

# Maneje su diabetes

---

## El cuidado de los pies

- Lávelos todos los días con agua tibia, no caliente.
- Usted podría frotarse los callos con una piedra pomes, pero no use ningún removedor comercial o remojadores duros como las sales de epon o betadine.
- Revise sus pies dos veces al día, cuando se ponga y se saque los zapatos. Informe inmediatamente a su médico cualquier rasgadura de la piel.
- Huméctelos diariamente pero no entre los dedos.
- Corte las uñas de los pies y use una lima para suavizarlas.
- NUNCA camine descalzo.

## El cuidado de la vista

- Realice exámenes de la vista anualmente.

## El cuidado de los dientes

### y encías

- Visite su dentista cada seis meses, si no aparecen problemas.
- Cepílese los dientes entre dos a cuatro veces por día.

## El cuidado diario del enfermo

- Monitoree el azúcar en la sangre a menudo.
- Continúe la medicación contra la diabetes, insulina y/o pastillas.
- Continúe con los flúidos para evitar la deshidratación.
- Reemplace cantidades normales de hidratos de carbono si es que usted no puede comer todas las comidas.

## El objetivo de saber sus números

- Hemoglobina A1C..... menos de 6.5
- Glucosa de la sangre en ayunas.....entre 60-120
- Glucosa en sangre.....menos de 140 (*dos horas después de la comida*)
- Presión sanguínea.....menos de 130/80
- Colesterol total.....menos de 200  
LDL, con cualquier otro riesgo CV.....menos de 70  
HDL en mujeres.....mayor de 50  
HDL en hombres.....mayor de 45  
Triglicéridos.....menos de 150  
Microalbúmina.....menos de 200

*Fuente: American Association of Endocrinologists*

Preparado por Katherine Parman del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, RN, CDE, CPT, clínicos del Centro de Tratamientos de Diabetes del Norte de Mississippi en Tupelo, y por el presidente de la Asociación de Educadores de Diabetes de Mississippi. 2005-2007. Distribuido por **Linda Wilemon**, agente especialista en Extensión IV, del condado de Prentiss.

La Universidad Estatal de Mississippi no discrimina razas, color, religión, origen o nacionalidad, sexo, orientación sexual, edad, impedimentos, ni tampoco nivel de veterano.

**Hoja de Información 1814**

Servicio de Extensión de la Universidad de Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. VANCE WATSON, Director. (POD 01-07)