

# Previendo las complicaciones de la diabetes

**Audiencia:** Personas con diabetes

**Objetivos:** Los participantes:

1. Describirán las diferentes maneras de prevenir y controlar las complicaciones de la diabetes
2. Explicarán cuales son las causas generales de las complicaciones de la diabetes
3. Identificarán algunos signos de advertencia de las complicaciones

**Tiempo requerido:** De 15 a 20 minutos

**Modelos:** Una cajetilla de cigarrillos, un espejo de mano, un par de lentes viejos, cepillo de dientes e hilo dental, un monitor de la glucosa, un calendario viejo, equipo para examinar la presión, una báscula, zapatos para caminar, video de ejercicios

**Hojas de información:** “**Controle su diabetes toda la vida: consejos para sentirse mejor y mantenerse saludable**” Esta información la puede encontrar en el sitio de Internet del NDEP en: <http://www.ndep.nih.gov>; “**Signos de aviso sobre las complicaciones**”

**Complemento hojas de información:**

“**Si tiene diabetes, sepa los números de su azúcar en la sangre**” esta información también la puede obtener a través de NDEP.

Las siguientes hojas de información se pueden encontrar en el website del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones:  
<http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index.asp>

“**Evite los problemas de la diabetes: Controle la diabetes**” (Keep Your Diabetes Under Control)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga los ojos sanos**” (Keep Your Eyes Healthy)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga los pies y la piel sanos**” (Keep Your Feet and Skin Healthy)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga sanos el corazón y los vasos sanguíneos**” (Keep Your Heart and Blood Vessels Healthy)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga los riñones sanos**” (Keep Your Kidneys Healthy)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga sano el sistema nervioso**” (Keep Your Nervous System Healthy)

“**Evite los problemas de la diabetes: Mantenga los dientes y encías sanos**” (Keep Your Teeth and Gums Healthy)

## Plan de la lección

Nadie quiere tener las complicaciones de la diabetes, incluso si estas son a corto plazo, como la hipoglucemia; o a largo plazo, como quedar ciego. Nuevas investigaciones han descubierto que estas complicaciones se pueden evitar. Un buen cuidado médico y personal pueden retrasar e incluso prevenir estas complicaciones. *(Distribuya las hojas de información: “**Controle su diabetes toda la vida: consejos para sentirse mejor y mantenerse saludable**”)*

¿Cuáles son las causas de las complicaciones por la diabetes? La causa principal es el nivel alto de la glucosa. La glucosa alta en la sangre afecta la circulación y los nervios. Limita que llegue el oxígeno y los nutrientes a las células. También hace que los vasos sanguíneos se adelgacen, endurezcan y provoca que se produzcan coágulos de sangre que bloquean las venas y las arterias. Si usted tiene presión alta además de la diabetes, el riesgo aumenta enormemente.

Si su familia o amigos han tenido complicaciones por la diabetes, eso no significa que usted está destinado a sufrir lo mismo. Los descubrimientos recientes y la tecnología nueva para el tratamiento de la diabetes pueden reducir los riesgos, pero usted necesita trabajar junto a su grupo médico y cuidarse muy bien todos los días.

**NO FUME.** *(Tome un cigarrillo del paquete y quíbrelo en dos partes.)* El fumar afecta la circulación sanguínea. Esto hace que la curación de heridas sea lenta. Acelera el daño a los vasos sanguíneos. También dificulta el ejercicio, porque usted se queda sin aliento fácilmente.

Hable con su médico y contacte a la Asociación Americana del Pulmón y a la Sociedad del Cáncer local para que busque ayuda para dejar de fumar. Aunque usted trate y recaiga, vuelva a intentarlo. Algunas personas que han logrado dejar de fumar lo han tratado en varias ocasiones hasta que finalmente dejan el hábito. Cuando deje de fumar, usted se sentirá mejor y también los que han estado expuestos por usted al humo de segunda mano.

El fumar aumenta su metabolismo, puede ser que cuando deje de fumar gane algo de peso. Hacer ejercicio, bajar las calorías y un plan de comidas bajas en grasa pueden ayudarle a que esto no suceda. Los que hacen ejercicio cuando dejan de fumar, suben poco de peso y no desean volver a fumar comparado con los que no hacen ejercicio.

Si tiene diabetes, necesita **REVISAR SUS PIES** diariamente para cerciorarse de que no tiene manchas rojas, ampollas, heridas, o cualquier cortadura en la piel que se le pueda convertir en una úlcera. No espere a tener dolor para saber que tiene un problema. Los nervios lastimados pueden hacerle no sentir que tiene problemas con sus pies o sus piernas.

Use un espejo *(muestre el espejo)* para revisar la planta de sus pies y entremedio de sus dedos. También revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Sacúdalos para ver si no tiene nada dentro que le pueda cortar o lastimar sus pies. Si usted no puede revisar sus pies por sí mismo, pídale a alguien que le ayude.

Si encuentra algún problema, llame a su médico. Cada vez que tenga una cita con su médico, quítese los zapatos y los calcetines para que su médico pueda verlos. Tal vez

sea necesario que vea a un podiatra para controlar algún problema que tenga con el cuidado de sus pies o zapatos.

