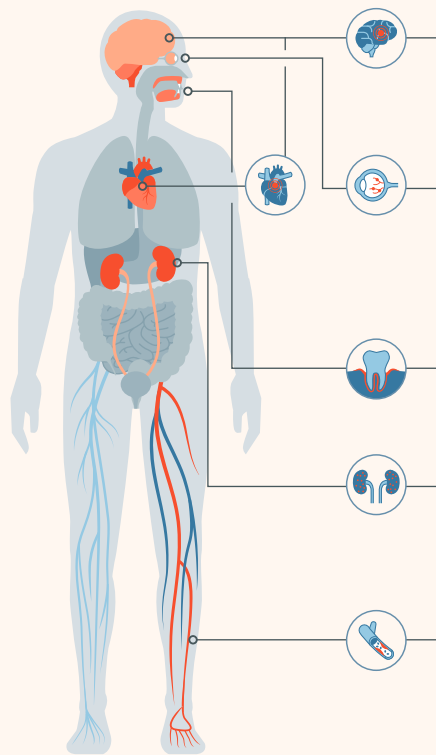


# Diabetes: cómo prevenir las complicaciones



Si le han diagnosticado diabetes, sepa que no está solo. 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 que consume en energía. Si padece diabetes, el azúcar (o glucosa) que se encuentra en el torrente sanguíneo no se descompone adecuadamente. En lugar de que el organismo la utilice como fuente de energía, el exceso de azúcar se desplaza por el torrente sanguíneo, lo que provoca niveles elevados de azúcar en la sangre. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre

dañan los vasos sanguíneos, los nervios y otras partes del cuerpo. Las complicaciones derivadas de los niveles elevados de azúcar en la sangre se manifiestan gradualmente. Estos problemas pueden desarrollarse con más rapidez si el azúcar en la sangre no se mantiene bajo control o si se padece de diabetes desde hace mucho tiempo. Si tiene dudas acerca de si tiene diabetes o sobre su plan de tratamiento, llame o visite a su médico.



La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro ("accidente cerebrovascular") o del corazón ("enfermedad cardiovascular"). Las personas adultas con diabetes tienen el doble de probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco en comparación con aquellas que no tienen diabetes.

Los diminutos vasos sanguíneos y nervios de los ojos pueden dañarse con el tiempo. Esto puede ocasionar la pérdida de visión o incluso ceguera. Al principio, se observa sólo algunos síntomas o quizás no presente ninguno. Durante las etapas avanzadas de la enfermedad, se puede observar una visión borrosa, manchas oscuras o "agujeros", destellos de luz, flotadores o mala visión nocturna.

La diabetes aumenta el riesgo de padecer una enfermedad gingival. Al principio, se manifiesta como encías inflamadas, sangrantes o retraídas, pero con el tiempo puede provocar la pérdida de los dientes.

La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad renal, ya que daña los diminutos vasos sanguíneos en los riñones. A pesar de que al principio se observan pocos síntomas, esto puede provocar insuficiencia renal, si no recibe tratamiento.

Cuando la diabetes daña los nervios, se habla de "neuropatía". Esto puede manifestarse como entumecimiento, sensación de hormigueo o ardor, o disminución de la capacidad para sentir el dolor o percibir los cambios de temperatura. Normalmente, se siente en las manos o los pies y se nota más por la noche.

## Existen muchas medidas que puede tomar para controlar su diabetes, entre ellas:

- **Mantener al día las citas médicas** y los exámenes de prevención.
- **Llevar un registro de sus niveles de glucosa en la sangre** si su médico se lo pide. Esto puede incluir el verificar sus niveles de azúcar en el hogar y la anotación de los valores diarios. También hay aplicaciones para descargar en su teléfono que pueden ayudarle a llevar un registro de sus valores.
- **Implementar cambios en el estilo de vida.** Algunas personas con diabetes necesitan cambiar el tipo de alimentos que consumen y hacer más ejercicios. Converse con su médico antes de realizar estos cambios.
- **Mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control** tomando los medicamentos para la diabetes recetados por su médico.

# CÓMO PREVENIR O RETRASAR LAS COMPLICACIONES DERIVADAS DE LA DIABETES

Al principio, la mayoría de las complicaciones de la diabetes presentan pocos o ningún síntoma. Por eso es tan importante realizar pruebas de detección periódicas. Estos exámenes ayudan a detectar los problemas antes de que empiece a sentirse mal. Si su médico logra detectar algún problema, puede ayudarlo a prevenir o retrasar los problemas graves. Si bien algunas de estas pruebas pueden realizarse en casa, otras deben estar a cargo de un profesional de cuidado médico. A continuación, encontrará una lista de formas que puede usar para prevenir o retrasar las complicaciones ocasionadas por la diabetes.



## SALUD OCULAR

- Cada año, acuda a un oftalmólogo u optometrista para realizarse un examen de dilatación de pupilas. Esto le ayudará al oftalmólogo a identificar los problemas en una etapa temprana, que es cuando existen más opciones de tratamiento disponibles.
- Coméntele a su médico si tiene la visión nublada o borrosa, manchas oscuras o "agujeros", destellos de luz, flotadores, visión doble, mala visión nocturna o cualquier cambio repentino en la visión.



## SALUD BUCAL

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día, y use hilo dental todos los días.
- Acuda al dentista dos veces al año.



## SALUD DEL CORAZÓN Y DEL CEREBRO

- Si le recetaron un medicamento para disminuir los niveles de colesterol, asegúrese de tomarlo todos los días. Esto reducirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Asegúrese de que su médico le verifique el colesterol todos los años.



## SALUD DE LOS RIÑONES

- Su médico llevará a cabo exámenes para evaluar la salud de sus riñones.
  - ✓ Un análisis de orina para detectar proteína en la orina (normalmente se denomina "prueba de cociente de microalbúmina-creatinina en orina"). Las personas con riñones sanos tienen poca o ninguna proteína en la orina. Si hay proteína en la orina de una persona, esto puede considerarse un signo temprano de enfermedad renal.
  - ✓ Un análisis de sangre para determinar la tasa de filtración glomerular (TFG) de los riñones le indica a su médico si estos están limpiando la sangre de manera adecuada y eliminando los desechos de la orina. Los valores más bajos de la TFG indican que tal vez los riñones no estén funcionando como deberían.
- Su médico puede sugerir que acuda a un nefrólogo (médico especialista en el cuidado de los riñones).
- Consulte a su médico si está tomando todos los medicamentos adecuados, ya que algunos pueden ayudar a disminuir el avance de la enfermedad renal y mantenerlo en un buen estado de salud.



## SALUD DE LOS NERVIOS Y LOS PIES

- Cada año, realícese un examen completo de pies. Esto lo hará su proveedor de cuidado primario o un especialista en el cuidado de los pies (podiatra).
- Examine sus pies todos los días. Esté pendiente de cualquier cortadura o rasguño y coméntele a su médico si nota que empeoran. Este hábito ayuda a reducir las infecciones, que pueden provocar complicaciones, incluida la pérdida de extremidades.
- Proteja sus pies. Lleve siempre calcetines que absorban la humedad en zapatos acolchados. Nunca camine descalzo. Pregunte a su médico si es elegible para calzado terapéutico para la diabetes.



**Es normal tener preguntas sobre la diabetes y sus posibles complicaciones.**

Un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap está a su disposición para responder a sus preguntas y ayudarlo a mantenerse al día con los exámenes preventivos o pruebas que pueda necesitar. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al **1-800-481-0474** para solicitar ayuda con los objetivos para el cuidado de la diabetes.