

Complicaciones de la Diabetes

La mayoría de los alimentos que usted consume se convierten en glucosa (azúcar), que su cuerpo usa como fuente de energía. Para llegar a las células, la glucosa necesita la ayuda de una hormona conocida como la insulina. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina (Diabetes de Tipo 1) o no puede usar bien su propia insulina (Diabetes de Tipo 2).

Mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable es la mejor manera de evitar los problemas de la salud.

Problemas de la salud causados por la diabetes

Con los años, la diabetes puede causar:

- ceguera
- enfermedades de los riñones
- daños en el sistema nervioso
- infecciones en los pies (pueden conducir a la amputación)
- enfermedades del corazón
- derrame cerebral
- infecciones en la piel
- enfermedad en las encías



Cómo prevenir los problemas de la salud

Mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable le ayuda a evitar o demorar los problemas causados por la diabetes. Para lograr esto, usted necesita mantener un balance entre:

- lo que come y bebe
- qué tanto ejercicio hace usted
- la(s) medicina(s) para la diabetes que usted toma, y
- el monitoreo constante de la glucosa en la sangre



Complicaciones de la Diabetes

Cuándo ver a su médico

No visite a su médico únicamente cuando se sienta enfermo. Cuando una persona tiene diabetes, es importante ir a chequeos médicos regulares (al menos una vez al año). Usted también debe hacer lo siguiente:

En cada visita:

- revise los resultados de las pruebas de glucosa en la sangre que se hace en casa
- compruebe su peso y presión arterial
- discuta su plan alimenticio, actividades y medicinas
- hágase examinar los pies "sin calcetines"
- haga cualesquier preguntas que usted tenga

Una vez al año:

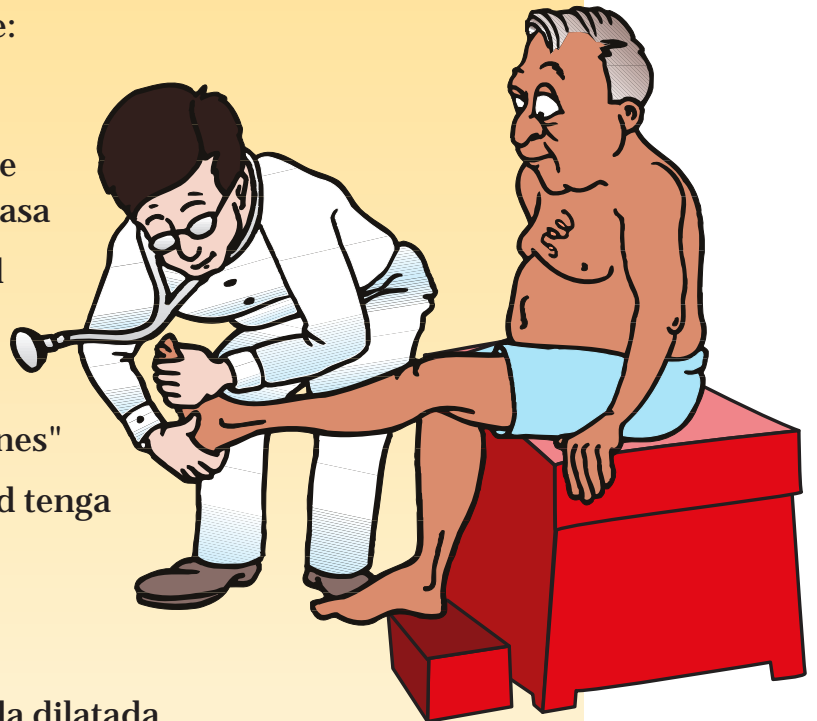
- hágase vacunar contra la influenza
- hágase examinar los ojos con la pupila dilatada
- hágase un examen de sangre para verificar los niveles de proteína y grasa
- hágase un examen de orina para verificar la proteína

Dos veces al año:

- hágase examinar la Hemoglobina A1c (HgbA1c)
- hágase examinar los dientes (cerciórese que su odontólogo sepa que usted tiene diabetes)

El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____



Preguntas para hacerle a su médico:

Derechos de autor © 2001
Pritchett & Hull Associates, Inc.
NO DUPLICAR.