



Todo sobre la diabetes



Diabetes TIPO 1

Si usted tien diabetes tipo 1, su pancreas no produce insulina, o produce muy poca insulina...

...Su cuerpo necesita insulina para ayudar a que la glucosa (o el azucar) pase de la sangre a las celulas para obtener energia

Sin insulina, el azucar en la sangre no puede llegar a las celulas y se acumula en el torrente sanguinio, lo que hace que el nivel de azucar en la sangre aumente y usted se enferme.



Que es la **prediabetes?**

La prediabetes es una afeccion de salud grave en la que que los niveles de azucar en la sangre son mas altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticarlo como diabetes tipo 2.

Si tiene prediabetes, las celulas de su cuerp no responden normalmente a la insulina y su pancreas no pede mantener el ritmo y su nivel de azucar en la sangre comienza a umentar, estableciendo la etape de diabetes tipo 2.



Factores de riesgo de la prediabetes

Puede prevenir o revertir la prediabetes con cambios comprobados en el estilo de vida, como perder peso (si tiene sobrepeso), llevar una dieta saludable y realizar actividad física con regularidad.

Usted corre riesgo de tener prediabetes si...

- Tiene sobrepeso.
- Tienes 45 años.
- Tener un padre o un hermano con diabetes tipo 2.
- Realizan actividad física menos de 3 veces por semana.
- Alguna vez a tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o a dado a luz a un bebe que peso mas de 9lbs.
- Tener síndrome del ovario poliquístico.

La raza también es un factor... si usted es afroamericano, hispano o latino, nativo americano o nativo de Alaska, tiene un mayor riesgo de prediabetes.



Prueba de azúcar en la sangre

Una parte esencial del control de la diabetes es controlar con frecuencia los niveles de azúcar en la sangre para ayudar a evitar altibajos.

Cuándo realizar la prueba:

- Antes de una comida principal
- Antes de ir a la cama
- Si no te sientes bien
- Antes o después de la actividad física
- Si siente algún signo de advertencia de hipoglucemia
 - Consulte la página 10 para obtener más detalles -
- Cada vez que sienta que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.



Cómo probar:

- Lávese las manos
- Pinche el costado de su dedo para minimizar el dolor.
- Inserte una tira reactiva en su medidor de glucosa en sangre.
- Aplique una gota de sangre a la tira reactiva y el medidor leerá automáticamente los resultados de la prueba.
- Tome nota de todos los resultados de las pruebas en un diario; esto le ayudará a usted y a su equipo de diabetes a establecer su patrón de niveles de azúcar en sangre.

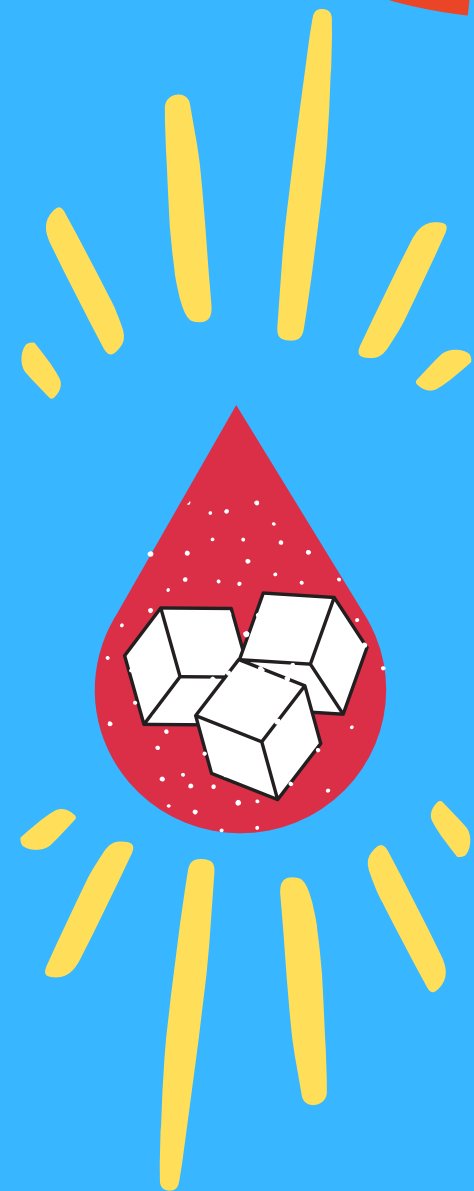


hipoglucemia

La hipoglucemia ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo, generalmente por debajo de 4 mmol/L.

