

Name:

Whom to Call:

DB1006AS

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La **diabetes tipo 2** es un problema **crónico** (que dura toda la vida) el cual hace más difícil que el cuerpo obtenga energía de los alimentos. Por eso usted puede sentir cansancio y fatiga. El control de la diabetes significa hacer algunos cambios que pueden ser difíciles al principio. El personal médico podrá ayudarle.

Cuatro pasos para el manejo de su diabetes

El control del nivel de azúcar en la sangre es la clave para el manejo de la diabetes. El personal de atención médica, conformado por su médico, su educadora en diabetes y su dietista, le ayudará a desarrollar un programa adecuado a sus necesidades.



1 Coma bien

Comer bien mantiene el equilibrio del azúcar en la sangre. Un especialista en alimentación (**dietista**) le ayudará a preparar un plan de comidas que le convenga; no tiene que dejar de comer todo lo que le gusta, pero sí deberá comer en forma regular y seguir algunas recomendaciones.

2 Mídase su nivel de azúcar

Medirse su nivel de azúcar en la sangre es esencial para mantener la diabetes bajo control. Hacerlo en forma regular le ayuda a tener la seguridad de que su plan de tratamiento está funcionando. Medirse el azúcar debe formar parte de su rutina diaria.



3 Haga ejercicio

El ejercicio es importante para ayudar a mantener el equilibrio del azúcar en la sangre, ya que ayuda a bajar el nivel de azúcar, y a que siga bajando durante varias horas después de dejar de hacer ejercicio. **Antes de empezar un programa de ejercicio consulte con su personal médico.** Es posible que necesite empezar despacio.



4 Tome sus medicamentos, si se los recetaron

Su médico puede recetarle medicamentos para ayudarle a manejar el equilibrio del azúcar en la sangre. Siga siempre las instrucciones dadas en la receta.

Notas