



→ **WHAT ARE DIABETES PROBLEMS?**

Too much sugar in the blood for a long time can trigger diabetes problems. This can damage the heart, blood vessels, eyes and kidneys. Heart and blood vessel disease can lead to heart attacks and strokes.

You can do a lot to stop or slow diabetes problems. You can learn the things you can do to stay healthy and stop diabetes problems.

**What should I do each day to stay healthy with diabetes?**

- Follow the healthy eating plan that you and your PCP have worked out.
- Be active at least 30 minutes most days. Ask your PCP what activities are best for you.
- Take your diabetes medicine at the same times each day.
- Check your blood sugar every day. Each time you check your blood sugar, write the number in a record book.
- Check your feet every day. Watch for cuts, blisters, swelling, redness or sore toenails.
- Brush and floss your teeth and gums every day.
- Don't smoke.



**Prevent more health problems**

There are many ways to protect your health. Your hard work will help to control diabetes. By protecting your health you can prevent or delay related health problems.

**Eat a healthy diet**

Watch your diet. This is an important part of diabetes care. Eating less calories will lower blood-sugar levels. This can help blood pressure and cholesterol.

**Exercise**

Try to exercise for 30 minutes on most days of the week. Exercise is important. It can help:

- Cholesterol
- Blood-sugar levels
- Insulin resistance
- High blood pressure

**Use medicines to lower blood sugar**

Diet and exercise usually are combined with medicines. This should help you get your blood sugar to a safe place.

**Don't smoke**

Smoking can add to your risk of heart disease. Your risk of heart attack may be as much as 40 percent higher if you smoke. Smoking can increase kidney damage in people with diabetes. If you smoke, try to quit.

**Take an aspirin**

If you are over 30, aspirin can drop the risk of heart attacks. Take an aspirin daily as prescribed by your PCP. Do not take aspirin if you have:

- Allergy to aspirin
- A health problem that causes bleeding
- Bleeding in the intestines
- Liver disease

*Continued on next page*

### Control blood pressure and cholesterol

Blood pressure and cholesterol problems are common. Keep these below important number goals. For people with diabetes, lowering blood pressure reduces chances of:

- Strokes
- Heart disease
- Eye disease
- Kidney disease

People with diabetes should keep their blood pressure less than 130/80.

Cholesterol goals have recently changed. Drugs that treat cholesterol lower your heart attack risk. If you have heart disease, you should take cholesterol medicine. Use this advice even if your cholesterol numbers are good without medicine.

Everyone should:

- Limit the amount of saturated fat and cholesterol in the diet
- Exercise regularly
- Keep a healthy weight

### Protect your kidneys

Some medicines are suggested for diabetics who have signs of early kidney disease or high blood pressure. Medicines from this group lower kidney damage. Ask your PCP for more information.

### Keep up your shots

Besides routine childhood shots, diabetics should receive:

- A flu shot every year
- A pneumonia vaccine once. If you are over 65 and it has been more than five years since your shot, you should get a second shot as a booster.



### Have regular eye, foot and dental tests

- Have your eyes tested once a year. It's best to spot eye damage from diabetes before it causes symptoms. In this case, treatments can lower your risk of serious vision loss in half.
- Have your feet checked once a year by your PCP. The PCP will look for:
  - Foot pressure points (shown by redness or calluses)
  - Bone problems
  - Areas of the foot with no feeling
  - Skin or nail infections

Any of these can put you at risk if they are not quickly treated. If you have poor blood flow, small foot problems can lead to bigger problems. If problems are not stopped, part of the foot or limb might eventually need to be amputated. A yearly test can help. Proper foot care at home can help fix problems before they start.

- Talk with your dentist about when you need cleanings and check-ups. Most people go to the dentist two times a year. Some people need to go more. Having healthy teeth and gums can make it easier to control your blood sugar. Good control of blood sugar may lower your risk of infections of the gum. People with gum disease may be more likely to have heart problems.

### Pregnancy

Take care of diabetes while you are pregnant. This can lower the risk of birth defects. This can also lower your own dangers from pregnancy.

- Use reliable birth control if you are not ready for pregnancy.
- Talk to your PCP about medicines before trying to become pregnant.
- Have your eyes and kidneys checked before deciding to become pregnant. Eye and kidney disease can get worse faster in pregnant women with diabetes.

Source: Aetna IntelliHealth  
(Medical content reviewed by the faculty of the Harvard Medical School)



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to Diabetes Care™* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



## → ¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS DE DIABETES?

Demasiado azúcar en la sangre durante mucho tiempo puede iniciar los problemas de la diabetes. Esto puede dañar al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos pueden conducir a un infarto y ataque de apoplejía (embolia).

Usted puede hacer mucho para detener o aminorar los problemas de la diabetes, como aprender las cosas que puede hacer para mantenerse saludable y detener los problemas que ésta causa.

### ¿Qué debo hacer todos los días para mantenerme saludable aún con diabetes?

- Siga el plan de alimentación sana que usted y su PCP han elaborado.
- Manténgase activo/a un total de 30 minutos la mayoría de los días. Pregúntele a su PCP qué actividades son mejores para usted.
- Tome sus medicinas para la diabetes a las mismas horas todos los días.
- Revise su azúcar en la sangre todos los días. Cada vez que revise su azúcar en la sangre, escriba el número en un libro de registro.
- Revise sus pies todos los días. Vea si tiene cortadas, ampollas, hinchazón, enrojecimiento o dolor en las uñas de los pies.



