftalmológicos (ceguera);
- enfermedades renales;
- pérdida quirúrgica del pie o la pierna (amputación);
- daños nerviosos (entumecimiento);
- problemas sexuales (impotencia);
- infecciones frecuentes;
- ataque cardíaco o derrame cerebral.

¿Cómo puedo evitar las complicaciones?

- Siga su plan de alimentación.
- Haga ejercicio regularmente.
- Si se le administra medicación, tómela siguiendo las instrucciones.
- Hágase un examen de nivel de azúcar en la sangre y regístrelo regularmente.
- Hágase tomar la presión sanguínea con frecuencia.
- Hágase un examen oftalmológico completo todos los años.
- Hágase un análisis de HbA1c por lo menos 2 a 4 veces al año.
- Hágase un examen de orina todos los años para ver si hay proteínas.
- Hágase controlar su colesterol.
- Examínese la piel y los pies todos los días para ver si hay enrojecimiento, sensibilidad o irritación.
- Si fuma, deje de hacerlo.