

¿Hechos de la Diabetes?

Si usted tiene diabetes, no importa de qué tipo, significa que usted tiene demasiada glucosa (azúcar) en su sangre. Condiciones crónicas de la diabetes incluyen diabetes tipo 1 y tipo 2. Otras condiciones de diabetes incluyen prediabetes y diabetes gestacional. Prediabetes es cuando su nivel de azúcar en la sangre son mas altas de lo normal, pero no suficientemente altas para ser diagnosticado como diabetes. Diabetes gestacional puede ocurrir en el embarazo, pero se puede resolver después de que el bebe haya nacido.

Nivel de azúcar en la sangre, en ayunas

Saludable: Menos de 100 mg/dL

Prediabético: 100 a 125 mg/dL

Alto: 126 mg/dL o más alto en dos pruebas separadas

Pasos para controlar el azúcar en la sangre

Comer saludable: Coma variedad de comidas incluyendo frutas, vegetales, granos completos, proteínas sin grasa y leche descremada o libre de grasa. Trate de comer sus comidas y meriendas a la misma hora todos los días.

Mantenga un Peso Saludable: Si tiene sobrepeso, perder aunque sea unas libras puede hacer una diferencia en su control de azúcar en la sangre.

Sea Activo: Ejercicios regulares le pueden ayudar a prevenir la prediabetes y ayudar a aquellos quienes ya la tienen a mantener mejores controles de azúcar en la sangre.

Chequee Su Azúcar en la Sangre: Si usted tiene diabetes, esté seguro de hacerse exámenes de azúcar en la sangre regularmente para asegurar que se mantiene dentro de su nivel esperado.

Unase al NDPP: Las personas con prediabetes se pueden beneficiar enormemente al participar en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP). Este programa de cambio de estilo de vida es reconocido nacionalmente teniendo un registro probado de prevención /retardo en el inicio de la diabetes tipo 2. Consiga un programa NDPP cerca de usted en

health.westchestergov.com/diabetes/prediabetes.

Hable con su doctor o proveedor de cuidado de la salud

Las personas con diabetes están en mayor riesgo de un ataque al corazón y derrame cerebral. Solicítele a su doctor que examine su nivel de azúcar en la sangre y otros números, como la presión sanguínea y el colesterol. Si su azúcar en la sangre es alta, usted puede hablar con su proveedor de cuidado de la salud sobre hacer cambios en su estilo de vida y/o la posibilidad de tomar medicinas para controlarla. Usted también puede visitar una clínica para hacerse sus exámenes. Encuentre una clínica cerca de usted en health.westchestergov.com/community-health-centers

✂ 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"		
Ejercítense al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.			

