



## Manejo de la diabetes Tipo 2



### Descripción general

La diabetes tipo 2 requiere un manejo cuidadoso. Si usted acaba de ser diagnosticado, lo más probable es que necesite hacer algunos cambios en el estilo de vida. Un estilo de vida más activo y más saludable puede ayudarle a evitar las complicaciones graves relacionadas con la diabetes.

### Plan de manejo

Su médico le ayudará a crear un plan de manejo para su diabetes. Este plan le enseñará estrategias para una vida más saludable. Será necesario que se haga controles médicos en forma regular y que siga los consejos de su equipo de cuidados de salud.

### Controle su glucosa en sangre

Uno de los aspectos más importantes del cuidado de la diabetes es controlar su nivel de glucosa en sangre, llamada también azúcar en sangre. Su nivel de glucosa cambia según los alimentos que usted ingiere, su nivel de actividad, su estrés y otros factores. Por momentos puede volverse demasiado alto o demasiado bajo y esto puede causar graves problemas. Para algunas personas, pueden ser necesarias las inyecciones regulares de insulina. Al controlar su nivel de glucosa en sangre en forma regular, puede aprender a mantenerla dentro de un rango saludable.

### Haga ejercicios con regularidad

Como parte de su plan de salud, debe ejercitarse en forma regular. Trate de estar físicamente activo por 30 a 60 minutos, la mayoría de los días. Caminar a paso ligero, bailar, nadar y andar en bicicleta son excelentes ejercicios de bajo impacto. Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento, tales como abdominales o levantamiento de pesas, dos veces por semana.

### Coma alimentos saludables

Usted debería comer alimentos saludables. Reemplace las carnes rojas y procesadas con fuentes más sanas de proteínas. Elija pescado, aves, nueces, granos integrales y verduras. Limite los carbohidratos refinados, que están presentes en alimentos tales como el pan blanco, los pretzels y las papas fritas. Evite los alimentos fritos. Coma solo pequeñas cantidades de alimentos azucarados y elija el agua por sobre las bebidas dulces. Limite su consumo de alcohol.



## Manejo de la diabetes Tipo 2



### Otros consejos

Debería también tomar otras medidas para asegurar su salud. Use un brazalete o un collar de identificación para hacerle saber a la gente que usted tiene diabetes. Cuide sus dientes. Visite a su oculista con regularidad. Examine sus pies en forma regular y asegúrese de tratar cualquier problema pédico en forma inmediata. No fume. Con frecuentes controles y manejo cuidadoso, usted puede mantener su diabetes tipo 2 bajo control. Puede disfrutar de una vida larga y saludable.

