



WE CAN BE STRONGER THAN DIABETES

Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable

[Announcer] Este podcast es presentado de los Centros para el Control y al Prevención de Enfermedades, CDC- gente segura, saludable

Bienvenidos a esta serie de podcasts en diabetes que son traídos a ustedes por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes o el NDEP. El NDEP es una iniciativa conjunta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Institutos Nacionales de la Salud.

Este podcast ha sido tomado del panfleto del NDEP titulado Consejos para ayudar a una persona con diabetes.

Existen muchas buenas razones para que usted actúe ahora para controlar su diabetes.

A corto plazo, usted puede:
Sentirse mejor
Mantenerse saludable
Tener más energía

A largo plazo, usted puede:
Reducir su riesgo de un infarto cardiaco o de una embolia o derrame cerebral.
Reducir su riesgo de contraer enfermedades de los ojos, de los riñones o de los nervios.
Disfrutar más de la vida.

Siga este plan de acción de tres partes que lo ayudará a vivir una vida larga y saludable.

Paso 1 Cuide su corazón.

Controle el azúcar en la sangre (glucosa), la presión arterial y el colesterol y así reducirá sus probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes.

Pregúntele a su médico lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas de azúcar en la sangre, de mi presión arterial y de mi colesterol?
2. ¿Cuáles deberían ser mis resultados ideales?

Paso 2 Alcance sus metas.

Trabaje con su médico, amigos y familiares para alcanzar sus metas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.

Para lograrlo esto siga su plan de alimentación para el control de la diabetes.

Coma las porciones correctas de alimentos saludables.

Coma alimentos que contengan menos sal y grasa.

Haga de 30 a 60 minutos de actividad física

Mantenga un peso corporal saludable

Deje de fumar.

Tome sus medicamentos según las indicaciones que le dé su médico.

Examine sus pies todos los días

Visite a su dentista por lo menos dos veces al año.

Chequee el azúcar en su sangre siguiendo las indicaciones de su médico.

Paso 3 Mantenga su diabetes bajo control.

Establezca metas que usted puede lograr y si alguna meta es muy grande, divídala en pequeños pasos.

Haga una lista de todas las razones que tiene para controlar su diabetes de por vida.

Celebre su triunfo cuando logre permanecer en control.

Empéñese por lograr un futuro saludable.

Para ordenar su copia gratuita de el panfleto *Consejos para ayudar a una persona con diabetes*, visite el sitio en la Internet www.ndep.nih.gov o llame al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-800-438-5383.

[Announcer] Para obtener la información más precisa e importante para su salud, la de su familia y la de su comunidad, visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en español.