



Asuma el Control de su futuro

Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que la glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) está demasiado alta. Cuando no se maneja, la diabetes puede dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón, y está relacionada con algunos tipos de cáncer.

Si tiene diabetes, asumir el control de su salud lo antes posible puede ayudar a prevenir otros problemas de salud.

A continuación encontrará algunas recomendaciones para ayudarlo a prevenir o manejar la diabetes.



Maneje el nivel de glucosa en sangre A1C, baje su presión arterial y controle el colesterol.

Pregúntele a su médico cuáles deberían ser sus objetivos y sepa cuál es su nivel de A1C.



Tome sus medicamentos a tiempo, incluso si se siente bien de salud.

Hable con su médico o farmacéuta para obtener ayuda si tiene problemas para manejar sus medicamentos.



Haga cambios en el estilo de vida para desarrollar hábitos saludables poco a poco.

Dé pequeños pasos para comer más sano, hacer más actividad física y dormir lo suficiente.



Cuide su salud mental.

Un consejero en salud mental puede ayudar a encontrar maneras saludables de manejar el estrés.



Trabaje de cerca con su proveedor de atención de salud primaria.

Esta persona puede ayudarlo a prevenir o manejar la diabetes y hacer remisiones a otros profesionales de atención de salud si presenta algún problema relacionado.