

La Salud y la Diabetes

Manteniéndose Bien Con Diabetes

Las complicaciones no son una parte inevitable de vivir con diabetes. Hay mucho que usted puede hacer para mantener su salud. Hay muchas ventajas para usted si mantiene buena salud con diabetes. La diabetes puede afectar todos los vasos sanguíneos en el cuerpo, causando daño potencial a sus:

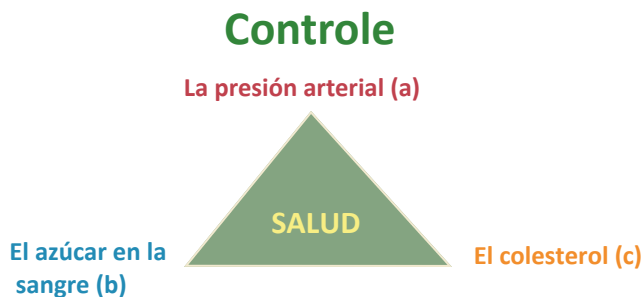
- Ojos
- Estomago/Intestinos
- Cerebro
- Nervios
- Corazón
- Pies
- Riñones
- Órganos sexuales

La llave es saber y ocuparse de sus **A**, **B**, **Cs**. Los **A**, **B**, **Cs** son los siguientes:

A = Presión Arterial

B = HbA1c (porcentaje de azúcar en la hemoglobina/sangre de 3 meses)

C = Colesterol



Cuales son los números?

Niveles de la presión arterial:

- La presión arterial debe estar en menos de 130/80mmHg o menos que 120/70mm/Hg si usted tiene/ha tenido problemas del riñón

Niveles del azúcar en la sangre:

- Niveles entre 80-110mg/dl en ayuna y antes de comidas
- Menos que 160mg/dL, 2 horas después de comidas (idealmente menos que una subida de 50 puntos de su azúcar en sangre antes de comida)
- Entre 100-140mg/dL antes de dormir
- HbA1c debe estar entre 6-7% (sin estar teniendo muchos niveles de azúcar en la sangre bajos).

Nota: Por cada 1% que usted reduce su A1c, usted reduce su riesgo de complicaciones de la diabetes por hasta 35% dependiendo de la complicación

Niveles del colesterol:

- El colesterol total debe estar menos que 200mg/dL.
- El colesterol HDL (el bueno) debe estar en más de 40mg/dl (hombres) y 50mg/dL (mujeres).
- El colesterol LDL (el malo) debe estar en menos de 100mg/dL o menos que 70mg/dL si usted tiene problemas del corazón
- Los triglicéridos deben estar en menos de 150mg/dL.

Para mantener buena salud con la diabetes usted debe incluir:



Las complicaciones se pueden evitar

- Educación – para saber como mejor manejar su diabetes.
- Hacerse pruebas personales de azúcar en la sangre y sepa sus niveles ideales.
- Mantenga su A1c entre 6-7%. Su equipo del cuidado médico puede supervisar esto cada 3-4 meses como sea necesario.
- Mantenga los niveles del colesterol según lo recomendado antes. Su equipo del cuidado médico puede comprobar esto una a dos veces por año como sea necesario.
- Mantenga la presión arterial debajo de 130/80 mmHg. Usted debe tener esto comprobada en cada visita al medico o mas a menudo.
- Comprobar su función del riñón. Su doctor debe hacerle las pruebas de esto por lo menos una vez al año.
- Examen de la vista (retina) cada 12 meses.
- Examina sus pies diariamente – manténgalos suaves y dígame al medico si tienes cortadas/heridas inmediatamente.
- Mantenga un peso ideal, especialmente su medida de la cintura. Trate de perder de peso gradualmente.
- Reduzca las porciones de comidas – selecciona alimentos con poca grasa particularmente.
- Mantenga sus niveles del ejercicio – 30 minutos, 5 veces a la semana.
- No fume. ¡Si usted fuma - PARE!

- Mantenga las citas regulares con su equipo del cuidado médico:
- Médico primario del cuidado
- Especialista de la diabetes (si usted tiene uno)
- Educador de la diabetes
 - enfermera registrada
 - dietista registrada
- Especialista del pies
- Especialista del ojo (particularmente la retina)

Frecuencia de las Pruebas

Prueba	Nivel Normal	Frecuencia
A1c	Menos de 7%	2-4 veces al año, dependiendo en el nivel descontrolado
Presión arterial	Menos de 130/80mmHg; Menos de 120/70 mmHg para las personas con problemas del riñón	Cada visita al medico
Colesterol total	Menos de 200 mg/dl	Por lo menos una vez al año. Mas si no estas en los niveles normal.
LDL	Menos de 100 mg/dl; menos de 70 mg/dl para las personas con enfermedades cardiacas	
HDL	Mas de 40 mg/dl en los hombres; mas de 50 mg/dl en las mujeres	
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl	
Microalbuminuria	Menos de 30 µg/mg Microalbumin	Por lo menos una vez al año
Examen de los ojos	Sin retinopatía	Por lo menos una vez al año



¡La salud comienza con usted!