

## Lidiando con la Diabetes en el Invierno

---

### ¿Qué es la Diabetes?

- Su cuerpo transforma la comida que come en azúcar y la utiliza para obtener energía.
- Sin embargo, si tiene diabetes, su cuerpo no puede usar el azúcar de la manera correcta
  - En cambio, el azúcar permanece en su sangre en lugar de ser utilizado por su cuerpo.



### Puede Controlar su Diabetes y Mantenerse Saludable

- Controlar la diabetes significa aprender a controlar la cantidad de azúcar en la sangre.
- Su médico le dará consejos, que pueden incluir:
  - Un plan alimenticio especial.
  - Pruebas de azúcar en la sangre
  - Revisiones regulares

### La Temporada de Invierno trae Ciertos Desafíos para Controlar su Diabetes

- El clima frío y las vacaciones de invierno pueden causar:
  - Más resfriados y gripe
  - Cambios en el nivel de azúcar en la sangre.
  - Cambios en su dieta y plan de ejercicio.
  - Más estrés
- Pero hay maneras de lidiar con estos desafíos.



### Manténgase Caliente Cuando Hace Frío

- La diabetes puede causar problemas con el flujo sanguíneo. Estos pueden empeorar en el clima frío
- Use capas de ropa para protegerse del frío.
- Es especialmente importante mantener los pies calientes, lo que se puede hacer con zapatos cómodos y medias.
- Mantenga la cabeza y las manos cubiertas y calientes.

### Protéjase de Secarse Demasiado

- El clima frío puede reseca la piel, los ojos y el interior. Para evitar que esto suceda, debes:
  - Usa una loción humectante en tu piel
  - Si siente los ojos secos, consulte a su médico sobre el uso de gotas para los ojos
  - Beber mucha agua
  - Use un humidificador para evitar que su hogar se seque demasiado

## Encuentre Formas Divertidas de Hacer Ejercicio en el Invierno

- El clima frío y la lluvia pueden dificultar el seguimiento de su rutina de ejercicio regular, pero el ejercicio es importante para controlar el azúcar en la sangre.
- Encuentre diferentes formas de hacer ejercicio, como:
  - Unirse a una clase de ejercicio interior
  - Usando un video de ejercicio
  - Realizar actividades al aire libre en su comunidad local, incluidos paseos



## Recuerda tu Plan de Dieta

- Las golosinas festivas pueden dificultar el cumplimiento de su plan de comidas, por lo que es importante buscar refrigerios saludables y comidas para fiestas
- También es importante encontrar una dieta adecuada para usted
  - Hable con su médico sobre cómo puede disfrutar de alimentos especiales para las fiestas mientras se mantiene saludable

## Revise su Nivel de Azúcar en la Sangre a Menudo

- Los cambios en el clima pueden causar cambios en el azúcar en la sangre.
- Pregúntele a su médico si debe aumentar la cantidad de veces que revisa su azúcar en la sangre
- Asegúrese de evaluar su nivel de azúcar en la sangre regularmente

## Sé Consciente del Estrés y tus Emociones

- La temporada de vacaciones puede ser ocupada y estresante
- El clima invernal también puede afectar tu estado de ánimo y tus emociones.
- El estrés y las emociones fuertes pueden cambiar el nivel de azúcar en la sangre.

## Puedes Manejar tu Estrés y Emociones

- Mantente sano y de buen humor por:
  - Administrando tu tiempo
  - Comiendo sano
  - Mantenerse activo
  - Haciendo cosas con otros
  - Hablar con los demás sobre tus sentimientos.



## Su Médico Puede Ayudarlo a Controlar su Diabetes

- Hable con su médico para planificar lo que puede hacer para mantenerse saludable en el invierno y durante todo el año.

## **Recursos Adicionales**

- Asociación Americana de Diabetes: <https://www.diabetes.org/>
- Aprendiendo Sobre la Diabetes: <https://learningaboutdiabetes.org/>
- dLife- Para tu Vida Diabética: <https://dlife.com/>