Intermountain® Healthcare

# Diabetes: *5 medidas y revisiones clave*

Si usted tiene diabetes, probablemente ya ha recibido mucha información. Probablemente esté informado sobre el control y los medicamentos, y sobre la buena alimentación y el ejercicio. Con suerte, también es consciente de la importancia de visitar a su proveedor de cuidados de salud regularmente.

Sin embargo, ¿qué tan bien comprende lo que su proveedor de cuidados de la salud busca en estas visitas a la clínica? **Este folleto explica cinco medidas y revisiones clave que su proveedor utiliza para evaluar su salud y tratamiento.** Aprender sobre ellas les puede ayudarle a usted y a su proveedor a ponerse de acuerdo sobre lo que es importante para su cuidado de la diabetes — y qué tan bien está funcionando su tratamiento para disminuir el riesgo de complicaciones.

## 1. Su HbA1c (también llamada A1C)

**¿Qué?** Su proveedor espera ver su HbA1c en un 8% o menos (o el objetivo que se le haya fijado).

**¿Por qué?** El resultado de la prueba HbA1c refleja su nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses. Su proveedor sabe que su HbA1c corresponde a su nivel promedio estimado de glucosa (eAG, por sus siglas en inglés) como lo muestra la gráfica.

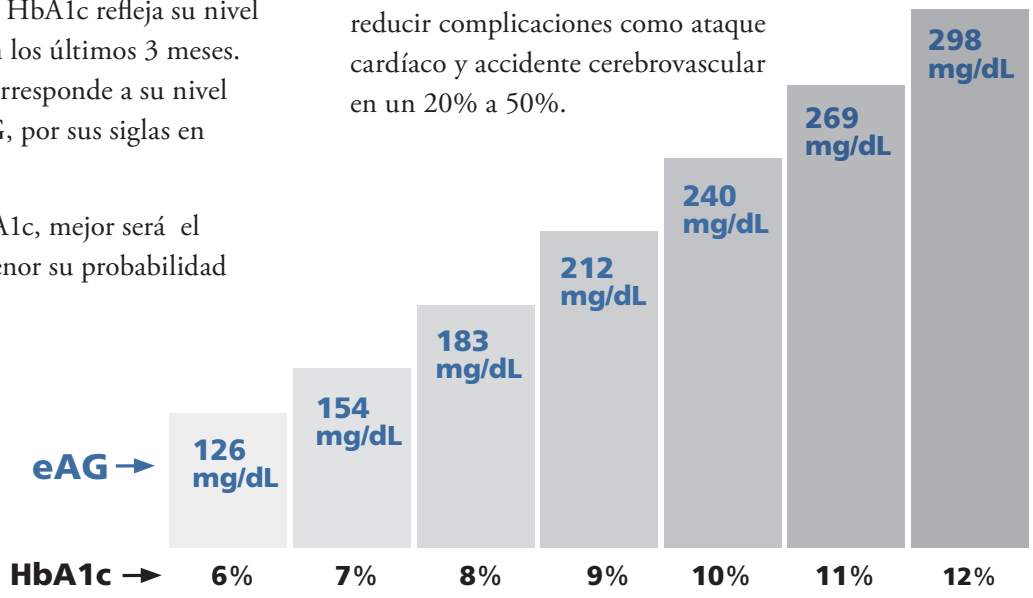
Cuanto menor sea su resultado HbA1c, mejor será el control de glucosa en la sangre y menor su probabilidad de desarrollar complicaciones.

## 2. Su colesterol con lipoproteína de alta densidad (LDL, por sus siglas en inglés)

**¿Qué?** Su proveedor pedirá un examen de sangre para medir la cantidad de colesterol LDL en su sangre. El objetivo es que su LDL sea menor a 100 mg/dL.

**¿Por qué?** La diabetes tiende a aumentar los niveles de LDL (o colesterol "malo"), el cual puede causar acumulación de grasa en los vasos sanguíneos. Esto a su vez aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. (De hecho, el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular son las causas más comunes de muerte entre las personas con diabetes.) Su proveedor se concentrará en su LDL y otros niveles de lípidos para ayudar a detectar este factor de riesgo.

¿Es esta medida importante? Sí. Si su LDL es demasiado alta, necesita tratamiento para reducirla. Según la Asociación Norteamericana del Corazón (American Heart Association en inglés), las personas con diabetes que bajan su nivel de colesterol LDL, pueden reducir complicaciones como ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en un 20% a 50%.




