



## Control de la diabetes: se requiere un equipo



### CONTROL DE LA DIABETES SE REQUIERE UN EQUIPO



**Trabajar con un equipo de profesionales del cuidado de la salud puede ayudarle a obtener el cuidado de la diabetes que necesita para mejorar su salud.**

(NAPSM)—La mayoría de las personas en Estados Unidos tienen un familiar o amigo afectado por la diabetes, y más de 1 de cada 10 tiene la enfermedad. Esta se presenta cuando la concentración de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) está muy alta. La diabetes puede dañar muchos órganos, como los ojos, riñones, nervios y el corazón, y está relacionada con algunos tipos de cáncer.

Si tiene diabetes, trabajar con un equipo puede darle la atención personalizada que necesita para mejorar su salud. Su equipo podría incluir un proveedor de atención primaria, una enfermera, un oftalmólogo, un educador certificado en diabetes, un farmacéutico y otros. Ellos pueden aconsejarlo, recomendar un programa para controlar su diabetes y responder cualquier inquietud.

“Trabajar con un equipo ayuda a garantizar que las personas se mantengan al tanto de su cuidado personal, incluido el control regular de la presión arterial, los pies y el peso”, indicó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “El cuidado rutinario de la salud ayuda a detectar y tratar los problemas de salud a tiempo, o a prevenirlos”.

Usted es el participante más importante en el cuidado de su diabetes. He aquí algunas recomendaciones que le ayudarán a controlarla.

- Conviértase en un experto en su enfermedad y no tema pedir ayuda.
- Consulte con su equipo sobre las formas de controlar su diabetes lo antes posible. Ellos también puede ayudarle a desarrollar un plan para prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes.
- Hágase exámenes médicos de rutina para controlar su glucosa en la sangre, colesterol, presión arterial y peso. Mantenga una lista de sus resultados para que pueda ver su evolución.
- Hágase controles rutinarios de los ojos, los pies y los dientes, porque es posible que no presente ningún síntoma hasta que desarrolle problemas

de salud graves.

- Si fuma o usa otros productos de tabaco, deje de hacerlo.
- Consulte con su proveedor de atención primaria qué vacunas debe recibir para reducir el riesgo de enfermarse, como la vacuna contra la gripe, contra la neumonía o las vacunas contra el COVID-19.

Los hábitos saludables pueden ayudar también a controlar su diabetes. Fíjese la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana. Una caminata diaria con un amigo o familiar es una forma de mantenerse físicamente activo. Si no está activo, consulte con su equipo sobre los tipos y cantidad de actividad física que satisfacen sus necesidades.

Seguir un plan de alimentación para las personas con diabetes puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Elija alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal, como frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, tofu, frijoles, semillas y leche y queso sin grasa o bajos en grasa. Su proveedor de atención primaria puede derivarlo a un dietista certificado para que le ayude a crear un plan de alimentación que sea fácil de seguir y que tenga los nutrientes para ayudarle a controlar su diabetes.

El estrés puede causar hábitos poco saludables como fumar, dormir mal y comer en exceso. Participe en un programa de educación sobre la diabetes o en un grupo de apoyo que le enseñe técnicas para controlar el estrés. También puede pedir ayuda si se siente deprimido o abrumado. Hablar con un consejero de salud mental, un amigo o un familiar sobre sus sentimientos puede ayudarle a sentirse mejor.

Trabajar con su equipo hace posible obtener la atención que necesita para vivir una vida saludable y plena.

Para más información, visite el sitio web del NIDDK [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).