

Vivir Con Diabetes

La diabetes puede causar grandes problemas de salud si no la cuida, tales como:

- Problemas cardíacos
- Daño en los riñones
- Ceguera
- Daño a los nervios y piel en sus pies.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?



Revise su nivel del azúcar regularmente



Vea a su doctor cada 3 a 6 meses



Coma bien y haga ejercicios



Tome todas sus medicinas como lo indica la etiqueta y planeé con anticipación para surtir las de nuevo

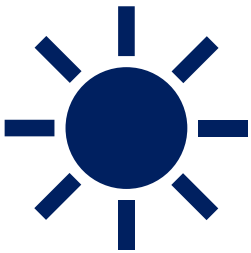


Hágase un examen dental cada 6 meses



Hágase un examen de la vista por lo menos 1 vez al año

¿Cuándo debo revisar mi nivel de azúcar en la sangre?



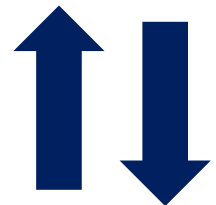
Cuando se despierta



Antes de los alimentos



Antes de irse a dormir



Cada vez que su nivel de azúcar en la sangre esté alto o bajo

Revisando Su Nivel de Azúcar en la Sangre

Los niveles saludables de azúcar en la sangre son importantes cuando está controlando la diabetes. En general, su nivel de azúcar en la sangre debe estar:

- Entre 80 y 130 cuando se despierta en la mañana y antes de comer
- Menos de 180 (2 horas después de una comida)

Hable con su doctor acerca de cuál debe ser su nivel de azúcar en la sangre. Pregúntele a su doctor qué debe hacer si su nivel de azúcar en la sangre no está dentro del rango recomendado.

¿Qué materiales necesito?



Un monitor para revisar el azúcar en la sangre (asegúrese de leer **todas** las instrucciones)



Lancetas (los objetos pequeños similares a las agujas que usará para picarse la piel. Usará una nueva cada vez que se revise su azúcar)



Un aparato de lanceta (la pieza que sostiene su lanceta en su lugar)



Tiras reactivas (papeles pequeños en los que pondrá una gota de sangre cuando revise su azúcar. Lea las instrucciones de su monitor para asegurarse que las tiras funcionan con su monitor)

¿Cómo reviso mi azúcar en la sangre?

1. Lávese bien sus manos.
 - Moje sus manos
 - Frótelas con jabón
 - Restriéguelas por lo menos 20 segundos
 - Enjuáguelas y séquelas
2. Ponga la tira reactiva en el monitor.
3. Ajuste la lanceta en el aparato de la lanceta para que entre tan profundo como sea necesario. El Nivel 1 no irá muy profundo y el Nivel 5 irá más profundo.
4. Obtenga una gota de sangre usando la lanceta. Puede picarse cualquier dedo o su antebrazo, muslo, pantorrilla, o el abdomen.
5. Toque la punta de su tira reactiva en la gota de sangre. Su nivel de azúcar en la sangre debe aparecer en la pantalla del monitor.
6. Escriba los **resultados en un registro**. Manténgalos organizados en un cuaderno o en un diario para que estén todos juntos, y llévelos con usted a cada una de sus visitas con el doctor. Esto ayudará al doctor a determinar si necesita ayudarlo a cambiar su dieta, plan de ejercicios, o cambiar cualquiera de sus medicinas para controlar mejor su azúcar en la sangre.

Si tiene preguntas, póngase en contacto con su doctor o con un Educador Certificado en Diabetes (pregúntele a su doctor o compañía de seguros si le pueden obtener una cita).