

Viva bien con diabetes

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



¿Qué es la diabetes?

La diabetes aparece cuando los niveles de azúcar en sangre son altos. El cuerpo usa una hormona, llamada insulina, que ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre. Las personas que tienen diabetes no producen insulina o no la metabolizan bien.

Existen dos tipos de diabetes:

TIPO 1 El cuerpo no produce insulina.

TIPO 2 El cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa de forma adecuada para controlar el nivel de azúcar en sangre. La mayoría de las personas adultas tienen diabetes de tipo 2.

¿Cuáles son los problemas de salud que puede provocar la diabetes?

Las personas que tienen diabetes pueden tener mayores probabilidades de padecer esto:

- + enfermedades cardíacas
- + accidente cerebrovascular
- + problemas en la vista y ceguera
- + enfermedad renal
- + amputación de miembros inferiores, como pies o dedos de los pies

¿Cuáles son los signos o síntomas de diabetes?

Muchas personas que tienen diabetes no presentan síntomas. Otras personas empiezan a tener síntomas con el tiempo o son leves, por lo que no los notan. Algunos de los síntomas frecuentes incluyen los siguientes:

SENTIRSE MUY CANSADO



HERIDAS O CORTES QUE TARDAN EN SANAR



ORINAR CON MUCHA FRECUENCIA



HORMIGUEO, DOLOR O ENTUMECIMIENTO EN MANOS O PIES



VISIÓN BORROSA



TENER MÁS SED O HAMBRE QUE LO NORMAL



¿Qué puedo hacer para controlar la diabetes?

No existe una cura para la diabetes, pero puede tener una vida larga y saludable aunque la padezca. Estas son tres cosas que debe hacer:

1

Obtener atención con frecuencia para mantenerse saludable.

- + Hable con su médico para crear un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted. Asista a todas sus citas médicas.
- + Conozca su nivel de A1C actual y cuál es el más saludable para usted.
- + Hable con su médico o personal de enfermería si tiene problemas con sus medicamentos.



3

Estar activo y mantener un peso saludable.

Realizar actividad física durante 30 minutos casi todos los días. Encontrar formas de moverse más durante el día, por ejemplo:

- + Bajarse del autobús o del metro antes de su parada y caminar el resto del camino.
- + Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- + Realizar una caminata corta cuando pueda, por ejemplo, durante la hora del almuerzo o después de cenar.

2

Consumir alimentos saludables.

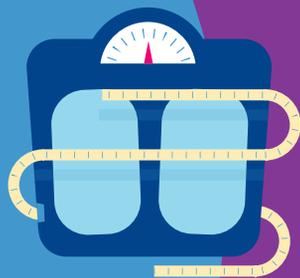
COMA MÁS:

- + Verduras y frutas
- + Proteínas magras, como frijoles, pollo, pescado y huevos
- + Cereales integrales, como arroz o pan integrales

COMA MENOS:

- + Carnes procesadas, como salchicha, panceta y embutidos
- + Arroz blanco, dulces, alimentos fritos y alimentos hechos con harina blanca
- + Bebidas azucaradas, como refrescos, jugos y ginger ale

Hable con su médico para crear un plan de alimentación que sea adecuado para usted.



Controle su diabetes:



- Llene la mitad de su plato con verduras que le gusten o con ensaladas en el almuerzo y la cena.



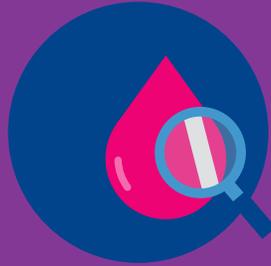
- Si toma medicamentos para bajar el nivel de azúcar en sangre, tómelos todos los días. Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre sus medicamentos, hable con el equipo de atención médica.



- Controle sus pies. Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo cuidar de sus pies.



- Beba agua o soda en vez de refrescos o jugos. Agregue rodajas de limón o pepino en su bebida para que sea más refrescante.



- Controle su nivel de azúcar en sangre. Hable con su equipo de atención médica sobre qué significan sus niveles de azúcar en sangre. Lleve consigo los resultados de sus análisis de niveles de azúcar en sangre a sus citas.



- Controle su visión. Un oculista debe revisar sus ojos una vez al año. Hable con su equipo de atención médica acerca de realizar una cita con un oculista.

Para encontrar un médico en su vecindario o aprender más sobre la diabetes, visite nychealthandhospitals.org/diabetes

Vive tu vida más saludable.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Llame para programar una cita
1-844-NYC-4NYC



MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.

nychealthandhospitals.org

Spanish