

COMPRENSIÓN

Diabetes TIPO 2

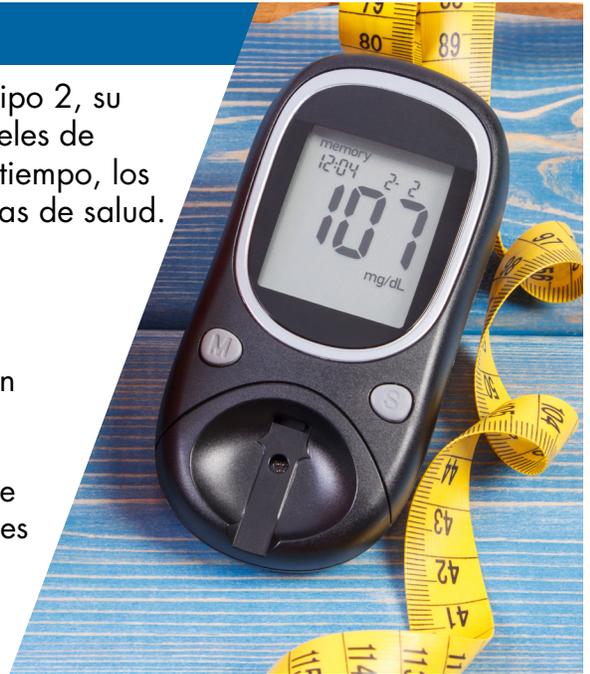
NEBRASKA
HEALTH
NETWORK



¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es la más común de diabetes. Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no usa la insulina adecuadamente, lo que hace que sus niveles de glucosa en la sangre (azúcar) aumenten más de lo normal. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Complicaciones comunes de la diabetes



¿Cómo puedo ayudar a controlar mi diabetes?



Tome sus medicamentos según lo recetado



Vigile su nivel de azúcar en la sangre regularmente y mantenga un registro según las indicaciones.

Consulte a un dietista registrado para desarrollar una dieta sana y equilibrada de:

- frutas y vegetales frescos
- granos enteros
- proteínas magras (huevos, pescado y aves)



Haga ejercicio al menos 30 minutos por día y manténgase activo. Las actividades de ejemplo incluyen caminar, aeróbicos acuáticos o yoga.*



Deje de fumar o evite fumar o usar productos de tabaco

Limite los alimentos como:

- Bebidas azucaradas (carbonatadas/jugo)
- Carbohidratos (panes / pastas / arroz y bocadillos envasados)
- Grasas trans (margarina, cremas y alimentos fritos)



Manténgase actualizado con sus exámenes de salud



Trabaje con su equipo de atención médica para establecer y mantener objetivos de vida saludables.

*Siempre consulte a un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.

Sea parte activo de su equipo de atención médica

Es importante que trabaje con su equipo de atención médica para controlar su diabetes de manera proactiva. Aquí hay una guía para ayudarlo a comprender con qué frecuencia debe ver a su proveedor y qué pruebas de detección, pruebas o vacunas podrían ser necesarias:

Cada visita médica

- ☑ Examen del pie
- ☑ Presión sanguínea
- ☑ Peso/IMC (*índice de masa corporal*)
- ☑ Revise todos los medicamentos

Todos los años

- ☑ Examen de la visión dilatado
- ☑ Panel de colesterol
- ☑ Vacuna contra la gripe
- ☑ Pruebas de función renal
 - Orina Y Sangre

Según las indicaciones de su médico o proveedor

- ☑ Reúname con su equipo de atención médica.
- ☑ Prueba de A1C*
- ☑ Vacuna contra la neumonía
- ☑ Detección de cáncer de seno
- ☑ Detección de cáncer de colon
- ☑ Detección de cáncer de cuello uterino.

*Recomendado al menos una vez al año

¿Por qué es importante una prueba de A1C?

El resultado de la prueba A1C refleja su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Cuanto mayor sea su nivel de A1C, peor será su control de azúcar en la sangre, lo que aumenta su riesgo de complicaciones diabéticas.

Una prueba de A1C puede ayudarlo a controlar su diabetes al:

- Confirmar los resultados del autoanálisis de azúcar en sangre
- Juzgar si un plan de tratamiento está funcionando
- Mostrarle cómo las elecciones saludables pueden marcar la diferencia en el control de su diabetes

La siguiente tabla muestra los niveles promedio de azúcar basado en su A1C:

A1C (%)	Estimados niveles promedio de azúcar (mg/dL)
12	298
11	269
10	240
9	212
8	183
7	154
6	126

Mi A1C más reciente y la fecha en que fue grabado:

Mi meta de A1C es:



NEBRASKA
HEALTH
NETWORK