*Es así cómo los resultados de la HbA1c se comparan con el promedio de sus resultados de glucosa en la sangre en ayunas.*

## 3. Su presión arterial

**¿Qué?** Su proveedor revisará su presión arterial en cada visita, esperando ver un resultado de 140/90 o menor.

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre pasa presionando las paredes de las arterias, muy parecida a la presión del agua dentro de una manguera de jardín. Usted necesita un poco de presión arterial para que la sangre se mueva a través de las arterias. Pero, si usted tiene demasiada presión dentro de sus arterias — por mucho tiempo — usted tiene presión arterial alta (**hipertensión**).

**¿Por qué?** Al igual que altos niveles de glucosa y colesterol LDL en sangre, la presión arterial alta puede dañar sus vasos sanguíneos. Hace que su corazón trabaje más y aumenta su probabilidad de tener graves problemas de salud en todo su cuerpo. ¿La buena noticia? Su proveedor puede recomendar un tratamiento para bajarla. Esto puede bajar su presión arterial y retrasar o evitar problemas como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas en los ojos y enfermedad renal.

## 4. La salud y el cuidado de su riñón

**¿Qué?** Su proveedor revisará su función o tratamiento renal de una de estas formas:

- Examinará una muestra de orina para saber qué tan bien funcionan sus riñones. Una medida común se llama indice de microalbúmina/creatinina. Para esta prueba, el resultado objetivo es menor a 30.
- Asegurándose de que haya visitado a un especialista de riñones (nefrólogo), si ésto ha sido recomendado.
- Asegurándose que está tomando cualquier medicamento para la salud de su riñón. (Los medicamentos para la presión arterial con frecuencia se utilizan para apoyar la salud renal.)

**¿Por qué?** Lamentablemente, la enfermedad renal es una complicación común de la diabetes. Aproximadamente 20% a 40% de las personas con diabetes eventualmente tendrán esta complicación. Muchas de estas personas necesitarán diálisis o a un trasplante de riñón. Algunas morirán debido a la enfermedad.

Los pasos mencionados anteriormente pueden ayudarle a su proveedor a evitar la enfermedad renal — o a detectarla y tratarla desde un principio. Esto le puede ayudar a vivir una mejor y más larga vida con diabetes.

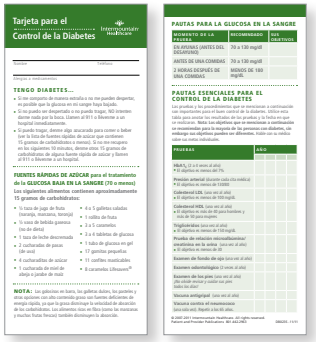
## 5. Su examen ocular

**¿Qué?** Su proveedor querrá saber la fecha de su más reciente examen ocular con dilatación realizado por un oftalmólogo u optometrista. El objetivo es hacerse este examen ocular completo cada 1 ó 2 años.

**¿Por qué?** Las personas con diabetes tienen riesgo de contraer retinopatía, una enfermedad ocular grave asociada a la glucosa alta en la sangre y presión arterial alta. La detección y tratamiento temprana pueden ser la clave para evitar la ceguera — razón por la cual su proveedor quiere asegurarse de que usted se haga exámenes oculares regulares.

## ¿Medidas adicionales? Sí.

Tenga en cuenta que estas 5 revisiones y medidas no son lo único que utiliza su proveedor de cuidados de la salud para calcular el control y tratamiento de su diabetes. Y éstas no son las únicas cosas a las que debe prestar atención. Cumpla su plan de alimentación y ejercicio, tome sus medicamentos, controle su glucosa en la sangre como se le ha recomendado — y cumpla con el calendario de su Tarjeta de Cuidados de la Diabetes para medidas y revisiones de salud.


Tarjeta para el Control de la Diabetes

Intermountain Healthcare

Nombre: Fecha:

Consulte a medicamentos

TENGO DIABETES...

- Si me siento de manera extraña o no me pueden despertar, es posible que la glucosa en mi sangre haya bajado.
- Si no puedo ser despertado o no puedo tragar, NO intenten dorme nada por la boca. Llamen al 911 o llévenme a un hospital inmediatamente.
- Si me despierto con dolor de cabeza, anuncianlo para comer o beber (ver la lista de fuentes rápidas de azúcar que contienen 15 gramos de carbohidratos o menos). Si no me recupero en los siguientes 10 minutos, denme otros 15 gramos de carbohidratos de alguna fuente rápida de azúcar y llámen al 911 o llévenme a un hospital.

