



EXCLUSIVO DE INTERNET

Controlando de la Diabetes

Usted puede divertirse y gozar de la vida con sus amigos, al igual que mantener su diabetes bajo control. He aquí unos cuantos consejos a seguir.

¿Cuándo sale, como transporta su insulina y provisiones?

Cuando sale a las tiendas, a una cita, un juego de fútbol, o a la playa, recuerde estos consejos:

- Asegure que su insulina no se caliente o se enfríe demasiado. Mantenga la insulina en temperatura fresca. Consiga un recipiente o bolsa tipo termos (con aislamiento) para mantener la insulina a una temperatura adecuada. Si el recipiente es pequeño, puede caber dentro de su mochila.
- Acolchone el frasco de insulina para que no se quiebre. Envuelva el recipiente en una camisa o toalla.
- Siempre tenga otra bolsa con insulina extra en caso de que una se pierda o quiebre. Esto previene inconveniencia en su día por tener que terminar temprano las actividades, o peor, en no tomar su insulina.
- Los aparatos para medir el azúcar (glucosa) son muy pequeños y fácilmente caben en bolsa de mano o una mochila. Mantenga todas las provisiones necesarias para el día adentro del estuche del aparato. Procure incluir cantidades suficientes.

Información Acerca de las Comidas

Usted probablemente esta en un plan de nutrición que consiste de tres comidas y dos bocados, con cantidades fijas de carbohidratos por comida. De ser posible, escoja comidas sanas y balanceadas. Comida rápida y lo dulce (postres) puede ser incluido en su plan de comida, pero no son las selecciones mas sanas.

¿Que hace cuando quiere comer en un centro comercial o cuando anda usted fuera de casa? Que ¿puede comer sin que su azúcar suba demasiado? No será completamente sencillo, pero tome su tiempo y investigue las selecciones. Aquí van unos consejos:

- Escoja sándwich (bocadillo / torta) de carne asada a la parrilla en lugar de carne fritas
- Escoja hamburguesas sencillas en lugar de hamburguesas dobles o triples.
- Escoja ensaladas con aderezos bajos en grasas.
- Escoja orden chica o regular de papas fritas (si tiene que comer papas fritas).

- Escoja la pizza mas en lugar de las pizzas mas gruesas
- Escoja yogurt congelado bajo en grasas.

Temporada de Verano

El verano es fabuloso, pero hay unas reglas a seguir.

- Manténgase fresca y bien hidratado.
- Aunque este en el agua todo el día, su cuerpo sigue sudando. Tome bastante agua.
- Si empieza a sentir que el azúcar esta bajo, no lo ignore. Su cuerpo le esta diciendo algo. Revise su azúcar.
- Si es usted muy activo en el verano, es posible que necesite disminuir la cantidad de insulina.

Hable con su medico.

Jugando Deportes

- Diviértase. El ejercicio es bueno para su salud y su cuerpo.
- Manténgase bien hidratado y no haga ejercicio de mas Si nunca ha jugado cuatro períodos de fútbol, ahora no es el tiempo de experimentar. Imponga su cuerpo gradualmente y con tiempo - sobre el curso de semanas, no horas.
- ¡Si se siente débil y, como si su azúcar estuviese baja, deje de hacer ejercicio inmediatamente! Revise su azúcar y coma algo si es que el azúcar esta bajo. Tome un descanso.
- Puede tener azúcar baja hasta 24 horas después de un día de mucha actividad física. Continué revisando su azúcar frecuentemente.

Manejando un Carro

Con diabetes, necesita tomar precauciones por su seguridad y la seguridad de otros.

- Siempre revise su azúcar antes de subirse al vehículo.
- Cargue su aparato para revisar el azúcar con usted.
- Cargue algo para tratar azúcar baja
- Si no se siente bien mientras maneja, estacione su vehículo y revise el azúcar.
- Póngase su braceleta o pulsera de identificación medica

Información compilada por Deborah Hill-Rodriguez, MSN, ARNP, y Awilda Valdes, RN, CDE, que están con el Hospital de Niños en Miami, Florida (Miami Children's Hospital).



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.