



Vivir con Diabetes Tipo 2

Elegir opciones saludables es de suma importancia para lidiar con la diabetes tipo 2. Mientras más aprenda sobre esta enfermedad, mejor. Sería más fácil que fuera usted quien tomara decisiones favorables a su salud y siguiera su plan de tratamiento.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera adecuada, o no produce suficiente insulina.

La insulina ayuda a que las células del cuerpo utilicen el azúcar para producir energía; también ayuda al cuerpo a almacenar extra. Sin insulina el azúcar no puede llegar a las células para hacer su función y por ende se queda en sangre; entonces el nivel de azúcar en sangre se eleva demasiado.

Un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar muchas partes del cuerpo, tales como los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, y los riñones. También puede aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud.

Controlar la diabetes tipo 2

Elegir opciones saludables es la clave, e ingerir alimentos sanos. Las reglas dietéticas son importantes para los que padecen diabetes tipo 2:

- Cambiar de consumir grasas saturadas por no saturadas.
- Mantenerse alejado de alimentos que contengan ácidos grasos trans.
- Ingerir menos sal.
- Controlar la cantidad de carbohidratos que ingiere.
- Limitar el consumo de alcohol a uno—dos tragos al día con la comida.

Estar activo. No tiene que inscribirse en un gimnasio para estar en forma y activo. Puede hacer muchas cosas; puede caminar o incluso limpiar su casa.

Medir su nivel de azúcar en sangre. Llevar un registro con sus niveles de azúcar en sangre le puede ayudar a usted y a su doctor a saber cuán bien le funciona su tratamiento y si necesita hacer cambios.

Tomar medicamento si lo necesita. Si tiene tratamiento con medicamentos o insulina, usted tendrá que saber qué debe hacer en caso de tener el azúcar baja; tendrá que aprender a inyectarse usted mismo la insulina.

Chequearse los pies y la piel todos los días. El daño a los nervios le dificulta a usted percatarse de si tiene alguna lesión o infección.

Cuidarse a sí mismo de otras maneras

- Porte consigo todo el tiempo la tarjeta médica de identificación.
- Lleve consigo suministros médicos adicionales cuando se vaya de viaje.

- Póngase la vacuna contra la gripe todos los años.
- Utilice ayudas ópticas si tiene problemas de visión.

Para obtener más información sobre Magellan Complete Care, por favor llámenos a nuestro número gratuito al 800-327-8613 o al 800-424-1694 (solo TTY). O usted puede llamar a los Consejeros de Opciones de Medicaid de la Florida al 877-711-3662 o al 866-467-4970 (solo TTY).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades