

# Tomando Control de su Diabetes

## ¿Qué es la diabetes?

Su cuerpo convierte el alimento que usted ingiere, en glucosa (azúcar) para utilizarla como combustible. Cuando usted tiene diabetes, eso significa que aumenta el contenido de azúcar en su sangre. El azúcar se acumula en la sangre, en vez de ser utilizada o quemada por las células del cuerpo como combustible. De esa forma, usted no podrá sentirse bien en general. Un nivel excesivo de azúcar en la sangre, puede causar graves daños al cuerpo con el transcurrir del tiempo.

## Señales de peligro de la diabetes

- Frecuente necesidad de orinar
- Sed o hambre constante
- Pérdida inusual de peso
- Sensación de debilidad o cansancio en todo momento
- La vista borrosa o nublada

## ¿Cuál es el problema con el alto nivel de azúcar en la sangre?

Con el transcurrir del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar su corazón, vasos sanguíneos, pies, nervios, ojos, y riñones. Si se dejan sin tratamiento, estos daños pueden causar:

- Enfermedad cardiovascular
- Pérdida de un pie o de una pierna
- Enfermedad de los ojos y ceguera
- Falla del riñón o Colapso Renal
- Problemas dentales

El tratamiento apropiado direccionado para controlar los niveles de azúcar en la sangre, puede ayudar a evitar que estos daños ocurran.

## ¿Qué puedo hacer para controlar mi diabetes?

### PASO 1: Aprenda sobre la diabetes

La diabetes no es apenas colocar un poco de azúcar en el café, o cuando su nivel de azúcar en la

### PASO 2: Sepa lo básico sobre la Diabetes

Hable con su equipo de atención médica sobre cómo manejar su resultado del análisis de A1C, presión arterial, y colesterol. Esto puede ayudarle a reducir sus posibilidades de tener un ataque cardíaco y otras complicaciones.

### PASO 3: Controle su diabetes

Trabaje con su equipo de atención médica para alcanzar sus metas básicas. Fije un plan de auto-cuidado con sus profesionales de salud y sígalo. Incluya metas para el planeamiento de las comidas, la actividad física, los medicamentos, los exámenes de rutina, y los planes para parar de fumar.

### PASO 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para evitar problemas

La diabetes afecta a casi todas las partes de su cuerpo. Vea a su equipo médico de cuidados a la salud. Sepa qué pruebas, exámenes médicos o análisis usted debe hacer, y con qué frecuencia deberá efectuar. Aprenda cómo prevenir complicaciones, o retrase el inicio de ellas.

**USTED** es el miembro más importante del equipo. Tomar control de su diabetes significa aprender los buenos cuidados con su cuerpo, y a ser un buen encargado de su diabetes. Sepa qué exámenes o pruebas usted necesita e insista en ellas.

## ¿Qué recursos están disponibles?

Para conseguir más informaciones sobre cómo controlar la diabetes, hable con miembros de su equipo de cuidados médicos:

- Médico
- Dietista o Nutricionista
- Enfermera
- Farmacéutico
- Educador de la Diabetes
- Otros Especialistas
- Promotora de salud

Para informaciones adicionales, contacte a las siguientes organizaciones:

### Asociación Americana de la Diabetes

1-800-342-2383  
www.diabetes.org

### Asociación Americana del Corazón

1-800-242-8721  
www.americanheart.org

### Programa Nacional de la Educación de la Diabetes (NDEP)

1-888-693-6337 o 301-496-3583  
www.ndep.anih.gov

### Teléfono de Ayuda a la Familia - Helpline del ISDH

1-800-433-0746

### Web site de la programa de la Diabetes Programa de la Diabetes en Indiana

www.diabetes.in.gov

INDIANA TOBACCO QUITLINE

1-800-QUIT-NOW

WE'LL SHOW YOU HOW



Indiana State  
Department of Health

Fondos para este proyecto fueron provistos por un acuerdo cooperativo con los Centros de Control Prevención de Enfermedades(1U58DP001966).

Esta traducción en Español moderno fue realizada

# Tomando Control de su Diabetes



Indiana State  
Department of Health

# Su lista de comprobación del control de la diabetes

## El control de la diabetes significa una vida más larga, y de mejor calidad

Tome medidas para controlar su diabetes. Manteniendo la concentración de azúcar en la sangre cerca de los niveles normales, causa muchos beneficios para su salud. Bajando el nivel de azúcar en la sangre puede reducir enormemente su riesgo de:

- Enfermedades de la vista
- Enfermedad de los riñones
- Enfermedades del sistema nervioso
- Enfermedades del corazón, arteriales o del sistema circulatorio
- Problemas dentales

Su salud a largo plazo dependerá de cómo usted controla y maneja su diabetes. Todas las personas con diabetes, necesitan aprender los cuidados que deben ser brindados a sí mismo, o manejo personal de la diabetes, y también las habilidades necesarias para hacer ese trabajo.

## Qué es lo que usted debe esperar de su proveedor de salud

La lista de comprobación que mostramos abajo, le ayudará a entender las pruebas y exámenes que su médico debe hacer para ayudar a controlar su diabetes. Es importante que usted entienda lo que hace cada prueba, examen clínico y vacuna, y por qué es importante. Entender el valor de cada examen con relación a sus objetivos, es la llave para el control correcto de su diabetes. Las metas del tratamiento para diabetes del tipo 1 y tipo 2 varían levemente.

