

Controlar la diabetes



¿Qué significa controlar la diabetes?

- Su diabetes está controlada si sus valores de A1c se encuentran dentro de un buen rango.
- La A1c es una prueba que su doctor utiliza para monitorear cómo el tratamiento para el azúcar en la sangre funciona con el tiempo.
- Consulte a su doctor cuál es el valor actual de su A1c y cuál debería ser el ideal.

¿Cómo puede controlar la diabetes?

- Su estilo de vida y su rutina diaria influyen en los niveles de azúcar en la sangre.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre regularmente.
- Aprenda a detectar los factores que aumentan y disminuyen sus niveles de azúcar en la sangre.
- Obtenga información sobre las medidas que puede adoptar para controlar esos factores.

Comida

Una alimentación saludable es fundamental para controlar el azúcar en la sangre.

- El tipo de alimento y la cantidad que consume pueden influir en su nivel de azúcar en la sangre.

- Los carbohidratos presentan el mayor impacto en los niveles de azúcar en la sangre. Los carbohidratos de los alimentos aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

Tipos de carbohidratos

- **Fibra:** consúmlala con mayor frecuencia. Incluye verduras sin almidón como el brócoli, el pepino, las verduras de hojas verdes y la jícama.
- **Almidón:** consúmlalo en pequeñas cantidades. Incluye verduras con almidón como el maíz, los guisantes, las patatas, las frutas, los productos integrales de trigo y el arroz integral.
- **Azúcar:** consúmlala con menor frecuencia. Incluye productos horneados, bebidas azucaradas, golosinas y jugos.
- Si utiliza insulina, es fundamental conocer la cantidad de carbohidratos en sus alimentos.
- Obtenga más información sobre el tamaño de porción ideal para cada tipo de comida.
- Solicite a su doctor que lo derive a un dietista para que lo ayude con su dieta.

Ejercicio

Realizar actividad física regularmente es un factor fundamental en el control de los niveles altos de azúcar en la sangre.

- Cuando realiza actividad física, sus músculos utilizan azúcar para obtener energía.

- También ayuda a su organismo a utilizar la insulina con mayor eficiencia.
- Converse con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios.

Medicamentos

Los medicamentos para la diabetes y la insulina están diseñados para disminuir sus niveles de azúcar en la sangre cuando la alimentación y el ejercicio por sí solos no son suficientes.

- Siga las indicaciones de su doctor.
- Tome sus medicamentos correctamente y según lo recetado.

Enfermedades

Cuando está enfermo, su organismo produce hormonas del estrés.

- Las hormonas del estrés elevan el nivel de azúcar en la sangre.
- Es posible que no tenga deseos de comer o realizar actividad física.
- Esto también influirá en sus niveles de azúcar en la sangre.

- Converse con su doctor y cree un plan para los días en que esté enfermo.

Alcohol

El alcohol puede disminuir el azúcar en la sangre a niveles poco saludables.

- El consumo de alcohol puede agravar la diabetes.
- Consiga la autorización de su doctor antes de beber alcohol.

Estrés

Experimentar estrés durante un largo período puede causar un aumento de los niveles de azúcar en la sangre.

- Si siente mucho estrés, busque ayuda.
- Aprenda nuevas formas de sobrellevar el estrés.

Tabaquismo

No fume ni utilice vaporizadores. Esto puede agravar la diabetes.



¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas del día. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. Este documento no sustituye las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.