



Consejos para el Manejo de La Diabetes



Bridge to Health
Connecting You to Local Resources



¿Qué es diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que tu cuerpo convierte los alimentos en energía mediante el uso de una hormona llamada insulina. Si la diabetes no se trata puede causar problemas muy serios como enfermedades cardíacas, pérdida de visión, pérdida auditiva, enfermedad del riñón y daño a los nervios. ¡Así que asegúrate de conocer las señales!

Síntomas de la Diabetes Incluyen:

- Deshidratado/Sediento
- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa
- Manos o pies entumecidos o con cosquilleo
- Úlceras que sanan lentamente¹

Aún no hay una cura para la diabetes y a diferencia de muchas condiciones de salud, la diabetes es manejada principalmente por ti. Manejar la diabetes puede parecer difícil al principio, pero los consejos a continuación pueden ayudar a reducir el impacto de la diabetes en tu vida.



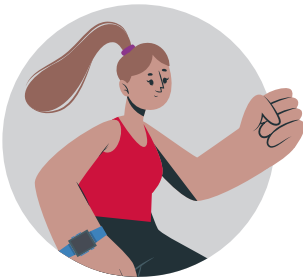
Habla con tu proveedor de servicios médicos

- Tu proveedor de servicios médicos puede averiguar si tienes riesgo de padecer de diabetes.
- Pueden pedir análisis de sangre para ver si tienes prediabetes o diabetes. Si tu nivel de glucosa en la sangre es alto, es posible que te receten medicamentos para reducirlo.
- Revisaran tu glucosa en la sangre con frecuencia para ver si los tratamientos están funcionando. También pueden pedir otras pruebas para ver si ha habido daños en diferentes partes de tu cuerpo.



Revisa tu nivel de azúcar en la sangre²

- Mantener tus niveles de azúcar en la sangre dentro de tu rango objetivo es importante para ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud graves a largo plazo.
- Los momentos típicos para revisar tu nivel de azúcar en la sangre incluyen:
 - Cuando te despiertas en la mañana, antes de comer o tomar algo. O a la hora de dormir.
 - Antes de comer o 2 horas después de comer.



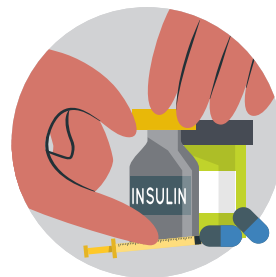
¡Ponte Activo!⁴

- La actividad física puede ayudar a reducir tu nivel de azúcar en la sangre.
- Intenta realizar alguna forma de actividad física que disfrutes todos los días (20-25 minutos de actividad todos los días).



Come alimentos nutritivos³

- Comer bien es la clave para manejar el azúcar en la sangre. Buscar comer alimentos nutritivos en las cantidades adecuadas, en el momento adecuado ayuda a que el nivel de azúcar en la sangre se mantenga en el rango objetivo tanto como sea posible.
- En general, trata de comer alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales (como calcio y hierro) y fibra. Trata de comer menos comidas con alto contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sal y evita las grasas saturadas.



Tomate tus Medicamentos

- Tu proveedor de servicios médicos puede recetarte insulina, otros medicamentos inyectables o medicamentos orales para la diabetes para ayudar a controlar tu nivel de azúcar en la sangre y evitar complicaciones.

Visita [Bridgetohealth.com](https://www.bridgetohealth.com) para obtener más información y conectarte a programas y servicios locales.



Bridge to Health es un programa de una asociación comunitaria presentado por Quest Diagnostics.

QUEST for
HEALTH
EQUITY

¹ Diabetes Symptoms. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed April 27, 2021. Accessed July 12, 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/symptoms.html>.

² Manage Blood Sugar. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed April 28, 2021. Accessed July 9, 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/manage-blood-sugar.html>.

³ Eat Well. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed September 19, 2019. Accessed July 9, 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html>.

⁴ Get Active! Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed April 24, 2018. Accessed July 9, 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/active.html>.