



Diabetes

¡Haga que todo su equipo de salud participe!

HECHO: La diabetes puede causar serias complicaciones de salud, incluyendo enfermedades del corazón, ceguera, fallo renal y amputaciones de las extremidades inferiores. La diabetes es la sexta causa principal de muerte en Estados Unidos.

Si piensa que tiene diabetes, vaya al médico para que lo diagnostiquen. Puede tener ALGUNOS o NINGUNO de los siguientes síntomas:

- Orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Bajar de peso por motivos inexplicados
- Tener mucha hambre
- Tener cambios repentinos en la vista.
- Hormigueo o adormecimiento en las manos o los pies
- Sentir mucho cansancio una gran parte del tiempo
- Tener la piel muy seca
- Llagas que tardan mucho en curarse
- Más infecciones que lo habitual

Usted puede ayudar a prevenir o aplazar la diabetes tipo 2 adoptando un papel central en la atención de su propia salud:

- No fume.
- Alcance un peso saludable y manténgalo.
- Sea físicamente activo.
- Limite su ingestión de grasas y azúcares.
- Coma comidas equilibradas y a intervalos regulares que incluyan los cuatro grupos de alimentos.
- Mantenga el colesterol y otras grasas en sangre dentro del nivel indicado.
- Mantenga una presión de la sangre normal.

¡Haga que todo su equipo de salud participe!

- Revise regularmente su glucosa en sangre, tal como se lo recomiende su **médico**.
- Tome su medicamento como se lo recetaron. Haga a su **farmacéutico** las preguntas que tenga sobre el uso de sus medicamentos, su seguridad y las posibles interacciones con sus otros medicamentos.
- Cuídese los pies examinándose la piel para ver si hay enrojecimiento y llagas. Pida a su **farmacéutico** que le sugiera productos que puedan ayudar a mejorar el cuidado de sus pies.
- Haga una cita para ver a su **médico, dentista y especialista en ojos** para exámenes a intervalos regulares. Para prevenir problemas, es fundamental que no falte a ninguna de esas citas.
- Consulte a un **dietista** sobre comidas equilibradas.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Evite beber con el estómago vacío, porque puede causar hipoglicemia (baja glucosa en sangre).
- Si está embarazada, pregunte a su **médico** sobre usar endulzantes artificiales.