

CÓMO CUIDARSE A SI MISMO(A)

Claves para controlar la diabetes

1. Comer alimentos y bocadillos saludables
2. Tomar sus medicamentos
3. Vigilar el azúcar de su sangre diariamente y mantener un registro
4. Hacer ejercicio todos los días
5. Llevar un estilo de vida sano (no fumar, menos preocupación [estrés], dormir suficientemente, evitar el alcohol excesivo)
6. Perder peso si tiene sobrepeso
7. Mantener el peso ideal
8. Reducir/controlar su presión arterial y los niveles altos de colesterol
9. Modificar su plan alimenticio y de ejercicio para mantener el azúcar de su sangre a los niveles deseados. Una prueba de sangre A1c (glucosa) puede determinar si usted ha controlado adecuadamente el nivel de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses.
10. Revisar y poner atención especial a sus pies y a su piel todos los días
11. Asistir a todas sus citas con el médico y otros
12. Si necesita ayuda, pídale

Seguro médico para las personas con diabetes

Las leyes de Texas y federales requieren que ciertos planes de beneficio médico incluyan equipo y surtidos para la diabetes, y educación sobre cómo controlar la diabetes. Pídale a su coordinador de beneficios médicos o compañía de seguros que le proporcione información por escrito sobre sus beneficios médicos. Si no tiene seguro médico en este momento, podría ser elegible para participar en el Asociación de Salud de Alto Riesgo en Texas. El Fondo le ofrece seguro médico a las personas con la diabetes.

Para obtener más información sobre la cobertura de seguro de salud, puede comunicarse a la Línea de Ayuda al Consumidor del Departamento de Seguros de Texas (Texas Department of Insurance; TDI):

1-800-252-3439

También puede llamar a este número si tiene quejas sobre las organizaciones de mantenimiento de la salud (HMO, en inglés) y otros planes o visitar el sitio en Internet del TDI en www.tdi.state.tx.us.

Publicaciones gratuitas disponibles del Consejo de la Diabetes de Texas (TDC)

Hágase cargo de su salud: controlando la diabetes un día a la vez

Comer para vivir: cómo vivir bien con diabetes

Registro de salud para la diabetes

Conozca la enfermedad ocular diabética

Dele a sus niños un comienzo saludable

Diabetes gestacional

Para más información sobre la diabetes, comuníquese con:

Texas Diabetes Council MC 1965
Texas Department of State Health Services
PO Box 149347, Austin, Texas 78714-9347
1-888-963-7111
www.texasdiabetescouncil.org



Produced and distributed by the
Texas Diabetes Council
Stock No. 10-28A 03/2015

VIVIENDO CON LA DIABETES (UNA GUÍA)

Si usted es uno de los 2.1 millones de personas en Texas que tienen diabetes, le tenemos unos consejos que le ayudarán a vivir mejor. Los exámenes médicos frecuentes, ejercicio, controlar el azúcar de su sangre y comer saludablemente, pueden ayudarle a prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes.

ANTES

DE SU CONSULTA MÉDICA

DURANTE

SU CONSULTA MÉDICA

DESPUÉS

DE LA CONSULTA MÉDICA

Síntomas que debe reportar:

- Vista borrosa o nublada
- Fatiga, falta de energía
- Hambre o sed excesivas
- Orinar frecuentemente
- Cambio de peso sin razón aparente
- Falta de sensibilidad en las extremidades, dolor, o siente que se le duermen las manos o los pies
- Herida o cortada que sana muy lentamente
- Infecciones frecuentes
- Depresión
- Otro _____

Lista del Paciente/Médico

Primera visita

- Antecedente médico completo y examen físico
- Análisis de la orina para microalbuminuria
- Educación sobre la diabetes
- Consulta sobre la nutrición y el ejercicio
- Consulta psicológica

En cada visita

- Peso
- Presión arterial
- Inspección dental/oral
- Inspección de los pies
- Revisar el libro de registro personal

Por lo menos dos veces al año

- Prueba de sangre A1c (glucosa)

Por lo menos una vez al año

- Examen completo de los pies (piel, circulación, nervios)
- Examen de los ojos (dilatados con gotas)
- Vacuna contra la gripa
- Examen dental hecho por un dentista

Otras pruebas de sangre

- Colesterol bueno HDL
- Colesterol malo LDL
- Triglicéridos
- Prueba de sangre para los riñones (creatinina)

Si toma medicamentos con receta y sin receta médica, haga una lista completa o lleve los medicamentos a la consulta para enseñárselas a su doctor. Pregunte sobre tomar aspirina y cómo puede dejar de fumar.

Otras preguntas que debe hacer:

- ¿Cómo sé que tengo bajo el nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Qué puedo hacer cuando tenga bajo el nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Cuáles son los efectos de usar el tabaco? ¿El alcohol?
- ¿Qué sucederá si me embarazo?
- ¿Qué hago cuando me siento deprimido(a)?
- ¿Qué hago si mi nivel de energía es bajo o me siento cansado(a)?
- ¿Cómo trato una infección? ¿Una fiebre alta?
- ¿Qué hago si tengo diarrea o vómito?
- Otro _____

Resultados del examen de _____ (fecha)

Peso _____ Meta _____

Presión arterial _____ Meta _____

Resultado del examen de los pies _____

Resultado del examen de los ojos _____

Resultado del examen dental _____

Resultados de las pruebas de sangre _____ (fecha)

A1c _____ Meta _____

Colesterol HDL _____ Meta _____

Colesterol LDL _____ Meta _____

Triglicéridos _____ Meta _____

Resultados de las pruebas de orina _____ (fecha)

Microalbuminuria _____ Nivel normal _____

Creatinina _____ Nivel normal _____

Citas que debe hacer:

- Laboratorio
- Educador de diabetes
- Experto en nutrición
- Médico de los ojos
- Dentista
- Médico de los pies

Lista de quehaceres:

- Plan para vigilar por sí mismo(a) el azúcar de su sangre

- Plan para una dieta saludable _____

- Plan para hacer ejercicio _____

- Plan para el cuidado de los pies y la piel _____

- Itinerario para tomar medicamentos _____

- Plan para desechar surtidos de manera segura _____
