

Reducir los riesgos

El hecho de tener diabetes lo expone a un riesgo más elevado de presentar otros problemas de salud. Sin embargo, si usted comprende los riesgos, podrá adoptar medidas ahora mismo para reducir las probabilidades de presentar complicaciones relacionadas con la diabetes, como daño renal, daño al sistema nervioso y pérdida de la visión. Su médico o personal de enfermería especializado en el control de la diabetes podrán explicarle por qué se producen complicaciones y cómo pueden evitarse. Por otra parte, usted debe desempeñar un papel activo en la reducción de su riesgo. Con un esfuerzo, usted puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir varias de estas complicaciones.

Informándose acerca de las complicaciones y tomando las siguientes precauciones es un primer paso para tomar control sobre los riesgos:

- ▽ No fume.
- ▽ Haga citas médicas rutinarias y análisis médicos con sean necesarios.
- ▽ Consulte con un oculista (oftalmólogo) al menos una vez al año.
- ▽ Mantenga sus pies secos y limpios. Observe si tiene enrojecimiento o llagas (úlceras), y hágaselo saber a su equipo médico apenas los detecte. Si tiene dificultades para observarse la planta de los pies, pídale ayuda a un familiar o amigo.
- ▽ Sea sensible a su cuerpo: reconozca cuando no se siente bien, y comuníquese con su equipo médico si necesita ayuda para identificar el problema.

¿Lo sabía?

Reducir el colesterol puede disminuir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (apoplejía o derrame cerebral), un ataque al corazón (infarto de miocardio), u otros problemas circulatorios.

Verdadero o falso

El control de la diabetes puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca (cardiopatía).

Es **VERDADERO**. Si su nivel de azúcar en sangre (glucemia) o presión arterial son demasiado elevados durante mucho tiempo, los vasos sanguíneos pueden volverse adherentes. Esto facilita la formación de coágulos sanguíneos, lo que podría provocar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Algunas palabras que debe conocer:

Hipertensión:

Cuando la presión arterial es mayor de 140/90

Presión arterial:

La cantidad de presión que se aplica a las arterias cuando la sangre se bombea a través del organismo

Complicación:

Otro problema de salud que puede ocurrir cuando uno tiene diabetes

Colesterol:

Una sustancia cerosa presente en la sangre. Existen dos tipos de colesterol: LDL (“malo”) y HDL (“bueno”)

Que puede hacer...



Siga su plan de alimentación saludable

¿Está orgulloso en la forma en que comió hoy? _____



Manténgase activo

¿Cuál es su actividad favorita del aire libre? _____



Tome los medicamentos

¿Tomó sus medicamentos hoy?? _____



Controle su nivel de azúcar en sangre (glucemia)

¿Cuál fue su valor de azúcar en sangre en su último control?? _____



Observe sus pies

¿Siente dolor, u observa cortes o llagas (úlceras) en los pies? _____



Cepílese y límpiense los dientes

¿Cuándo visitó a su dentista por última vez? _____



Controle su presión arterial

¿Sabe cuál es su presión arterial? _____



No fume

¿Qué puede ayudarle a dejar de fumar? _____



Examen ocular (que incluye la dilatación de los ojos) al menos una vez al año

¿Se ha hecho un examen ocular este año? _____

Pruebas recomendadas	Niveles deseados	Frecuencia
A1C	Menos de 7%	Al menos 2 veces al año
Presión arterial	Menor de 140/90	En cada visita
Lípidos HDL (colesterol bueno) LDL (colesterol malo) Triglicéridos	Más de 40 (hombres) Más de 50 (mujeres) Menos de 100 Menos de 150	Al menos una vez al año
Examen ocular para diabéticos		Cada año
Examen de los pies (visual) Examen de los pies (con pruebas sensoriales)		En cada visita a su profesional de la salud Cada año