

Boletín de Salud

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

Nº 102 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Vivir *bien* con Diabetes





La diabetes es una condición donde el azúcar en la sangre es demasiado alta. Su cuerpo controla el azúcar en la sangre con la ayuda de una hormona llamada insulina. Las personas con diabetes no tienen suficiente insulina o no pueden usar bien la insulina.

Las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de:

- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Daño nervioso
- Problemas oculares y ceguera
- Enfermedad renal
- Muerte prematura

Si usted tiene diabetes, no está solo. A uno de cada 10 neoyorquinos adultos se le ha dicho que tiene diabetes.

La diabetes es una enfermedad grave, ¡pero usted todavía puede vivir una vida larga y saludable! Esto es lo que tiene que hacer.

Cuide su cuerpo

Haga ejercicio al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.

- Bájese del autobús o metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Camine durante el descanso del almuerzo.
- Use las escaleras en vez del ascensor o las escaleras mecánicas.

Consuma una dieta sana y mantenga un peso saludable.

- Coma más verduras y frutas y menos dulce, papas fritas y frituras.
- Beba agua o agua carbonatada en lugar de bebidas azucaradas o jugo.
- Cocine más comidas en casa.



Otras cosas que puede hacer:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que su médico le recomienda.
- Mantenga sus pies limpios y secos. Lleve zapatos cómodos. Revise sus pies todas las noches por alguna llaga, y cuénteles a su médico acerca de cualquier problema. Las llagas pueden causar una infección. Una infección puede llevar a amputaciones.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días. Consulte al dentista dos veces al año.
- Deje de fumar. Para recibir ayuda, incluyendo medicamentos gratuitos y asesoramiento, llame al 311 o 1-866-NYQUITTS o visite nysmokefree.com.

Tome sus medicamentos incluso si no se siente enfermo

Es muy importante que tome sus medicamentos para la diabetes, la presión arterial o el colesterol todos los días para disminuir la posibilidad de problemas como la enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. Hable con su médico o farmacéutico para simplificar su plan de medicamentos y hable sobre cualquier pregunta, inquietud o efecto secundario que tenga.



Conozca y controle sus ABCS

- **A1C** (nivel de azúcar en la sangre cada tres meses): 7 o el número que su médico le indique
- **Baja presión arterial**: Menos de 140/90
- **Colesterol**: Mantenga bajo el colesterol LDL ("malo")
- **Si fuma, déjelo ya.**

Consulte a su médico de manera regular

Su médico puede ayudarle a:

- Revisar su A1C, presión arterial y colesterol.
- Hacer una prueba de orina para enfermedad renal.
- Hacer un examen de los pies para comprobar si hay cambios en la sensación y llagas.
- Examinar sus ojos una vez al año.

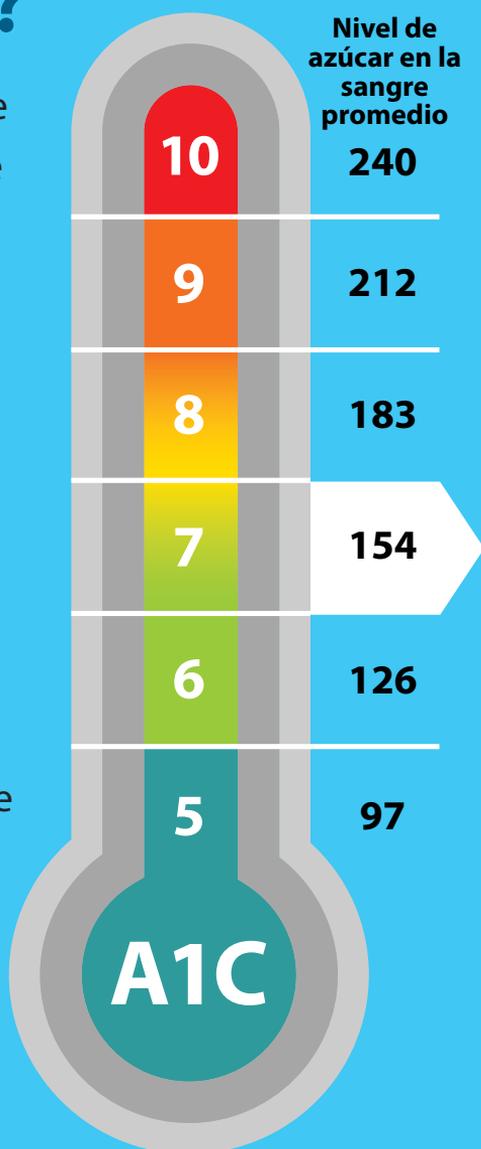
Hable con su médico acerca de:

- **Recibir la vacuna contra la gripe cada año.** Las personas con diabetes que padecen de gripe se enferman más que las que no tienen diabetes.
- **Recibir la vacuna contra la neumonía.**
- **Problemas sexuales.**
- Otras formas en que puede reducir la probabilidad de problemas como la enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

¿Qué es A1C?

Si tiene diabetes, es posible que su médico hable sobre algo que se llama A1C. Su A1C es un número que muestra qué tan alto ha estado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. Tener un nivel de azúcar en la sangre más alto eleva su riesgo de problemas cardíacos.

La mayoría de adultos debe procurar un número de A1C alrededor de 7. Hable con su médico acerca de si su meta debe ser más alta o más baja.



Más información

- Si necesita ayuda para encontrar un seguro médico gratuito o de bajo costo o un médico, llame al 311.
- Para obtener herramientas para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, llame al 311.
- Para obtener más información sobre la diabetes, visite nyc.gov/health/diabetes.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de salud, visite nyc.gov y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite nyc.gov/health/email.

VOLUMEN 14, NÚMERO 1

Boletín de Salud

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

N.º 102 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

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde

Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada



Vivir bien con Diabetes

LLAME AL
311

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