

La prevención y el control de las complicaciones de la diabetes

Audiencia específica: Personas con diabetes y sus familiares

Objetivos: Los participantes podrán:

1. Identificar las complicaciones asociadas a la diabetes.
2. Describir maneras de minimizar las complicaciones asociadas a la diabetes.

Tiempo requerido: 15 a 20 minutos para la información general y 5 a 10 minutos para cubrir cada sistema del cuerpo (corazón, ojos, pies, riñones, dientes, encías y pulmones)

Nota: Como existen muchas complicaciones, el moderador/instructor quizás quiera cubrir solo 1 ó 2 áreas a la vez.

Objetos de demostración: Espejo de mano, cepillo de dientes, hilo dental, monitores de glucosa en la sangre, calendario viejo, manguito del tensiómetro, zapatillas para caminar, vídeo de ejercicios (si están disponibles)

Materiales para repartir:

- "Controle la diabetes de por vida: Consejos para sentirse mejor y mantenerse saludable" disponible en el NDEP en www.ndep.nih.gov/ en el catálogo de publicaciones.
- "Signos de advertencia de las complicaciones"
- "Cuide bien su corazón"
- "¿Cómo está logrando reducir su riesgo de un ataque cardiaco o un accidente cerebrovascular?"
- "Controle el ABC de la diabetes"
- "Lucha contra las complicaciones de la diabetes"
- "Lista de verificación del cuidado de los pies"
- "Cuidados de la piel y de los pies en las personas con diabetes"
- "Prevención de lesiones en los pies durante el trabajo"
- "Recomendaciones de las medidas del calzado"

Materiales complementarios para repartir:

"Asuma el control de su diabetes" disponible a través de los CDC en <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/tcyd/>. Los ejemplares disponibles son limitados si se adquieren a través de los CDC, pero usted puede imprimir sus propios ejemplares. Es una excelente herramienta de enseñanza y un valioso recurso para que las personas con diabetes se lleven a su casa. Está escrito para personas con niveles bajos de estudios e incluye muchas fotos como complemento del texto.

"Si tiene diabetes, sepa su nivel de azúcar en la sangre" está disponible en el catálogo de publicaciones del NDEP.

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK) también tienen publicaciones en www.niddk.nih.gov/.

Plan de lecciones

Existen complicaciones comunes asociadas a la diabetes. Controlar la diabetes en la casa y obtener atención médica de manera habitual pueden retrasar o prevenir el riesgo de posibles complicaciones graves y hasta mortales.

Las complicaciones pueden ser:

- Presión arterial alta (puede causar un accidente cerebrovascular)
- Enfermedad cardíaca (puede llevar a trastornos en la circulación y ataque cardíaco)
- Retinopatía diabética (puede causar ceguera)
- Enfermedad del riñón (puede hacer que se necesite diálisis)
- Neuropatía (puede provocar la necesidad de amputaciones)
- Enfermedades de las encías (puede provocar la pérdida de dientes)

Distribuya "Controle la diabetes de por vida: Consejos para sentirse mejor y mantenerse saludable"
"Controle el ABC de la diabetes"

¿Cuáles son las causas de las complicaciones asociadas a la diabetes? La causa principal son los niveles altos de la glucosa (azúcar) en la sangre (hiperglucemia). La hiperglucemia afecta la circulación y los nervios. Limita el transporte de oxígeno y nutrientes a las células. También acelera el tiempo en que los vasos sanguíneos se reducen y endurecen, y facilita la formación de coágulos de sangre que pueden tapar las venas y las arterias. Si tiene presión arterial alta y diabetes, su riesgo de enfrentar todas las complicaciones de la diabetes es mucho mayor.

Si se mantiene atento a los signos tempranos de problemas, podrá tratarlos antes de que se conviertan en problemas graves. A continuación hay algunos síntomas que pueden indicarle que necesita ver a un médico de inmediato y hacerse un chequeo para determinar si hay complicaciones.

Distribuya "Signos de advertencia de las complicaciones por la diabetes"

Cuide su corazón

Las enfermedades cardíacas son las complicaciones más comunes de la diabetes. Si usted tiene diabetes, su probabilidad de tener un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular es 2 a 4 veces mayor que en las personas que no tienen diabetes.

Muchas personas con diabetes tipo 2 también tienen presión arterial alta. (Mostrar el manguito del tensiómetro). Esta es una combinación que puede ser mortal. Cuando cualquiera de estas dos afecciones no se controla, el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, retinopatía (enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes) y de enfermedades renales aumenta. Todas estas enfermedades juntas hacen que las complicaciones avancen más rápido. Su presión arterial debe ser menor de 130/80. Algunos expertos hasta recomiendan menos de 120/80.

Distribuya "Si tiene diabetes, sepa su nivel de azúcar en la sangre"
"Cuide bien su corazón"
"¿Está tratando de reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular?"

La mejor manera de controlar su presión arterial es perdiendo peso. Otras maneras también importantes son consumir menos sodio (sal), comer más frutas, verduras y productos lácteos descremados o bajos en grasa, y hacer ejercicio. Su médico también puede recetarle medicamentos para la presión arterial que deberá tomar todos los días. La manera en que se siente no indica qué tan alta está su presión arterial. La presión arterial alta es una enfermedad mortal y requiere de tratamiento diario.