- Cepille sus dientes y encías y use hilo dental todos los días.
- No fume.

### Prevenga más problemas de salud

Hay muchas formas de proteger su salud. Su arduo trabajo ayudará a controlar la diabetes. Protegiendo su salud usted puede prevenir o retrasar problemas de salud relacionados.

### Coma una dieta saludable

Cuide su dieta. Esta es una parte importante del cuidado de la diabetes. Comer menos calorías reducirá los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ayudar a la presión sanguínea y el colesterol.

### Haga ejercicio

Trate de hacer ejercicio durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Esto puede ayudar con:

- El colesterol
- Los niveles de azúcar en la sangre
- La resistencia a la insulina
- La presión sanguínea alta

### Use medicinas para bajar el azúcar en la sangre

La dieta y el ejercicio generalmente se combinan con las medicinas. Esto debe ayudar a reducir su azúcar en la sangre a un nivel seguro.

### No fume

Fumar puede aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas. El riesgo de un infarto puede ser hasta 40 por ciento más alto si usted fuma. Fumar puede aumentar el daño al riñón en personas con diabetes. Si usted fuma, trate de dejar este hábito.

### Tome una aspirina

Si tiene más de 30 años de edad, la aspirina puede bajar el riesgo de infarto. Tome una aspirina al día. No tome aspirina si usted tiene:

- Alergia a la aspirina
- Un problema de salud que cause sangrado
- Sangrado en los intestinos
- Enfermedad del hígado

*Vea la siguiente página*

### Controle la presión sanguínea y el colesterol

Los problemas de presión sanguínea y colesterol son comunes. Mantenga éstos más bajos que los niveles deseados. Para las personas con diabetes, baja la presión sanguínea reduce:

- Infartos
- Muerte prematura
- Enfermedades del corazón
- Enfermedades de los ojos
- Enfermedades de los riñones

Las personas con diabetes deberían mantener su presión sanguínea en menos de 130/80.

Las metas de colesterol han cambiado recientemente. Los medicamentos que tratan el colesterol bajan su riesgo de infarto. Si tiene una enfermedad del corazón, debe tomar medicina para bajar el colesterol. Use este consejo aún si sus niveles de colesterol son buenos sin medicina.

Todos deben:

- Limitar la cantidad de grasas saturadas y colesterol en la dieta.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso saludable

### Proteja sus riñones

Se sugieren algunas medicinas para diabéticos que tienen síntomas de enfermedades tempranas del riñón o alta presión sanguínea. Las medicinas de este grupo bajan el riesgo de daño al riñón. Pida más información a su PCP.

### Manténgase al día con sus vacunas

Además de las vacunas de rutina de la niñez, los diabéticos deben recibir:

- Una vacuna de influenza cada año
- Una vacuna de neumonía una vez. Si tiene más de 65 años y hace más de cinco años de su vacuna, debe obtener una segunda vacuna como refuerzo.

### Obtenga exámenes regulares de ojos, pies y dientes

- Haga que un PCP de la vista (oculista) le examine sus ojos una vez al año. Es mejor detectar el daño por la diabetes en los ojos antes de que ocasione síntomas. En este caso, los



tratamientos pueden reducir su riesgo de pérdida grave de la vista a la mitad.

- Haga que su PCP le revise los pies una vez al año. El PCP buscará:
  - Puntos de presión en el pie (que se muestran por enrojecimiento o callos)
  - Problemas en huesos
  - Áreas en el pie sin sensibilidad
  - Infecciones de la piel o las uñas

Cualquiera de éstos puede ponerle en riesgo si no se tratan rápidamente. Si tiene problemas de mal flujo sanguíneo, los problemas pequeños de los pies, si no se detienen a tiempo, podrían ocasionar problemas mayores. Una parte del pie o toda la extremidad podría necesitar ser amputada. Una prueba al año puede ayudar. El cuidado apropiado de los pies en el hogar puede ayudar a corregir los problemas antes de que empiecen.

- Hable con su dentista con respecto a cuándo necesita usted limpiezas y revisiones. La mayoría de las personas va al dentista dos veces al año. Algunas personas necesitan ir más. Tener dientes y encías saludables puede hacer más fácil el controlar su azúcar en la sangre. Un buen control del azúcar en la sangre puede reducir el riesgo de infecciones en las encías. Esto puede llevar a la pérdida de dientes. También hace más difícil el control del azúcar en la sangre. Las personas con enfermedades de las encías pueden tener más probabilidades de sufrir problemas cardiacos.

### Embarazo

Cuide su diabetes mientras esté embarazada. Esto puede bajar el riesgo de defectos congénitos, y también puede reducir sus propios peligros del embarazo.

- Use control de la natalidad confiable si no está lista para embarazarse.
- Hable con su PCP sobre sus medicinas antes de tratar de embarazarse.
- Haga que le revisen sus ojos y riñones antes de decidir embarazarse. Las enfermedades de ojos y riñones empeoran más rápido en las mujeres embarazadas con diabetes.

*Fuente: Aetna IntelliHealth*

*(Contenido médico revisado por la facultad de Medicina de Harvard)*



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to Diabetes Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.