

# MANTÉNGASE SALUDABLE

Consejos del Departamento de educación sobre la salud de HPSM

 **Health Plan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone



Lo que usted necesita saber sobre la

# DIABETES

## CONTENIDO

	PÁGINA
Prueba de A1c.....	1
Presión sanguínea.....	3
Colesterol.....	4

**MÁS:** Una lista de verificación de control de la diabetes, una guía de recursos ¡y otros consejos para ayudarle a mantenerse saludable!

Su opinión es muy importante. Por favor díganos qué piensa sobre este folleto. Visite [www.hpsm.org/comm-survey](http://www.hpsm.org/comm-survey) o escanee el código QR en su dispositivo móvil para contestar nuestra encuesta.



# CONOZCA EL ABC DE LA DIABETES

## PRUEBA DE A1C

### ¿EN QUÉ CONSISTE UNA PRUEBA DE A1C?

Una prueba de hemoglobina A1C (o HbA1C) es un análisis de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Cuando el azúcar entra en el torrente sanguíneo, se adhiere a la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos. La prueba de A1C mide el porcentaje de sus glóbulos rojos que tienen hemoglobina recubierta de azúcar. Todos tenemos algo de azúcar unida a la hemoglobina, pero las personas con niveles más altos de azúcar en la sangre tienen más.

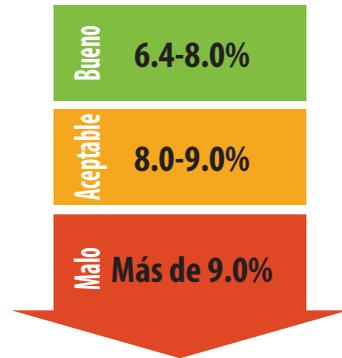
La prueba de A1C puede ayudarle a controlar la diabetes al indicar:

- Si el plan de tratamiento está funcionando bien
- Cómo las opciones saludables marcan la diferencia en el control de la diabetes

Un buen control de A1C puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, pérdida de la vista, enfermedad renal y otras complicaciones relacionadas con la diabetes.

Su proveedor de atención médica verificará su nivel de A1C cada tres meses para ver si su plan de tratamiento funciona bien. Una vez que la diabetes esté bien controlada con su tratamiento actual, su proveedor puede verificar su A1C solo dos veces al año o cada seis meses.

#### Control de la diabetes\*



**\*Colabore con su proveedor de atención médica con el fin de fijar la meta de A1C más adecuada para usted.**

Dependiendo de sus medicamentos y de su control de la diabetes, es posible que su proveedor le pida que se mida el azúcar en la sangre en casa. Estas mediciones de azúcar en la sangre pueden ser una herramienta útil para controlar la diabetes. Pueden indicarle si sus niveles de azúcar en la sangre son bajos, altos o están dentro de su rango objetivo. Usted puede beneficiarse de verificar el nivel de azúcar en la sangre con regularidad si toma insulina, está embarazada, le cuesta alcanzar los objetivos de glucosa en la sangre o tiene niveles bajos de glucosa en la sangre.

### Para verificar su nivel de azúcar en la sangre:

- 1 Coloque una pequeña gota de sangre de la yema del dedo sobre la tira reactiva
- 2 Inserte la tira reactiva en el glucómetro
- 3 Después de unos segundos, aparecerá una lectura

### Los momentos más comunes para verificar su nivel de azúcar en la sangre son:

-  Cuando se despierta por primera vez, antes de comer o beber algo
-  Dos horas después de una comida
-  Antes de una comida
-  A la hora de acostarse

<b>Objetivos recomendados para el azúcar en la sangre</b> <i>Los objetivos de su proveedor de atención médica para usted pueden ser diferentes</i>	<b>Mis metas</b>
Antes de las comidas: 80 a 130 mg/dl	_____ a _____
1-2 horas después de las comidas: Por debajo de 180 mg/dl	_____ a _____

 **Colabore con su proveedor de atención médica para fijar el objetivo de azúcar en la sangre más adecuado para usted.** Su rango objetivo puede ser diferente si tiene otras condiciones médicas o si su nivel de azúcar en la sangre es a menudo bajo o alto.

# CONOZCA EL ABC DE LA DIABETES

## PRESIÓN SANGUÍNEA

### ¿QUÉ ES UNA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL?

Una medición de la presión arterial mide la presión de las arterias a medida que el corazón bombea. Tener diabetes aumenta las posibilidades de tener una presión arterial alta. La mayoría de las personas que tienen la presión arterial alta no presentan síntomas. Cuanto más altos sean sus niveles de presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir otros problemas de salud como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.



Es importante medirse la presión arterial en cada consulta con su proveedor de atención médica. También puede verificar su presión arterial con un monitor de presión arterial casero o en una farmacia que disponga de un aparato de presión arterial.

Niveles de presión arterial	Sistólica mm Hg		Diastólica mm Hg
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada (en riesgo)	120 a 139	y	80 a 89
Presión arterial alta	Más de 140	o	90 o más



**Colabore con su proveedor de atención médica para fijar el objetivo de presión arterial más adecuado para usted.** Su presión arterial debe estar por debajo de 140/90, a menos que su proveedor de atención médica le indique algo distinto.

# COLESTEROL

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL COLESTEROL?

