

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#58 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Vivir *con* diabetes



Lo que necesita saber



Si tiene diabetes, tiene una mayor posibilidad de tener:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Daño a los nervios
- Problemas de la vista y ceguera
- Enfermedades del riñón
- Muerte temprana

Tener controlado el nivel de azúcar en la sangre es importante, pero no suficiente. También es importante controlar la presión arterial y el colesterol.

La diabetes es una enfermedad grave, pero aún así usted puede vivir una vida larga y saludable. Esto es lo que necesita saber.



Cosas que puede hacer para mantenerse en buena salud

Para disminuir el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol:

Manténgase físicamente activo.

- Al menos 5 días a la semana haga actividad física moderada (como una caminata a paso rápido) al menos durante 30 minutos.
- Bájese del autobús o metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Camine durante la hora del almuerzo.
- Suba por las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Ponga algo de música y baile.
- Haga las tareas del hogar, tales como aspirar y trapear.

Siga una dieta sana y mantenga un peso saludable.

- Coma más frutas y verduras.
- Coma menos grasa, azúcar y sal.
- Tome agua o pruebe a tomar Seltzer o refrescos dietéticos en lugar de jugos o refrescos con azúcar.
- Limite los dulces, los caramelos, las papas fritas y la comida frita.
- Prepare más comidas en su casa.

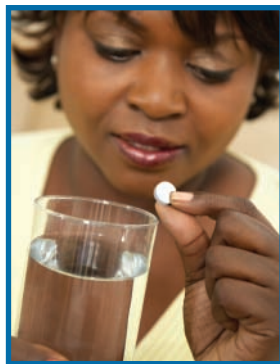
Otras cosas que puede hacer:

- Chequee su nivel de azúcar en la sangre a las horas recomendadas por su médico.
- Mantenga sus pies limpios y secos. Use zapatos cómodos. Observe sus pies todas las noches para ver si tiene llagas.
- Cepíllese los dientes y límpielos con hilo dental todos los días.
- Deje de fumar, llame al 311 para obtener ayuda gratuita o hable con su médico.

Tomar sus medicamentos

Tome sus medicamentos siguiendo las instrucciones en el envase.

- Aunque la diabetes, la presión arterial alta o el colesterol alto no le den molestias, es muy importante que tome sus medicamentos todos los días.
- La insulina es muy eficaz para bajar el nivel de azúcar en la sangre.
- Las agujas de insulina son muy pequeñas y fáciles de usar.
- Pregúntele a su médico cuánto y cuándo tomar sus medicamentos.
- Pídale a su médico o farmacéutico que le haga un plan de medicamentos simple.
- Pregúntele a su médico sobre los efectos secundarios e infórmele en caso de presentar alguno.



Cómo su médico le puede ayudar a mantenerse en buena salud

Su médico le puede ayudar a:

Proteger su corazón y cerebro:

- Midiendo su presión arterial *en cada visita*. Debe ser menos de 130/80.
- Chequeando su colesterol *todos los años*. Su colesterol “malo” (LDL) debe ser menos de 100.
- Chequeando su nivel de azúcar en la sangre (A1C) cada 3 meses *al menos dos veces al año*: la mayoría de las personas deben intentar tener un A1C inferior a 7%.

Proteger sus riñones:

Haciendo un análisis de orina para controlar enfermedades del riñón.

Proteger su vista:

Refiriéndole a un oftalmólogo *una vez al año*.

Proteger su dentadura y encías:

Refiriéndole a un dentista *dos veces al año*.

Proteger sus pies:

Chequeando la sensibilidad y las llagas de sus pies. Las llagas pueden producir infecciones. Las infecciones pueden ser causa de amputaciones.

Hable con su médico sobre:

- **Actividad física y peso saludable.** Ser un poco más activo físicamente, y perder algunas libras, aunque sean pocas, ayuda mucho.
- **Si tomar una aspirina** para proteger su corazón y cerebro es bueno para usted.
- **Vacunarse contra la gripe todos los años.** Las personas que tienen diabetes y se engripan se enferman más que aquellas que no tienen diabetes.
- **Vacunarse contra la neumonía (una única dosis).**
- **Problemas sexuales.**



Conozca y controle sus 'ABCS'

- **A1C** (nivel de azúcar en la sangre cada 3 meses): *menos de 7%.*
- **Baja presión arterial:** *menos de 130/80.*
- **Colesterol:** *colesterol LDL ("malo") menos de 100.*
- **Si fuma, déjelo ya.**



**Manténgase en
mejor salud
y viva más tiempo.
¡Controle sus 'ABCS'!**

Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene): visite nyc.gov/health/diabetes o llame al 311 y pregunte por la diabetes
- Boletines de Salud: nyc.gov/health o llame al 311:
 - #42: Controle su colesterol: Mantenga su corazón sano
 - #43: Elija alimentos con 0 gramos de grasas trans
 - #50: La presión alta: ¡está en sus manos!
 - #51: Cómo perder peso y no volver a subir
 - #55: Tomar su medicamento: Cómo hacerlo más sencillo
- Asociación Estadounidense para la Diabetes: www.diabetes.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/diabetes
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program): www.ndep.nih.gov
- Institutos Nacionales de Salud: www.diabetes.niddk.nih.gov

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier boletín de salud

Todos los boletines de salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 7, NÚMERO 3

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#58 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental de
la Ciudad de Nueva York**



Vivir con diabetes

Lo que necesita saber

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.