

# **El manejo de la diabetes: Reducción de riesgos**

## **Narrador**

La diabetes puede traer complicaciones serias: ataque al corazón, al cerebro, daño a los riñones o a los nervios y pérdida de la visión. Así que una parte importante del manejo de la diabetes es el reducir sus riesgos.

## **Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue**

Puedes bajar tu riesgo de complicaciones de la diabetes, si trabajas con un educador en diabetes para ayudarte con una alimentación saludable, checando tus niveles de azúcar, tomando medicamentos y solucionando problemas.

## **Narrador**

A María Martínez le encanta preparar la comida para su familia, pero el arroz blanco y las tortillas que eran parte del menú normal, desaparecieron cuando la diagnosticaron con diabetes.

## **Maria Martínez, Paciente de la diabetes**

Lo único que como ahorita es pollo o filetes, pescados, caldo de pescado con mariscos pero tampoco no muy de hilo porque dicen que los camarones tienen mucho colesterol.

## **Narrador**

El colesterol es algo que María lleva controlado, con el conocimiento que los problemas de corazón con frecuencia afectan a los diabéticos.

## **Maria Martínez, Paciente de la diabetes**

Uso el aceite de olivo, o aceite de ese que es, un aceite que tiene un corazón que dicen que es para, para no afectar el corazón.

## **Narrador**

María era alguien que acostumbraba ver al doctor solo cuando estaba enferma, ahora tiene citas regulares, de pies a cabeza.

## **Maria Martínez, Paciente de la diabetes**

Muy importante estar cada tres meses, estar, este estar chequeando la sangre, el colesterol, el corazón, los riñones, el hígado, mis pies, que aunque los tenga feos, los tengo feos pero a mí me gustan mucho.

## **Narrador**

¡Y ella necesita de sus pies, para poder seguir con su clase de zumba! Usted puede hacer varias cosas para reducir sus riesgos y evitar otros problemas de salud:

- No fume: Las personas que tienen diabetes y que fuman, corren el triple de riesgo de morir de una enfermedad cardíaca o un ataque al cerebro, que los que no lo hacen. El fumar eleva sus niveles de azúcar en la sangre y debilita la reacción de su cuerpo a la insulina. Además de dañar los pulmones y el corazón, puede apresurar problemas de vista.
- Vea a su doctor regularmente: Es posible que su doctor quiera que lo vea cada tres meses, para revisar su peso, presión, pies y ojos. Es posible que le haga análisis para revisar sus riñones, colesterol y promedio de niveles de azúcar. Debe mantener un registro de lo que son sus metas. Asegúrese de vacunarse contra el flu todos los años.
- Debe tener cita con el doctor para ojos cuando menos una vez al año: y asegurarse que el examen incluye la dilatación de pupilas.
- Haga cita con el dentista cada 6 meses: la diabetes aumenta su riesgo de tener caries y enfermedades de las encías. No se olvide de cepillarse y usar hilo dental regularmente.
- Mantenga sus pies limpios y secos: Debe usar zapatos cómodos y revisar sus pies a diario. La diabetes daña los nervios, así que tal vez no sea capaz de sentir si tiene una herida. Si encuentra algo, debe avisarle de inmediato a su profesional médico.

**Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan**

Recuerda que más de la mitad de las personas que tienen diabetes pueden sufrir de apnea del sueño. Si roncas fuerte o te sientes cansado durante el día, pídele a tu educador en diabetes que te haga un examen para la apnea del sueño.

**Narrador**

María sabe que hay muchos riesgos con la diabetes, pero no va a permitir que la afecten en su actividad.

**Maria Martinez, Paciente de la diabetes**

Porque la verdad, es muy difícil pero no es imposible por ningún motivo, es imposible.

**Narrador**

Reducción de riesgos. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.