

Comprender y manejar su diabetes es un viaje, y a veces puede ser difícil o frustrante. Pero hay numerosos recursos para educar y apoyar a personas que viven con diabetes. Éstos son unos centros en su zona que ofrecen grupos de apoyo en diabetes, ayuda en manejo y educación:

1. Los grupos de su Iglesia local y proveedor de atención a la salud.
2. Bronx-Lebanon Hospital Center
1780 Grand Concourse
Programa: Educación de Diabetes
Martes, 8:30 AM - 12 PM, en inglés
Viernes, 8:30 AM - 12 PM en español
Contacto: 718-960-1330.
3. Albert Einstein College of Medicine,
Montefiore Diabetes Center
1825 Eastchester Road, Suite 1076
Programa: The Clinical Diabetes Center
Inpatient/Outpatient Self-Management Skills
Education Program
Contacto: 718-904-2883
4. Montefiore Diabetes Center (East & West campuses): 1825 Eastchester Road, Room 260
Programa: Diabetes Support Group
Contacto: 718-920-7247 o visite la página:
<http://www.montefiore.org/services/diabetes/>



Noviembre es el Mes
Nacional de la Diabetes

¿Por qué necesita usted cuidar su diabetes?

Tener diabetes le puede causar problemas con sus ojos, riñones, nervios, encías y dientes. Un problema serio causado por la diabetes es la enfermedad del corazón. Cuando uno tiene diabetes, tiene el doble de probabilidad de tener enfermedad cardíaca o apoplejía. Tal vez ni tenga los signos típicos de un ataque cardíaco.

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar complicaciones de la diabetes si maneja bien su dieta, azúcar en sangre, presión arterial y niveles de grasa en sangre. La mejor forma de cuidar su salud es trabajar con su médico y mantenerse informado.

Póngase metas de cambios saludables de estilo de vida y un manejo más efectivo de su diabetes.
¡Las sugerencias de adentro le ayudarán!



Atención cotidiana: Prevenir complicaciones de la diabetes



Siga un plan de alimentación saludable con frutas y verduras, poca grasa y porciones pequeñas .



Esté en actividad por lo menos 30 a 60 minutos casi todos los días. Consulte a su médico sobre cuáles actividades son mejores para usted.



Tome sus medicinas como le indican. Lea las instrucciones y hágale preguntas a su doctor.



Revise su glucosa en sangre todos los días. Cada vez que la revise, anote el número en su cuaderno.



Revise sus pies diariamente para cortaduras, ampollas, úlceras, hinchazón, enrojecimiento o dedos dolorosos.



Cepille sus dientes y use seda dental al menos dos veces al día.



Controle su presión arterial y colesterol.



No fume.

Prepararse para la visita al médico:

- Traiga las lecturas de azúcar en la sangre de sus pruebas caseras.
- Haga una lista o traiga todos sus medicamentos – ¡recetados y los de venta libre!
- Haga una lista de preguntas y asegúrese de no irse hasta que tenga las respuestas

En cada visita al medico, revítese:

- Presión arterial: La fuerza de su sangre en los vasos
- Peso: Una clave importante de manejo de diabetes
- Pies: Qútese los zapatos y medias, y que su doctor se asegure de que sus pies están sanos.
- A1C: Le da su nivel promedio de azúcar en sangre por los últimos 2 a 3 meses

Revise cada año:

- Colesterol: Los niveles altos de colesterol malo (LDL) se acumulan en las arterias y causan enfermedad cardiaca.
- Microalbúmina: Una prueba que busca proteína en su orina para asegurarse de que sus riñones funcionan debidamente.
- Ojos: Pídale a su doctor un examen de ojo dilatado.

Metas:

- Su A1C debe ser de 7% o menor
- Colesterol y presión arterial en niveles normales
- Índice de masa corporal o BMI normal que mide la grasa corporal basada en altura y peso

Entienda y maneje el ABC de la diabetes

- * A: A1C (azúcar en sangre)
- * B: Presión arterial
- * C: Colesterol