

CONCEPTOS BÁSICOS DE DIABETES



DIABETES TIPO 1

Tu cuerpo no produce insulina, que toma el azúcar (glucosa) de los alimentos que comes y lo convierte en energía para tu cuerpo.



DIABETES TIPO 2

Tu cuerpo no produce ni usa bien la insulina. Es posible que necesite tomar píldoras o insulina para ayudar a controlar su diabetes. El tipo 2 es el tipo más común de diabetes.



PREDIABETES

Su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero aún no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Sin cambios en el estilo de vida, es muy probable que las personas con prediabetes progresen a la diabetes tipo 2.



DIABETES GESTACIONAL

Algunas mujeres contraen este tipo de diabetes cuando están embarazadas. La mayoría de las veces, desaparece después de que nace el bebé. Incluso si desaparece, estas mujeres y sus hijos tienen una mayor probabilidad de desarrollar diabetes más adelante en la vida.



Mee Memorial Healthcare System

300 Canal Street | King City, CA | 93930
(831) 385-6000

meememorial.com

7 PASOS PARA VIVIR MEJOR CON LA DIABETES

PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN TENER GRANDES IMPACTOS

1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Muchas verduras y frutas con moderación. Elimina los alimentos y bebidas azucarados. Limitar/reducir los carbohidratos.



Ver tamaños de porciones.



Comer comidas regulares.



Si estás sobrepeso, intenta perder de 10 a 20 libras.

2

AUMENTAR LA ACTIVIDAD



Haz ejercicio 5 días a la semana.



Mantente activo 30 minutos al día.

3

MONITOR



Compruebe sus niveles de azúcar en la sangre; conozca su A1C.



Revisa la presión arterial, el colesterol, los ojos, los pies y los dientes.

4

TOMAR MEDICAMENTOS



Conoce tus píldoras e insulinas, entiende cómo funcionan. Tome las dosis correctas en el momento adecuado.

5

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Reconoce tus niveles altos y bajos de azúcar en la sangre, entiende qué los causó. Aprende a tratarlos y prevenirlos.

6

REDUCIR RIESGOS



Dejar de fumar.



Hacerse exámenes de salud regulares (ojos, pies y odontología).



Consulte a su médico con regularidad para hacer chequeos y pruebas. **Póngase en contacto con su proveedor de MMHS en King City al (831) 385-7100, o (831) 385-7200, o en Greenfield (831) 674-0112.**

7

SOLICITAR AYUDA



Obtén apoyo de tu familia, amigos y equipo de atención a la diabetes.



Establezca objetivos realistas y trabaje hacia ellos. Trátate con amabilidad.