

Cómo prevenir las complicaciones de la diabetes

La diabetes dura toda la vida. El mal control de la glucosa (azúcar) en la sangre causa daños al organismo. El buen control de la glucosa en la sangre puede retrasar y hasta prevenir las complicaciones de la diabetes.

¿Qué problemas pueden ocurrir?

- Algunos problemas comunes de la diabetes son:
- Enfermedad de los vasos sanguíneos mayores que causa enfermedades del corazón, derrame cerebral o gangrena.
- Enfermedad de los vasos sanguíneos menores que causa enfermedad de los ojos o los riñones o gangrena.
- Problemas con los nervios de las piernas, los brazos, las manos o de los órganos internos
- Enfermedad de las encías.



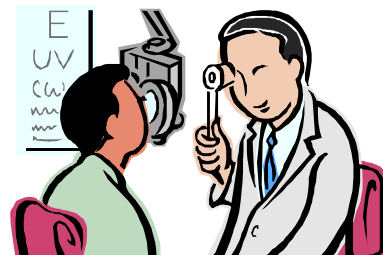
Si mantiene el azúcar en la sangre dentro de los niveles aceptables para usted y para el médico, se ayudará a prevenir las complicaciones asociadas con la diabetes.

¿Qué puede hacer para prevenir las complicaciones?

1. **Cumpla con un plan de alimentación en el que se controlan las calorías, los carbohidratos y las grasas.** Además, quizás tenga que limitar el sodio para controlar la presión arterial y las proteínas para proteger a los riñones. Si no ha consultado con un dietista en los últimos dos años, necesita una evaluación de su plan de alimentación. Si está con sobrepeso, al perder de 10 a 20 libras, mejorará la glucosa en la sangre y de paso, la presión arterial.
2. **Tome sus medicamentos según la receta.** Asegúrese de que el médico esté enterado de todos los medicamentos que usted toma. Llévelos todos a cada consulta. Menciónele al médico los medicamentos sin receta que usa y también las hierbas.
3. **Acuda al médico por lo menos dos veces al año.** Si tiene problemas, necesitará consultas más frecuentes. Además, también debe acudir periódicamente al consultorio del odontólogo. Por otra parte, se recomienda una consulta anual con el podiatra (médico especialista de los pies).

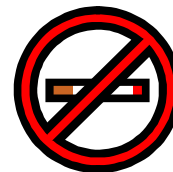


4. **Acuda al oculista cada dos años si su riesgo de sufrir retinopatía (enfermedad de la vista entre diabéticos) es bajo. Si el riesgo de padecer retinopatía es alto, hágase examinar los ojos cada año.** Sólo con un examen de los ojos con la pupila dilatada se pueden descubrir los cambios que produce la retinopatía. Al tratar la retinopatía tan pronto como sea posible protege la vista.



5. **Revítese los pies a diario para ver si tiene lesiones, manchas rojas o cualquier otro cambio.** Si no puede verse los pies, pídale a otra persona que se los examine o hágalo con la ayuda de un espejo. El daño a los nervios producido por la diabetes puede impedir que sienta el dolor. Si no se le da el debido tratamiento a una lesión en el pie, es posible contraer una infección y correr el riesgo de una amputación. En cada consulta con el médico, quítese los calcetines y los zapatos para que el médico le examine los pies, aunque nadie se lo pida.

6. **No fume.** El cigarrillo reduce el flujo de oxígeno a los tejidos y retrasa el proceso de sanación. Además, aumenta el riesgo de un ataque cardíaco, de un derrame cerebral o de alguna enfermedad de los pulmones.



7. **Mídase el nivel de glucosa en la sangre a menudo.** La vigilancia del nivel de glucosa en la sangre le muestra cómo los alimentos, los medicamentos, el ejercicio y el estrés le afectan. Lleve un control escrito y busque tendencias o patrones. El equipo médico puede ayudarle encontrar las maneras de controlar los resultados cuando estos se salgan de los niveles deseados.

8. **Haga ejercicio con el permiso del médico.** Si no ha estado haciendo ejercicio, mándese hacer un reconocimiento físico completo *antes* de empezar. Ahí se descubrirá cualquier problema que le impida hacer ejercicio sin riesgo. El ejercicio hecho con regularidad es excelente para controlar el peso y la glucosa en la sangre. También reduce el riesgo de las enfermedades del corazón y de un derrame cerebral.



9. **Aprenda a controlar los días en que se siente enfermo.** En una cajita, coloque los artículos que necesitará durante los días en que se encuentre enfermo. Reconozca cuándo le conviene pedir ayuda y qué información necesitará el equipo médico. De ser necesario, prepare a alguien en casa para que le ayuden cuando lo necesite. Aprenda qué alimentos puede y no puede comer cuando no se siente bien.

10. **Aprenda a manejar el estrés.** Buenos métodos de reducir el estrés son: respirar profundamente, hacer ejercicio, conversar con un amigo, mandarse hacer un masaje, leer un buen libro.

Preguntas

1. ¿Qué puedo hacer esta semana para reducir mi riesgo para las complicaciones de diabetes?
2. ¿Qué otra información necesito que me dé el equipo médico para protegerme?

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en Nutrición y Salud
Publicación No. FDNS-E -11-6a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminar por motivo de su raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y que se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.