

# conexión con cuidados a largo plazo

Verano 2009

## Diabetes

# Seguir adelante

**E**s posible que se sienta abrumado si se acaba de enterar que tiene diabetes. La diabetes es cuando los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Trate de no preocuparse. Logrará acostumbrarse. Su equipo de atención médica le puede ayudar a aprender acerca de la diabetes y cómo la puede controlar. Asegúrese de hacer todas las preguntas que tenga.

Primero que todo, necesitará saber cómo controlar su diabetes para sentirse mejor y tener menos riesgos de problemas de salud más graves. Usted y su médico deben trabajar en conjunto para controlar su diabetes. Controlar la diabetes incluye:

- Normalizar su nivel de azúcar en la sangre
- Mantener o bajar de peso corporal
- Controlar o reducir los niveles de colesterol
- Tener la presión arterial bajo control.
- Reducir las complicaciones a largo plazo que resultan de la diabetes, tales como las enfermedades del corazón y los riñones y los problemas en los ojos, el sistema nervioso y los pies

### Tome el control

Para controlar la diabetes:

**Coma bien.** Todo lo que come afecta

al nivel de azúcar en su sangre, pero comer algunos tipos de alimentos puede afectar más que comer otros. Su médico o un nutricionista le pueden ayudar a planificar comidas saludables.

#### **Manténgase activo.**

Caminar y hacer otro tipo de ejercicio puede ayudarle a controlar la diabetes y a mantenerse saludable de otras maneras.

#### **Controle su nivel de azúcar en la sangre.**

Su médico le puede decir cuándo y cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre.

#### **Hágase revisar los**

**ojos.** Debe hacerse un examen de la vista una vez al año. El oftalmólogo puede determinar si usted tiene algún problema o alguna enfermedad relacionada con la diabetes.

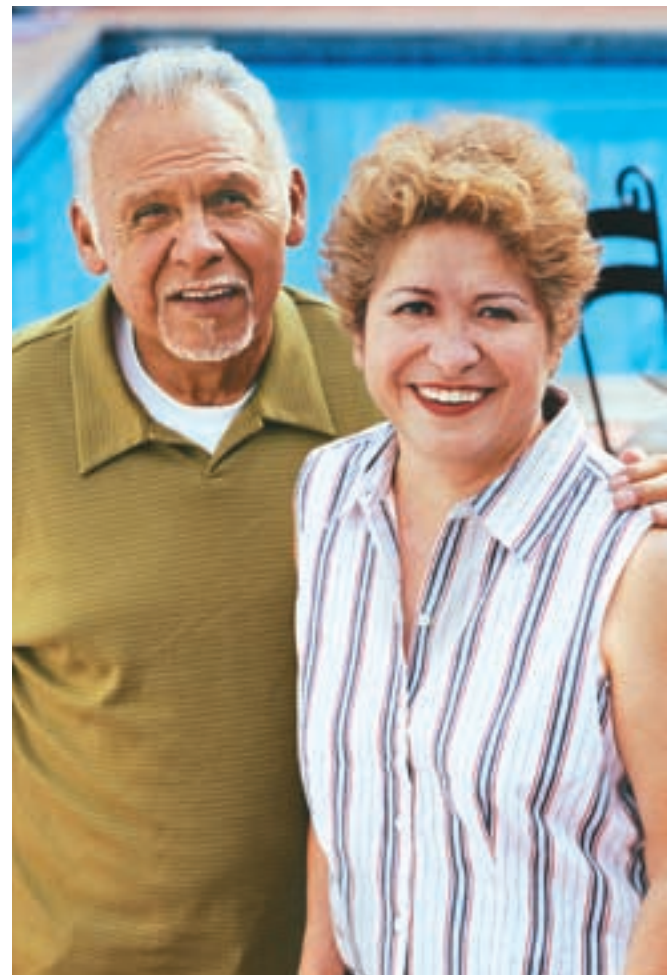
**Tome sus medicinas.** Si el médico le dice que necesita pastillas para la diabetes, tómeselas como él se

lo indique.

Otros consejos:

- Si fuma, deje de hacerlo.
- Mantenga su presión arterial y sus niveles de colesterol bajo control.
- Pregunte cuándo le toca hacerse controles médicos.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



## Salud de la próstata

# La preocupación de los hombres

**M**ás de la mitad de los hombres mayores de 50 años tendrán algún tipo de problema con la próstata, informa la Asociación Americana de Urología.

¿Cuáles son las buenas noticias? La mayoría de estos problemas no son cáncer, pero aún es importante hacerse examinar.

### Un problema común

La próstata es la glándula que produce el semen, el fluido que transporta los espermatozoides. Esta glándula rodea a la uretra, el conducto por donde pasa la orina desde la vejiga.

Es normal que la próstata aumente de tamaño con la edad, pero si crece demasiado puede comprimir la

uretra, lo cual puede causar síntomas urinarios como:

- La necesidad de ir mucho al baño
- Sentir la vejiga llena
- La necesidad de ir de nuevo al baño cuando acaba de hacerlo
- Dificultad para empezar o terminar de orinar
- Un leve flujo de orina
- Incontinencia

Si alguno de estos síntomas le molesta, hable con su médico.

Este le hará un examen físico y le preguntará sobre sus síntomas para saber qué anda mal. También es posible que le haga una prueba de orina.

La próstata agrandada no siempre tiene que tratarse. Su médico podría



sugerir esperar y ver qué ocurre. Los medicamentos o la cirugía también podrían ayudar.

Vea a su médico inmediatamente si siente dolor o ardor al orinar, si tiene sangre en la orina o si tiene dificultad para orinar. Estos podrían ser síntomas de algo más serio.

Fuente adicional: U.S. Department of Health and Human Services

## Cocinar para una persona

**N**o tiene que ser un cocinero experto para alimentarse bien.

Aun si cocina para una sola persona, puede preparar comidas sencillas y saludables que no cuestan mucho.

Pruebe estos consejos de la Asociación Dietética Americana:

**Planee.** Prepare un menú antes de ir de compras. Asegúrese de verificar su suministro de artículos básicos (como

harina y cereal) antes de ir. Cíñase a su lista y compre solamente la cantidad que necesita.

**Compre correctamente.** Compre alimentos frescos en pequeñas cantidades. Compre frutas y verduras congeladas para que las pueda usar a medida que las necesite. Cuando sea posible, compre pequeñas cantidades de productos en recipientes a granel. Además, busque alimentos en porciones individuales, como yogur bajo en grasa, jugo 100 por ciento de frutas y sopa.

**Congele para consumir más tarde.** Cuando prepare alguna comida, divídala

en porciones individuales y congélelas. De esta manera podrá cocinar cuando tenga tiempo y energía. Cuando no desee cocinar, puede disfrutar de una comida ya preparada y saludable en lugar de alimentos procesados que contienen sal y grasas adicionales.

**No cene solo.** Semanalmente o mensualmente, invite a amigos o vecinos a colaborar y compartir una comida informal.

Cuando coma con amigos o solo, trate de hacer que sea especial. Ponga la mesa, ponga su música favorita y haga que la hora de la comida sea agradable.