

Tomar su medicamento para la diabetes correctamente:

Si el medicamento fue recetado para ayudar a bajar el azúcar en sangre, asegúrese de:

- Tomarlo todos los días a la misma hora, conforme a las indicaciones de su médico o farmacéutico.
- Adquirir siempre, con anticipación la segunda preparación de sus medicamentos, de modo que nunca deje de tomarse las dosis recetadas por su médico.
- Consultar con su médico o farmacéutico, siempre que tenga alguna duda o pregunta acerca de su medicamento o tratamiento.
- Jamás dejar de tomar su medicamento, sin antes consultar con su médico.
- No tomar dosis adicionales, a menos que sea indicado por su médico.

El control de la diabetes requiere el hacer algunos cambios en su estilo de vida. No se preocupe. Lo importante es:

- Si fuma, dejar de hacerlo evita el riesgo de morir de un ataque al corazón.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Tomarse la presión sanguínea regularmente. Debe estar 130/80 o menos.
- Realizarse un examen de la vista una vez al año.

- Visitar al dentista cada seis meses.
- Cuidar toda herida para evitar infecciones.
- Examinar los pies diariamente para ver si hay cambios tales como:
 - ampollas
 - grietas o cortaduras
 - heridas que no cicatrizan
 - áreas duras y reseacas
 - hinchazón
 - puntos o áreas azules, rojas o blancas
 - puntos o áreas calientes o fríos

Si observa algunas de estas señales, debe consultar a su médico.

Los problemas de los pies, se pueden evitar.

La información contenida en este folleto no tiene el propósito de sustituir las recomendaciones de su médico. Si tiene preguntas acerca de su diabetes y su tratamiento, consulte con su médico.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar de Promoción de la Salud
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Teléfonos:
(787) 977-2147 / 977-2157 / 960-5957
Fax: (787) 977-2138
www.salud.gov.pr

Revisado 2008
Autorizado por: #CEE-SA-08-6578

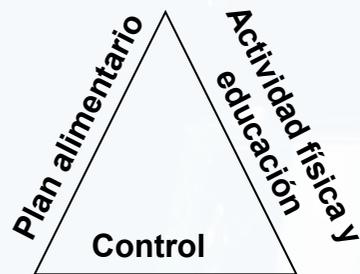
En Diabetes

Control es Prevención



La diabetes es actualmente la tercera causa de muerte en Puerto Rico. Manteniendo control de su condición, la persona con diabetes podrá tener una vida plena, saludable y productiva.

El control de la diabetes se logra mediante la educación dirigida hacia la modificación de los hábitos de alimentación, actividad física y el uso correcto de los medicamentos.



Medicamentos y auto-evaluación de la glucosa (azúcar) en sangre

¿Por qué es importante el control de la diabetes?

Es importante mantener controlada la diabetes para prevenir o disminuir el riesgo de las complicaciones que puedan surgir.

Para lograr el control es necesario mantener la glucosa (azúcar) en sangre:

- Antes de cada comida 80-110 mg/dl
- Antes de acostarse 100-140 mg/dl
- Muestra A1C (hemoglobina glucosilada) 6.5% o menos.

¿Que podemos hacer para controlar la diabetes?

- Seguir un plan de alimentación adecuado.



Una alimentación balanceada le ayudará a mantener el azúcar en sangre bajo control y a prevenir problemas de salud a largo y corto plazo.

Guía para una alimentación saludable:

- Haga 3 comidas al día. Incluya meriendas, de ser necesario.
- Coma alimentos variados (granos, cereales, frutas, carnes, etc.)
- Prefiera alimentos altos en fibra y bajos en grasa, azúcar, colesterol y sal.
- Controle las porciones de alimentos.
- Coma a la misma hora todos los días.
- Haga un balance entre lo que come y la actividad física que realiza.
- Ingiera al menos 6-8 vasos de agua por día.



Ejercicios

Actividad física

Deportes

Establecer una rutina de actividad física

La actividad física es una parte importante del tratamiento de la persona con diabetes. Hay muchas y buenas razones para realizarlo, entre ellas:

- Ayuda a “quemar” calorías, bajar de peso y mantener un peso saludable.
- Mejora la acción de la insulina propia o la que se administra.
- Contribuye a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
- Ayuda a elevar el “HDL” (colesterol bueno) y a bajar el “LDL” (colesterol malo) y triglicéridos.
- HDL (colesterol bueno)
Mujeres: 50 mg/dl o más
Varones: 40 mg/dl o más
- LDL (colesterol malo) 100 mg/dl o menos
- Triglicéridos 150 mg/dl o menos
- Colesterol 150 mg/dl o menos