



Prevenir las Complicaciones de la Diabetes

La diabetes dura por toda la vida. Mal control de la glucosa (azúcar) en la sangre daña al cuerpo. Buen control de la glucosa en la sangre puede retardar y hasta prevenir las complicaciones de diabetes.

¿Qué problemas pueden ocurrir?

Algunos problemas comunes de la diabetes son:

- Enfermedad de las vías mayores que causa enfermedades del corazón, derrame cerebral, o gangrena.
- Enfermedad de las vías menores que causa enfermedad de los ojos o los riñones, o gangrena.
- Enfermedad de las encías.



Mantener el azúcar en la sangre en el rango deseado por usted y su médico le ayudará a luchar contra las complicaciones.

¿Qué puede hacer para prevenir las complicaciones?

1. **Siga un plan de alimentación que controle las calorías, los carbohidratos y las grasas.** Además, puede necesitar limitar el sodio para controlar la presión arterial y proteína para proteger los riñones. Si no ha consultado con un dietista en los pasados dos años, necesita un chequeo de su plan de alimentación. Si está sobrepeso, al reducir 10 a 20 libras, mejorará la glucosa en la sangre y la presión arterial.

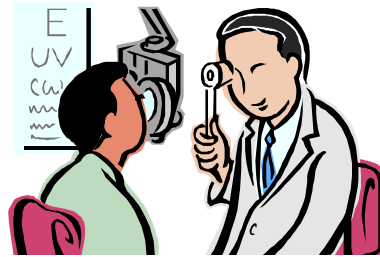


2. **Tome sus medicinas según la receta.** Asegure que su médico sepa de todas las medicinas que toma. Lleve todas las medicinas a cada visita al médico. Hable con su médico acerca de sus medicinas, incluso las medicinas sin receta.

3. **Haga un chequeo con su médico por lo menos dos veces al año.** Será necesario tener visitas con mayor frecuencia si tiene problemas.

Además necesitará chequeos regulares con un dentista. Un chequeo anual con un podiatra (médico de los pies) es buena idea también.

4. **Haga un chequeo anual con su optómetro.** No se notan los primeros signos de la retinopatía (enfermedad diabética de los ojos) muy a menudo. Sólo un examen de los ojos con pupila dilatada puede descubrir un cambio. El tratar la retinopatía tan pronto como sea posible protege la vista.



5. **Revise los pies a diario para identificar heridas, manchas rojas u otros cambios.** Si no puede ver los pies, pida que otra persona los examine o hágalo con el espejo. El daño diabético a los nervios puede evitar que se sienta el dolor. Si el problema sigue sin tratamiento, es posible contraer una infección y correr el riesgo de una amputación. Durante cada visita al médico, quítese los calcetines y los zapatos para que el médico examine los pies, aunque nadie se lo pida.



6. **No fume.** El fumar corta el oxígeno a los tejidos y retarda el sanar; además, aumenta el riesgo de un ataque cardíaco, derrame cerebral y enfermedad de los pulmones.

7. **Haga una prueba de la glucosa en la sangre a menudo.** La vigilancia de glucosa en la sangre muestra cómo los alimentos, la medicina, el ejercicio y el estrés afectan su nivel de azúcar en la sangre. Mantenga buenos registros escritos y busque ciertas tendencias. Su equipo médico puede ayudarle encontrar maneras de controlar los resultados cuando están fuera de su rango deseado.

8. **Haga ejercicio con el permiso de su médico.** Si no está haciendo ejercicio actualmente, hágase un examen físico *antes* de empezar. El examen descubrirá los problemas que impidan que haga ejercicio sin riesgo. El ejercicio regular es excelente para controlar el peso y la glucosa en la sangre. También reduce el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.



9. **Aprenda a manejar los días de enfermedad.** Llene una cajita con artículos que necesitará durante los días que esté enfermo. Reconozca cuándo llamar para ayuda y qué información necesitará su

equipo médico. Pida que alguien le ayude en casa si es necesario. Aprenda los alimentos que puede comer cuando no se sienta bien.

10. **Aprenda a manejar el estrés.** Buenas maneras de reducir el estrés son respirar profundamente, hacer ejercicio, platicar con un amigo, tener un masaje o leer un buen libro.

Preguntas

¿Qué puedo hacer esta semana para reducir mi riesgo para las complicaciones de diabetes?

1. ¿Qué información necesito de mi equipo médico para protegerme?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-3a- SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.