

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Diabetes

Controlar la diabetes – no es fácil, pero vale la pena

Si tiene diabetes, sabe que los pasos diarios necesarios para controlar la diabetes pueden ser difíciles. El manejo de la diabetes puede ser más fácil si establece metas y hace un plan. Esto es importante porque la investigación ha demostrado que controlar la diabetes tan pronto como sea posible puede ayudar a prevenir los problemas de salud relacionados con la diabetes, como la enfermedad renal, la pérdida de la visión, las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland quieren que sepa que muchas personas luchan con la diabetes y que usted no está solo. **Controlar la diabetes no es fácil, pero vale la pena.**

Usted no tiene que hacer grandes cambios de estilo de vida a la vez. Establezca metas realistas basadas en lo que es importante para usted. Comience con pequeños cambios, como caminar 15 minutos dos veces al día o reemplazar las bebidas azucaradas con agua. Estos son pequeños pasos que pueden contribuir en gran medida a ayudarle a controlar su diabetes.

Si tiene problemas para hacer frente a las demandas de la diabetes, pida ayuda. Tener una red de apoyo de familiares, amigos y su equipo de atención médica puede ayudarle a mantenerse al día con su plan de diabetes.

El NDEP tiene recursos gratuitos que pueden ayudar:

- 4 Pasos para Controlar su Diabetes de por Vida: Este librito da cuatro pasos claves para ayudarle a manejar su diabetes y vivir una vida larga y activa.
- Conozca sus números de azúcar en la sangre: úselos para controlar su diabetes: Esta hoja de consejos explica por qué le ayuda a conocer los números de azúcar en la sangre, cómo controlar los niveles de azúcar en la sangre y qué hacer si sus niveles son demasiado bajos o demasiado altos.
- Cuidar de su diabetes significa cuidar de su corazón: Esta hoja de consejos proporciona una lista de las cosas que puede hacer para controlar su diabetes y prevenir las enfermedades del corazón relacionadas con la diabetes.
- Cómo ayudar a un ser querido a lidiar con la diabetes: Este recurso ofrece consejos sobre cómo apoyar a un ser querido con diabetes.

El mes nacional de la diabetes se observa cada noviembre así que los individuos, los profesionales de cuidado médico, las organizaciones, y las comunidades a través del país pueden traer la atención a la diabetes ya su impacto en millones de americanos. El 14 de noviembre es reconocido como el Día Mundial de la Diabetes en todo el mundo, así que únase a nosotros y usa la ropa azul el 14 de noviembre para aumentar la conciencia sobre la diabetes.

Obtenga más información sobre la diabetes visitando www.lcdhd.org/diabetes/ para ver cuándo se ofrece la próxima clase de educación sobre diabetes en su condado en el departamento de salud local o simplemente llame al 1-800-928-4416 y pida hablar con la maestra de diabetes. También puede hacerse amigo de LCDHD en Facebook en www.facebook.com/LCDHD o seguirnos en www.twitter.com/LCDHD.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: El Programa Nacional de Educación sobre Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U. es patrocinado por Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) con apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.