



La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando la concentración de glucosa en la sangre (glucemia), conocida también como azúcar en la sangre, está muy alta. Puede causar problemas de salud relacionados con los ojos, los riñones, los nervios y el corazón, y está relacionada con algunos tipos de cáncer.

Trabajar con profesionales del cuidado de la salud puede ayudarle a obtener la atención médica para la diabetes que necesita con el fin de mejorar su salud. Sin embargo, si bien se necesita un equipo para controlar la diabetes, recuerde que **usted es el participante más importante en el cuidado de su diabetes.**

Estas son algunas recomendaciones para ayudarle a controlar la diabetes y formar su equipo de atención médica para la diabetes.



CONTROLE SU A1C, PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL

Consulte con su equipo de atención médica cuáles deberían ser sus metas y cómo puede lograrlas.



PREPÁRESE PARA LAS CONSULTAS CON SU EQUIPO

Antes de su cita, escriba una lista de preguntas, revise su plan de autocuidado de la diabetes y registre sus resultados de glucosa en la sangre.



BUSQUE APOYO ADICIONAL PARA SUS NECESIDADES ESPECÍFICAS

Un equipo de profesionales del cuidado de la salud, como un oftalmólogo o un farmacéutico, puede ayudarle a adaptar su rutina de autocuidado de la diabetes.



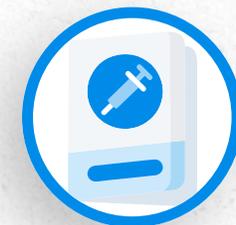
CONVIERTA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO

Establezca una meta de acondicionamiento físico y anime a los miembros de su familia a hacer ejercicio con usted.



SIGA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES

Escoja frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, frijoles, nueces o semillas, y leche y queso sin grasa o bajos en grasa.



ESTÉ AL DÍA CON SUS VACUNAS

Consulte con su equipo de atención médica sobre las vacunas que debe recibir para reducir su riesgo de enfermarse.

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE EL CONTROL DE LA DIABETES, VISITE [NIDDK.NIH.GOV](https://niddk.nih.gov).