



# Su salud

## Asuma el control de su futuro: Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

### Asuma el Control de su futuro

Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

(NAPS)— Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes y el momento en que las comunidades de todo el país crean conciencia sobre la diabetes.

¿Sabía que al menos 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes? Esto equivale a 37 millones de adultos y niños.

La diabetes es una enfermedad en la que la glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) está demasiado alta. La diabetes puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades que afectan los riñones, los ojos, los dientes o los pies. La buena noticia es que manejar la diabetes tan pronto como se diagnostique puede ayudar a prevenir estos problemas de salud.

“El manejo de la diabetes es una responsabilidad diaria que puede tener un gran efecto en el mantenimiento de la salud y la prevención de complicaciones en el futuro”, comentó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés). “Animo a todas las personas con diabetes a trabajar con su equipo de atención médica para aprender a manejar mejor su afección y así mantener una vida activa y retrasar o evitar los problemas relacionados con la diabetes”.

A continuación encontrará algunas recomendaciones para ayudar a manejar la diabetes hoy y así prevenir problemas de salud. Puede comenzar por manejar el ABC de la diabetes, desarrollar hábitos saludables y trabajar de cerca con su equipo de atención médica.

#### Maneje el ABC de la diabetes

Manejar el ABC de la diabetes es uno de los pasos iniciales más importantes para prevenir los problemas de salud relacionados con la diabetes. El ABC de la diabetes consiste en:

- Manejar el nivel de glucosa en la sangre A1C.
- Bajar la presión arterial.
- Manejar el colesterol.

Los profesionales de atención de salud solicitan la prueba de A1C para medir el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses. Algunas personas con diabetes también usan dispositivos para llevar un registro de su glucosa en la sangre durante el día y la noche.

Los estudios de investigación muestran que mantener el ABC de la diabetes en un rango saludable puede ayudar a prevenir el daño de los vasos sanguíneos y otros problemas de salud relacionados con la diabetes. Pregúntele a su equipo de atención médica qué niveles de glucosa en la sangre, colesterol y presión arterial son saludables para usted.

#### Haga cambios en el estilo de vida para desarrollar hábitos saludables

Puede manejar el ABC de la diabetes desarrollando hábitos saludables y tomando medidas para:

- Planificar comidas y refrigerios saludables que sean bajos en calorías, azúcar, grasas saturadas y sal.
- Realizar actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Alcanzar o mantener un peso saludable.
- Dejar de fumar, vapear o consumir otros productos de tabaco.
- Dormir lo suficiente y cuidar la salud mental.

Cuando planifique las comidas, trate de elegir más frutas, verduras sin almidón, granos integrales, alimentos con proteína magra y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, o alternativas lácteas. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Caminar es una forma sencilla de realizar actividad física. Invite a sus seres queridos y amigos y haga que caminar se convierta en una actividad social. Si no puede realizar actividad física ahora o una afección de salud le impide hacerlo, pregúntele a su profesional de atención de salud sobre opciones que sean apropiadas para usted.

Hacer cambios en el estilo de vida puede ser difícil. No tiene que hacerlo todo de una vez. Comience despacio y desarrolle hábitos más saludables poco a poco. Pida ayuda a su familia, amigos y equipo de atención médica.

#### Trabaje con su equipo de atención médica

El manejo de la diabetes requiere un equipo. Su equipo de atención de diabetes puede incluir:

- Proveedores de atención de salud primaria o especialistas en diabetes.
- Enfermeros.
- Educadores en diabetes o nutricionistas.
- Dentistas.
- Farmaceutas.
- Consejeros en salud mental.
- Especialistas en problemas de salud que afecten el corazón, riñones, ojos o pies.

Su equipo de atención médica puede recomendar medicamentos o dispositivos para ayudar a manejar el ABC de la diabetes. Tomar los medicamentos, incluso si se siente bien de salud, puede ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes. Hable con su equipo de atención médica si tiene dificultades para pagar los medicamentos o tomarlos a tiempo.

Para obtener más información sobre cómo prevenir o retrasar los problemas de salud relacionados con la diabetes durante el Mes Nacional de la Diabetes, visite el sitio web del NIDDK en [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov) y síganos en las redes sociales en @NIDDKgov.