

# Aprenda Todo lo Posible Sobre la Diabetes

Todos los días los doctores e investigadores aprenden más sobre la Diabetes Tipo 2 y cómo afecta tu cuerpo.

Todos están de acuerdo - la diabetes es complicada. Puede afectar todo el cuerpo y tocar casi toda parte de tu vida.

No tienes que aprender todo lo que sabe un doctor o un investigador sobre la diabetes.

Pero aprendiendo como afecta tu cuerpo te ayuda a manejar tu salud día a día y prevenir o retrasar complicaciones serias a largo plazo.

Un buen lugar para empezar a aprender sobre la diabetes es con tu equipo médico.

Tu equipo de la diabetes está ahí para ayudarte a avanzar en tu camino de autocuidado de la diabetes.

Los miembros de tu equipo médico pueden ayudarte a: hacer elecciones saludables de alimentos para controlar tu nivel de glucosa (o azúcar) en sangre; y agregar ejercicio de forma segura a tu rutina diaria; tomar tus medicinas de la manera indicada; comprender tus niveles de glucosa, ya sea de tu medidor o tu monitor continuo de glucosa (MCG); entonces puedes empezar a hacer ajustes a tu estilo de vida que conducen a mantener tu nivel de azúcar dentro de tus límites deseados.

Tu doctor puede continuar ayudándote a aprender a solucionar problemas.

Ser capaz de resolver problemas por ti mismo, hará que seas un administrador más efectivo y que tomes control de tu diabetes en la mayoría de las situaciones.

Tu doctor también puede ayudarte a aprender a manejar cualquier complicación que puedas tener, y ayudarte a desarrollar habilidades necesarias para reducir los efectos a largo plazo de esas complicaciones.

Para ayudarte a aprender lo máximo de tus citas médicas, anota tus preguntas o dudas que tengas entre una cita y otra, para que no te olvides de hablar de estas.

A veces puedes encontrar las respuestas a tus preguntas sobre la diabetes por medio de otros recursos educativos.

Únete a un grupo de apoyo o inicia uno.

Investiga en internet los sitios web de diabetes.

Debes tener cuidado, porque algunos contienen información equivocada o no actualizada.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Aprenda Todo lo Posible Sobre la Diabetes

Pídele a tu doctor una lista de sitios web confiables que puedas visitar.

Y recuerda, el internet no toma el lugar de citas regulares de salud de seguimiento para la diabetes.

Para encontrar recursos de apoyo para la diabetes en tu área, incluyendo programas acreditados de educación, visita The American Diabetes Association en [www.Diabetes.org](http://www.Diabetes.org)

Aprende todo lo posible sobre tu diabetes. Entre más sepas sobre ésta, mejor podrás comprenderla y controlarla.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