Perder entre 5 y 7% de su peso corporal total puede realmente reducir su glucosa en la sangre y su presión arterial. Un dietista registrado puede ayudar a diseñar un plan de alimentación adecuado para usted. Tendrá que comer comidas regulares con porciones controladas, así como menos grasas y más fibras. Si su colesterol en la sangre o triglicéridos están altos, comer grasas sólidas en pocas cantidades y sustituirlas por aceite de oliva, canola o de maní podría ayudarle. También beber mucha agua le hará sentirse lleno.

Cuide sus ojos

También haga revisarse la vista con su médico cada año mediante un examen de dilatación de ojos. Usted necesita hacerse este examen aunque nunca haya tenido problemas de la vista. Este examen puede detectar cambios tempranos que pueden causar enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes (retinopatía diabética), cataratas o glaucoma. Estos problemas pueden volverse graves antes de que se note algún síntoma. No espere hasta que no pueda ver antes de obtener ayuda.

Cuide sus riñones

Los daños en los riñones por causa de la diabetes se llaman nefropatía diabética. Comienzan mucho antes de presentar síntomas. Un signo temprano es presentar pequeñas cantidades de proteína en la orina. Una prueba de orina puede detectarlas. Un análisis de sangre también ayuda a determinar si sus riñones están funcionando bien.

Si el daño continúa, sus riñones podrían dejar de funcionar correctamente (insuficiencia renal). De hecho, en los Estados Unidos la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal. Las personas con insuficiencia renal necesitan diálisis o un trasplante de riñón.

Usted puede retrasar el daño renal o hacer que no empeore. Controlar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial, tomar los medicamentos y no consumir demasiada proteína puede ayudar.

Cuide sus pies

Si tiene diabetes, necesita revisar sus pies cada día y ver si tienen manchas rojas, ampollas, lastimaduras u otro tipo de cortaduras en la piel que podrían causar una úlcera. No espere que el dolor le advierta que tiene problemas. El daño en los nervios puede impedirle percibir problemas en los pies y en la parte inferior de las piernas.

Use un espejo (mostrar el espejo) para ver la planta de sus pies y entre sus dedos. Revise también sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Sacúdalos para asegurarse que nada se haya caído adentro que pueda lastimar sus pies. Si usted no puede revisarse bien los pies, pídale a otra persona que se los revise.

Si observa algún problema, llame a su médico. Cada vez que se haga un chequeo, quítese los zapatos y las medias para que su médico pueda revisarle los pies. Necesitará ver a un podólogo para cuidados especiales de los pies, para que le recete zapatos que controlen los problemas que puedan provocar la necesidad de amputaciones.

Distribuya: "Lista de verificación del cuidado de los pies"
"Cuidados de la piel y de los pies en las personas con diabetes"
"Prevención de lesiones en los pies durante el trabajo"
"Recomendaciones de las medidas del calzado"

Cuide sus dientes

También debe consultar con regularidad al dentista. La diabetes no controlada puede llevar a problemas de encías graves. Sin tratamiento, usted puede perder dientes. Cepillarse después de cada comida y usar hilo dental a diario, junto con un buen control de la glucosa en la sangre puede proteger sus dientes y encías. Aun cuando tenga dentadura postiza, necesita ver a un dentista frecuentemente para mantener sus encías saludables.

Cuide sus pulmones

Fumar impide la circulación adecuada de la sangre a las células del cuerpo. Demora la curación y acelera el daño de los vasos sanguíneos. También dificulta el ejercicio físico, porque usted se queda sin aliento con facilidad.

Hable con su médico y comuníquese con la asociación local de los pulmones o la Sociedad Americana del Cáncer para recibir consejos sobre cómo dejar de fumar. Aun cuando no haya logrado dejar de fumar en el pasado, inténtelo de nuevo. La mayoría de las personas que dejan de fumar han tenido que intentarlo por lo menos dos o tres veces antes de realmente abandonar el hábito. Cuando deje de fumar se sentirá mejor, al igual que todas las personas a su alrededor que hayan sufrido por aspirar el humo secundario del tabaco.

Fumar acelera su metabolismo, por lo que puede aumentar de peso después de dejar de fumar. Haga ejercicio y siga un plan de comidas con alimentos de pocas calorías y bajo en grasas para poder evitar esto. Las personas que hacen ejercicio cuando dejan de fumar aumentan poco de peso y no retoman el hábito con tanta frecuencia como las personas que no hacen ejercicio.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.yourdiabetesinfo.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

4 pasos para controlar la diabetes de por vida (*4 Steps to Control Your Diabetes. For Life*) http://www.ndep.nih.gov/media/4_Steps.pdf

Si tiene diabetes, sepa su nivel de azúcar en la sangre (*If You Have Diabetes, Know Your Blood Sugar Numbers*) http://www.ndep.nih.gov/media/KnowNumbers_Eng.pdf

