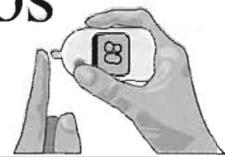


Cuide su corazón: Conozca los pasos clave para controlar la diabetes



Algunas personas tienen “prediabetes”. La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero aún no están en el nivel de la diabetes. Las personas con esta condición pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes bajando un poco de peso y aumentando su actividad física.

Si usted tiene diabetes, puede ayudar a evitar tener complicaciones controlando sus niveles de azúcar en la sangre.

Los pasos clave para controlar la diabetes

Si tiene diabetes, hay tres pasos clave que le pueden ayudar a disminuir su riesgo de un ataque al corazón o al cerebro. Siga estos pasos:

- **Es necesario hacerse la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año.** Esta prueba sirve para medir como ha controlado el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es que el A1c sea menos de 7.
- **Baje la presión arterial alta.** La presión arterial alta hace que su corazón trabaje demasiado fuerte. Aumenta su riesgo para un ataque al corazón o al cerebro y de dañar los riñones y los ojos. Mídase su presión arterial en cada visita al médico. La meta para las personas con diabetes es que la presión arterial sea menos de 130/80 mm Hg.
- **Mantenga el colesterol a niveles normales.** El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro. Mídase el colesterol LDL por lo menos una vez al año. La meta para las personas con diabetes es que el colesterol LDL sea menor de 100 mg/dL.

No se olvide de preguntar a su médico:

- ¿Cuáles son mis niveles de la prueba de A1c, presión arterial y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles para estas pruebas?
- ¿Qué pasos debo tomar para alcanzar los niveles recomendados?

Anote los cambios que hará esta semana para controlar el nivel de glucosa y colesterol en la sangre y la presión arterial.

