

## ¿Qué debe saber sobre la diabetes?

En la mayoría de los casos, no se puede curar la diabetes. Sin embargo, no significa que se va a morir. Se puede tratar la diabetes con medicamentos y cambios del estilo de vida.

Si uno deja de tomar los medicamentos, va a seguir con un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto. Es importante tomar los medicamentos de acuerdo con las instrucciones del médico.

Cuando la diabetes no está bien controlada, puede causar problemas del corazón, daño a los ojos, enfermedades de los riñones, problemas de los pies, enfermedades de las encías y la depresión. Se puede evitar estos problemas al tomar los medicamentos y seguir los consejos del médico.

Muchas personas creen que la diabetes es el resultado de un susto o de mucho estrés en la vida. Aunque eso no es lo que pasa, muchas veces los síntomas de la diabetes aparecen en esta época porque el cuerpo está muy estresado por los acontecimientos recientes. Es importante hablar con el médico si tiene los síntomas de la diabetes.

## Registro de Salud

Fecha:  
Hemoglobina A1C:  
Glucosa en ayunas:  
Presión Arterial:  
Peso:  
Examen de los pies:

\_\_\_\_\_

Fecha:  
Hemoglobina A1C:  
Glucosa en ayunas:  
Presión Arterial:  
Peso:  
Examen de los pies:

\_\_\_\_\_

Fecha:  
Hemoglobina A1C:  
Glucosa en ayunas:  
Presión Arterial:  
Peso:  
Examen de los pies:

\_\_\_\_\_

Fecha:  
Hemoglobina A1C:  
Glucosa en ayunas:  
Presión Arterial:  
Peso:  
Examen de los pies:

\_\_\_\_\_

Fecha:  
Hemoglobina A1C:  
Glucosa en ayunas:  
Presión Arterial:  
Peso:  
Examen de los pies:

# Diabetes



La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo no pueda controlar la cantidad de azúcar en la sangre. Por eso muchas veces hay un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto y eso puede dañar a las otras partes del cuerpo, por ejemplo a los riñones y a los ojos. Si no se controla la diabetes, puede causar problemas del corazón.

La diabetes es más común en las personas con familiares que tienen la diabetes (por ejemplo los abuelos, los padres o los hermanos). El estilo de vida también es muy importante; tener sobrepeso y no hacer actividades físicas pueden aumentar la posibilidad de desarrollar la diabetes.



## Síntomas



Exceso de sed



Orinar con frecuencia



Piel seca



Mucha hambre



Visión borrosa



Cansancio



Náusea

## ¿Necesito medicamentos?

El doctor puede hacer una prueba de hemoglobina A1C para ver la cantidad del azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. El nivel de hemoglobina A1C tiene que ser menos de 7%.

El médico puede pedir que se haga una prueba de glucosa (azúcar de la sangre) en ayunas. Eso significa que no se debe comer ni tomar nada durante las 8 horas antes de la prueba. El nivel de azúcar en la sangre debe ser menos de 100. Si el nivel es más de 100, puede ser la diabetes o la pre-diabetes.

Si la prueba de hemoglobina A1C o azúcar en ayunas es demasiado alto, puede ser que tenga la diabetes. El médico puede recetarle un medicamento para bajar el nivel de azúcar en la sangre.

## ¿Qué más puedo hacer?

Revisar los pies y las piernas cada día para ver si tiene cortadas, heridas, ampollas, llagas, manchas rojas o un hinchazón. Si nota que tiene llagas que no se curan, debe hablar con el médico.

Cepillarse los dientes todos los días para evitar problemas de las encías y de los dientes.



Hacer actividades físicas todos los días. Puede ser las actividades cotidianas como el trabajo, los oficios de la casa, hacer la compra o ir a pasear.

El médico puede aconsejarle que cambie sus hábitos relacionados con la alimentación. Algunos alimentos pueden hacer que suba el nivel del azúcar en la sangre, por ejemplo las tortillas, el arroz, el pan, los dulces y el jugo. Muchas veces se tiene que comer cantidades pequeñas de esos alimentos. Cuando se toma café o fresco, no se debe echar el azúcar, o por lo menos se debe echar menos.

