



→ THE ABCS OF DIABETES CONTROL

Did you know? Eight percent of Americans have diabetes. It is important to take care of your diabetes! Diabetes can lead to serious complications:

- Heart disease and stroke – diabetes is the number one cause of heart disease and stroke. If you have diabetes, you are up to four times more likely to have heart disease.
- Kidney disease – diabetes is the main reason for kidney failure.
- Blindness – diabetes is the leading cause of new cases of blindness in adults.

Until now, we thought heart disease and diabetes were two separate problems. We believed that high blood pressure, high cholesterol, obesity and smoking were a greater danger. But diabetes is the biggest reason for heart problems.

As a diabetic, you can take control. Here are few simple steps that help you reduce your chance for heart problems and stroke.

The ABCs of diabetes control are

A – Average Glucose – lower your blood sugar (get an estimated average glucose (eAG) or an A1C test every six months)

B – Blood Pressure – decrease your blood pressure

C – Cholesterol – keep your cholesterol low (levels of fat in your blood)

By following the ABCs of diabetes control, you can reduce your chance of heart attack and stroke. Here are a few more things that will help you with your diabetes.



Things to do every day

- Test your blood sugar and record it in your log.
- Check the bottoms of your feet with a mirror.
- Follow your meal plan.
- Control portion size.
- Get some exercise.
- Take care of your teeth and skin.
- Take your medication regularly as directed.

Things to do at each doctor's visit

- Bring your blood sugar log to show your doctor.
- Ask about your HbA1c level. Set a goal with your doctor and talk about ways to reach that goal.
- Ask your doctor to check your feet. Taking off your shoes and socks will help you remember.
- Have your blood pressure measured.
- Tell your doctor how you are feeling.
- Review your medications with your doctor.
- Talk about tests that are done to monitor your diabetes.

Continued on next page

Things to do once a year

- Visit an eye provider for a complete dilated eye exam.
- Have a lipid screen – a blood test that checks the fat in your blood.
- Have a glycated hemoglobin test (HbA1c). This test measures your blood sugar level over two or three months.
- Have a foot exam.

Take care of your feet!

If you have diabetes, you know that you must watch your feet. Give your feet extra care every day. Diabetes causes nerve damage in your feet. The nerve damage makes it hard to feel pain. If you have a cut, a blister or a bruise on your foot, you will not always feel it. This can lead to bigger problems! Infection and ulcers can appear.

Take a few minutes every day to take care of your feet. A little care will go a long way. Here are a few tips on daily foot care:

- Examine your feet. Check the tops and the bottoms. You can use a mirror to see the bottoms of your feet. Check for cuts, blisters or red areas. If you have an ingrown toenail, call your provider. Do not try to treat it yourself.
- Keep your feet clean and dry. After you shower or bathe, make sure to dry between the toes.
- Never walk barefoot. Wear shoes that fit well. Make sure your shoes don't rub or slide on your foot.
- Ask your provider to check your feet at least once a year.

Enjoy your holiday season

The hustle and bustle of the season can be stressful. Now it is especially important to pay attention to your needs. During this time, we celebrate and want to have a good time. There is more food than usual. We might be tempted to overeat. Make sure you enjoy your holidays by eating the right things. Rest, healthy eating and exercise will help maintain a good balance. Limit your alcohol intake. Alcohol can affect blood sugar levels. Follow your routine to keep your diabetes under control. This way you will be sure to have a wonderful holiday season!

**The salty truth**

If you have diabetes, it is important to eat very little salt to keep your blood pressure down. But salt is hidden in foods, and you might end up having more than is good for you. What to do?

Read labels. Processed foods are usually high in sodium (salt). Stay away from:

- Canned soups and vegetables
- Snack foods – pretzels, popcorn, potato chips, corn chips and crackers
- Bacon and ham
- Prepared food, like Chinese, Mexican foods and pizza
- Packaged foods
- Cheese
- Frozen meals

Fill up on fresh fruits and vegetables.

These foods help lower your blood pressure. Eat a little something before you go to a holiday party. That way you won't be so hungry and eat the "wrong" things.

There are many ways you can make your food taste great with less salt. Use lemon juice to bring out flavors. Add fresh herbs. Basil, parsley and thyme are examples that will add interest to your food. There are salt-

free seasonings. Try them to add a kick to your cooking! Onion and garlic will help make your food delicious. If you use canned vegetables, rinse them in water first to remove extra salt and sugar.

For more information

American Diabetes Association (ADA):
www.diabetes.org
1-800-342-2383

National Institutes of Health (NIH):
www.ndep.nih.gov

Sources

*American Diabetes Association (ADA) –
62nd annual Scientific Session 2002
ADA website: Diabetes Statistics;
Thriving with Diabetes*



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.



→ ABCS DEL CONTROL DE LA DIABETES

¿Sabía usted que ocho por ciento de los norteamericanos sufren de diabetes? ¡Es importante cuidar su diabetes! La diabetes puede conducir a complicaciones graves.

- Infarto y ataque de apoplejía (embolia) – La diabetes es la principal causa de infartos y ataques de apoplejía (embolias). Si usted sufre de diabetes, tiene hasta cuatro veces más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco.
- Enfermedad del riñón – La diabetes es la principal causa de la insuficiencia renal.
- Ceguera – La diabetes es la principal causa de nuevos casos de ceguera en adultos.

Hasta ahora, creíamos que el ataque cardíaco y la diabetes eran dos problemas separados. Creíamos que la presión sanguínea alta, el colesterol alto, la obesidad y fumar son un gran peligro. Pero la diabetes es la principal causa de problemas cardíacos.

Como diabético/a, usted puede estar en control. Estos son algunos sencillos pasos que le ayudarán a reducir su probabilidad de problemas cardíacos y ataques de apoplejía (embolias).

