

Equilibre sus comidas

Coma cantidades moderadas (evita grandes porciones y porciones extras), coma de todos los grupos de comidas, incremente fibra y disminuya la grasa. Encuentre a una nutricionista registrada para aprender a elegir sus comidas de acuerdo a sus necesidades individuales de nutrición.

Incluya actividad física regular

Trabaje los grandes grupos musculares (brazos y piernas), por lo menos pasado un día; empieza con 10 minutos y gradualmente incremente a 30-40 minutos por sesión. Elija una actividad que usted disfrute y con la que continúe regularmente. Si usted tiene una condición medica seria, discuta con su médico que actividades pueden ser apropiadas para usted antes de empezar.

Tome sus medicamentos

Tome sus medicamentos regularmente manteniendo la dosis y los horarios indicados por su médico. Conozca el nombre, dosis, acciones y principales efectos colaterales de sus medicamentos (incluyendo medicamentos y suplementos de hierbas sin prescripción medica.)

Pruebe su nivel de azúcar en la sangre

Chequee diariamente su nivel de azúcar en la sangre, variando las horas. Esto puede ayudarle a usted como también a los miembros del equipo de diabetes a elegir mejores cambios, en el manejo de su diabetes y monitorizar su progreso.

Reduzca el estrés

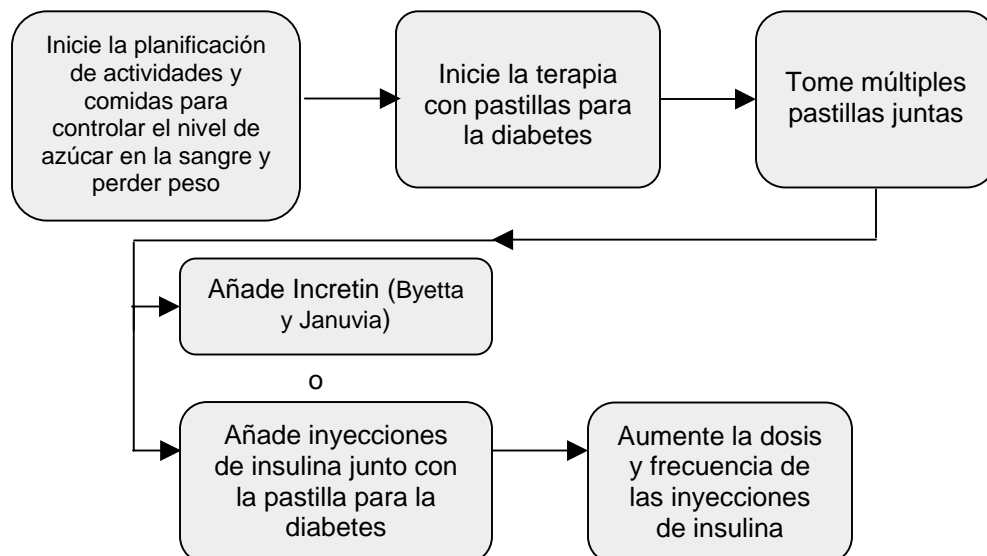
El estrés puede causar aumento de azúcar en la sangre. El tener diabetes puede causar sentimientos de pérdida, aflicción y depresión. Haciendo ejercicios, identificando prioridades, encontrando apoyo, teniendo técnicas de relajación, examinando sus pensamientos/ actitudes, fe/creencias y consiguiendo ayuda profesional si es necesario, son caminos para reducir el estrés.

