

La diabetes y usted

Entender y manejar la diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un padecimiento de salud que se presenta cuando tiene demasiada azúcar en la sangre. A esta azúcar se le llama glucosa, y el cuerpo la necesita para obtener energía. Sin embargo, el exceso de glucosa puede causar problemas de salud. Por lo tanto, es importante saber sobre la diabetes y aprender cómo cuidar de su salud.

¿Cómo le da diabetes a la gente?

Cualquier persona puede desarrollar diabetes, pero ciertas cosas pueden incrementar su riesgo. Estas incluyen:

- Historial familiar de diabetes.
- Falta de actividad física.
- Tener sobrepeso.
- Tener más de 45 años de edad.
- Ser asiático, isleño del Pacífico, afroamericano, nativo americano o latino.
- Tener un historial de diabetes gestacional.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

Hay muchas maneras de controlar la diabetes y de mantener niveles saludables de azúcar en la sangre, por ejemplo:

- **Comer saludable:** céntrese en comer frutas frescas, verduras y granos enteros.
- **Mantenerse activo:** procure incluir actividad física en su rutina diaria, por ejemplo, caminar, dar pasos en un mismo lugar o tomar las escaleras.
- **Manejar el estrés:** encuentre maneras de hacer frente al estrés, como usar técnicas de respiración profunda, reducir la cafeína, escuchar música o estar en contacto con amigos.
- **Hacerse pruebas periódicamente:** hable con su doctor sobre revisarse el nivel de azúcar en la sangre o pregúntele sobre la opción de usar en casa un medidor de azúcar en la sangre.

Haga un plan de acción.

Siempre puede trabajar con su doctor para crear un plan para manejar el azúcar en la sangre. Debe incluir sus objetivos meta de azúcar en la sangre. Llene la siguiente información para saber cuándo llamar a su doctor con base en sus objetivos.

Sus objetivos de azúcar en la sangre

Antes de las comidas:

La meta es 80-130 mg/dL

o _____ a _____ mg/dL.

Una o dos horas después de las comidas:

Mantenerlo por debajo de 180 mg/dL

o menor de _____ mg/dL.

Cuándo llamar a su doctor:

Llame a su doctor si el nivel de azúcar en la sangre es mayor de _____ mg/dL.



¿Necesita ayuda?

Llame a Servicios para Miembros de Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711)

si necesita ayuda con:

- La programación de un intérprete para sus citas.
- Busque de proveedores.

Busque recursos adicionales en su comunidad en iowaTotalCare.FindHelp.com.



También podría calificar para **servicios gratuitos de orientación**, con los que los miembros pueden ganar hasta **\$90 por año** en recompensas.

¿Desea más información? Llame al 1-833-234-9026.