



REDUCCIÓN DE RIESGOS

Tener diabetes hace que tengas un mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud. Sin embargo, si comprendes los riesgos, puedes tomar medidas ahora para reducir tu probabilidad de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes.

Habla con tu educador en diabetes y con tu proveedor de atención médica sobre los problemas de salud potenciales, como daño renal, daño nervioso y pérdida de la visión. Ellos pueden explicarte por qué suceden las complicaciones y cómo pueden evitarse.

Pero no dependas de tu equipo de atención médica para identificar las áreas de preocupación, eres tú quien debe desempeñar un papel activo en la reducción de tus riesgos. Esfuérzate por aprender sobre las complicaciones y realiza el seguimiento constante de tu salud general. Puedes reducir tus riesgos de desarrollar muchas complicaciones si tomas las siguientes precauciones:

- » No fumes.
- » Programa controles médicos y pruebas médicas regulares.
- » Visita a un oftalmólogo (médico de los ojos) al menos una vez al año.
- » Mantén tus pies limpios y secos. Revisa que no haya enrojecimiento ni llagas, y comunícaselo a tu equipo de atención médica tan pronto como detectes estos problemas. Si tienes problemas para ver las plantas de tus pies, pídele ayuda a un familiar o a un amigo.
- » Sé sensible con tu cuerpo, reconoce cuándo no te sientes bien y ponte en contacto con tu equipo de atención médica si necesitas ayuda para identificar el problema.

¿LO SABÍAS?

La reducción de tu colesterol puede disminuir tu riesgo de desarrollar accidente cerebrovascular, ataque cardíaco u otros problemas circulatorios.

¿VERDADERO O FALSO?

El control de tu diabetes puede ayudar a reducir tu riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

VERDADERO. Si tus niveles de azúcar en la sangre o de presión arterial son demasiado altos durante demasiado tiempo, tus vasos sanguíneos se pueden volver pegajosos. Esto facilita la formación de coágulos de sangre que pueden provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Palabras útiles

PRESIÓN ARTERIAL:

La cantidad de presión que se aplica a tus arterias cuando el corazón bombea sangre a todo tu cuerpo

COLESTEROL:

Una sustancia cerosa que se encuentra en tu sangre y puede ser de dos tipos: LDL (colesterol "malo") y HDL (colesterol "bueno").

COMPLICACIÓN:

Otro problema de salud que se puede presentar cuando tienes diabetes.

HIPERTENSIÓN:

Cuando tu presión arterial es 140/90 o más.



Lleva un registro de cuidado personal en una tarjeta de billetera donde figuren todas las pruebas que debes realizar en forma regular y los valores previstos para cada prueba.

La apnea del sueño afecta a más de la mitad de las personas con diabetes y la mayoría no lo sabe. Si roncas muy fuerte o te sientes cansado durante el día, pídele a tu educador en diabetes que te realice una prueba de detección de la apnea del sueño.



ACTIVIDADES

ÉSTAS SON ALGUNAS DE LAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA MANTENERTE SALUDABLE Y PREVENIR OTROS PROBLEMAS



SIGUE TU PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

¿Estás orgulloso de la manera en que comiste hoy? _____



MANTENTE ACTIVO

¿Cuál es tu actividad favorita al aire libre? _____



TOMA MEDICAMENTOS

¿Tomaste tus medicamentos hoy? _____



CONTROLA TU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

¿Cuál fue el valor de tu nivel de azúcar en la sangre la última vez que lo controlaste? _____



EXAMINA TUS PIES

¿Tienes dolor o llagas en tus pies? _____



CEPILLA TUS DIENTES Y USA HILO DENTAL

¿Cuándo fue tu última visita al dentista? _____



CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL

¿Sabes cuál es tu presión arterial? _____



NO FUMES

¿Qué te puede ayudar a dejar de fumar? _____



REALIZA UN EXAMEN OCULAR (QUE INCLUYA LA DILATACIÓN DE TUS OJOS) AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

¿Te has hecho un examen ocular este año? _____



PRUEBAS RECOMENDADAS	NIVELES PREVISTOS	FRECUENCIA
A1C	Menos del 7%	Cada 3 a 6 meses
Presión arterial	Menor que 140/90	En cada visita
Lípidos HDL (colesterol bueno)	Más de 40 (para los varones); más de 50 (para las mujeres)	Al menos una vez al año
LDL (colesterol malo)	Menos de 100 (menos de 70 si tienes enfermedad cardíaca)	
Triglicéridos	Menos de 150	
Examen ocular		Todos los años
Examen de los pies (visual)		En cada visita a tu proveedor de atención médica
Examen de los pies (con prueba sensorial)		Todos los años