

7. Consuma una dieta saludable.

Coma sus comidas a tiempo y siga estos sencillos consejos. Hable con su médico acerca de qué comer y haga un plan de nutrición

- + Las verduras sin almidón deben ser la mayor parte de su comida
- + Los hidratos de carbono (tales como las papas, pasta o arroz) debe ser menor en cantidad
- + La carne debe ser la parte más pequeña de su comida
- + Use los productos lácteos libres de grasa y bebidas sin azúcar
- + Ase, hornee, cocine al vapor, a la parrilla o en el microondas la comida en vez de freírla

8. Consulte a su médico con regularidad.

Las visitas regulares al médico le ayudarán al médico a identificar pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas. Cuando su médico le ordena análisis de laboratorio u otros exámenes, hágalo rápidamente. ¡Le ayudarán a su médico a cuidarle mejor!



Si usted tiene preguntas, por favor llame a una enfermera por nuestro número de teléfono gratuito: 1.888.276.2020, ext. 55251

Otros números de teléfonos importantes:

La línea telefónica Nurse Help (Enfermera de ayuda): **1.800.304.5436.**

La línea telefónica Nurse Help está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

*Si necesita ayuda para leer la presente, llame al **1.888.276.2020.***

In control

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections

CONTROLE su diabetes



8 consejos para ayudarle a controlar la diabetes.

¡Usted tiene el poder de controlar su diabetes!

Es el momento de un nuevo inicio y de tomar el control de su diabetes.

Recuerde, la diabetes no es curable, pero puede ser controlada. He aquí 8 formas de ayuda.

1. Conozca su ABC.

Repase el ABC de su diabetes con su doctor para averiguar sus metas para cada examen.

- + “A” es para la prueba A1C. Esta examen muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses. Haga este examen por lo menos 2 veces al año.
- + “B” es para la “buena” presión arterial. Haga que comprueben su presión arterial cada vez que visite a su médico.
- + “C” es para el colesterol. Este examen le informa al médico acerca de la grasa en su sangre. Usted debe hacer que le comprueben el colesterol LDL al menos una vez al año.

2. Proteja sus riñones.

Hágase un examen de microalbúmina (orina) una vez al año. Este examen comprueba la proteína en la orina. Proteína en la orina es la primera señal de afecciones renales.

ABC



3. Que le hagan un examen del ojo dilatado.

Vea a su oculista por lo menos una vez al año para que le haga un examen del ojo **dilatado**. Tener diabetes aumenta sus posibilidades de problemas en los ojos, incluyendo la ceguera. Incluso si usted puede ver correctamente, todavía puede tener daño en los ojos.

4. Revise sus pies.

Revise los pies en busca de ampollas, hematomas o hinchazón. Use un espejo si no puede ver los pies con facilidad. O, pida a un miembro de la familia que le ayude. Su médico también debe examinarle los pies en cada visita.

5. Siempre tome sus medicamentos como su médico le indique.

¡Tome sus medicamentos aun cuando se sienta bien! El azúcar en la sangre permanecerá bajo control.

- + Si tiene preguntas acerca de qué medicamento debe tomar, pregúntele a su médico.
- + Algunos de sus medicamentos podrían no ser para el azúcar en la sangre. Algunos pueden ser para su presión arterial o el colesterol. **Son igual de importantes como los medicamentos para el azúcar en la sangre.**
- + Un pastillero puede ayudarle a recordar cuándo debe tomar su medicamento.

6. Mantenga un libro de registro de azúcar en la sangre.

Compruebe su nivel de azúcar cada día o tan a menudo como su médico se le indique. Mantenga un libro de registro de sus niveles de azúcar en la sangre para llevarlo con su médico.

