Cuidado para la diabetes

Cuide su salud para mejorar la calidad de vida.

La diabetes es una condición de salud crónica. Ocurre cuando el cuerpo no puede producir o utilizar la insulina adecuadamente. Esto provoca niveles anormales de azúcar en la sangre, lo que afecta a todas las partes de su cuerpo. Una de cada cinco personas con diabetes no sabe que la tiene.

Síntomas: aumento de la sed, el hambre y la fatiga. Micción frecuente. Pérdida de peso inesperada. Heridas que no sanan. Visión borrosa.

Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas.

Si tiene Diabetes...

Consejos para la salud

1. Consulte a su médico con regularidad. Realizar exámenes de detección como análisis de laboratorio, presión arterial y exámenes de la vista.
2. Revise su nivel de azúcar en la sangre todos los días y tenga un registro.
3. Tome su medicamento según las indicaciones.
4. Consuma una buena dieta que incluya cereales integrales, frutas y verduras sin almidón, proteínas magras y lácteos.
5. Manténgase activo y mantenga un peso saludable.

Recursos

1. Asista a un programa de educación sobre diabetes.
2. Consulte a un nutricionista para obtener más información sobre una dieta saludable.
3. La Asociación Americana de la Diabetes ofrece servicios de salud. Llame al: 323-966-2890.
4. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles proporciona información de salud y recursos locales: http://publichealth.lacounty.gov/diabetes

Astrana Health
Formerly Network Medical Management