

healthmap[™]

LA DIABETES y LA ENFERMEDAD RENAL



¿Qué es LA DIABETES?

En Estados Unidos, 38 millones de personas adultas padecen de diabetes. La diabetes es una enfermedad crónica perdurable que afecta el modo en que el organismo transforma los alimentos en energía. Normalmente, cuando una persona ingiere alimentos, el cuerpo descompone los alimentos en azúcar (o glucosa). Posteriormente, el páncreas produce una hormona llamada insulina para ayudar al organismo a transformar la glucosa en energía que el cuerpo puede utilizar. En un paciente diabético, este proceso no funciona como debería.



Existen dos tipos de diabetes:

- **Diabetes de tipo 1:** en la diabetes de tipo 1, el páncreas no produce *ningún* tipo de insulina, y esto ocasiona que los niveles de glucosa se eleven demasiado. Las personas que padecen diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina todos los días para mantenerse saludables.
- **Diabetes de tipo 2:** en la diabetes de tipo 2, el páncreas no produce *suficiente* insulina, y esto ocasiona que los niveles de glucosa aumenten progresivamente. Alrededor del 90% y 95% de las personas diabéticas presentan diabetes de tipo 2.

Es importante que las personas que padecen esta enfermedad aprendan a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Esto se debe a que la diabetes puede ser la causa de problemas cardíacos, daños al riñón, además de otros problemas si no se lleva un control adecuado. **Healthmap Solutions (Healthmap) está a su disposición para ayudar a las personas a aprender cómo controlar su diabetes y mejorar su salud en general.**

¿Cómo se relacionan LAS ENFERMEDAD RENAL y LA DIABETES?

La diabetes es la causa más común de enfermedad renal en todo el mundo. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre afectan negativamente los riñones y provocan enfermedad renal. Si la diabetes no se mantiene bajo control, esto sucederá aún más rápido.

¿Cómo se CONTROLA LA DIABETES?

La prueba de hemoglobina A1c (también denominada hemoglobina glicosilada, HbA1c o A1c) es un análisis de sangre que los médicos utilizan para determinar si una persona tiene prediabetes o diabetes, y/o qué tan bien está funcionando el tratamiento. Los niveles ideales de A1c varían de una persona a otra, pero suelen estar alrededor o por debajo del 7.0%. Consulte a su médico cuál es su nivel actual de A1c. Los niveles de A1c superiores al 8.0% pueden aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud. La A1c también puede servir para que su médico tenga una idea de cuáles han sido sus niveles promedio de azúcar en la sangre en el transcurso de los últimos dos o tres meses. Esta cifra se conoce como glucosa media estimada (eAG).

Niveles A1c y niveles de glucosa media estimada (eAG)

	A1c (%)	eAG (mg/dL)
Normal	<5.7%	<117
Prediabetes	5.7% - 6.4%	117 - 137
Diabetes Presentar unos niveles más elevados de A1c pueden aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud.	6.5%	140
	7.0%	154
	7.5%	169
	8.0%	183
	9.0%	212
	10.0%	240
	11.0%	269
	12.0%	298
	13.0%	326

¿Cómo se **CONTROLA** o **TRATA LA DIABETES?**

En ocasiones, padecer diabetes puede resultar abrumador, pero existen muchas medidas que puede tomar para mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene dudas acerca de si tiene diabetes o sobre su plan de tratamiento, llame o visite a su médico.

Controle su **NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE**

Es posible que su médico le indique que verifique su nivel de azúcar en su hogar. Esto le ayudará a usted y a su médico a confirmar si su plan de tratamiento obtiene los resultados esperados. Existen dos formas de medir su nivel de azúcar en la sangre:



Pinchazos en el dedo: Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe realizar la prueba. Anote estos números para revisarlos junto con su médico en su próxima visita. El miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions puede entregarle una hoja de registro de glucosa en la sangre para ayudarle a realizar un seguimiento de sus resultados.



Sistema de monitoreo continuo de glucosa (CGM): Si toma insulina o tuvo niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia) o niveles bajos (hipoglucemia) en el pasado, consulte a su médico si un CGM es adecuado para usted. Un CGM es un dispositivo que controla el nivel de glucosa en la sangre durante el día y la noche. Con este dispositivo puede evitar tener que pincharse los dedos, así como ayudar a controlar mejor la diabetes y evitar complicaciones. Si utiliza este tipo de dispositivo, lleve estas mediciones a la próxima cita con su médico.

