

¡Cuide su diabetes!



Empiece

A hacer ejercicio diariamente

- Mantenga un programa de actividad física diario (caminar es un buen ejercicio).
- Incluya ejercicios de resistencia (equipos con pesas o pesas manuales) en su actividad física al menos 2 veces por semana.
- Incremente su actividad física diaria (jardinería, trabajo de casa, suba las escaleras o estacione su carro más lejos de lo que acostumbra).

A tomar aspirina (Si se le ha recomendado)

- Si usted sufre de diabetes, tiene más de 40 años, sufre de enfermedad cardiovascular, o ha tenido un ataque al corazón o un ataque cerebral, pregúntele a su proveedor de servicios de salud si puede/debe tomar aspirina.

A comer alimentos saludables

- Disminuya el número total de calorías y el tamaño de las porciones que consume.
- Limite el consumo de alimentos altos en colesterol, grasas saturadas y grasas trans.
- Consuma pescado, aves, carnes sin grasa, productos lácteos bajos o libres de grasa, grasa no saturadas, frutas, vegetales, granos y nueces.
- Consulte con un nutricionista para desarrollar un plan alimenticio específico para usted.

Controle

Su colesterol

- Conozca el nivel de su colesterol LDL ("colesterol malo")
- Alcance la meta de tener los valores del LDL por debajo de 100 mg/dL. Lo mejor sería si alcanza un valor por debajo de los 70 mg/dL.

Su nivel de HbA1c en la sangre

- Conozca el nivel de su HbA1c en la sangre e intente alcanzar un nivel de HbA1c por debajo del 7%.

Su presión arterial

- Conozca el nivel de su presión arterial.
- Alcance la meta de mantener su presión arterial por debajo de 130/80 mmHg.
- Tómese la presión arterial por lo menos una vez al año. Si los niveles de su presión arterial son altos, médala más frecuentemente.

Su diabetes

- Ayude a controlar su diabetes seleccionando comidas saludables, reduciendo su peso, haciendo actividad física y dejando de fumar.
- Visite un especialista en diabetes si no logra controlar la enfermedad.
- Si ha sido diagnosticado (a) con pre-diabetes, aprenda los pasos a seguir para evitar el desarrollo de la enfermedad.

Elimine

Deje de fumar

- Si usted fuma, hable con su proveedor de servicios de salud sobre los programas y recursos que existen para dejar de fumar.

Para más información sobre la diabetes y para averiguar sobre servicios de cuidado de la salud en su comunidad llame a Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana: 1-866-SU FAMILIA (1-866-783-2645) ó visite www.cardiosmart.org.

Supported through educational grants from sanofi-aventis U.S. Inc. and Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.

Additional support provided by The Office of Minority Health (OMH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).