

Diabetes: 5 medidas y controles clave

Si tiene diabetes, probablemente ya habrá recibido mucha información. Es posible que ya sepa sobre el monitoreo y los medicamentos, sobre la comida saludable y el ejercicio. Afortunadamente, también ha aprendido la importancia que tiene acudir periódicamente a su proveedor de atención médica.

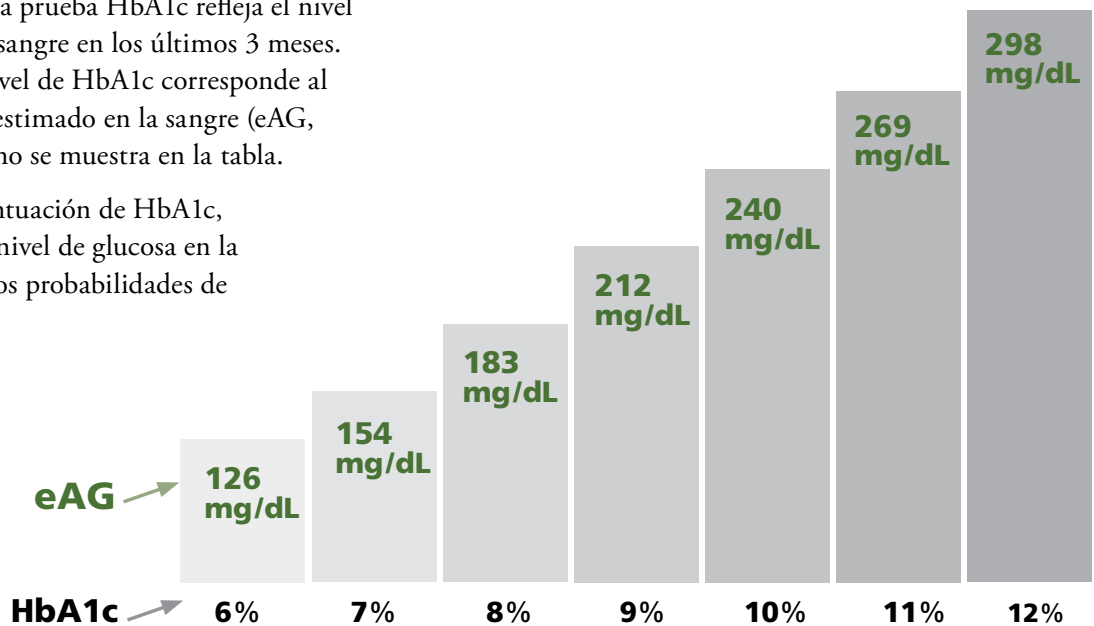
Pero, ¿qué tan bien entiende lo que su proveedor busca en estas visitas a la clínica? **En este folleto se explica 5 medidas y controles clave que usa su proveedor para evaluar su salud y tratamiento.** Aprender sobre ellos puede ayudarles a usted y a su proveedor a estar en la misma sintonía sobre lo que es importante para la atención de su diabetes y que tan bien está funcionando su tratamiento para reducir la posibilidad de complicaciones.

1. Su HbA1c (también llamada A1C)

¿Qué? Su proveedor espera ver su valor de HbA1c en 7% o menos (o en la meta establecida para usted).

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

Cuanto más baja sea su puntuación de HbA1c, mejor estará controlado su nivel de glucosa en la sangre, y usted tendrá menos probabilidades de desarrollar complicaciones.



A continuación, presentamos cómo se comparan sus resultados de HbA1c con el promedio de los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre en ayunas.

2. Su colesterol LDL

¿Qué? Su proveedor ordenará una prueba de sangre para medir la cantidad de colesterol LDL en su sangre.

¿Por qué? La diabetes tiende a aumentar los niveles de LDL (“colesterol malo”), lo que puede causar la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos. A su vez, esto aumenta el riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular. De hecho, el ataque al corazón y el accidente cerebrovascular son las causas de muerte más frecuentes entre las personas diabéticas.

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) ya no recomienda un nivel objetivo específico de colesterol LDL. Su proveedor considerará su nivel de colesterol conjuntamente con otros factores de riesgo.

En función de su riesgo, su proveedor puede recetarle un medicamento para bajar los niveles de colesterol.

3. Su presión arterial

¿Qué? Su proveedor le medirá la presión arterial en cada visita, esperando ver valores inferiores a 130/80 (o el valor objetivo establecido para usted).