También díglele a su oculista que le **EXAMINE SUS OJOS** (*muestre los lentes*) anualmente con un examen de pupila dilatada. Usted necesita este examen incluso si nunca a tenido problemas con su vista. Este examen puede detectar cambios tempranos en sus ojos que lo pueden llevar a desarrollar la enfermedad diabética de los ojos (retinopatía), cataratas o glaucoma. Estos problemas se pueden tornar serios antes de que note algún síntoma. No espere hasta que ya no pueda ver para buscar ayuda.

Otro examen importante es su **VISITA AL DENTISTA** (*muestre el cepillo de dientes y el hilo dental.*) Una diabetes descontrolada puede llevarlo a una enfermedad de las encías. Sin tratamiento, puede perder sus dientes. El cepillarse después de cada comida y usar el hilo dental una vez al día, aparte de llevar un buen control de su glucosa, puede proteger sus dientes y encías. Si usa dentadura postiza usted necesita ver a un dentista seguido para que le ayude a mantener sus encías saludables.

(*Muestre el aparato de monitoreo.*) Usted necesita monitorear la glucosa en la sangre. Su grupo médico le dirá que tan seguido se debe hacer el examen y cual debe ser el nivel de glucosa en su sangre. Ellos le podrán decir que hacer si la glucosa en su sangre no está dentro de los parámetros esperados. Siempre lleve consigo los resultados de las lecturas hechas sobre su glucosa en la sangre o si es posible envíelos por fax antes de la visita a su médico. Juntos pueden usar esa información para perfeccionar el tratamiento con la mejor medicina, plan alimentario y el consejo médico adecuado.

Usted también querrá monitorear el control de su glucosa en la sangre con un examen **A1C**. (*Muéstreles tres meses de un calendario.*) Este examen, se hace en la oficina de su médico y le muestra el promedio del control de la glucosa en la sangre por los últimos 90 días. Aparte de los exámenes que se hace en su casa, esto le dará una mejor idea de cómo llevar el control de su diabetes.

Su médico también querrá hacer un examen anual de la proteína en la orina (microalbuminuria.) Para asegurarse de que no hay ningún problema mayor con sus riñones.

**PRESIÓN DE LA SANGRE.** (*Muestre el aparato para medir la presión de la sangre.*) Muchas personas con diabetes tipo 2 también tienen alta presión de la sangre. Esta es una combinación fatal (letal.) Cuando esta no está bajo control, corre el riesgo de tener una enfermedad del corazón, derrame cerebral, retinopatía (enfermedad diabética de la vista) y un incremento en la enfermedad de los riñones. Ponga todo esto junto y las complicaciones se desarrollarán aún más rápido. La presión de la sangre debe ser menos de 130/85. Algunos expertos incluso recomiendan que sea menos de 120/80. (*Refiérase a las hojas de información: "Si usted tiene diabetes, sepa sus números del azúcar en la sangre."*)

La mejor manera de controlar la presión de la sangre es **PERDIENDO PESO**. (*Muestre la báscula.*) Pero otra manera importante es consumiendo menos sodio; comer más frutas, vegetales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y el hacer ejercicio. Su médico también le puede recetar medicamentos para la presión de la sangre, que podría tomar todos los días. El sentirse bien no significa que la presión de su sangre

está bajo control. La alta presión de la sangre es un asesino silencioso, a menudo no presenta síntomas y por lo tanto requiere tratamiento diario.

Incluso si usted no tiene alta presión de la sangre. Su doctor puede recetarle un medicamento para la presión arterial llamado inhibidor ECA (Enzima Convertidora de la Angiotensina); en inglés se le conoce como ACE inhibitor. Este medicamento sirve para reducir los problemas con los riñones y los problemas del corazón, incluso cuando parece que la presión de la sangre está normal.

**PERDER PESO.** Con solo bajar entre 10 y 20 libras usted puede reducir la glucosa y la presión de la sangre. Una dietista registrada puede ayudarle a diseñar un plan alimentario que trabaje para usted. Necesitará llevar un horario regular de comidas y un control de las porciones, menos grasa y más fibra. Si el colesterol y los triglicéridos están altos, consumir aceite de oliva, canola, y maní (cacahuete) le pueden ayudar. También tomar mucha agua le hará sentir lleno o satisfecho.

**EJERCICIO.** (*Muestre los zapatos y el video de ejercicio.*) Incluso una persona en silla de ruedas puede hacer ejercicio. Se pueden encontrar videos para aquellas personas que tienen poco movimiento. Para aquellos que les gusta caminar, existe el programa de caminar alrededor del centro comercial (mall), clases de aeróbicos, correr en bicicleta, aeróbicos en el agua, incluso caminar durante el almuerzo o los recesos puede controlar el peso, los niveles de la glucosa en la sangre y la presión de la sangre.

Nadie puede controlar el peso si no hace actividades regulares. Solamente tiene que poner un poco de esfuerzo y que la respiración cuando esté haciendo actividad física sea un poco fuerte. Incluso caminar varias veces al día, subir escaleras (gradas) en el trabajo, o tener una maquina para caminar frente al televisor le ayudará. La idea es de moverse más seguido. Usted tendrá más energía, tendrá menos estrés y mejorará la glucosa y la presión de la sangre.

Manténgase al tanto de síntomas o problemas, usted puede recibir tratamiento antes de que esos síntomas se conviertan en algo serio. He aquí unos síntomas que lo pueden poner en alerta para que visite a su médico inmediatamente. (*Distribuya y revise "Signos de aviso sobre las complicaciones con la diabetes."*)