

¡Obtenga Información Sobre la Diabetes!

SABER ES PODER CUANDO SE TRATA DE UNA MEJOR SALUD

Si tiene diabetes, **usted es el integrante más importante de su equipo de atención de salud.** Informarse sobre la diabetes puede hacer que le resulte más fácil controlar sus síntomas y mantenerse saludable.



¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad que impide que el cuerpo produzca suficiente insulina o use la insulina de manera adecuada. Esta sustancia ayuda al cuerpo a convertir en energía los alimentos que come. Si su cuerpo no produce o produce poca insulina, o bien, no usa la insulina que produce, usted puede padecer diabetes.
- Si no se controla, la diabetes puede causar insuficiencia renal, ataque cardíaco, derrame cerebral, ceguera, úlceras en los pies y enfermedades de las encías.

TIPO 1

El cuerpo produce poca o no produce insulina. Usted necesitará inyecciones para controlar este tipo de diabetes.

TIPO 2

El cuerpo produce insulina, pero no sabe cómo utilizarla de manera adecuada.

GESTACIONAL

Las mujeres pueden padecer diabetes durante el embarazo. Este tipo de diabetes desaparece después del nacimiento del bebé.

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., al **1-800-804-6074 (TTY: 711)** o visite **www.CalVivaHealth.org**.

(continúa)

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

¿Padece diabetes?

Puede padecer diabetes si tiene cualquiera de estos signos:

- Mucha sed o hambre
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Pérdida repentina de peso sin ningún motivo
- Vista borrosa de vez en cuando
- Cansancio o pereza
- Hormigueo en la piel

Cómo controlar la diabetes

- **Comer saludable le ayudará a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.** Pídale a su médico que le ayude a elaborar un plan de alimentación adecuado para usted.
- **Contrólese los niveles de azúcar en sangre todos los días.** El rango normal de los niveles de azúcar en sangre antes de una comida es de 70–130 mg/dl. El rango normal de los niveles de azúcar en sangre entre 1 y 2 horas después de una comida es de 70–180 mg/dl. Pregúntele a su médico cuál es el rango recomendado de sus niveles de glucosa en sangre.
- **Conozca los resultados de su prueba A1C: niveles de azúcar en sangre.** Una prueba A1C mide sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Los niveles altos de azúcar en sangre aumentan su riesgo de padecer diabetes y otros

problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrame cerebral.

Menos de 5.7: Normal

5.7–6.4: Prediabetes

6.5 o más: Diabetes

- **Haga ejercicio regularmente.** Mantenerse activo puede disminuir los niveles de azúcar en sangre, ayudar a perder peso y mantener el corazón sano.
- **Tome sus medicamentos.** Junto con una buena dieta, es posible que deba aplicarse inyecciones de insulina o tomar píldoras para ayudar a controlar la diabetes. Use siempre los medicamentos según las indicaciones de su médico.

Efectos de la diabetes en el cuerpo

- **Atención dental.** Consulte a su dentista cada seis meses para hacerse un chequeo y una limpieza. Informe siempre a su dentista que usted tiene diabetes para ayudar a centrar la atención en la enfermedad de las encías y otros problemas de la boca frecuentes en diabéticos.
- **Cuidado de los pies.** Contrólese los pies todos los días. La diabetes puede causar problemas en los pies que pueden producir la pérdida de los dedos, los pies y las piernas.
- **Atención de la vista.** Consulte a su oculista una vez al año. La diabetes puede causar problemas en los ojos y la vista que pueden producir ceguera.



Ayude a prevenir problemas de salud bucal causados por la diabetes. ¡Cuídese los dientes!

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día.
- Use un cepillo de dientes de cerdas blandas y pasta dental con flúor.
- Cepille las superficies de mordida y laterales de los dientes.
- Renueve el cepillo de dientes cada tres meses.
- Use hilo dental al menos una vez al día para ayudar a eliminar la placa.