

Servicios para el Control de la Diabetes



Tome el control de su diabetes.

Si usted ha sido diagnosticado con diabetes, esto significa que hay demasiada azúcar en su sangre. La azúcar no controlada en su sangre lo pone en un mayor riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

¡Podemos ayudar!

Nuestros servicios pueden ayudarle a mantener un estilo de vida saludable con diabetes:

- ✓ Visitas de rutina para dar seguimiento con su profesional de atención primaria
- ✓ Asesoramiento con el equipo de diabetes
- ✓ Visitas educativas con un educador certificado en diabetes
- ✓ Grupos de control individual para controlar la prediabetes, diabetes y enfermedades crónicas
- ✓ Clases de actividad física

Pregunte a su profesional de atención primaria o al personal de su centro de salud para que lo conecten con nuestros servicios.

¿Qué pasará en mis visitas de seguimiento?

A usted le harán un análisis de azúcar en la sangre y visitará a su profesional de atención primaria para su visita de seguimiento regular.

Su centro de salud tendrá un miembro del personal del equipo de diabetes (entrenador de salud para la diabetes o entrenador de bienestar) que puede venir durante su visita de seguimiento para platicar o revisar sus objetivos y retos actuales con la diabetes.

Si necesita más apoyo, usted puede programar una visita de educación sobre la diabetes con un educador certificado en diabetes para obtener asesoramiento más detallado y una revisión de medicamentos.

¿Cuáles son algunas formas en las que puedo controlar mi diabetes?

- ✓ Comer saludable
- ✓ Tomar sus medicamentos recetados
- ✓ Ir a todas sus visitas de seguimiento con su profesional de atención primaria y educador certificado en diabetes
- ✓ Hacer ejercicio y estar físicamente activo

Servicios para el Control de la Diabetes

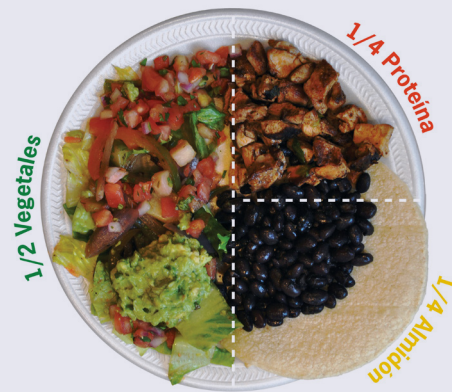


¿Cómo puedo comer saludable?

Su profesional de atención primaria o un miembro del personal del equipo de diabetes pueden revisar unas estrategias con usted para comer saludable. *El Método del Plato* es una estrategia.

El Método del Plato

1. Llene $\frac{1}{2}$ de su plato con verduras.
2. Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con verduras con almidón y granos enteros.
3. Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con carne y otra proteína.



¿Qué pasará si mi diabetes no es controlada?

Si su diabetes no es controlada, usted puede experimentar estos síntomas:

- Visión borrosa
- Aumento de la sed o necesidad de orinar
- Sentirse cansado o enfermo
- Infecciones recurrentes de la piel, encías o vejiga
- Piel seca y con comezón
- Pérdida de peso inesperado
- Cortadas o moretones lentos en cicatrizar
- Pérdida de sensibilidad en los pies u hormigueo en los pies

Algunas de las complicaciones más serias de la diabetes no controlada son la pérdida de la visión, entumecimiento en las manos y pies, enfermedad de los riñones, mala cicatrización de heridas y un mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Estamos aquí para ayudar a prevenir estas serias complicaciones.

Tome el control de su diabetes. Pregunte a su profesional de atención primaria o al personal de su centro de salud para que lo conecten con nuestros servicios hoy mismo.