FUENTES RÁPIDAS DE AZÚCAR para el tratamiento de la GLUCOSA BAJA EN LA SANGRE (70 o menos)

Los siguientes alimentos contienen aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- ½ taza de jugo de fruta (naranja, manzana, toronja)
- ½ vaso de bebida gaseosa (no de dieta)
- 1 taza de leche descremada
- 2 cucharadas de pasas (de uva)
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de miel de abeja o jarabe de maíz
- 4 o 5 galletas saladas
- 1 cuilleo de fruta
- 2 o 5 caramelos
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de glucosa en gel
- 17 gomitas pequeñas
- 15 caniflas masticables
- 8 caramelos Lifesavers®

NOTA: Las galletas saladas, las galletas dulces, los pasteles y los helados contienen grasa y pueden ralentizar la absorción de energía rápida, ya que la grasa disminuye la velocidad de absorción de los carbohidratos. Los alimentos ricos en fibra (como las manzanas y muchas frutas frescas) también disminuyen la absorción.

PAUTAS PARA LA GLUCOSA EN LA SANGRE

| MOMENTO DE LA TOMA | RECOMENDADO | SU OBJETIVO |
|---|---|---|
| EN AYUNAS (ANTES DEL DESAYUNO) | 70 a 130 mg/dl | |
| ANTES DE UNA COMIDAS | 70 a 130 mg/dl | |
| 2 HORAS DESPUÉS DE UNA COMIDAS | MENOS DE 180 mg/dl. | |

PAUTAS ESENCIALES PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

Los proveedores y los preadolescentes que se mencionan a continuación son importantes para el buen control de la diabetes. Utilice esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas y para hablar con su médico. **Note: Los objetivos que se mencionan a continuación se recomiendan para la mayoría de las personas con diabetes, sin embargo sus objetivos pueden ser diferentes.** Hable con su médico sobre sus metas individuales.

| PRUEBAS | AÑO | | | |
|---|---|---|---|---|
| **HbA1c** (2 ó 4 veces al año)<br>• El objetivo es menos del 7%. | | | | |
| **Presión arterial** (durante cada cita médica)<br>• El objetivo es menos de 140/90. | | | | |
| **Colesterol LDL** (una vez al año)<br>• El objetivo es menos de 100 mg/dl. | | | | |
| **Colesterol HDL** (una vez al año)<br>• El objetivo es más de 40 para hombres y más de 50 para mujeres. | | | | |
| **Triglicéridos** (una vez al año)<br>• El objetivo es menos de 150 mg/dl. | | | | |
| **Prueba de retinóico microalbúmina/creatinina en la orina** (una vez al año)<br>• El objetivo es menos de 30. | | | | |
| **Examen de fondo de ojo** (una vez al año) | | | | |
| **Examen odontológico** (2 veces al año) | | | | |
| **Examen de los pies** (una vez al año)<br>(Ojo clínico anual y sensibilidad cada tres meses (una vez al año) | | | | |
| **Vacuna antigripal** (una vez al año) | | | | |
| **Vacuna contra el neumococo** (una vez en el mes). Repetir a los 65 años. | | | | |

© 2000-2011 Intermountain Healthcare. All rights reserved.
Patient and Provider Publications 801-442-2963.

DM0205 / 11/11

### Para ayudar a evitar complicaciones por la diabetes, esté atento a las 5...

Converse con su proveedor de cuidados de salud sobre las medidas y revisiones comentadas en este folleto. ¿Está dentro de su objetivo? Si no es así, su proveedor probablemente adaptará algunos aspectos de su tratamiento. Use este espacio para tomar notas.

**1. HbA1c:_____%** ¿Necesita cambios? sí/no
Si es así, describalo:_____

**2. LDL:_____mg/dL** ¿Necesita cambios? sí/no
Si es así, describalo:_____

**3. Presión arterial:____** ¿Necesita cambios? sí/no
Si es así, describalo:_____

**4. Salud renal:_____** ¿Necesita cambios? sí/no
Si es así, describalo:_____

**5. Examen ocular:____** ¿Necesita cambios? sí/no
Si es así, describalo:_____

**Otras notas y cambios:**_____
_____
_____

*Diabetes: 5 Key Checks and Measures*

**© 2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS034S - 05/13** (Spanish translation 11/12 by Lingotek, Inc.)