

Vivir con diabetes

Existen muchas maneras de vivir con diabetes. Algunas personas con diabetes no creen tener la enfermedad. Unas saben que la tienen, pero no consideran que sea grave. Otras personas dudan que puedan hacer los cambios necesarios para tratar la diabetes.

¿Conoce a alguien que piense así? A pesar que la diabetes es una enfermedad crónica, esto no significa que no tenga esperanzas. Si no se trata, la diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar otras enfermedades. Puede causar que una persona tenga dificultad para trabajar o disfrutar de las actividades que acostumbra hacer. La diabetes también provoca que el cuerpo se esfuerce más de lo normal.

Algunas partes del cuerpo que pueden dañarse a causa de la diabetes:

- corazón
- cerebro
- ojos
- oídos
- dientes
- pies
- riñones
- nervios



Cómo mejorar la diabetes:

- Revise su nivel de azúcar en sangre según las recomendaciones de su médico.
- Revise sus pies todos los días para asegurar que no tengan lesiones ni cortadas.
- Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control a través de una buena alimentación.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.
- Deje de fumar y consuma una dieta para diabéticos.
- Si su diabetes no está bajo control actualmente, consulte con su médico para encontrar el mejor plan para controlar su salud.
- Si piensa que su tratamiento no está funcionando, pregúntele a su médico sobre sus opciones. Comparta cómo se siente y qué piensa que no está funcionando.
- Tome medidas pequeñas para mejorar su salud y controlar su diabetes.