

Pasos para mantener su salud

lleve su glucómetro o registro de azúcar en sangre cuando visite a su proveedor de atención médica.

Es importante que asista a sus citas cuando su proveedor haga una derivación para usted.

PASO 1: Aprenda sobre la diabetes

La diabetes significa que su nivel de azúcar en sangre es demasiado alto. Puede dañar su corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios. ¡Pero puedes aprender a manejarlo durante una larga vida!

Paso 2: conozca sus números

Generalmente:

- Su A1C debería ser 7 o menos
- El LDL "colesterol malo" debe estar por debajo de 100
- Su presión arterial debería ser menos que 130/80

Paso 3: Controle su diabetes

- Aprenda como escribir los numeros (rastreo) de su azúcar en la sangre
- Coma principalmente alimentos saludables, como muchas verduras, frutas, cereales integrales, frijoles y pescado o pollo (no fritos)
- Entrena hasta estar activo/a al menos 30 minutos, 5 días /por semana
- Deje de fumar

Paso 4: Visite su proveedor de atención médica regularmente

Le informarán con qué frecuencia necesitan verlo. Es importante que cumpla con todas sus citas con su médico habitual y con cualquier médico referido.