

Por dónde empezar

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección en la que el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. El cuerpo controla el nivel de azúcar en la sangre con la ayuda de una hormona natural que produce el cuerpo llamada insulina. Las personas con diabetes no producen suficiente insulina o no pueden usar bien la insulina. Las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de padecer:

- Daños neurológicos
- Problemas de la vista y ceguera
- Enfermedades del riñón
- Muerte prematura
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades del corazón

Si tiene diabetes, recuerde que no está solo.



Uno de cada nueve neoyorquinos adultos tiene diabetes.

¿QUÉ DEBE HACER?

La diabetes es una enfermedad grave, pero puede tener una vida larga y saludable. Esto es lo que necesita hacer:



Vaya al médico con regularidad.



Si fuma, deje de hacerlo. Visite nysmokefree.com para obtener consejos.



Tome sus medicamentos según la receta.



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.



Hágase un examen de la vista al menos una vez al año.



Haga más actividad física moviéndose más y quedándose menos tiempo sentado.



Mantenga un peso saludable. Visite choosemyplate.gov para obtener consejos.



Vaya al dentista cada seis meses.



Coma más alimentos integrales como frutas y verduras y menos alimentos procesados.



Asegúrese de tener los pies limpios y secos y examínelos todas las noches en busca de llagas, cortes u otros problemas. Si nota algún problema, infórmeselo a su médico lo antes posible.