

MI PLANILLA PARA LOS RÉCORDS DE LA DIABETES

Use este formulario para mantener récords de sus ABC's de la diabetes.

A1C—Glucosa Sanguínea (Azúcar)

Meta Sugerida: Por debajo de 7 en la Prueba A1C
Hágase esta prueba por lo menos 2 veces al año.

Fecha					
Resultado					

Presión Arterial

Meta Sugerida: Por debajo de 130/80
Hágase esta prueba en cada visita que haga al médico.

Fecha					
Resultado					

Colesterol

Meta Sugerida: Colesterol "malo" (LDL) por debajo de 100
Hágase esta prueba por lo menos una vez al año.

Fecha					
Resultado					

La organización Bronx Health REACH trabaja con las comunidades religiosas del Bronx para mejorar la salud y obtener acceso a un mejor cuidado de la salud. Si usted tiene cualquier pregunta acerca del Bronx Health REACH, favor contactar a Yvette Holland al teléfono (212) 633-0800 extensión 1232.

Información adaptada del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.



Making Health Equality a Reality



EL PODER DE CONTROLAR LA
DIABETES
 ESTÁ EN SUS MANOS



Consejos Para Controlar su Diabetes de por Vida.

El tener diabetes puede conducir a serios problemas relacionados con sus ojos, riñones, nervios, encías y dientes. Si usted tiene diabetes, eso también representa una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Sin embargo, el poder de prevenir estas complicaciones está en sus manos. Si usted controla su diabetes siguiendo los pasos indicados en este folleto, el control puede ayudarle a sentirse mejor y mantenerse saludable.

¡Tome acción para controlar su diabetes hoy!

Con larga vida voy a satisfacer a Dios y mostrarle a El mi salvación
 (Salmos 91:16)

1

Cuide su corazón

El controlar la diabetes equivale a controlar los **ABC**:



A es por la prueba **A1C** (A-uno-C). Esta prueba mide el nivel promedio de su glucosa (azúcar) sanguínea en los últimos 3 meses. Los niveles excesivos de glucosa pueden dañar su corazón, vasos sanguíneos, riñones, pies y ojos. Mantenga el resultado de su prueba A1C por debajo de 7.

B es por **Presión Arterial**. La presión alta hace que su corazón trabaje en exceso. Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.

C es por **Colesterol**. El colesterol malo (LDL) puede acumularse y obstruir sus vasos sanguíneos.

✓ Pregunte a su doctor u otro profesional de su salud:



- ¿Cuáles son mis números de A1C, presión arterial y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles normales?
- ¿Qué puedo hacer para alcanzar niveles normales?

✓ Escriba sus números en la **Planilla de Récorde de la Diabetes** que aparece en la parte posterior de este folleto.

2

Alcance sus metas



- Siga un plan alimenticio saludable, que incluya frutas y vegetales, poca grasa, poca sal y porciones pequeñas.
- Manténgase físicamente activo por lo menos de 30 a 60 minutos por día, 5 días a la semana.

- Mídase el azúcar todos los días. Escriba el resultado en su planilla de récords y lleve la planilla cuando vaya a visitar a su médico.



- No fume. Si fuma actualmente, busque ayuda para superar el hábito.
- Revise sus pies todos los días para ver si tiene cortadas, ampollas, rojez, hinchazón o uñas enfermas.
- Cepílese los dientes y use el hilo dental por lo menos dos veces al día para prevenir problemas con su boca, dientes y encías.

3

¡Mantenga su diabetes bajo control!

Obtenga cuidado de rutina. Vea a su equipo del cuidado de la salud por lo menos dos veces al año para descubrir y tratar cualquier problema de salud temprano.

Durante cada visita al médico, asegúrese de tener:

- ✓ Un chequeo de la presión arterial.
- ✓ Un chequeo de los pies.
- ✓ Un chequeo de su peso.
- ✓ Una revisión de sus récords de prueba de glucosa.
- ✓ Una prueba A1C—si el resultado es por encima de 7, haga que le repitan la prueba más a menudo.

Una vez al año asegúrese de tener:

- ✓ Una prueba de colesterol.
- ✓ Una prueba de triglicéridos.
- ✓ Un examen completo de los pies.
- ✓ Un examen dental para revisar sus dientes y encías.
- ✓ Un examen dilatado de los ojos.