

Cómo obtener el mejor cuidado para su diabetes

Guía No. 2

Las personas con diabetes pueden vivir más tiempo y ser más saludables si siguen las recomendaciones de la American Diabetes Association (ADA). Conocidas como Las Normas de Cuidado (Standards of Medical Care for Diabetes), estas guías describen el cuidado básico para las personas con diabetes. Para prevenir los problemas a largo plazo, como las enfermedades del corazón, el derrame cerebral y los problemas en los ojos, los pies o los riñones se recomienda que se mantenga actualizado sobre el cuidado de la diabetes. La mayor parte del cuidado diario depende de usted. Usted puede hacer elecciones que tendrán un efecto positivo en su diabetes. Usted elige qué, cuándo y cuánto comerá. Usted decide si se mantiene físicamente activo. Usted toma sus medicamentos y examina los niveles de glucosa en su sangre (azúcar). El equipo de profesionales que cuida de su salud lo ayudará dándole información, educándolo sobre el cuidado de la diabetes y haciéndose los exámenes de A1C, de la presión de la sangre, del colesterol y otros exámenes.

¿Qué debe suceder durante las visitas al encargado del cuidado de mi salud?

En Las Normas de Cuidado se describe lo que debe suceder en todas las visitas que hace durante el año al encargado del cuidado de su salud. Puede usar las siguientes secciones para asegurarse de que el equipo de profesionales que cuida su salud está actualizado en lo que necesita para el buen cuidado de su diabetes.

Chequeos en cada visita al consultorio

La presión de la sangre

Los números de la presión de su sangre indican la fuerza que ejerce la sangre dentro de sus vasos sanguíneos. Cuando la presión de su sangre está alta, su corazón tiene que trabajar más fuerte. Si la presión de su sangre no está dentro de los objetivos deseados, la planificación de sus comidas, la actividad física y los medicamentos pueden ayudarlo. Trabaje junto con el equipo de profesionales que cuida su salud para definir su plan y estrategia.

El peso

Prevenir el aumento de peso o perder de peso puede formar parte del plan de cuidado de su diabetes. Si necesita bajar de peso, perder de 10 a 15 libras puede servirle de ayuda para alcanzar las metas en sus números de la presión de la sangre, de la glucosa en la



El equipo de profesionales que cuida su salud puede enseñarle sobre el cuidado de la diabetes

sangre y del colesterol. Trabaje junto al equipo de profesionales que lo atiende para definir su plan y estrategia.

El hábito de fumar

Si usted fuma, pregúntele al encargado del cuidado de su salud sobre un plan para dejar de fumar.

Chequeo al menos cada 3 - 6 meses A-1-C

El A-1-C es el examen de la glucosa en la sangre "con una memoria". Este examen le indica el promedio de la glucosa en su sangre durante los últimos 2 ó 3 meses. Si el resultado de su A-1-C no está dentro de los objetivos deseados, la planificación de sus comidas, la actividad física y las medicinas pueden ayudarlo. Trabaje junto al equipo de profesionales que lo atiende para definir su plan y estrategia.

Chequeos al menos una vez al año

El colesterol

Los números de su colesterol le indican la cantidad de grasa en su sangre. Algunas clases, como el colesterol HDL, lo ayudan a proteger su corazón. Otra clase, como el colesterol LDL, pueden tapan sus vasos sanguíneos y desarrollar una enfermedad del corazón. Los triglicéridos son otra clase de grasa en la sangre que aumenta su riesgo de padecer un ataque al corazón. Si sus niveles de colesterol no están dentro de los objetivos establecidos, la planificación de sus comidas, la actividad física y las medicinas pueden ayudarlo. Trabaje junto con el equipo de profesionales que lo atiende para definir su plan y estrategia.

Las microalbúminas

El examen de microalbúminas es el que mide las cantidades pequeñas de proteína en la orina. Los resultados le indican cómo están funcionando sus riñones.

El examen de los pies

El encargado del cuidado de su salud puede buscar en sus pies señales de daños nerviosos u otros problemas. Los problemas en los pies pueden evitarse si se detectan y se tratan a tiempo. Uno de los exámenes más importantes en los pies es para ver si usted tienen sensaciones mediante la vibración de un diapason o del toque ligero de un alambre delgado conocido como monofilamento.

El examen de los ojos

El encargado del cuidado de su salud puede referirlo con un oculista para que le examine los vasos sanguíneos de sus ojos y determine si hay signos iniciales mostrando que hay daño. El doctor le aplicará gotas en sus ojos para dilatarle las pupilas y poder así hacerle un examen completo. El tratamiento puede ayudar a disminuir la enfermedad de los ojos si se detecta a tiempo.

Las vacunas contra la gripe y la neumonía

Cada año, pregunte por la vacuna contra la gripe que le previene enfermarse. Usted puede recibir la vacuna contra la neumonía al menos una vez en su vida. Cuando cumpla 65 años, debe recibir otra vacuna de este tipo, a menos que la haya recibido en uno de los 5 años anteriores.

La educación sobre la diabetes y la información sobre la nutrición

Si necesita un cambio en el plan de control de su diabetes, el encargado del cuidado de su salud debe referirlo para recibir educación sobre la diabetes e información sobre la nutrición.

¿Cómo puedo hacerme cargo del cuidado de mi diabetes?

Lea la siguiente lista y marque las casillas que indican los temas que le gustaría discutir con el equipo que cuida su salud. Lleve esta lista con usted para el próximo chequeo.

- ¿Cuáles son mis mejores objetivos para el resultado del A-1-C, la presión de la sangre y el colesterol?
- ¿Qué puede ayudarme a alcanzar mi objetivo para mi resultado del A-1-C?
- ¿Cuándo es mi próximo examen del A-1-C?
- ¿Qué puede ayudarme a alcanzar mi objetivo para los resultados de mi presión en la sangre?
- ¿Qué puede ayudarme a alcanzar mi objetivo para los resultados del colesterol?
- ¿Cómo puedo aprender más sobre el cuidado de mi diabetes?

Llevar el registro de sus objetivos

La ADA sugiere los siguientes objetivos para la mayoría de personas con diabetes. Puede ser que los suyos sean diferentes. En los espacios que aparecen en blanco puede registrar sus objetivos y sus resultados.

Qué hacer	Objetivos de ADA	Mis objetivos	Mis resultados	
			Fecha	Fecha
En cada visita al consultorio				
Revisión de los resultados de la glucosa en la sangre				
Antes de las comidas	90-130 mg/dl			
2 horas después de empezar a comer	Menos de 180 mg/dl			
Chequeo de la presión de la sangre	Menos de 130/80 mmHg			
Revisión del plan de alimentación				
Revisión del nivel de actividad				
Chequeo del peso				
Preguntas y dudas a discutir				
Al menos cada 3 a 6 meses				
A-1-C	Menos del 7%			
Al menos cada año				
Examen físico				
Colesterol				
Colesterol LDL	Menos de 100mg/dl			
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dl (para los hombres)			
	Más de 50 mg/dl (para las mujeres)			
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl			
Examen de la pupila dilatada				
Micro albúminas	Menos de 30µg/mg de creatinina			
Vacuna contra la gripe				
Una sola vez				
Vacuna contra la neumonía				