

Niveles recomendados:

Presión sanguínea	menos de 130/80 mmHg
Colesterol total	menos de 4,0 mmol/L
HDL (colesterol bueno)	más de 1,0 mmol/L (colesterol bueno)
LDL (colesterol malo)	menos de 2,0 mmol/L (colesterol malo)
Triglicéridos	menos de 2,0 mmol/L

Si sus niveles están fuera de estos rangos, realizar cambios en su alimentación y ejercitación le ayudará. Su médico también puede recetarle medicamentos.

Examen de riñón

- Hágase cada año un análisis de proteína en sangre y orina (microalbumina urinaria).
- Vea a su médico inmediatamente si tiene una infección de vejiga o riñón, para prevenir daño a los riñones.

Examen de vista

- Controle su vista con un especialista (especialista en optometría u oftalmólogo) por lo menos cada dos años, o más a menudo si tiene problemas en la vista.



Esta información no debe reemplazar las recomendaciones de su médico o del equipo de salud para el cuidado de la diabetes. Diabetes Australia – Vic le recomienda que vea a su médico o educador sanitario para obtener información sanitaria más detallada.

- El oftalmólogo controla si hay daño en los vasos sanguíneos debido a la diabetes (retinopatía diabética), así como otros problemas también derivados de la diabetes, como la presencia de edemas maculares y cataratas.
- Consulte inmediatamente con su médico si nota cambios en la vista.

Examen de pies

- Revise los pies diariamente para controlar si tienen cortes, ampollas o zonas rojas.
- Consulte inmediatamente con su médico si nota úlceras, infección o cualquier cambio en la piel o si siente los pies de manera diferente.
- Contrólese los pies con un pedicuro, médico o educador en diabetes, cada 6-12 meses.
- Vea a un pedicuro para el tratamiento de úlceras, callos, problemas de pies y dedos, en cuanto note un problema.



Para información en español sobre diabetes, llame al 1300 801 164.

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
f 03 9667 1777
f 03 9667 1778

línea de ayuda
1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

Viva bien con diabetes tipo 2

Spanish



 **diabetes**
victoria

Viva bien con diabetes tipo 2

El equipo al cuidado de su diabetes incluye a usted, su médico, educador en diabetes, dietista, pedicuro y especialista de ojos, y podría incluir a un psicólogo y a un especialista en ejercitación.



Mantenga su diabetes bajo control:

- Haciendo preguntas y siguiendo los consejos de su médico y equipo al cuidado de su salud.
- Manteniendo su nivel de glucosa en sangre dentro del nivel recomendado. Analice la sangre una o dos veces por día, en horas diferentes, o según lo indique su médico o educador.
- Verificando su HbA1c por lo menos una vez cada seis meses. El HbA1c es una medida de control de glucosa en sangre de los últimos 2–3 meses. Para la mayoría de las personas, el valor recomendado no debe exceder el 7% o 53 mmol/mol.



Los niveles recomendados de glucosa en sangre son:

antes de las comidas:	6–8 mmol/L
dos horas después de iniciar una comida	6–10 mmol/L

Estos niveles recomendados son una guía solamente. Hable de los mismos con su médico o educador en diabetes, quienes le indicarán los adecuados para usted.

Si tiene exceso de peso, especialmente alrededor de la cintura, perderlo le ayudará a manejar su diabetes. Incluso perdiendo una pequeña cantidad de peso le ayudará a bajar la glucosa, presión y el colesterol sanguíneo.

Puede bajar de peso y reducir el contorno de la cintura:

- manteniéndose más activo
- comiendo saludable.

¡Manténgase activo!

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física, como caminar a paso ligero, la mayoría de los días de la semana.
- Muévase más durante el día y siéntese menos.
- Si puede, haga más actividad dinámica, como caminar rápido, trotar o practicar algún deporte.
- Hágase un examen médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.



Haga una dieta sana

- Haga tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena.
- Ingiera un rango de alimentos saludables con cada comida, incluyendo:
 - dos porciones de fruta y cinco de verduras por día
 - carne magra, pescado o pollo en lugar de carnes grasosas
 - cereales integrales y pan
 - leche, yogures y quesos (elijá productos con “bajo contenido en grasa”)
 - beba mucha agua.

- Coma menos alimentos grasosos o con demasiada sal. Limite alimentos y bebidas que tengan demasiada azúcar.
- Sírvasse porciones más pequeñas.
- Si bebe alcohol, no tome más que dos tragos estándar por día. Trate de tener varios días por semana libres de alcohol.



No fume, y si lo hace trate de dejarlo

Para obtener ayuda, póngase en contacto con Quitline en el 137 848.

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de ojos, piernas y pies, corazón, cerebro y nervios del cuerpo. Por lo general no hay síntomas hasta que el daño es grave.

Visite a su médico regularmente para controlar la diabetes

- Haga que le controlen la presión sanguínea cada tres meses.
- Hágase un análisis de colesterol por año.