Prueba /servicio	Cada	3-6 MESES	6-12 MESES	Anualmente	Individual
A1C Análisis de Glucohemoglobina		X			
Medición de Presión arterial y Peso/IMC Índice de Masa Corporal	X				
Examen bucal		X			
Examen del pie	X				
Visita al dentista			X		
Análisis de grasas o glicéridos en la sangre				X	
Examen de microalbúmina en la orina				X	
Análisis del nivel de Creatina en los tejidos renales				X	
Examen ocular				X	
Examen de riesgo del Pie				X	
Vacuna contra la gripe				X	
Prueba/Análisis de azúcar en sangr	X				
Educación sobre diabetes y nutrición					X
Vacuna o inmunización contra la pulmonía					X

\*La equis "X" en cada columna indica cuantas veces el examen medico, prueba, análisis clínico o servicio debe ser hecho

La tabla abajo muestra las recomendaciones generales para los adultos con diabetes del tipo 2. Consulte por favor a su médico para determinar sus metas individuales del tratamiento.

## Control del azúcar en la sangre

### A1C: (Pronunciado A uno C)

El A1C es un análisis de sangre especial que mide el control de la concentración total de azúcar en la sangre de los últimos 2-3 meses. Se recomienda que usted haga el análisis A1C dos veces al año, y por lo menos con 3 meses de separación, para ver si usted está concluyendo la meta del tratamiento de A1C. Si usted no está concluyendo las metas del control de azúcar en la sangre, o si su tratamiento cambia, el análisis A1C deberá hacerse cada tres meses.

Normal: menos de 6%

Meta: menos de 7%

## Prueba del azúcar en la sangre (determinado con un instrumento medidor)

Se trata de un asunto individual, cuantas veces y cuándo usted se haga pruebas para comprobar el nivel de azúcar en la sangre. Depende de su programa de tratamiento. Pregunte a su proveedor de atención medica, cuantas veces usted debe hacerlo y qué niveles debe tener. Las siguientes son las normas de la Asociación Americana de Diabetes (para adultos):

### Ayuno:

Valor Normal es menos de 100 mg/dl (Valores de la sangre entera)  
Meta: 80-120 mg/dl

### Al acostarse:

Valor Normal es menos de 110 mg/dl (Valores de la sangre entera)  
Meta: 100-140 mg/dl

Revise con su médico en cada visita que usted haga, los valores diarios acumulados del análisis de azúcar en la sangre.

## Examen Renal:

La diabetes puede causar en sus riñones una pérdida de proteínas, la cual puede ser medida analizando su orina. Si este problema se diagnostica temprano, cuando la cantidad de pérdida de proteínas es pequeña, se podrá entonces tratar más fácilmente. Dos análisis se recomiendan anualmente. El análisis de microalbúmina en la orina comprueba la presencia de proteína en su orina, mientras que el análisis de Creatina mide la función renal.

## Salud del corazón (arteria):

Los niveles altos de grasa en la sangre, presión arterial y sobrepeso, aumentan su riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Manteniendo éstos tan normales como sea posible, pueden ayudar a prevenir problemas del corazón. Los glicéridos o grasas en la sangre, (colesterol y los triglicéridos) se deben comprobar anualmente. La presión arterial y el peso se deben medir y comprobar en cada visita.

### ▼ Glicéridos o Grasas de la sangre

- Colesterol total  
Meta: menos de 200 mg/dl
- Buen colesterol (HDL) Meta: mayor que 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres
- Mal colesterol (LDL)  
Meta: menos de 100 mg/dl
- Triglicéridos Meta: menos de 150 mg/dl

### ▼ Presión arterial

Meta: menos de 130/80 mmHg

### ▼ Metas de Peso/Dieta/Actividad física:

El individuo debe revisar estos parámetros con su medico.

## Examen ocular:

El examen ocular se debe hacer con los ojos dilatados (con gotas) o con un examen digital de la retina (cámara fotográfica oftalmológica). Una enfermedad del ojo detectada temprano, se trata con más éxito. Se recomienda hacer anualmente el examen de los ojos.

## Cuidados dentales:

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo para las infecciones bucales y enfermedades de las encías. Los exámenes odontológicos con su dentista son esenciales. Se recomienda el examen bucal a cada 3-6 meses; y una visita al dentista cada 6-12 meses.

## Examen del pie:

La diabetes puede causar problemas en los pies y las piernas. Los cuidados apropiados de los pies y sus exámenes regulares, pueden ayudar a prevenir y a detectar temprano, las complicaciones que pueden surgir cuando ocurren esos problemas. Su médico debe mirar sus pies descalzos en cada visita. Un examen especial del riesgo del pie, se debe hacer anualmente con una herramienta llamada monofilamento. Quítese sus zapatos y medias o calcetines para estos exámenes. La inspección visual del pie es recomendada en cada visita; concluya el examen del riesgo del pie anualmente.

## Educación sobre diabetes y nutrición:

Aprender sobre la diabetes y la buena nutrición es muy importante, porque lo coloca en control de su diabetes. Visite un educador y un nutricionista especialista en diabetes en caso de diagnosis, y repita esas vistas cada 6-12 meses según lo necesitado.

## Vacunas o inmunizaciones:

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo para contraer la gripe y la pulmonía. Obteniendo la inmunización, le ayudará a protegerse contra la gripe y la pulmonía.

- Gripe (recomendada anualmente)
- Neumocócica (pulmonía)

Recomendadas generalmente una vez, pero con la reaplicación requerida para los individuos con riesgo elevado.