

WHAT YOU CAN DO

Diabetes

Las personas con diabetes tienen altos niveles de azúcar en la sangre lo que puede dañar otras partes del cuerpo. Los diabéticos son a menudo personas de mucho peso y tienen la presión sanguínea alta y alto colesterol.



No coma muchas cosas dulces o almidonadas.

Aquí le diremos que es lo que usted puede hacer para mantener su diabetes bajo control.

- Coma menos y no coma muchas cosas dulces o almidonadas.
- Trate de hacer ejercicio todo los días.
- Monitorea sus niveles de azúcar y escríbalos para mostrárselos a su doctor.
- No fume.
- Tome sus medicamentos todos los días.

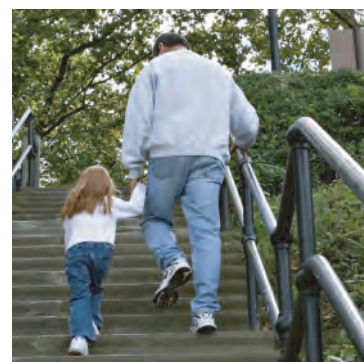
Pregunte a su doctor sobre la mejor forma de hacer una dieta, ejercitar y perder peso.

Pregunte a su doctor sobre un examen de A1c, su presión sanguínea, nivel de colesterol, control de la vista y el cuidado de sus pies.

Si usted esta tomando medicamentos para la diabetes y se siente tembloroso(a), sudado(a) o confuso(a), coma algo dulce, monitorea el azúcar en su sangre, y llame a su doctor de inmediato.

Pida a su doctor o enfermera que le ayude a completar lo siguiente:

- Debo controlar mi nivel de azúcar a _____
- Debo tomar mi medicamento a _____
- Mi peso meta es _____
- Mi nivel de azúcar debiera ser _____
- Mi nivel de hemoglobina A1c debiera ser _____
- Mi nivel de colesterol debiera ser _____
- Mi próximo control de la vista será en _____
- Mi próximo control de los pies será en _____
- Mi próxima visita al doctor será en _____



Trate de hacer ejercicio todo las días.



Su médico lo puede ayudar a controlar su diabetes.

Producido gracias al apoyo de **Novartis Pharmaceuticals Corporation**
Para ordenar **Vivir Con Diabetes: Una Guía Diaria para Usted y para Su Familia**, van a <http://foundation.acponline.org/hl/diabguide.htm>