



# EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

## Diabetes

Conozca Sus Números

Encuentre una Clínica Cercana a Usted  
[health.westchestergov.com/community-health-centers](http://health.westchestergov.com/community-health-centers)

Westchester  
gov.com

George Latimer, County Executive  
Sherlita Amler, MD, Commissioner  
Department of Health

#MyWestchester  
*post your pic*



# El Departamento de Salud se Preocupa...

## Conozca sus Números

Si usted tiene diabetes, no importa de qué tipo, significa que usted tiene demasiada glucosa (azúcar) en su sangre. Las condiciones de la diabetes crónica incluyen la diabetes tipo 1 y tipo 2. Otras condiciones de diabetes incluyen prediabetes y diabetes gestacional (embarazo). Prediabetes es cuando los niveles de azúcar en su sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos todavía para ser diagnosticado como diabetes. La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo, pero se puede resolver después de que él bebe haya nacido.

## Niveles de Azúcar en la Sangre en Ayunas:

Saludable: .....Menos de 100 mg/dL  
 Pre diabético:.....100 a 125 mg/dL  
 Alta: .....126 mg/dL o mayor  
 (en dos pruebas por separado)

## Hable con Su Proveedor de Cuidados de la Salud

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de una enfermedad del corazón y un derrame cerebral. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le haga un examen del azúcar en su sangre y otras pruebas, como su presión sanguínea y el colesterol. Si el azúcar en su sangre es alta, usted puede hablar con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo hacer cambios en su estilo de vida y/o la posibilidad de tomar medicamentos para controlarse. Usted puede también ir a una clínica para obtener sus números (vea la parte posterior para información de los recursos).



## Control del Azúcar en la Sangre

### Aliméntese Saludablemente

Coma una variedad de comidas, incluyendo frutas, vegetales, granos completos, proteínas sin grasas y lácteos bajos en grasa o sin grasa. Trate de comer y merendar en los mismos horarios todos los días.

### Mantenga un Peso Saludable

Si tiene sobrepeso, perder unas cuantas libras puede hacer la diferencia en el control del azúcar en su sangre.

### Sea Activo

El ejercicio regular puede ayudar a prevenir la prediabetes y ayudar a aquellos que ya la tienen a mantener un mejor control del azúcar en la sangre.

### Chequee el Azúcar en Su Sangre

Si usted tiene diabetes, asegúrese de examinar el azúcar en su sangre regularmente para asegurar que se mantiene dentro de sus límites establecidos.

### Únase al NDPP

Las personas con prediabetes se pueden beneficiar bastante con la participación en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP). Este programa para el cambio de estilo de vida es reconocido nacionalmente y tiene un record comprobado en la prevención/retraso del comienzo de la diabetes tipo 2. Acérquese a un programa NDPP cerca de usted en [health.westchestergov.com/diabetes/prediabetes](http://health.westchestergov.com/diabetes/prediabetes)

Use esta tarjeta de cartera para mantener el registro de su presión sanguínea y otros números importantes.



	Ideal	Mis Números	Mis Números
Fecha	Ejm: mm/dd/aaaa	/ /	/ /
Presión Sanguínea	< 120/< 80		
Azúcar en la Sangre	< 100		
Colesterol Total	< 200		
Colesterol LDL (Malo)	<100		
Colesterol HDL (Bueno)	≥ 60		
Triglicéridos	< 150		
Tamaño de Cintura	Hombre<40" Mujer<35"		
<b>Ejercítense al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.</b>			