Iowa Department of Human Services

**Iowa Medicaid Disease Management Program** www.ime.state.ia.us

1-515-256-4606 (in the Des Moines Area) 1-800-338-8366 (outside of the Des Moines Area)



# ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es un trastorno crónico, es decir, que dura toda la vida. Con la diabetes, el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto y el cuerpo tiene dificultad para transformar los alimentos en energía. En consecuencia, es posible que se sienta cansado, sobre todo después de las comidas. El control de la diabetes requiere ciertos cambios que pueden resultar difíciles al principio, pero su equipo de atención médica le ayudará a llevarlos a cabo.

## Revise su nivel de azúcar en la sangre

Es muy probable que tenga que revisarse el nivel de azúcar en la sangre todos los días. Esto permitirá al médico determinar si su nivel de azúcar se encuentra dentro de los límites recomendados.

- Su equipo de atención médica le indicará cuándo y con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está dentro de los límites recomendados, esto significa que su plan de alimentación, su plan de actividades y sus medicamentos están dando el resultado deseado para mantenerlo en buen estado de salud.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo, su equipo de atención médica podría hacer cambios a su plan de comidas y actividades, o bien ajustar su medicación.

## Cumpla con su plan de alimentación

Seguir su plan de alimentación le ayudará a controlar el nivel de azúcar en la sangre, además de controlar el peso. El sobrepeso dificulta al organismo la utilización de su propia insulina para transformar los alimentos en energía.

- Su equipo de atención médica la ayudará a establecer un plan de comidas adaptado a su caso particular.
- No es necesario que deje de comer todas las cosas que le gustan, pero deberá limitar el consumo de ciertos alimentos. Las comidas bien equilibradas, con verduras, frutas, carnes magras y granos integrales le ayudarán a controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Deberá comer la cantidad adecuada de alimentos. Tome sus comidas y bocadillos aproximadamente a la misma hora todos los días. No se salte comidas.

## Manténgase activo

La actividad física ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, ya que facilita el uso de la insulina producida por el cuerpo para transformar los alimentos en energía. Además, la actividad ayuda también a controlar el peso.

- Su equipo de atención médica trabajará con usted para establecer un plan de actividad física adecuado a sus necesidades.
- Su programa de actividades se basará en su edad, su estado general de salud y el tipo de actividades que le gustan. Para muchas personas, caminar después de las comidas es la mejor manera de empezar.

## Cuídese

La diabetes aumenta las probabilidades de desarrollar otros problemas de salud, entre ellos ciertos trastornos de los pies, de la vista, del corazón y de los riñones.

- Su equipo de atención médica le dirá cómo cuidarse para ayudar a prevenir estos problemas.
- También necesitará que le hagan exámenes médicos frecuentes (entre ellos exámenes de la vista y de los pies) así como análisis de sangre. Pídale a su médico que le hagan una prueba A1C por lo menos dos veces al año. Este análisis ayuda a determinar si ha estado controlando bien su nivel de azúcar durante los últimos 2 a 3 meses.
- Si fuma, deje de hacerlo. Fumar empeora aun más la diabetes y los problemas que puede causar. Consulte con su médico sobre las maneras de dejar de fumar.

© 2000-2010 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservado. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.