

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#58 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Vivir *con* diabetes



*Lo que necesita saber*



## Si tiene diabetes, tiene una mayor posibilidad de tener:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Daño a los nervios
- Problemas de la vista y ceguera
- Enfermedades del riñón
- Muerte temprana

**Tener controlado el nivel de azúcar en la sangre es importante, pero no suficiente. También es importante controlar la presión arterial y el colesterol.**

**La diabetes es una enfermedad grave, pero aún así usted puede vivir una vida larga y saludable. Esto es lo que necesita saber.**



## Cosas que puede hacer para mantenerse en buena salud

**Para disminuir el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol:**

### **Manténgase físicamente activo.**

- Al menos 5 días a la semana haga actividad física moderada (como una caminata a paso rápido) al menos durante 30 minutos.
- Bájese del autobús o metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Camine durante la hora del almuerzo.
- Suba por las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Ponga algo de música y baile.
- Haga las tareas del hogar, tales como aspirar y trapear.

### **Siga una dieta sana y mantenga un peso saludable.**

- Coma más frutas y verduras.
- Coma menos grasa, azúcar y sal.
- Tome agua o pruebe a tomar Seltzer o refrescos dietéticos en lugar de jugos o refrescos con azúcar.
- Limite los dulces, los caramelos, las papas fritas y la comida frita.
- Prepare más comidas en su casa.

### **Otras cosas que puede hacer:**

- Chequee su nivel de azúcar en la sangre a las horas recomendadas por su médico.
- Mantenga sus pies limpios y secos. Use zapatos cómodos. Observe sus pies todas las noches para ver si tiene llagas.
- Cepíllese los dientes y límpielos con hilo dental todos los días.
- Deje de fumar, llame al 311 para obtener ayuda gratuita o hable con su médico.

## Tomar sus medicamentos

### **Tome sus medicamentos siguiendo las instrucciones en el envase.**

- Aunque la diabetes, la presión arterial alta o el colesterol alto no le den molestias, es muy importante que tome sus medicamentos todos los días.
- La insulina es muy eficaz para bajar el nivel de azúcar en la sangre.
- Las agujas de insulina son muy pequeñas y fáciles de usar.
- Pregúntele a su médico cuánto y cuándo tomar sus medicamentos.
- Pídale a su médico o farmacéutico que le haga un plan de medicamentos simple.
- Pregúntele a su médico sobre los efectos secundarios e infórmele en caso de presentar alguno.



# Cómo su médico le puede ayudar a mantenerse en buena salud

## Su médico le puede ayudar a:

### Proteger su corazón y cerebro:

- Midiendo su presión arterial *en cada visita*. Debe ser menos de 130/80.
- Chequeando su colesterol *todos los años*. Su colesterol “malo” (LDL) debe ser menos de 100.
- Chequeando su nivel de azúcar en la sangre (A1C) cada 3 meses *al menos dos veces al año*: la mayoría de las personas deben intentar tener un A1C inferior a 7%.

### Proteger sus riñones:

Haciendo un análisis de orina para controlar enfermedades del riñón.

### Proteger su vista:

Refiriéndole a un oftalmólogo *una vez al año*.

### Proteger su dentadura y encías:

Refiriéndole a un dentista *dos veces al año*.

### Proteger sus pies:

Chequeando la sensibilidad y las llagas de sus pies. Las llagas pueden producir infecciones. Las infecciones pueden ser causa de amputaciones.

## Hable con su médico sobre:

- **Actividad física y peso saludable.** Ser un poco más activo físicamente, y perder algunas libras, aunque sean pocas, ayuda mucho.
- **Si tomar una aspirina** para proteger su corazón y cerebro es bueno para usted.
- **Vacunarse contra la gripe todos los años.** Las personas que tienen diabetes y se engripan se enferman más que aquellas que no tienen diabetes.
- **Vacunarse contra la neumonía (una única dosis).**
- **Problemas sexuales.**



# Conozca y controle sus 'ABCS'

- **A1C** (nivel de azúcar en la sangre cada 3 meses): *menos de 7%.*
- **Baja presión arterial:** *menos de 130/80.*
- **Colesterol:** *colesterol LDL ("malo") menos de 100.*
- **Si fuma, déjelo ya.**



**Manténgase en  
mejor salud  
y viva más tiempo.  
¡Controle sus 'ABCS'!**

## Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene): visite [nyc.gov/health/diabetes](http://nyc.gov/health/diabetes) o llame al 311 y pregunte por la diabetes
- Boletines de Salud: [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311:
  - #42: Controle su colesterol: Mantenga su corazón sano
  - #43: Elija alimentos con 0 gramos de grasas trans
  - #50: La presión alta: ¡está en sus manos!
  - #51: Cómo perder peso y no volver a subir
  - #55: Tomar su medicamento: Cómo hacerlo más sencillo
- Asociación Estadounidense para la Diabetes: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program): [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)
- Institutos Nacionales de Salud: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**LLAME AL  
311**

**Para obtener copias de cualquier boletín de salud**

Todos los boletines de salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 7, NÚMERO 3

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#58 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental de  
la Ciudad de Nueva York**



## **Vivir con diabetes**

*Lo que necesita saber*

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.