



Ask

EVERCARE'S
CHIEF MEDICAL
OFFICER



DIABETE EN LOS ANCIANOS: CUIDO & MANEJO



EVERCARE

www.EverCare.org
845.569.0500

¿QUE ES DIABETES?

- Nuestros cuerpos transforman la comida que ingerimos en azúcar (glucosa)
- La insulina (producida por el páncreas) ayuda a procesar la azúcar.
- Bajos niveles de insulina es lo que causa esta condición

TIPO DE DIABETES:

- Tipo 1: (usualmente en niños o jóvenes) produce poca o ninguna insulina
- Tipo 2: (diabetes "adulta") factores incluye obesidad, inactividad e historial familiar

¡"PREDIABETES"... HORA DE TOMAR ACCION!

Esto quiere decir que su glucosa está más alta de lo normal. No obstante, con medidas simples como más actividad física y una dieta balanceada, su riesgo de tener diabetes será mínimo.

¿COMO SABER SI TIENES DIABETES?

- cansancio
- mucho apetito
- mucha sed
- aumento de orina
- visión nublada
- aumento o pérdida de peso

**SI TIENES UNA DE LAS ANTERIORES...
Vea su doctor!**

PRUEBA DE DIABETES

- Pruebas de glucosa (en ayuna)
- Prueba del A1C (muestra su niveles de glucosa por 3 meses)

EL PROPOSITO ES MANTENER LA DIABETES BAJO CONTROL.

De lo contrario, puedes sufrir un aumento de:

- Enfermedad del Corazón, problemas de circulación, infarto
- Infección de los riñones
- Problemas de la visión, infección de los ojos
- Daños de los nervios

¡LAS BUENAS NOTICIAS: BUEN MANEJO DE SALUD, LOS SINTOMAS DISMINUYEN, SON CONTROLADOS O SE ELIMINAN!

MANEJANDO LA DIABETES

- Tome sus medicamentos
- Monitoreo de niveles de glucosa (y A1C).
- Seleccione comidas saludables (y de buen sabor)
- ¡Hacer ejercicios! Actividad física por 30 minutos o menos diarios por cinco días a la semana.*

**Aunque no tengas prediabetes o diabetes, el ejercicio moderado puede ayudarle evitar producir por un 40 por ciento*

¡...CONSULTE SU PROVEEDOR!

- Chequeo de su nivel de A1C dos veces al año.
- Hacer examen de vista anual (optómetro u oftalmólogo).
- Chequeo de los riñones anual (prueba de orina y sangre)
- Vacuna de influenza y pulmonía cada año
- Cheque del nivel de colesterol
- Cuido dental y de encías
- Mantenga su piel limpia y humedecida
- Chequear sus pies para lecciones o infecciones y visite su doctor anual
- Chequear su presión arterial regularmente
- Reduzca el estrés y aumente relajación

¡CON UN FACIL Y SIMPLE MANEJO, PUEDES CONTROLAR SU DIABETE Y VIVIR UNA VIDA LLENA, COMPLETE Y ACTIVA!



**DIABETE
EN LOS
ANCIANOS:
CUIDO & MANEJO**



EVERCARE

31 Cerone Place
Newburgh, NY 12550
info@EverCare.org
www.EverCare.org
845.569.0500
TTY: 845.569.2228

MANAGED LONG-TERM
CARE PLAN
877.255.3678

CERTIFIED HOME HEALTH
AGENCY
855.485.6697

ADULT SOCIAL DAY
PROGRAM
845.569.0500