

# La diabetes puede afectar todo su cuerpo

## **Corazón: Esté al pendiente de dolor de pecho y/o falta de aire**

### **Para reducir el riesgo:**

- Controle su nivel de glucosa sanguínea.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Coma menos grasas.
- Reduzca el consumo de sal.
- Sea más activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome sus medicamentos como se lo recomendó su médico.

## **Pies: Esté al pendiente de dolor, entumecimiento o heridas**

### **Para reducir el riesgo:**

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Revise sus pies todos los días buscando enrojecimiento, ampollas o heridas.
- Haga ejercicio según las instrucciones de su médico
- Pida a su doctor o enfermera que revise sus pies en cada visita médica.

## **Riñones: Puede no haber señales ni síntomas**

### **Para reducir el riesgo:**

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase una prueba de micro-albúmina una vez al año.
- Hágase revisiones regulares con su médico.

## Ojos: Esté al pendiente de cambios en su visión

### Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase un exámen de sus ojos una vez al año.

## Dientes y encías

### Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Visite al dentista por lo menos dos veces al año.
- Cepille sus dientes dos veces al día y use hilo dental diariamente.
- Use un cepillo de dientes suave.
- Usuarios de dentaduras: lave y enjuague sus dentaduras diariamente.

## Salud sexual

### **Mujeres:**

- Tener niveles altos de azúcar puede causar infecciones vaginales por candidiasis.
- Si está planeando embarazarse, querrá hacerse una prueba de la diabetes primero.  
Los altos niveles de glucosa en el embarazo pueden ser dañinos para el bebé.

### **Hombres:**

- Los altos niveles de glucosa pueden contribuir a disfunción eréctil (DE). Si está padeciendo DE, hable con su doctor.

## Depresión

Es común padecer depresión con la diabetes. Por favor hable con su doctor si tiene algunos de los siguientes síntomas.

- Cansancio, problemas para dormir, inquietud.
- Dolores de cabeza, dolor, confusión, mala memoria.
- Pérdida de interés, desesperanza, aislamiento, culpa, enojo.