

¿Qué debe hacer diariamente para controlar la diabetes?

1. Visite al nutricionista. Siga el plan de alimentación saludable que diseñaron para usted.
2. Consulte con su médico cual actividad física es mejor para usted. Haga 30 minutos diarios de actividad física.
3. Tome sus medicamentos según las recomendaciones de su médico, si tiene dudas consulte con su médico o farmacéutico.
4. Mídase los niveles de glucosa todos los días. Cada vez que lo haga anote el resultado en la hoja de registro
5. Revise los pies diariamente para ver si hay cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.
6. Cepílese los dientes todos los días y utilice hilo dental. Visite al dentista por lo menos 2 veces al año.
7. Controle su presión arterial y el colesterol.
8. No Fume.

Si la mayor parte del tiempo mantiene un buen control de los niveles de glucosa en la sangre, colesterol y presión arterial, puede prevenir o retrasar los problemas causados por la diabetes.



PO Box 1277
Gurabo, PR 00778
Teléfono: 787-737-2311
Fax: 787-737-2377

Adaptado de www.medlineplus.gov
Diseñado por personal
del área de Educación en Salud
jlmh/noviembre 2012



La diabetes tipo 2 y la prueba A1C



Salud de primera



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto. El cuerpo produce glucosa con los alimentos que usted come. También produce la hormona insulina, que permite que la glucosa de la sangre ingrese a las células del cuerpo, donde sirve de fuente de energía. En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insuficiente insulina o no puede usar la insulina debidamente. Esto lleva a que se acumule glucosa en la sangre.

Las personas con diabetes corren el riesgo de tener problemas graves de salud. Si su nivel de glucosa en la sangre continua muy elevado por mucho tiempo, empiezan las complicaciones, entre las cuales se incluyen:

- La ceguera
- Enfermedad y fallo renal
- Daño neurológico que puede llevar a amputaciones de los dedos o de las piernas.
- Ataques al corazón y derrames.

Muchas personas con la diabetes tipo 2 pueden controlar el nivel de glucosa en la sangre con un plan de alimentación saludable, ejercicios y medicamentos por vía oral. Otras personas necesitan inyecciones de insulina.

Usted tendrá que examinarse la sangre para determinar qué tan bien está controlando su enfermedad. La prueba que se usa para medir su control de la diabetes es un análisis de hemoglobina A1C.

¿Qué es la prueba A1C?

La prueba A1C es un análisis de sangre que se usa para diagnosticar la diabetes y para ayudar a controlarla. Un nivel de 6.5% o más indica diabetes. La prueba mide el nivel promedio de glucosa durante los últimos 2 ó 3 meses e indica la eficiencia en general de su plan de tratamiento.

No reemplaza la medición diaria de glucosa, que indica el nivel de azúcar en la sangre en ese momento. Este nivel puede cambiar durante el día, según factores como cuándo y qué comió, el nivel de actividad física y los medicamentos.

Cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto, la glucosa adicional ingresa a los glóbulos rojos y se adhiere a la hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno a las células del cuerpo y produce hemoglobina glucosilada. La prueba de A1C mide el porcentaje de hemoglobina glucosilada en la sangre. Mientras más alto el nivel de A1C, peor el control de la glucosa en la sangre y mayores las probabilidades de que tenga complicaciones graves de la diabetes.



¿Con qué frecuencia debe medir sus niveles de A1C?

Pida que le hagan la prueba A1C por lo menos dos veces al año. Hágase la prueba más a menudo si su glucosa sanguínea se mantiene muy alta o si su plan de tratamiento cambia.

¿Cuál debe ser su nivel de A1C?

Las personas con diabetes deben mantener un A1C de menos de 7% (aproximadamente 154mg/dL o menos). El promedio de A1C para alguien que no tiene diabetes es de 4 a 6%.

Nivel A1C	Su promedio diario de glucosa en la sangre es alrededor de: (en mg/dL)
12%	298
11%	269
10%	240
9%	212
8%	183
7%	154
6%	126

META

Menos de 7%

Reducir el A1C, por lo menos, un 1% podría reducir de forma significativa el riesgo de desarrollar las complicaciones de la diabetes.