

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)