Signos de niveles bajos de azúcar en sangre:

- Sentirse tembloroso
- Sentirse desorientado
 - sudoración
- Estar ansioso o irritable
 - Poniéndose pálido
- Palpitaciones y pulso rápido
- Labios con sensación de hormigueo
 - Visión borrosa
 - Tener hambre
 - Sentirse lloroso
 - Cansancio
 - Dolor de cabeza
- Falta de concentración
 - Sudores nocturnos



¿Por qué ocurre la hipoglucemia?

Algunas cosas que aumentan la probabilidad de hipoglucemia son...

- Faltar o retrasar una comida o merienda
- No consumir suficientes carbohidratos en tu última comida
- Hacer mucho ejercicio sin tener carbohidratos adicionales o sin reducir su dosis de insulina (si toma insulina)
- Tomar más insulina (u otros medicamentos para la diabetes) de la que necesita
- Beber alcohol en ayunas

¡La hipoglucemia puede ocurrir rápidamente! Es importante saber cuáles son los signos y qué hacer en caso de que se desarrolle.



Cuándo ir al consultorio del médico

Cada 3 meses

Prueba A1C: si su tratamiento ha cambiado o si tiene problemas para alcanzar sus objetivos de azúcar en la sangre, hágase esta prueba cada 3 meses.

Visita al médico: se controlará su presión arterial y su peso, y se revisarán su plan de cuidado personal y sus medicamentos.

Cada 6 meses:

Examen dental: limpie sus dientes y encías al menos una vez al año (más a menudo si su médico lo recomienda) y dígame a su dentista que tiene diabetes.

Prueba A1C: si cumple con su tratamiento y sus objetivos de azúcar en la sangre, hágase esta prueba cada 6 meses.

Visita al médico: si está cumpliendo con sus objetivos de tratamiento, visite a su médico cada 6 meses. Se controlará su presión arterial y su peso, y se revisarán su plan de cuidados personales y sus medicamentos. Pídale a su médico que le revise los pies si alguna vez ha tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.



Esto debe de hacer año :

- Vacuna contra la gripe -
- Pruebas renales -
- Prueba de colesterol -
- Control auditivo -

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas: es posible que necesite este examen con más frecuencia si tiene problemas oculares relacionados con la diabetes.

Revisión completa de los pies: es posible que necesite esta revisión de los pies con más frecuencia si alguna vez ha tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.

Sólo una vez:

Vacuna contra la neumonía: reciba la vacuna contra la neumonía cuando sea adulto antes de cumplir 65 años (necesitará dos dosis más cuando tenga 65 años o más)

Vacuna contra la hepatitis B: reciba la vacuna contra la hepatitis B si tiene 60 años o menos y no la ha recibido antes. Hable con su médico acerca de recibir la vacuna si tiene más de 60 años.



Compruebalo tu mismo

Controles de azucar

Controle hasta varias veces al día según las indicaciones de su médico. Mantenga un registro de sus números y compártalos con su equipo de atención médica durante su próxima visita.

Revision de los pies

Utilice un espejo si no puede ver la planta de sus pies o pida ayuda a un familiar. Informe a su médico de inmediato si tiene cortes, enrojecimiento, hinchazón, llagas, ampollas, callos u otros cambios en la piel o las uñas.

Medicina para la diabetes

Tome la cantidad prescrita por su médico, incluso cuando se sienta bien.

Actividad física

Realice al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta.

Alimentacion Saludable

Consuma alimentos saludables que le brinden la nutrición que necesita y ayuden a que su nivel de azúcar en sangre se mantenga dentro de su rango objetivo.



¡Gracias por su interés!

Para cualquier pregunta y más información visite nuestro sitio web:

<https://indianactsi.org/community/initiatives/cardiovascular-and-diabetes-coalition-of-indiana/>



Recursos:

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/your-child-and-diabetes/testing-blood-glucose#whentest> <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/care-schedule.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html> <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/what-is-type-1-diabetes.html> <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>

<https://kidshealth.org/en/parents/treating-type1.html> <https://kidshealth.org/en/parents/treating-type1.html> <https://kidshealth.org/en/parents/treating-type2.html?ref=search>

