

Preguntas y Respuestas sobre el Tratamiento de la Diabetes

¿Qué tipo de diabetes tengo?

Probablemente tiene tipo 2 porque es el más común. La cosa importante es controlar la diabetes para reducir o para prevenir las complicaciones.

¿Cómo puedo mantener mi salud aunque tengo la diabetes?

- Pruebe su azúcar regularmente.
- Siempre lleve sus botellas de medicina a su cita.
- Siempre tome sus medicinas.
- Mantenga sus citas médicas. Haga preguntas acerca de cosas que no entiende.
- Coma alimentos más sanos. Algunos ejemplos son nopalitos, espinacas, frijoles cocidos.
- Reduzca las comidas malas, especialmente cosas que tienen mucha azúcar, sal, o grasa.
- Si va a comer cosas como tamales o tortillas, reduzca las porciones. También controle la cantidad que come. Por ejemplo, 2 o 3 tamales en una sentada, en vez de 6.
- Camine, baile o haga otra forma de ejercicio diario.

¿Qué debe ser mi nivel del azúcar?

Antes de comer debe estar cerca de 100.

Dos horas después de comer debe de estar a 140 o menos.

¿Qué voy a sentir si mi azúcar esta alta?

Puedes sentirse como ir al baño mucho, cansado, o puede tener visión borrosa.

Algunas veces no se siente nada.

¿Qué voy a sentir si mi azúcar esta baja?

Puede sentirse inestable, cansado, sudoroso, trastornado, confuso, hambriento, y/o mareado.

¿Qué es lo mas bajo que puede estar mi azúcar sin problema? ¿Qué puedo hacer para subir el azúcar si se me baja mucho?

Si es más bajo de **70**, debes intentar tomar o comer uno de éstos (cada uno es una porción):

- 1/2 taza de jugo o soda regular que no sea de dieta
- 1 cuchara de azúcar o 5 cubos pequeños del azúcar
- 1 taza de leche desnatada

Espere 15 minutos, y después vuelva a inspeccionar su nivel de azúcar. Si su azúcar esta baja todavía, coma otra porción y vuelva a inspeccionar el azúcar 15 minutos despues. Siga haciendo esto hasta que el azúcar este a nivel normal.

¿Cómo trabajan mis medicinas?

Gente que tiene diabetes a veces tienen uno o todos estos problemas:

- No hace bastante insulina su cuerpo
- Su hígado hace demasiada azúcar
- Tienen resistencia a la insulina

Debido a estos problemas, muchas veces una combinación de medicamentos y/o la insulina, ejercicio, y dieta es importante para llegar a un nivel de azúcar normal.

¿Cómo sé si mi tratamiento está trabajando?

Pída que le hagan un A1C. Esto es un análisis de sangre que te deja saber si tu azúcar esta a un nivel normal: **6.5% o menos es la meta**. Un A1C de 6.5% es como tener el azúcar de 140 o menos.