

## Manténgase Sano y Activo con Diabetes

En los últimos martes de salud hemos hablado sobre la diabetes en general, lo básico y los factores de riesgo. Hoy vamos a hablar de cuáles son los exámenes de rutina para ayudar a las personas con diabetes a tener control de su enfermedad. También, como el ejercicio previene problemas circulatorios y cardiacos los cuales son unas de las complicaciones de salud más comunes entre las personas con diabetes.

*Cuáles son las cosas que debe de hacer en cada visita con su médico?*

- Primero, lleve el libro de registro de los niveles de azúcar y coméntelos con su medico
- Pídale a su médico que le revise la presión arterial, pregunte si esta es normal
- Hágase el examen de hemoglobina cada 3 meses, para saber como están los niveles de azúcar en la sangre
- Tenga en cuenta cual es su peso, tal vez quiera ponerse una meta para bajar esas libras de más!
- Cada visita quítese medias y zapatos, especialmente si ha perdido la sensibilidad, su pie a cambiado de forma y/o tiene llagas o cortaduras que no sanan

Tenga en cuenta que también debe de hacerse los siguientes exámenes cada año: dental, de los ojos, con un especialista de los pies, una prueba de orina y sangre para revisar sus riñones y una prueba del colesterol total y triglicéridos.

*¿Por qué es importante que las personas diabéticas hagan actividad física?*

La actividad física ayuda a tener bajo control el azúcar en la sangre, el peso, la presión arterial y también aumentar el colesterol bueno y reducir el malo. Además, de que estar activo es crucial para las personas con diabetes, reduce el riesgo de complicaciones de esta enfermedad. Todas las personas en general deben de hacer alguna actividad física fuera de su trabajo regular. Los médicos recomiendan realizar actividad física al menos 30 minutos, 5 o más días por semana. Caminar a paso rápido, bailar, nadar o andar en bicicleta son todos ejemplos de ejercicios que usted puede hacer. Si usted no está acostumbrado a hacer actividad física, se recomienda que comience por hacer un poco de ejercicio e ir aumentando gradualmente la intensidad. Es mejor caminar por 10 o 20 minutos todos los días, que hacerlo por una hora solamente una vez por semana! Siempre hable con el médico antes de empezar un nuevo programa de actividad física.

Para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, es importante mantener un estilo de vida saludable, haciendo énfasis en la dieta y actividad física hasta que se conviertan en un hábito. Después se preguntará cómo ha vivido tanto tiempo sin ellos! Para más información sobre este tema visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.aspx> o llame a Ana Coppola al 323-5227