

Controle la Diabetes*

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa en la sangre por mucho tiempo. Los niveles altos de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, pueden dañar muchos órganos del cuerpo como el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. La enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales. Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

¿Cuáles son mis niveles recomendados de glucosa en la sangre?

Mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados puede prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

Niveles recomendados de glucosa en la sangre para personas con diabetes	
Antes de las comidas	de 70 a 130
De 1 a 2 horas después de haber empezado una comida	menor de 180

El cuadro a continuación muestra los niveles recomendados de glucosa en la sangre para la mayoría de las personas con diabetes. Hable con su profesional médico para que le indique cuáles son

Mis niveles recomendados de glucosa en la sangre	
Antes de las comidas	de ____ a ____
De 1 a 2 horas después de haber empezado una comida	menor de ____

los niveles de glucosa en la sangre que usted debe tener y anóte los aquí.

Hable con su profesional médico sobre cuándo necesita medirse los niveles usando un medidor de glucosa en la sangre. Se hará las pruebas usted mismo. Su profesional médico le puede mostrar cómo usar el medidor. Cuando se mida los niveles de glucosa en la sangre, anótelos en la hoja de registro. Puede hacer copias de esta hoja o pedir a su profesional médico que le dé un cuaderno para anotar sus niveles de glucosa en la sangre. Las anotaciones que haga en la hoja de registro les ayudarán tanto a usted como a su profesional médico a elaborar un plan para controlar la glucosa en la sangre. Lleve su cuaderno a todas las consultas con su médico para que pueda hablar sobre cómo lograr sus niveles deseados de glucosa en la sangre.



Promedio de glucosa...

Pida a su profesional médico que le haga una prueba A1C. Esta prueba de sangre revela el nivel promedio de glucosa en su sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año. Si el resultado de la prueba A1C no está dentro de los límites deseados, es posible que su profesional médico se la haga con más frecuencia para determinar si el resultado mejora con los cambios en su tratamiento. El resultado de la prueba A1C junto con los resultados del medidor de glucosa en la sangre pueden mostrar si está controlando bien su nivel de glucosa en la sangre.

El resultado deseado para la mayoría de las personas con diabetes es menor de 7 por ciento. Hable con su profesional médico para saber si este resultado es correcto en su caso. Luego, anote su resultado deseado para la prueba A1C en el cuadro a continuación. **Luego, anote su resultado deseado para la prueba A1C en el cuadro a continuación.**

Mi resultado deseado para la prueba de A1C es
_____ **por ciento.**

Si usted logra su resultado deseado para la prueba A1C, su nivel de glucosa en la sangre está dentro de los límites deseados y su plan de tratamiento de la diabetes está dando resultado. Cuanto más bajo sea el resultado de la prueba, menor será la probabilidad de que tenga problemas de salud. Si el resultado de la prueba es demasiado alto, es posible que necesite hacer cambios en su plan de tratamiento. El equipo de profesionales médicos puede ayudarle a determinar qué debe cambiar. Es posible que tenga que cambiar su plan de comidas, los medicamentos que toma para la diabetes o su programa de actividad física.

¿Qué significa el resultado de la prueba A1C?

Mi resultado de A1C	Mi nivel promedio de glucosa en la sangre
6%	135%
7%	170%
8%	205%
9%	240%
10%	275%
11%	310%
12%	345%

¿Cuál debe ser mi presión arterial?

Tener una presión arterial normal le ayudará a prevenir el daño a los ojos, los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. La presión arterial se expresa con dos números separados por una diagonal. Por ejemplo, 120/70 se dice "120 sobre 70". El primer número debe ser menor de 130 y el segundo debe ser menor de 80. Mantenga su presión arterial lo más cerca posible a esos números. Si ya padece de una enfermedad renal, pregunte a su médico cuál debe ser su presión arterial.



¿Cuál debe ser mi nivel de colesterol?

Los niveles normales de colesterol y de grasa en la sangre le ayudarán a prevenir la enfermedad del corazón y los derrames cerebrales, que son los problemas más graves en la gente que padece diabetes. Mantener controlado su nivel de colesterol también le puede ayudar a tener un mejor flujo sanguíneo. Pida que un profesional médico le haga una prueba para revisar su nivel de grasa en la sangre por lo menos una vez al año. Un plan de comidas, la actividad física y los medicamentos le pueden ayudar a llegar a sus niveles deseados de grasa en la sangre.

Target Blood Fat Levels for People With Diabetes:

Total Cholesterol	Below 200
LDL Cholesterol	Below 100
HDL Cholesterol	Above 40 (men) / 50 (women)
Triglycerides	Below 150

¿Qué relación hay entre fumar y los problemas de la diabetes?

El fumar y la diabetes son una combinación peligrosa. Fumar aumenta su riesgo de padecer problemas relacionados con la diabetes. Si deja de fumar, usted reducirá el riesgo de sufrir un ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedad renal y enfermedad de los nervios. Sus niveles de colesterol y la presión arterial pueden mejorar. También mejorará el flujo sanguíneo.

El control de la diabetes es un esfuerzo en equipo. Usted estará trabajando junto con un grupo de profesionales médicos, incluyendo el médico, la enfermera especialista en educación sobre la diabetes, el dietista especialista en educación sobre la diabetes y el farmacéuta, entre otros. Usted es el miembro más importante del equipo.

¿Qué hay que hacer para controlar la diabetes?



Siga el plan de comidas saludables que elaboraron usted y su médico o dietista.



Tome sus medicamentos según las indicaciones.



Revísele los pies diariamente para ver si hay cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Controle su presión arterial y colesterol.



Realice actividad física durante 30 minutos casi todos los días. Pregunte a su médico qué actividades son las mejores para usted.



Mídase los niveles de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro.



Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días.



No fume.

* Adaptado de la National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud y los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Esta publicación no tiene derechos de autor.