El colesterol es un tipo de sustancia similar a la grasa en la sangre. Los alimentos grasos procedentes de animales, como las carnes y los productos lácteos, también tienen colesterol. Si tiene demasiado colesterol en la sangre, este puede acumularse en los vasos sanguíneos. Esto aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular. La diabetes puede causar problemas en el organismo que también pueden conducir a enfermedades del corazón. Esto significa que el riesgo de sufrir un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular es mayor para las personas con diabetes.

Si tiene el colesterol alto, no tendrá ningún síntoma. La única manera de saber si tiene el colesterol alto es hacerse una prueba de colesterol. La prueba de colesterol requiere una extracción de sangre. Asegúrese de preguntar a su proveedor de atención médica cómo prepararse para esta prueba.

Asegúrese de hablar también con su proveedor de atención médica para ver si debe tomar medicamentos para el colesterol. Las estatinas son medicamentos que pueden reducir el colesterol en la sangre. También pueden reducir el riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular.



**Hable con su proveedor de atención médica para ver si debe tomar un medicamento para ayudar con su colesterol.**

# CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

**Su estilo de vida y su rutina diaria pueden ayudarle a controlar su diabetes.**



**Coma alimentos saludables.** Comer saludablemente es la clave para controlar el azúcar en la sangre. Utilice estos consejos:

- Hable con su proveedor de atención médica o dietista sobre crear un plan de alimentación saludable.
- Incluya lo siguiente en sus comidas:
  - Verduras sin almidón (como zanahorias, brócoli o lechuga).
  - Alimentos mínimamente procesados (como frutos secos tostados y verduras cortadas o congeladas).
- Limite los alimentos con azúcares añadidos y los cereales refinados.



**Haga ejercicio con regularidad.** Trate de hacer **150 minutos a la semana (o 30 minutos al día durante 5 días a la semana)** de actividades de esfuerzo moderado.

Las actividades de esfuerzo moderado son aquellas que le permiten hablar pero no cantar durante la actividad (caminar rápido y montar en bicicleta). Pregunte a su proveedor qué actividades son adecuadas para usted.



**Si consume productos de tabaco, ¡deje de hacerlo!** Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones para dejar el tabaco.

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE CONTROL DE LA DIABETES

**Su proveedor de atención médica es su socio en el control de la diabetes. Utilice esta lista de verificación para que le ayude a mantenerse saludable.**

- Asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica al menos dos veces al año.**

## **Durante su cita:**

- Pida que le midan la presión arterial y le revisen los pies en busca de cortadas o ampollas que no sanen.
- Asegúrese de que sus análisis de laboratorio estén actualizados, entre ellas las pruebas de A1c y los análisis de sangre o de orina que verifiquen la función renal.
- Pregunte si necesita que le midan la presión arterial o el azúcar en la sangre en casa.
- Pregunte si debe tomar un medicamento para ayudar con su colesterol.
- Obtenga las vacunas recomendadas (contra la gripe, neumonía, COVID-19 y hepatitis B).



- Tome sus medicamentos según las instrucciones que le dio su proveedor.** Un organizador de pastillas puede ayudarle a tomar su medicamentos de la manera correcta. Llame a su farmacia para ordenar sus resurtidos una semana antes de que los necesite. Si no puede acudir a la farmacia a recoger sus medicamentos, pregunte si tienen opciones de entrega.



- Revise sus pies todos los días para detectar cambios en la piel y las uñas.** Busque cortadas o ampollas que no sanen.

- Manténgase al día en sus consultas con otros proveedores:**

- Pida que le revisen los ojos cada año en busca de indicios de retinopatía (una condición ocular que provoca daños a los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo).
- Acuda a consulta con su dentista cada seis meses.
- Pregunte a su proveedor de atención médica si usted debería consultar a otros proveedores. Su proveedor de atención médica puede referirle a un educador sobre la diabetes, un dietista o un proveedor de salud mental.



# RECURSOS ADICIONALES

Esta es una lista de recursos adicionales en caso de que tenga más preguntas:

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA DIABETES:

 [www.hpsm.org/health-information/diabetes](http://www.hpsm.org/health-information/diabetes)

 [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

 [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## RECETAS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

 [www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty\\_Recipes\\_for\\_People\\_with\\_Diabetes-508.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty_Recipes_for_People_with_Diabetes-508.pdf)

 [www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html](http://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html)

 [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate)

## HAGA EJERCICIO:

 [www.hpsm.org/health-information/exercise](http://www.hpsm.org/health-information/exercise)

## ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO:

 [www.hpsm.org/health-information/quit-smoking](http://www.hpsm.org/health-information/quit-smoking)

## A QUIÉN LLAMAR:

**A su proveedor de atención médica** — si tiene preguntas sobre la diabetes. Si necesita un glucómetro, su proveedor de atención médica puede enviar una receta médica a la farmacia de usted.

**A la Departamento de educación sobre la salud de HPSM al 650-616-2165** para obtener más información sobre los programas para la diabetes.

**A su coordinador de atención médica de HPSM asignado al 650-616-2060.** Este puede ponerle en contacto con recursos e información para alcanzar sus metas con respecto a la diabetes.



*Usted es el miembro más importante de su equipo de atención médica.  
Usted es quien controla su diabetes cada día.*