

Diabetes

Lo que debe saber



La diabetes ocurre cuando el cuerpo produce menos insulina o no responde a ella. La insulina es una hormona que descompone la glucosa, el tipo principal de azúcar en la sangre.

Conozca sus ABC'S

(A) para A1C: La prueba A1C muestra su nivel medio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses; el objetivo para la mayoría de las personas con diabetes es por debajo del 7 %*.

(B) para presión arterial (Blood Pressure): El objetivo para la mayoría de las personas con diabetes es inferior a 140/90 mm Hg*.

(C) de colesterol: El colesterol LDL ("malo") puede provocar la obstrucción y el estrechamiento de los vasos sanguíneos; el objetivo de LDL para las personas con diabetes es inferior a 100 mg/dl*.

(S) para dejar de fumar (Stopping Smoking): El tabaquismo y la diabetes pueden estrechar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Control de la glucosa en sangre

El control regular del azúcar en sangre es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar la diabetes tipo 1 o tipo 2. Mantenga un registro de sus autocontroles para ayudar a su médico a planificar su tratamiento.

Uso de insulina

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina varias veces al día. Las personas con diabetes tipo 2 generalmente manejan sus síntomas con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Hay varios tipos de insulina, cada uno con su propio inicio, pico y duración. Siga los consejos de su médico sobre cuándo y cómo tomar el tipo de insulina más adecuado para usted.

Planifique sus comidas

Coma alimentos saludables en las cantidades adecuadas en los momentos adecuados para que su azúcar en la sangre permanezca en su rango objetivo tanto como sea posible.

☐ Elija frutas y verduras, frijoles, granos integrales, pescado, carnes magras y lácteos bajos en grasa.

☐ Elija alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.

☐ Bebe agua o bebidas sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas.

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite accessrga.com para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

*Contenido procedente de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) <https://diabetes.org/> y los CDC <https://www.cdc.gov/diabetes/index.html>