

Manejo de la Diabetes

¡Conozca el ABC de la Diabetes!

A1c:

La prueba A1c (hemoglobina A1c o HbA1c) es una prueba de sangre que hace su proveedor por lo menos dos veces al año. Mide el promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. El nivel objetivo de A1c debe ser ya sea menos del 7% o menos de 8%. Pregunte a su proveedor de atención médica.

Presión Arterial

Su nivel de presión arterial debe ser menos de 140/90 mm Hg. Para las personas con diabetes, la presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y renales. Pida que le revisen la presión arterial en cada visita con su proveedor, y si puede, en la farmacia local. Anote los resultados y llévelos a su siguiente cita con el proveedor.

Colesterol

El colesterol LDL (colesterol malo) debe ser menor que 100 mg/dL. Un nivel alto de colesterol LDL puede bloquear los vasos sanguíneos y aumentar su posibilidad de un ataque cardíaco o apoplejía. Su colesterol total debe ser menor a 200.

Alcanzar y mantenerse en el objetivo fijado es muy importante. A continuación se enumeran tres simples herramientas que le pueden ayudar con su "ABC".

¡Póngase en Movimiento!

Estar activo es muy importante para las personas con diabetes. El ejercicio regular puede:

- Disminuir su glucosa en sangre y su presión arterial.
- Reducir su colesterol LDL (colesterol malo) y elevar su colesterol bueno (HDL).
- Mejorar la forma en que su cuerpo usa la insulina.
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y apoplejía.
- Mantener fuertes su corazón y huesos.
- Ayudar a perder peso/reducir su grasa corporal.
- Dar más energía.
- Reducir su nivel de estrés.

Hay muchas maneras de mantenerse activo. Simplemente busque algo que le guste hacer. Aquí mencionamos sólo algunas opciones:

- Camine en lugar de sentarse cuando habla por teléfono.
- Tome las escaleras en lugar del elevador.
- Camine rápidamente.
- Bájese antes del bus o del tren y camine.
- Ande en bicicleta.
- Baile.
- Levante pesas pequeñas durante los anuncios comerciales.
- Cuide del jardín o rastrille las hojas.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite www.healthysanfrancisco.org

Coma una Dieta Saludable

Tener una Dieta Saludable le Ayuda a:

- Mantener su glucosa en sangre, también llamada azúcar en sangre en su rango objetivo
- Sentirse bien todos los días
- Perder peso si lo necesita
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, apoplejía y otros problemas causados por la diabetes

Muchas personas piensan que una dieta saludable para una persona con diabetes debe ser compleja, pero es en su mayoría lo mismo que una dieta saludable para una persona sin diabetes.

Comer los Alimentos Correctos

Las verduras son bajas en grasa y tienen muchas vitaminas:

- espinaca, coliflor rizada
- brócoli, col china
- camote y zanahorias dulces
- arvejas, habas
- calabaza (muchas clases)

Alimentos altos en proteínas que son bajos en grasa:

- mariscos
- carnes magras
- leche o queso bajos en grasa frijoles

Carbohidratos de granos enteros por ejemplo:

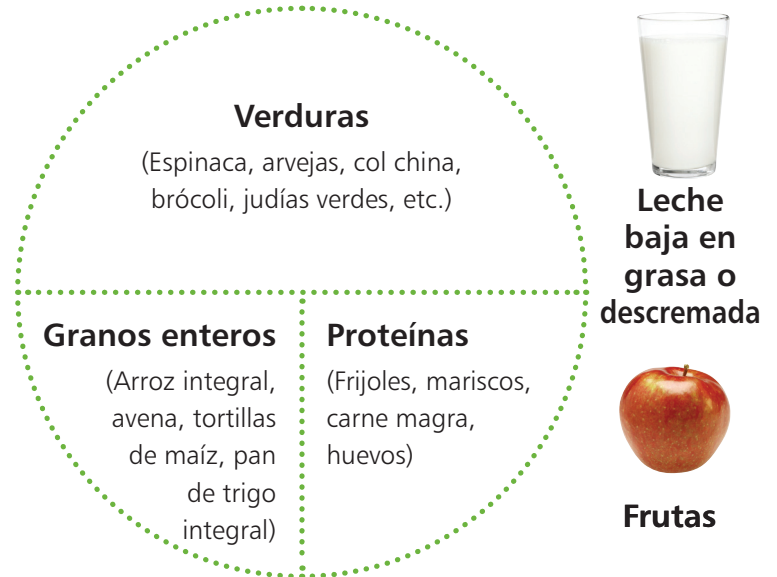
- arroz integral
- pan de trigo entero
- frijoles
- avena y cebada

Trate de no comer alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

- bebidas dulces como los refrescos, té azucarado o jugo
- mantequilla, leche entera y crema
- alimentos fritos
- piel de pollo y carne roja
- pasteles, galletas y otros alimentos horneados

Coma lo Suficiente pero no Demasiado

- La cantidad que come afecta su nivel de azúcar en sangre. Trate de comer menos cantidad de los alimentos a la vez y coma despacio.
- Divida su plato de esta manera: $\frac{1}{2}$ verduras, $\frac{1}{4}$ proteína, $\frac{1}{4}$ Carbohidratos de granos enteros.



Coma a la Hora correcta del Día

- Si espera demasiado para comer, su nivel de azúcar puede estar demasiado bajo. Si el tiempo entre comidas es muy corto las unas de las otras o come mucho entre comidas, su nivel de azúcar puede ser demasiado alto.
- No omita tiempos de comidas.

Hable con su Proveedor

- Muchas personas toman medicamentos para ayudarles a manejar la diabetes. Hable con su proveedor para asegurar que entiende cuándo y cómo tomar sus medicamentos.
- Hable siempre con su proveedor antes de empezar una nueva dieta o un programa de actividad física.

Fuentes:

"Understanding Diabetes," Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth, via www.healthinfotranslations.org

"What I need to know about Diabetes and Eating" National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, www.niddk.nih.gov

"Healthy Eating and Diabetes" Association of Clinicians for the Underserved, www.clinicians.org

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite www.healthysanfrancisco.org