

Instructivo No. 17

Cuidando al máximo su diabetes

El control regular de la diabetes puede ayudarle a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, padecimientos renales y problemas de la vista o los pies. Esta guía muestra el cuidado básico que debe seguir una persona con diabetes.

La mayoría del control diario de la diabetes depende de usted:

- Usted elige qué, cuándo, y cuánto comer.
- Usted decide ser o no físicamente activo.
- Usted toma sus medicinas.
- Usted monitorea sus niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre.

Su equipo de cuidado médico le enseñará a cuidar su diabetes y a monitorear su A1C (promedio de glucosa en la sangre), presión arterial, colesterol y otros valores.

¿Qué debería pasar cuando visito a mi médico?

Use la siguiente lista para asegurarse que, tanto usted como su equipo de cuidado médico, sepan lo que necesita para el buen cuidado de la diabetes.

En cada visita al médico, verifique:

Presión arterial: si está alterada, un plan de alimentación, la actividad física y las medicinas, pueden ayudarle a normalizarla. Trabaje junto a su equipo de cuidado médico en un plan.

Peso: prevenir el aumento o pérdida de peso puede ser parte de su estrategia para controlar la diabetes. Si necesita perder peso, una disminución de entre 10 y 15 libras, puede ayudarle a estabilizar su presión arterial, niveles de glucosa y su colesterol. Fíjese una meta con ayuda de su equipo de cuidado médico.

Fumar: si usted fuma, consulte con su médico algún método que lo ayude a dejar de fumar.

Pies: pida a su médico que revise sus pies y hágale saber si ocurre algún cambio en su sensibilidad o apariencia. El pie diabético puede prevenirse si se detecta y trata a tiempo.

Hágase chequeos al menos cada 3 a 6 meses.

A1C: es el examen de glucosa en la sangre "con memoria". Le indica el promedio de glucosa en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. Esto puede medirse a través del A1C o el Promedio Estimado de Glucosa (eAG, por sus siglas en inglés). El eAG, resultará en los mismos valores de sus chequeos diarios de glucosa en la sangre. Si son muy altos, necesitará un cambio en su plan de control de diabetes. Mantenga informado a su equipo médico.



Su equipo de cuidado médico puede enseñarle cómo cuidar su diabetes.

Hágase chequeos al menos una vez al año.

Colesterol: sus valores le indican la cantidad de grasa en su sangre. Algunos, como el HDL, ayudan a proteger su corazón. Otros, como el LDL, pueden bloquear sus vasos sanguíneos y ocasionar problemas cardíacos. Los triglicéridos, otro tipo de grasa, incrementa el riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Si sus niveles de colesterol están descontrolados, un plan de alimentación, el ejercicio y las medicinas, pueden ayudarle. Trabaje con su equipo de cuidado médico para planificar sus objetivos.

Exámenes de vista y pies: anualmente, su médico puede revisar sus pies con mayor detalle en busca de nervios dañados u otros problemas. Un oftalmólogo debe revisar sus ojos en busca de señales prematuras de posibles daños.

Vacuna contra la gripe: vacúnese anualmente contra la gripe para prevenir el contagio.

Otros cuidados

Vacuna contra la neumonía: aplíquese esta vacuna al menos una vez.

Educación sobre diabetes y consejos de nutrición: si necesita un cambio en su plan de control de la diabetes, pida que su médico lo refiera a un especialista en nutrición y educación para la diabetes.

Embarazo: si está planeando quedar embarazada, consulte con su médico. Procure tener un peso saludable antes y durante el embarazo.

Persiga sus metas

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) sugiere estas metas para la mayoría de pacientes con diabetes. Tome en cuenta que su equipo de cuidado médico podría indicarle diferentes objetivos. Es recomendable llevar un registro de cada meta y sus resultados en la tabla que se provee a continuación.

Qué hacer	Objetivos de la ADA	Mis objetivos	Mis resultados Fecha _____	Mis resultados Fecha _____
En cada consulta médica				
Revisión de los niveles de glucosa				
• Antes de las comidas	70 a 130 mg/dL			
• 2 horas después de haber comido	Por debajo de 180 mg/dL			
Presión arterial	Por debajo de 140/80 mmHg			
Revisión del plan de alimentación				
Revisión del nivel de actividad				
Control de peso				
Preguntas e inquietudes				
Revisión de pies				
Al menos cada 3 a 6 meses				
A1C o eAG	Por debajo de 7% o de 154 mg/dL			
Al menos una vez al año				
Examen físico				
Colesterol LDL	Por debajo de 100 mg/dL			
Colesterol HDL	Hombres: Superior a 40 mg/dL			
	Mujeres: Superior a 50 mg/dL			
Triglicéridos	Por debajo de 150 mg/dL			
Examen de ojos dilatados				
Vacuna contra la gripe				
Examen completo de pies				
Una vez				
Vacuna contra la neumonía				

Entregado por