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales, muy similar a la presión del agua en una manguera. Usted necesita algo de presión arterial para mover la sangre por las arterias. Pero si su presión arterial es demasiado alta durante demasiado tiempo, usted tiene la presión arterial alta (**hipertensión**).

¿Por qué? Al igual que los valores altos de glucosa en la sangre y del colesterol LDL, la presión arterial alta puede dañar sus vasos sanguíneos. Hace que su corazón funcione con mayor esfuerzo, y aumenta su posibilidad de desarrollar problemas de salud graves en todo el cuerpo. ¿Cuáles son las buenas noticias? Su proveedor puede recomendarle un tratamiento para bajarla. Este puede reducir su presión arterial y retrasar o prevenir problemas como ataque al corazón, accidente cerebrovascular, problemas oculares y enfermedades renales.

4. Cuidado y salud de sus riñones

¿Qué? Su proveedor controlará la función renal o el tratamiento de una de estas formas:

- Análisis de una muestra de su orina para ver qué tan bien le funcionan los riñones. Una medida común se conoce como relación de microalbúmina/ creatinina en orina. Para esta prueba, el resultado deseado es inferior a 30.
- Asegurarse de haber visitado a un especialista en riñón (nefrólogo), si así se le ha recomendado.
- Asegurarse de que está tomando los medicamentos para su salud renal. (Los medicamentos para la presión arterial con frecuencia se usan para beneficiar la salud renal).

¿Por qué? Lamentablemente, la enfermedad renal es una complicación común de la diabetes. Aproximadamente el 20% a 40% de las personas diabéticas finalmente presentarán esta complicación. Muchas de estas personas necesitarán tratamiento de diálisis o un trasplante renal. Algunas fallecerán como consecuencia de la enfermedad.

Los pasos mencionados pueden ayudarle a su proveedor a prevenir la enfermedad renal, o a detectarla y tratarla en forma temprana. Esto puede ayudarle a vivir una vida mejor y más larga a pesar de tener diabetes.

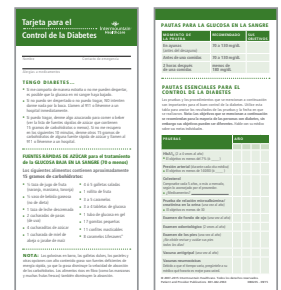
5. Su examen de los ojos

¿Qué? Su proveedor querrá saber la fecha del último fondo de ojos que le hizo un oftalmólogo u optometrista. La meta es que se haga este tipo de examen integral de los ojos cada 1 a 2 años.

¿Por qué? Las personas diabéticas corren el riesgo de desarrollar retinopatía, una enfermedad grave de los ojos que se asocia con un alto nivel de glucosa en la sangre y presión arterial alta. La detección y el tratamiento temprano pueden ser fundamentales para prevenir la ceguera; por ese motivo, su proveedor quiere asegurarse de que se realice exámenes de la vista periódicamente.

¿Hay algo más que medir? Sí.

Tenga en cuenta que estos 5 controles y medidas no son las únicas cosas que su proveedor de atención médica usa para valorar su control y tratamiento de la diabetes. Y tampoco son las únicas cosas a las que debe prestar atención. Siga su plan alimenticio y de ejercicios, tome sus medicamentos, mida su nivel de glucosa en la sangre según le hayan recomendado y siga su programa de revisiones y medidas que aparecen en su **Tarjeta para el control de la diabetes**.



Para ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes, vigile las 5...

Hable con su proveedor de atención médica sobre los controles y medidas que se han analizado en este folleto. ¿Está dentro de los valores objetivo? Si no lo está, es posible que su proveedor quiera ajustar algún aspecto de su tratamiento. Use este espacio para escribir notas.

1. **HbA1c:** _____ % ¿Es necesario algún cambio? no / sí
Si la respuesta es sí, describa: _____
 2. **LDL:** mg/dL ¿Medicamentos recetados? no / sí
Si la respuesta es sí, describa: _____
 3. **Presión arterial:** _____ ¿Es necesario algún cambio? no / sí
Si la respuesta es sí, describa: _____
 4. **Salud renal:** _____ ¿Es necesario algún cambio? no / sí
Si la respuesta es sí, describa: _____
 5. **Examen de la vista:** _____ ¿Es necesario algún cambio? no / sí
Si la respuesta es sí, describa: _____
- Otras notas y cambios: _____

Diabetes: 5 Key Checks and Measures

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2012–2018 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 atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS0345-03/18 (Last reviewed - 11/17) (Spanish translation 03/18 by inWhatLanguage)