

# Controlar la diabetes



## ¿Qué significa controlar la diabetes?

- Su diabetes está controlada si sus valores de A1c se encuentran dentro de un buen rango.
- La A1c es una prueba que su doctor utiliza para monitorear cómo el tratamiento para el azúcar en la sangre funciona con el tiempo.
- Consulte a su doctor cuál es el valor actual de su A1c y cuál debería ser el ideal.

## ¿Cómo puede controlar la diabetes?

- Su estilo de vida y su rutina diaria influyen en los niveles de azúcar en la sangre.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre regularmente.
- Aprenda a detectar los factores que aumentan y disminuyen sus niveles de azúcar en la sangre.
- Obtenga información sobre las medidas que puede adoptar para controlar esos factores.

## Comida

Una alimentación saludable es fundamental para controlar el azúcar en la sangre.

- El tipo de alimento y la cantidad que consume pueden influir en su nivel de azúcar en la sangre.

- Los carbohidratos presentan el mayor impacto en los niveles de azúcar en la sangre. Los carbohidratos de los alimentos aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

## Tipos de carbohidratos

- **Fibra:** consúmlala con mayor frecuencia. Incluye verduras sin almidón como el brócoli, el pepino, las verduras de hojas verdes y la jícama.
- **Almidón:** consúmlalo en pequeñas cantidades. Incluye verduras con almidón como el maíz, los guisantes, las patatas, las frutas, los productos integrales de trigo y el arroz integral.
- **Azúcar:** consúmlala con menor frecuencia. Incluye productos horneados, bebidas azucaradas, golosinas y jugos.
- Si utiliza insulina, es fundamental conocer la cantidad de carbohidratos en sus alimentos.
- Obtenga más información sobre el tamaño de porción ideal para cada tipo de comida.
- Solicite a su doctor que lo derive a un dietista para que lo ayude con su dieta.

## Ejercicio

Realizar actividad física regularmente es un factor fundamental en el control de los niveles altos de azúcar en la sangre.

- Cuando realiza actividad física, sus músculos utilizan azúcar para obtener energía.

- También ayuda a su organismo a utilizar la insulina con mayor eficiencia.
- Converse con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios.

## Medicamentos

Los medicamentos para la diabetes y la insulina están diseñados para disminuir sus niveles de azúcar en la sangre cuando la alimentación y el ejercicio por sí solos no son suficientes.

- Siga las indicaciones de su doctor.
- Tome sus medicamentos correctamente y según lo recetado.

## Enfermedades

Cuando está enfermo, su organismo produce hormonas del estrés.

- Las hormonas del estrés elevan el nivel de azúcar en la sangre.
- Es posible que no tenga deseos de comer o realizar actividad física.
- Esto también influirá en sus niveles de azúcar en la sangre.

- Converse con su doctor y cree un plan para los días en que esté enfermo.

## Alcohol

El alcohol puede disminuir el azúcar en la sangre a niveles poco saludables.

- El consumo de alcohol puede agravar la diabetes.
- Consiga la autorización de su doctor antes de beber alcohol.

## Estrés

Experimentar estrés durante un largo período puede causar un aumento de los niveles de azúcar en la sangre.

- Si siente mucho estrés, busque ayuda.
- Aprenda nuevas formas de sobrellevar el estrés.

## Tabaquismo

No fume ni utilice vaporizadores. Esto puede agravar la diabetes.



## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas del día. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. Este documento no sustituye las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.