

Educación y Prevención Te Informa

Me diagnosticaron Diabetes: Y ahora ¿cómo la enfrento?

La diabetes es una enfermedad crónica que aumenta los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Cuando existe un descontrol en los niveles de la glucosa en sangre su salud puede verse afectada. Los alimentos que comemos se convierten en glucosa o azúcar y el cuerpo los utiliza para generar energía. Cuando se sufre de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla adecuadamente, causando que el azúcar que consumimos se acumule en la sangre. Según la Asociación de Diabetes de Puerto Rico, un 16% de la población ha sido diagnosticada con diabetes y se estima que existen más personas con diabetes pero aún no han sido diagnosticados.

Enfrentado un diagnóstico

El diagnóstico de diabetes significa cambios en su vida que pueden causarle angustia y confusión. Es importante que conozca cómo cuidarse y de tener alguna duda, pregunte a su médico sobre su condición y el tratamiento adecuado. Usted puede mantener en control la diabetes llevando a cabo las siguientes recomendaciones:

- **Revise sus pies todos los días** - verifique si tiene cortaduras, manchas, ampollas, cambios en el color de la piel o alguna inflamación.



- **Monitoree sus niveles de azúcar** - antes y después de cada comida, entre 3 a 4 veces al día. Consulte con su médico la cantidad adecuada para usted.
- **Comer alimentos saludables** - Consuma más frutas, vegetales, menos comidas enlatadas o procesadas y más alimentos frescos. Visite un nutricionista/dietista para que le establezca un plan nutricional personalizado.
- **Tome sus medicamentos** - según indicados por su médico. Siga las recomendaciones de horario y frecuencia para poder asegurarse que el medicamento cumpla con su función.

Desde el principio, es importante que intente aprender lo que más pueda sobre la diabetes, busque apoyo de las personas que lo rodean y mantenga una actitud y visión positiva en los momentos difíciles.

¡Aprenda a controlar su diabetes para vivir saludable!

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131

Humana®