ABCs del control de la diabetes

- A – Promedio de Glucosa** – baje el nivel del azúcar en su sangre (obtenga un Promedio de Glucosa estimado (eAG) ó una prueba A1C cada seis meses)
- B – Presión Sanguínea** – reduzca su presión sanguínea
- C – Colesterol** – mantenga bajo su colesterol (niveles de grasa en la sangre)

Siguiendo las ABCs del control de la diabetes, usted puede reducir su riesgo a infartos y ataques de apoplejía (embolias). Estas son algunas otras cosas que le ayudarán con su diabetes.



Cosas que debe hacer todos los días

- Hágase pruebas del azúcar en la sangre y anótelas en su registro.
- Revise la planta de sus pies con un espejo.
- Siga su plan de comidas.
- Controle el tamaño de las porciones.
- Haga un poco de ejercicio.
- Cuide sus dientes y su piel.
- Tome sus medicamentos regularmente como se le haya indicado.

Cosas que debe hacer en cada visita al doctor

- Lleve su registro de azúcar en la sangre para mostrárselo a su doctor.
- Pregúntele acerca de su nivel HbA1c. Establezca una meta con su doctor y hablen sobre las formas en las cuales puede alcanzar esa meta.
- ¡Pídale a su doctor que le revise los pies! Quitarse los zapatos y calcetines o medias le ayudará a recordar hacerlo.
- Pida que le tomen la presión sanguínea.
- Dígale a su doctor cómo se siente.
- Revise sus medicamentos con su doctor.
- Hable sobre las pruebas que se hacen para monitorear su diabetes.

Vea la siguiente página

Cosas que hacer una vez al año

- Visite a un oftalmólogo para que le haga un examen completo con los ojos dilatados.
- Obtenga un examen de lípidos – una prueba de sangre que mide el nivel de grasa en su sangre.
- Obtenga una prueba de hemoglobina glicada (HbA1c). Esta prueba mide su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses.
- Obtenga un examen de los pies.

¡Cuide sus pies!

Si tiene diabetes, usted sabe que debe vigilar sus pies. Dé a sus pies cuidado extra todos los días. La diabetes causa daño a los nervios de sus pies. El daño a los nervios dificulta el sentir dolor. Si tiene una cortada, ampolla o un machucón en sus pies, no siempre lo sentirá. Esto puede causar problemas mayores, ya que pueden aparecer infecciones y úlceras.

Tómese unos minutos todos los días para cuidarse los pies. Un poquito de atención le llevará a un largo camino. Estos son algunos consejos para el cuidado diario de los pies:

- Examine sus pies. Revíselos tanto por arriba como por abajo. Puede usar un espejo para verse las plantas de los pies. Revise si tiene cortadas, ampollas o áreas rojas. Si tiene la uña del dedo gordo enterrada, llame a su doctor. No intente tratarla por sí mismo/a.
- Mantenga sus pies limpios y secos. Después de su baño o regadera, asegúrese de secarse entre los dedos de los pies.
- Nunca camine con los pies descalzos. Use zapatos que le queden bien. Asegúrese de que sus zapatos no le rocen ni se deslicen sobre su pie.
- Pida a su doctor que le revise los pies por lo menos una vez al año.

Disfrute sus fiestas de fin de año

Los días festivos están la vuelta de la esquina. El ajetreo y bullicio de la temporada pueden ser estresantes. Ahora es especialmente importante poner atención a sus necesidades. Durante este tiempo, queremos celebrar y pasarla bien, pero como hay más comida que lo usual, ¡podemos estar tentados a comer de más! Asegúrese de



disfrutar sus días festivos comiendo lo que debe. El descanso, la comida sana y el movimiento le ayudarán a mantener un buen equilibrio. Limite el alcohol que beba. El alcohol puede afectar los niveles de azúcar en la sangre. Siga su rutina para mantener su diabetes bajo control. ¡De esta manera usted estará seguro/a de disfrutar unas maravillosas fiestas de fin de año!

La salada realidad

Si tiene diabetes, es importante comer muy poca sal para mantener su presión sanguínea baja. Pero la sal está escondida en la comida, y usted puede acabar tomando más de la debida. ¿Qué puede hacer al respecto?

Lea las etiquetas. Los alimentos procesados generalmente son altos en sodio (sal). Evite:

- Sopas y verduras enlatadas
- Tentempiés – pretzels, palomitas, papas, frituras de maíz y galletas saladas
- Tocino y jamón
- Comida preparada, como la comida china, mexicana y pizza
- Comidas empacadas
- Queso
- Comidas congeladas

Llénese de frutas y verduras frescas.

Estos alimentos le ayudan a bajar su presión sanguínea. Coma un poco antes de ir a una fiesta. Así, usted no tendrá tanta hambre y no comerá las cosas “malas”.

Hay muchas formas en las cuales usted puede hacer que su comida sepa

fabulosa con menos sal. Use jugo de limón para realzar los sabores. Agregue hierbas frescas. La albahaca, el perejil y el tomillo son algunos ejemplos de hierbas que le añadirán sabor a su comida. Hay condimentos sin sal. ¡Pruébelos para agregar un sabroso toque a su cocina! La cebolla y el ajo le ayudarán a hacer su comida deliciosa. Si usa verduras enlatadas, enjuáguelas primero en agua. Eso les quita la sal y el azúcar extra.

Para más información sobre estos temas

Asociación Americana de la Diabetes (ADA por sus siglas en inglés):
www.diabetes.org
1-800-342-2383

Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés):
www.ndep.nih.gov

Fuentes

62º Sesión Científica Anual 2002 de la Asociación Americana de la Diabetes “ADA”
Sitio de la Red de la ADA: Estadísticas de la Diabetes; Prosperando con la Diabetes



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.