

Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.

¿Cómo puede reducir sus riesgos de salud por la diabetes?

La vida conlleva riesgos. Para las personas con diabetes, esto significa ciertos riesgos de salud. Esto se debe a que la diabetes afecta todos los órganos y sistemas del cuerpo. Esos riesgos incluyen una mayor probabilidad de presentar enfermedad del corazón, daño a los nervios, pérdida de la visión y otros problemas de salud.



Pero tener un riesgo no significa que definitivamente vaya a suceder. Algunos riesgos de salud no se pueden cambiar, como la edad. Pero hay cosas que usted sí puede cambiar, como dejar de fumar y comer alimentos saludables.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a reducir su riesgo de presentar problemas de salud:

- Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre por qué se presentan los problemas de salud relacionados con la diabetes y cómo evitarlos.
- Hágase chequeos médicos con regularidad y las pruebas recomendadas.
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud con qué frecuencia y por qué necesita estos chequeos.

Siga su plan de manejo de la diabetes, que incluirá:

- ☐ A1c, una prueba para monitorear los niveles de azúcar en la sangre.
- ☐ Presión arterial.
- ☐ Colesterol.
- ☐ Salud de los riñones.
- ☐ Examen de los ojos con dilatación de pupilas.
- ☐ Pérdida auditiva.
- ☐ Apnea del sueño.
- ☐ Examen de los dientes.

Continúa al otro lado



¿Está listo para aprender más?

Vea “**Reducir los riesgos**” y toda la serie de videos, y idele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo! bit.ly/4ekJ5Sc



Siga su plan de manejo de la diabetes, que incluirá:

- Moverse más y sentarse menos.
- Tomar los medicamentos según las indicaciones.
- Monitorear sus niveles de azúcar en la sangre.
- No fumar ni vapear.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental a diario.
- Revisarse los pies todos los días en busca de enrojecimiento o llagas.
- Revisar si tiene hipoglucemia: conocimiento, frecuencia, causas y el momento en que ocurren los episodios.

Además, hable con su equipo de atención médica sobre las vacunas recomendadas a fin de proteger su salud en general.

Guía para proveedores

Notas y preguntas del paciente

¿Cuál es su próximo paso?

Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Aprenderá destrezas y adquirirá conocimientos detallados y herramientas para reducir su riesgo de presentar problemas de salud para que pueda manejar la diabetes, y tener una vida larga y saludable!