

Controle su diabetes *toda su vida:*

Circular 569 C
(español)

La vida saludable con la diabetes

Tomar un papel activo en controlar su diabetes le permitirá:

- sentirse mejor.
- tener más energía.
- prevenir complicaciones relacionadas a la diabetes.
- vivir más tiempo.

Tomar control sobre su diabetes implica:

- comer una dieta saludable.
- hacer alguna actividad física con regularidad.
- tomar sus medicinas conforme se las recetó su proveedor de servicios de salud.
- revisarse la glucosa de la sangre.
- cuidarse la piel y los pies.

¿Cuáles son los beneficios de decidir vivir una vida saludable cuando se tiene diabetes? Sentirse mejor y tener más energía son beneficios a corto plazo. Vivir una vida más larga y prevenir complicaciones relacionadas a la diabetes son beneficios a largo plazo. La gente que tiene diabetes puede vivir una vida saludable cuando acepta las responsabilidades diarias que **atender su diabetes** implica.

Conceptos básicos para atenderse bien

El atenderse diariamente es lo que se requiere de la gente que tiene diabetes para poder controlar la glucosa de la sangre y prevenir las complicaciones de la diabetes. Los cinco elementos básicos para atenderse son la **dieta**, el **ejercicio**, los **medicamentos**, el **monitoreo**, y el **cuidado de la piel y los pies**. Como con cualquier hábito, como lavarse los dientes después de cada comida, estos hábitos para atenderse le ayudarán a mantenerse en buen estado de salud si los practica con regularidad.

La dieta: Comer una **dieta balanceada, que sea baja en grasas y alta en fibra**, puede ayudarle a controlar la glucosa de la sangre y darle a su cuerpo los nutrientes que necesita para permanecer saludable. La gente con diabetes debe poner especial atención a la cantidad de grasas y carbohidratos (las fuentes primarias de energía para el cuerpo) en su dieta. Consulte a su dietista para desarrollar un plan de comidas que vaya con su estilo de vida y sus hábitos de comer.



NM STATE Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

El ejercicio: La **actividad física diaria** ayuda a controlar el peso y la glucosa de la sangre, y reduce el riesgo de otras enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón. Los efectos de la actividad

física son cumulativos. Varios períodos breves de actividad física a lo largo del día pueden ser igual de benéficos que un período largo de actividad física.

El monitoreo: El monitoreo de la glucosa de la sangre es una práctica clave para controlar la diabetes. Igual que el velocímetro de un carro nos indica qué tan rápido vamos, saber el nivel de glucosa de la sangre le informa dónde está respecto al control de su diabetes. El control de la glucosa de la sangre a diario se hace por medio de un **medidor de glucosa**. El monitoreo le ayuda a tomar decisiones acerca de los alimentos qué comer, el ejercicio, los medicamentos, y el estrés. Su proveedor de servicios de salud mide el control a largo plazo de la glucosa por medio de una prueba llamada **hemoglobina A1c**.

Los medicamentos: Mucha gente con diabetes necesita tomar medicinas para controlar la glucosa de la sangre. Tómese sus medicamentos a **diario según su receta**. Cambios en su dieta, nivel de actividad física, o el control de la glucosa de la sangre pueden requerir cambios en sus medicamentos. Visite a su proveedor de servicios de salud seguido, especialmente si hay cambios en su estilo de vida o en el control de la glucosa de la sangre.

Cuidado de la piel y los pies: La diabetes causa cambios en los nervios y en la circulación de la sangre, particularmente en las partes inferiores de las piernas. Las amputaciones, complicaciones graves de la diabetes, pueden prevenirse. El **cuidado diario de los pies** debe incluir buscar llagas y cortaduras, usar zapatos y calcetines cómodos, y cuidarse la piel para prevenir ampollas, callos, y grietas.

Otras cosas que puede hacer para permanecer saludable:

- No fumar.
- Aprender a manejar el estrés.
- Aprender más acerca de la diabetes y cómo atenderse.
- Aprender acerca de los recursos de su localidad para la gente con diabetes.
- Apoyarse en sus amigos, familiares, y en los grupos de apoyo.
- Consultar a su dentista dos veces al año. Dígale a su dentista que tiene diabetes.

A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES** www.diabetes.org
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o consulte la página de la red en ndep.nih.gov o www.cdc.gov
- El Programa Para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): www.diabetesnm.org
- La Oficina de Extensión de su condado (*county extension office*): www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora Original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.