

- **Controle su presión arterial**

consulte a su médico para averiguar si su presión arterial está dentro del nivel normal

- **Controle su colesterol**

consulte a su médico y averigüe cómo mejorar sus niveles de colesterol

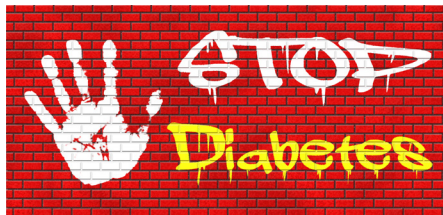
- **Dejar De Fumar**

consulte a su médico para obtener ayuda sobre cómo dejar de fumar

Mantenga un registro de salud o bitacora y cada vez que piense en algo que desee preguntar, escríbalo. El registro también se debe utilizar para escribir lo que sucede durante la visita. Es especialmente importante hablar de diabetes si tiene riesgo.

Casi todos los seguros de salud cubren actualmente una visita anual de chequeo, donde se pueden hacer preguntas sobre estos temas. Incluya un familiar o amigo para tomar notas durante esta visita. Y recuerde llevar a su visita todos los medicamentos, vitaminas, hierbas, suplementos, parches, inhaladores y aerosoles que utiliza.

Sea valiente y hable! Es su salud y nada es más importante. Su médico de atención primaria es su entrenador y defensor, pero usted es el jugador más importante en el equipo.



Sociedad Médica del Estado de Nueva York
División de Educación para la Salud Pública y
1 Commerce Plaza, Suite 408
Albany, Nueva York 12210
(518) 465-8085

o conectarse a Internet para descargar el folleto:

www.mssny.org

*Con el apoyo de una subvención sin restricciones de
AstraZeneca*

Hablar Con Su Médico Acerca de la

DIABETES

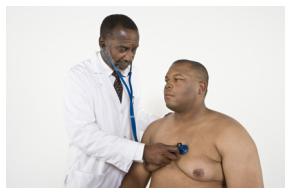


Desarrollado por la

*Sociedad Médica del Estado de Nueva York
Comisión de Disparidades de Salud y Comisión de
Medicina Preventiva y Salud Familiar*

NOS DEBE IMPORTAR LA PRE-DIABETES Y LA DIABETES?

Sí!



La gente que es AfroAmericano, o Latinos / Hispanos tienen un mayor riesgo de tener pre-diabetes y diabetes.

La pre-diabetes y la diabetes también son comunes en personas mayores de 65 años, porque las personas mayores tienden a aumentar de peso y se vuelven menos activas. Si tiene más de 65 años, hable con su médico sobre la prueba para la diabetes.

Las mujeres que están particularmente en riesgo incluyen las que tenían diabetes gestacional cuando estaban embarazadas, y las mujeres que tienen el síndrome de ovario poliquístico.

CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PRE-DIABETES Y LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que el azúcar en la sangre se eleva demasiado alto, o se mantiene alta durante demasiado tiempo. La pre-diabetes es lo mismo, pero el azúcar en la sangre no se eleva demasiado alto o por largo tiempo como en la diabetes.

Es como la diferencia entre dos tonos de azul, a veces hay muy poca diferencia que no se llega a notar. Muchas personas con diabetes tienen niveles de azúcar que sólo son un poco peor que su amigo con pre-diabetes.

El problema es que los daños en los ojos y los riñones se inicia durante la pre-diabetes, cuando el azúcar en la sangre

es sólo un poco alto. Así que no espere a tener diabetes para hacer algo al respecto!

CUÁLES SON MIS POSIBILIDADES DE TENER PRE-DIABETES?

Además de los grupos mencionados anteriormente, aquí hay un cuestionario que puede ayudar a estimar su riesgo:

Si su respuesta es "Sí" a cualquiera de estas 6 preguntas, dése el número de puntos a la izquierda de cada pregunta:

- 5 En la tabla de altura cabajo, pesa usted más que el peso de su altura?
- 5 Hace usted poco o nada de ejercicio en un día normal?
- 5 Tiene usted entre 45 y 64 años de edad?
- 5 Es usted una mujer que dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras?
- 1 Alguno de sus padres es diabetico?
- 1 Tiene una hermana o hermano con diabetes?

Altura	Peso (libras)
4'10"	128
4'11"	132
5'0"	137
5'1"	142
5'2"	146
5'3"	151
5'4"	156
5'5"	161
5'6"	166
5'7"	171
5'8"	176
5'9"	181
5'10"	187
5'11"	192
6'0"	198
6'1"	203
6'2"	209
6'3"	215
6'4"	220



Sume sus puntos por cada una de sus "Sí" respuestas. Entre más puntos en su resultado, más importante es hablar con su médico. Si su puntaje es:

1-7 puntos: sus probabilidades de tener pre-diabetes son probablemente bajas.

8-10 puntos: sus posibilidades se incrementan.

11-14 puntos: sus posibilidades son altas.

15 puntos o más: sus posibilidades son muy altas.

La parte más importante de una relación entre un paciente y su médico es la comunicación, *por lo que hablar con su médico es una parte clave de la prevención de la diabetes y sus complicaciones.* Al menos una vez al año, usted debe hacer una lista de preguntas que usted tiene sobre la diabetes.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hablar con su médico:

- **Séa Más Activo!**
camine y sude 30 minutos todos los días
- **Perder Peso**
cuando coma, haga que más de la mitad de su plato sean frutas y verduras