El poder de controlar la diabetes está en sus manos (*The Power To Control Diabetes Is in Your Hands*) http://www.ndep.nih.gov/media/Power_broch_Eng.pdf

Controle su diabetes de por vida. (Artículo especial breve) (*Control Your Diabetes. For Life. (Short Feature Article)*)

http://www.ndep.nih.gov//media/ControlYourDiabetes_ShortFeature.pdf

Controle su diabetes de por vida. (Artículo especial extenso) (*Control Your Diabetes. For Life. (Long Feature Article)*)

http://www.ndep.nih.gov//media/ControlYourDiabetes_LongFeature.pdf

NDEP ofrece materiales para el control de la diabetes para minorías con alto riesgo (*NDEP Offers Diabetes Control Materials for Minorities at High Risk*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Minority_Health_Control.pdf

Equipos a cargo del cuidado: Tratamiento integral de la diabetes para toda la vida (*Team Care: Comprehensive Lifetime Management for Diabetes*)

<http://www.ndep.nih.gov/media/TeamCare.pdf>

Trabajemos juntos para controlar la diabetes: afiche que sirve para que los pacientes aprendan la información básica o el ABC de la diabetes y trabajen conjuntamente con sus proveedores de atención médica especializados en el cuidado de los ojos, pies y dientes, así como con su farmacéutico, para controlar la diabetes. (*Working Together to Manage Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov/media/ppod_poster.pdf

Hoja informativa sobre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (*Diabetes & CVD Fact Sheet*) http://www.ndep.nih.gov//media/CVD_FactSheet.pdf

Usted es el corazón de la familia... cuide su corazón
http://www.ndep.nih.gov/media/TCH_Hisp_brochure.pdf

Presentación con rotafolio: Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón (*You Are the Heart of Your Family...Take Care of Your Heart. Flipchart Presentation*)
http://www.ndep.nih.gov/media/TCH_Hisp_Flipchart.pdf

Controle su diabetes cuidando su corazón (*Take Care of Your Diabetes by Taking Care of Your Heart*)
<http://www.ndep.nih.gov//media/AIANFeatureArticle.pdf>

Cuide su corazón, controle su diabetes (*Take Care of Your Heart. Manage Your Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov/media/TCH_AmIndian_flyer.pdf

Cuide su corazón: controle su diabetes pensando en las generaciones futuras (*Take Care of Your Heart: Manage Your Diabetes for Future Generations*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Yvette_Roubideaux_Op-ed_050305.pdf

Cuide su corazón, controle su diabetes. (*Take Care of Your Heart. Manage Your Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov/media/TCH_AsAm_flyer_Eng.pdf

Para un corazón sano, controle el ABC de la diabetes (*For a Healthy Heart, Control the ABCs of Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/Control_ABCs_of_Diabetes.pdf

Cuide bien su corazón: Controle el ABC de la diabetes (*Be Smart About Your Heart: Control the ABCs of Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/BeSmart_Article.pdf

Los afroamericanos, la diabetes y las enfermedades cardíacas: Cómo superar los obstáculos (*African Americans, Diabetes, and Heart Disease: How to Beat the Odds*)
http://www.ndep.nih.gov//media/BeSmart_AA_Article.pdf

Afroamericanos: Entiendan la relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas (*African Americans: Know the Link between Diabetes and Heart Disease*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Control_ABCs_AfricanaAm.pdf

Los pies pueden durar toda la vida: Guía para proveedores de atención médica sobre prevención de complicaciones en los pies por la diabetes (*Feet Can Last a Lifetime: A*

Health Care Provider's Guide to Preventing Diabetes Foot Problems)
http://www.ndep.nih.gov/media/feet_hcguide.pdf

Cuide sus pies toda la vida (*Take Care of Your Feet for a Lifetime*)
http://www.ndep.nih.gov/media/Feet_broch_Eng.pdf

Si tiene diabetes sea considerado con sus pies (*Be Sweet to Your Feet if You Have Diabetes*)
<http://www.ndep.nih.gov//media/be-sweet-to-your-feet.pdf>

Mantenga sus pies sanos y contentos (*Keeping Feet Healthy and Happy*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Keeping_Feet_Healthy_Article.pdf

Hispanos/Latinos: Ayude a controlar la epidemia creciente manejando el ABC de la diabetes (*Hispanics/Latinos: Help Control a Growing Epidemic by Managing the ABCs of Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov//media/ControlGrowingEpidemic_Article.pdf

Recursos de apoyo para el cambio de conductas del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. Los recursos de apoyo para el cambio de conductas (SBCR, por sus siglas en inglés) es una base de datos de investigación, herramientas y programas que abordan "la manera" de enfrentar problemas psicosociales y lograr cambios de conducta y estilo de vida. Este recurso fue creado para personas con diabetes, prediabetes y personas que cuidan de ellas, y para los profesionales, agencias y organizaciones de salud. La base de datos incluye recursos que ayudan a las personas o grupos a lidiar con la diabetes y hacer cambios de conducta y estilo de vida. (*National Diabetes Education Program Support for Behavior Change Resource*)
<http://www.ndep.nih.gov/sbcr/index.aspx>