

# ¿Cómo puedo controlar mi diabetes?



CASA de SALUD

Actualizado en  
septiembre de 2021



Aunque no hay cura para la diabetes, trabajaremos contigo para controlar y tratar tu diabetes. ¡Tú eres el miembro más importante de tu equipo de salud! Hay muchas formas de controlar la diabetes y mantenerse lo más sano posible.

## Controla tu nivel de azúcar en sangre

El seguimiento de su nivel de azúcar en sangre (glucosa) te ayuda a ti y a tu médico a entender qué hace que su nivel de azúcar en sangre suba, como comer ciertos alimentos, y qué te ayuda a bajarlo, como tomar tus medicamentos o mover activamente tu cuerpo.

### Hay dos formas de medir y controlar el nivel de azúcar en la sangre:

#### Todos los días: Utiliza un medidor de glucemia en casa



Un medidor de glucemia muestra tu nivel de glucemia en ese momento: como si hicieras una foto. Pregunta a tu equipo de salud cómo utilizar el medidor de azúcar en sangre, con qué frecuencia debes comprobar tu nivel de azúcar en sangre y cuáles deben ser tus niveles de azúcar en sangre.

#### Normalmente, tus objetivos de azúcar en sangre deberían ser:

Hora del control	Nivel de azúcar en sangre
Antes de desayunar o en ayunas	60-90 mg/dl
Antes de comer una cena o cena	60-90 mg/dl
1 hora después de comer	100-120 mg/dl

Si tu nivel de azúcar en sangre es a menudo más alto o más bajo que los objetivos indicados a continuación, díselo a tu médico inmediatamente.

#### Cada 3 a 6 meses: Hazte una prueba A1C



Una prueba A1C muestra su nivel medio de azúcar en sangre durante los últimos 2 o 3 meses: como una película de los últimos 3 meses. Cuando se tiene diabetes, el objetivo es mantener la A1C por debajo del 7%. Pregunta a tu médico cuál debe ser tu número de A1C.

## Toma tus medicamentos recetados como te indica tu proveedor

Tu médico puede recetarte medicamentos para reducir el azúcar en sangre, como la insulina, la metformina o una sulfonilurea. Para asegurarte de que tu medicamento funciona como debe:

- Toma la medicación todos los días exactamente como te indique tu proveedor, incluso en los días en que tus lecturas de azúcar en sangre sean normales
- Informa a tu proveedor si tienes algún efecto secundario que te moleste, para que pueda ajustar tu medicamento



## Sigue un plan de comidas saludable y apto para diabéticos

Tu equipo de salud te ayudará a crear un plan de comidas que te ayude a controlar el azúcar en sangre y que incluya alimentos sanos y nutritivos como frutas, verduras y carnes magras (como el pollo y el pescado). Tendrás que limitar la comida basura que tiene grandes cantidades de azúcar y grasa, como las galletas y las papas fritas. Para obtener consejos y recetas, visita:

### Asociación Americana de la Diabetes

Inglés | [diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition](https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition)

### Centros de Control de Enfermedades

Inglés | [cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html](https://cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html)

Español | [cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html](https://cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html)



Pide a un miembro del equipo de la Casa que te cite con un educador en diabetes o con un dietista para que puedas crear un plan de comidas que te ayude a controlar el azúcar en sangre.

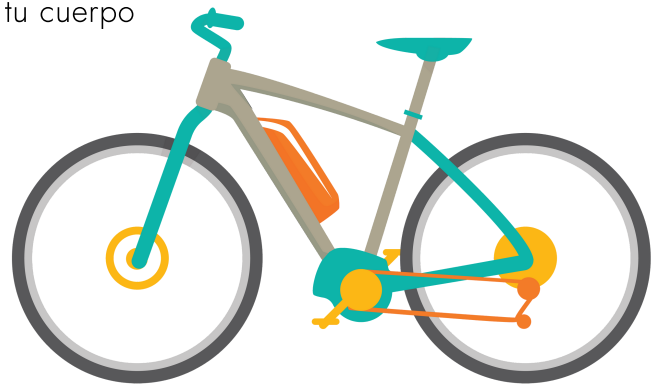
## Mueve tu cuerpo

Sólo 30 minutos de movimiento activo al día pueden ayudarte:

- Mantener un peso saludable y utilizar la insulina en tu cuerpo
- Reducir el estrés y dormir mejor

No tienes que ir a un gimnasio—hay muchas maneras de añadir movimiento a tu día:

- Caminar a paso ligero o montar en bicicleta
- Trabajar en el jardín
- Jugar al aire libre con tus hijos o nietos

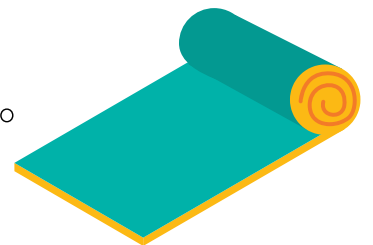


## Busca formas de reducir el estrés

El estrés puede hacer que tu cuerpo produzca hormonas que aumenten el azúcar en sangre. Es normal sentirse estresado a veces. Pero sentirse estresado a menudo, durante largos periodos de tiempo, puede empeorar tu diabetes. También puede hacer que tengas ganas de comer dulces o que comas más de lo que tu cuerpo necesita.

### Prueba estos consejos para reducir el estrés:

- Haz ejercicios de respiración antes de dormir o siempre que te sientas estresado
- Prueba el yoga o la meditación



## ¿Cómo puede ayudar Casa de Salud?



La Casa ofrece citas en persona o por telemedicina en días laborables, tardes y fines de semana.

- Para concertar una cita, llama a Casa de Salud al 314-977-1250.



La Casa también puede darte recursos para aprender más.

- Para aprender sobre la diabetes, visita: [casadesaludstl.org/resources](https://casadesaludstl.org/resources)

- Para saber más sobre la diabetes, visita

- Asociación Americana del Corazón — [heart.org](https://heart.org)
- Mayo Clinic — [mayoclinic.org](https://mayoclinic.org)



CASA de SALUD