Si no le han indicado que verifique su nivel de azúcar en su hogar, el médico solicitará que se realicen análisis de sangre, como la prueba de hemoglobina A1c, para asegurarse de que tiene su nivel de azúcar bajo control.



EJERCÍTESE con regularidad

Realizar actividad física de forma continua ayuda a disminuir el nivel de azúcar en la sangre y mantiene la mente y el cuerpo en un estado saludable. Si no se ha ejercitado en algún tiempo, no hay problema; puede comenzar poco a poco. Incluso hacer caminatas ligeras, tareas domésticas o levantar pequeñas pesas le ayudarán. Antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, hable con su médico para saber qué tipo de ejercicios son convenientes para usted.

Haga cambios en su **DIETA**

Algunas personas diabéticas pueden necesitar que se implementen algunos cambios en su dieta. Al comienzo, aprender a llevar una alimentación adecuada para la diabetes puede parecer difícil, pero una vez que se acostumbre a los cambios, todo resultará mucho más fácil. La clave es la consistencia y el control de las porciones. Aléjese de las dietas de moda: aún cuando parezca que ayudan a corto plazo, los resultados no son duraderos e incluso estas pueden ser perjudiciales para su salud. Un dietista registrado de Healthmap también puede ayudarle a aprender a llevar una alimentación saludable y a hacer cambios en su dieta.



Establezca un objetivo **PARA PERDER PESO**

Es posible que algunas personas con diabetes necesiten bajar de peso. Perder unas cuantas libras puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, azúcar en la sangre y la presión arterial y, además, ayudarlo a sentirse mejor y a moverse con más facilidad. Si tiene una dieta saludable y comienza a hacer ejercicios, podrá alcanzar este objetivo. Algunos medicamentos para la diabetes también pueden ayudarlo a perder peso y mejorar su salud. Hable con su médico para saber si alguno de estos medicamentos sería adecuado para usted.

Tome **LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES**

Existen muchos medicamentos para tratar la diabetes, y los planes de tratamiento pueden variar de una persona a otra. Por ejemplo, una persona puede necesitar sólo un medicamento para controlar su diabetes, mientras otra puede necesitar varios. Su médico puede cambiar su régimen de administración de su medicamento y las dosis con el tiempo. Si no está seguro de qué medicamentos debe tomar y cuándo, pida ayuda a su médico.



Algunos medicamentos ayudan a tratar la diabetes y, al mismo tiempo, frenan el progreso de la enfermedad renal. Hable con su médico para saber si estos medicamentos son adecuados para usted. También pueden ser útiles los medicamentos para reducir el colesterol. Si bien estos no tratan la diabetes, ayudan a disminuir el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Aún cuando se sienta bien, es importante tomar los medicamentos todos los días, según las indicaciones, para mantenerse saludable. Si no le gusta cómo se siente después de tomar sus medicamentos, tiene dudas sobre por qué necesita tomarlos o tiene dificultades para costearlos, hable con su médico antes de dejar de tomarlos. Si le resulta difícil acordarse de tomar sus medicamentos, intente utilizar un calendario, un pastillero o descargar una aplicación en su teléfono para que le sirva de recordatorio. Tener un recordatorio en el espejo del baño suele ser útil para llevar el control de los medicamentos.

DEJE DE FUMAR

Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo. Dejar de fumar le ayudará a mantener su cuerpo y sus vasos sanguíneos saludables, y también reducirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Dejar de fumar puede ser difícil, pero no es imposible! Existen muchos recursos disponibles que le ayudarán a elaborar un plan y afrontar los desafíos de dejar de fumar. Hable con su médico para obtener más información sobre estos recursos.



Acuda a sus **CITAS MÉDICAS**

Aunque la vida esté muy ajetreada, es importante que acuda al médico con regularidad si padece diabetes. Esto garantizará que su equipo de cuidado médico esté pendiente de los análisis de laboratorio necesarios y lo refiera para revisión médica según recomendado. Si padece otras enfermedades, como alguna enfermedad renal o presión arterial alta, es posible que deba acudir a varios médicos. Hable con su miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap si tiene dificultades para llevar un registro de sus citas.

Controlar la diabetes puede resultar difícil al principio, pero con esfuerzo y apoyo, muchos han aprendido a controlarla. Healthmap está a su disposición. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al 1-800-481-0474 para solicitar ayuda con sus objetivos de salud.