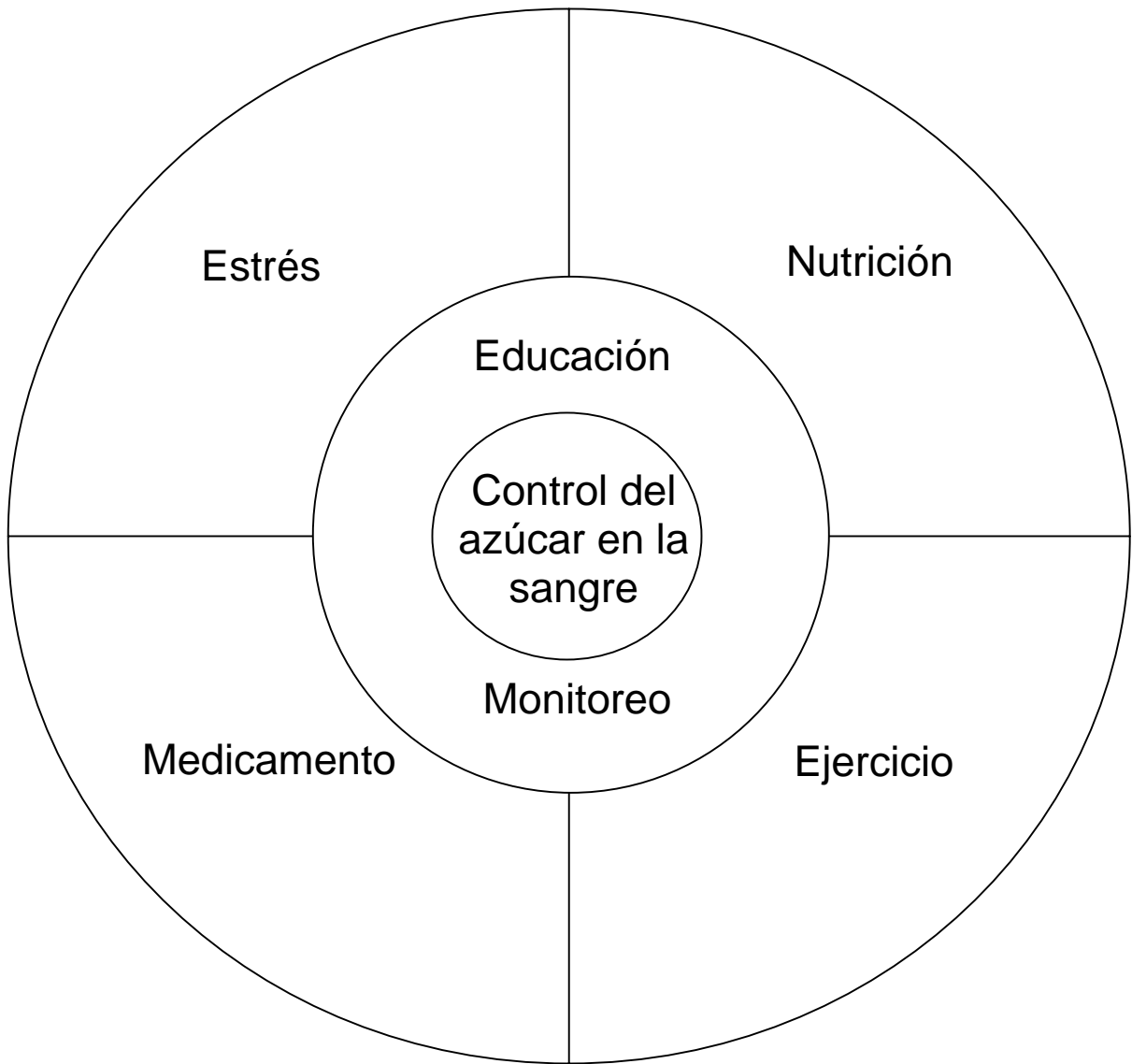
Llame a su médico o a su educador en diabetes si usted piensa que necesita ayuda

Si usted tiene preguntas o algo que le preocupa a cerca de síntomas, efectos colaterales de medicamentos, azúcar en la sangre, o complicaciones de la diabetes, llame a su médico o a su educador en diabetes.

Recuerde....

La diabetes es una enfermedad progresiva. En diferentes etapas de la enfermedad, podrían ser necesarios tratamientos diferentes. Dependiendo de la etapa de su diabetes y cómo usted reacciona a ciertas terapias, su medico podría sugerir uno o más de los planes de tratamiento indicados a continuación.





Information Sheet – Managing Diabetes – Translated Versions
2011104 – English 2011204 – Spanish