

Noviembre de 2025

Noticias sobre los beneficios



Cuidado de la diabetes: 10 maneras de evitar complicaciones

Este documento es parte de la hoja informativa de PEBB de noviembre titulada La prevención y el cuidado de la diabetes. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

Hay cosas que usted puede hacer para evitar las complicaciones de la diabetes. Considere los siguientes pasos de este [artículo de Mayo Clinic](#) para proteger su salud. Haga clic en cada uno de los enlaces de abajo para pasar a las secciones relevantes del artículo.

| | |
|---|--|
| 1 | Haga el compromiso de manejar su diabetes: La diabetes es una afección que requiere atención regular y continua. |
| 2 | No fume: Si fuma puede aumentar su riesgo de presentar complicaciones relacionadas con la diabetes. |
| 3 | Mantenga controlada su presión arterial y sus niveles de colesterol: La hipertensión y el colesterol pueden dificultar el manejo de la diabetes. |
| 4 | Programe exámenes físicos regulares y exámenes de los ojos: Estos reconocimientos físicos ayudan a hacer el seguimiento de su salud y a detectar cualquier problema en sus primeras etapas. |

| | |
|----|---|
| 5 | Manténgase al día con sus vacunas: Las vacunas lo ayudan a protegerse de las enfermedades, que pueden dificultar el manejo de la diabetes. |
| 6 | Cuide sus dientes: Las concentraciones altas de azúcar en sangre pueden causar problemas en las encías, cepílese los dientes, límpielos con hilo dental, y visite regularmente a su dentista. |
| 7 | Preste atención a sus pies: Busque cortaduras o ampollas, y use zapatos cómodos para mantener sus pies saludables y seguros. |
| 8 | Considere tomar aspirina todos los días: Algunas personas con diabetes se podrían beneficiar de tomar una baja dosis de aspirina todos los días para ayudar al corazón. Pregunte a su médico si esta es una buena idea en su caso. |
| 9 | Si bebe alcohol, hágalo de manera responsable: El alcohol puede cambiar sus niveles de azúcar en sangre, beba en moderación y vigile estos niveles. |
| 10 | Tome en serio el estrés: Encuentre maneras de relajarse, como hacer ejercicio o hablar con alguien, para ayudar a mantener sus niveles de azúcar en sangre estables y sentirse bien en general. |

Fuente: [Mayo Clinic](#)

