



## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es un trastorno crónico, es decir, que dura toda la vida. Con la diabetes, el nivel de azúcar en su sangre se vuelve demasiado alto. La diabetes impide que su cuerpo transforme los alimentos en energía. En consecuencia, es posible que se sienta cansado, sobre todo después de las comidas. Manejar la diabetes requiere ciertos cambios que pueden resultar difíciles al principio, pero su equipo de atención médica le ayudará a llevarlos a cabo.

### Mida su nivel de azúcar en la sangre

Probablemente, necesitará medir su nivel de azúcar en la sangre todos los días. Esto le indicará si su nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro de los límites adecuados para usted.

- Su equipo de atención médica le indicará cuándo y con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está dentro de los límites recomendados, esto significa que su plan de alimentación, su plan de actividades y sus medicamentos están funcionando correctamente para mantenerlo saludable.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo, su equipo de atención médica podría hacer cambios en su plan de comidas y actividades, o bien ajustar su medicación.

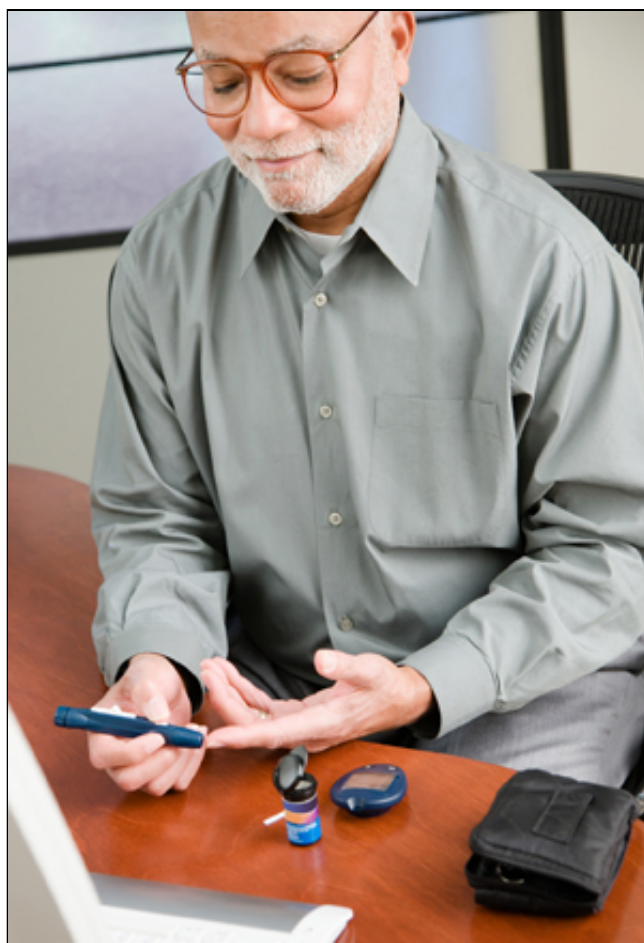
### Cumpla su plan de comidas

Cumplir su plan de comidas le ayudará a mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. También le ayudará a manejar mejor su peso. El sobrepeso hace que al organismo le resulte más difícil usar su propia insulina para transformar los alimentos en energía.

- Su equipo de atención médica la ayudará a establecer un plan de comidas adecuado para usted.
- No tiene que renunciar por completo a sus comidas preferidas. Pero puede que necesite comer cantidades más pequeñas de comida. Las comidas bien equilibradas, con vegetales, frutas, carnes magras y granos integrales le ayudarán a manejar su nivel de azúcar en la sangre.
- Deberá comer la cantidad adecuada de alimentos. Debe comer sus comidas y refrigerios más o menos a la misma hora todos los días. No se salte comidas.

### Haga actividad física

La actividad física ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, ya que facilita el uso de la insulina producida por



el cuerpo para transformar los alimentos en energía. También le ayudará a manejar mejor su peso.

- Su equipo de atención médica trabajará con usted para establecer un plan de actividad física adecuado a sus necesidades.
- Su programa de actividades estará basado en su edad, su estado general de salud y el tipo de actividades que le gusten a usted. Para muchas personas, caminar después de las comidas es la mejor manera de empezar.

## Cúidese

Si tiene diabetes, tiene más probabilidades de desarrollar otros problemas de salud. Por ejemplo, problema de los riñones, los pies, los ojos y el corazón.

- Su equipo de atención médica le dirá cómo cuidarse para ayudar a prevenir estos problemas.
- También necesitará que le hagan exámenes médicos frecuentes (entre ellos exámenes de la vista y de los pies) así como análisis de sangre. Pídale a su médico que le hagan una prueba A1C al menos dos veces al año. Este análisis ayuda a determinar si ha estado manejando bien su nivel de azúcar durante los últimos dos a tres meses.
- Si fuma, deje de hacerlo. Fumar empeora aun más la diabetes y los problemas que puede causar. Consulte con su proveedor de atención médica sobre las maneras de dejar de fumar.

© 2000-2015 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.