

Tome **control** de su **Diabetes** Mejorando el **Auto-Control**

De acuerdo con la Asociación Americana contra la Diabetes (ADA – Por sus siglas en inglés), aproximadamente 21 millones de Americanos tienen diabetes, y más personas están siendo diagnosticadas con esta enfermedad cada año.

La diabetes está asociada con muchos problemas de la salud, incapacidad, y muerte prematura. Saber cómo puede mejorar su estilo de vida para controlar mejor la diabetes es la clave para reducir las complicaciones relacionadas con la enfermedad, tales como enfermedad del corazón, ataque súbito, ceguera, enfermedad del riñón, y amputaciones. Las acciones que usted puede tomar incluyen:

- **Monitorear el azúcar en su sangre y tomar las medicinas recetadas:** Al mantener un control del azúcar en su sangre, usted puede lograr un mejor control de su diabetes. Siempre tome su insulina o sus píldoras orales para la diabetes tal como se lo recete su proveedor de cuidados de la salud.
- **Vigile su dieta cuidadosamente:** Mediante la alimentación con comidas bien balanceadas en las cantidades correctas, usted puede mantener los niveles de glucosa en su sangre tan cercanos a lo normal como sea posible. Un dietista o libros tales como *101 Consejos de Nutrición para Personas con Diabetes (101 Nutrition Tips for People with Diabetes)*, publicado por la ADA, le pueden ayudar.
- **Pierda peso:** La ADA enfatiza en que la pérdida de aún una poca cantidad de peso puede reducir su riesgo de complicaciones provenientes de la diabetes. Un dietista le puede ayudar a encontrar maneras de comer los alimentos que le gustan y al mismo tiempo reducir su absorción de calorías.
- **Aumente su actividad física:** Un entrenador de la salud personal le puede ayudar a volverse más activo. Y esto no significa que usted tenga que ir al gimnasio. Puede significar caminar alrededor de su casa o trabajar en su jardín. El ejercicio le ayuda a mejorar su fortaleza, flexibilidad y resistencia.
- **Duerma bien y reduzca el estrés:** Obtener la cantidad apropiada de descanso y controlar su estrés mejorará el control de la diabetes.

Para más información acerca del control de su diabetes, contacte a su proveedor de cuidados de la salud, su especialista de la salud de Concentra, o usted puede visitar la página electrónica de la ADA yendo a: www.diabetes.org.



Concentra
totalcare
En desarrollo de una mejor.
Concentra.com