



Para obtener más información,  
por favor visite UnitedHealthcare  
Latino Health Solutions<sup>SM</sup> en  
[www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).

## Control De La Diabetes

### Tome Medidas Hoy para Controlar la Diabetes de por Vida

La diabetes es una enfermedad grave. Ésta afecta a casi todas las partes del cuerpo. Sin embargo, usted puede ayudar a controlarla. Existen cuatro pasos clave que puede seguir.

#### **Paso 1: Obtenga información sobre la diabetes**

La diabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar en la sangre) es muy alto. Existen dos tipos de diabetes.

**Diabetes Tipo 1** – El cuerpo no produce insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar la glucosa de los alimentos para obtener energía. Las personas con este tipo de diabetes necesitan tomar insulina todos los días.

**Diabetes Tipo 2** – El cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con este tipo de diabetes con frecuencia necesitan tomar píldoras o insulina. Este tipo de diabetes es el más común.

Todas las personas con diabetes necesitan comer de manera saludable, mantener un peso saludable y estar activos todos los días.

Un buen control de la diabetes le ayudará a sentirse mejor y evitar los problemas de salud que puede causar esta enfermedad, como:

- enfermedades del corazón y ataque súbito y agudo;
- enfermedades de los ojos;
- daño nervioso;
- problemas renales;
- enfermedad de las encías y pérdida de dientes.

#### **Paso 2: Controle el nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol**

Controle su A1c (examen para medir el nivel de glucosa en la sangre), presión arterial y colesterol. Esto ayudará a disminuir sus posibilidades de sufrir un ataque al corazón, ataque súbito y agudo u otros problemas producto de la diabetes.

- **Examen A1c.** Indica qué tan bien se ha controlado el nivel de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses. Se debe controlar como mínimo dos veces al año. La meta para la mayoría de las personas es menos de un siete por ciento.

It just makes sense.®

Para obtener más información,  
por favor visite UnitedHealthcare  
Latino Health Solutions<sup>SM</sup> en  
[www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).



- **Presión arterial.** La presión arterial alta hace que su corazón trabaje mucho, lo que puede provocar un ataque al corazón, ataque súbito y agudo, y enfermedad renal. La meta para casi todas las personas es de 130/80.
- **Colesterol.** El colesterol malo o LDL se puede acumular y obstruir los vasos sanguíneos, lo que puede provocar un ataque al corazón o un ataque súbito y agudo. La meta de LDL para la mayoría de las personas es menos de 100.

Pregúntele a su equipo de cuidado de la salud cuál debe ser su meta.

### **Paso 3: Controle su diabetes**

Muchas personas evitan los problemas a largo plazo producidos por la diabetes cuidándose bien.

- Siga el plan alimenticio para diabéticos.
- Coma las porciones adecuadas de alimentos saludables como frutas y verduras, pescados, carnes magras, legumbres, cereales integrales, y leche y quesos bajos en grasa o descremados.
- Consuma los alimentos que tengan menos sal y grasas.
- Haga entre 30 y 60 minutos de actividad física casi todos los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable siendo activo y consumiendo las cantidades adecuadas de alimentos saludables.
- Deje de fumar, pida ayuda para hacerlo.
- Tome los medicamentos tal como se lo indica el doctor.
- Revise todos los días sus pies en busca de cortes, ampollas, puntos rojos e hinchazón.
- Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días para evitar problemas de la boca, dientes o encías.
- Controle el nivel de glucosa en la sangre tal como se lo indica el doctor.

### **Paso 4: Obtenga cuidado rutinario**

Consulte a su equipo de cuidado de la salud a fin de recibir cuidado regular.

#### **En cada visita realícese:**

- Un control de la presión arterial (si es superior a 130/80, pregunte qué medidas debe tomar para bajarla)
- Un control del peso
- Una revisión de los pies

#### **Dos veces al año realícese:**

- Un control de A1c (controle con más frecuencia si es superior a un siete por ciento)
- Exámenes dentales para evitar enfermedades de las encías y pérdida de dientes. Dígame a su dentista que tiene diabetes.

#### **Una vez al año realícese:**

- Un control del colesterol (si el LDL es superior a 100, pregunte sobre las medidas que debe tomar para lograr la meta)
- Un examen de la vista con dilatación para saber si hay problemas en los ojos
- Exámenes de orina y de sangre para saber si hay problemas renales
- Una vacuna contra la gripe

Fuente: National Diabetes Education Program, *4 Steps to Control Your Diabetes for Life*, National Institutes of Health, NIH Publication No. 04-5492, December 2003.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de: United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Insurance Company of New York, o sus afiliados.

Este documento tiene el propósito de ser un recurso con fines informativos solamente y no pretende ser un reemplazo del tratamiento, diagnóstico o consejo médico profesional. Consulte siempre a su médico o a otro proveedor de salud calificado si tuviera inquietudes con respecto a una condición médica. UnitedHealthcare no proporciona servicios de atención de la salud ni ejerce la medicina. Servicios administrativos para planes autofinanciados proporcionados por United HealthCare Services Inc., United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Service LLC o sus afiliados.