

Combatiendo las complicaciones de la diabetes

La diabetes dura por toda la vida. Un control pobre de la glucosa (azúcar) puede dañar el cuerpo. Un buen control de la glucosa en la sangre puede detener e incluso atrasar las complicaciones diabéticas.

¿Qué clase de problemas pueden ocurrir?

Algunos problemas comunes con la diabetes son:

- Alargamiento de los vasos sanguíneos puede llevarlo a padecer de enfermedades del corazón, ataque, o gangrena.
- Empequeñecimiento de los vasos sanguíneos puede llevarlo a padecer de enfermedades de los ojos, riñones, o gangrena.
- Problemas de los nervios en las piernas, brazos o algún otro órgano del cuerpo.
- Problemas con las encías.

Mantenga el control de su azúcar dentro de lo aceptable, planificado por usted y su doctor, esto le ayudará a combatir las complicaciones.

¿Qué puede hacer para prevenir las complicaciones?

- 1. Siga un plan alimentario que controle las calorías, carbohidratos y las grasas.** También puede ser que tenga que limitar el sodio para controlar la presión de la sangre y limitar las proteínas para proteger los riñones. Si en los pasados 2 años usted no ha visto un dietista, usted necesita un plan alimentario. Si está sobrepeso, una pérdida de 10–20 libras le puede mejorar el nivel de la glucosa y la presión de la sangre.
- 2. Tome su medicina como se la han recetado.** Asegúrese de que su médico sepa de todos los medicamentos que usted está tomando. Lleve todas las medicinas cuando visite a su médico, y discútalas con él. También hablele sobre los medicamentos que compra sin receta médica o los medicamentos naturales.
- 3. Visite a su médico al menos dos veces al año.** Visitas más frecuentes pueden ser posibles si usted tiene problemas. También necesitará evaluarse regularmente con su dentista. Un examen al año con su podiatra (doctor de los pies) es prudente.
- 4. Hágase un examen cada dos años con su oculista si está en bajo riesgo de tener retinopatía (enfermedad diabética de los ojos.) Y si está en un alto riesgo de tener la enfermedad diabética de los ojos, examínese una vez al año.** Solamente un examen de los ojos, dilatando sus pupilas puede revelar las probabilidades de asociarla con esta enfermedad. Tratar la retinopatía tan pronto sea posible protege su vista.

5. **Revise sus pies diariamente para ver si no tiene alguna llaga, áreas rojas o algún otro cambio.** Si usted no se puede examinar sus pies, pídale a alguien que le ayude o use un espejo. Si un pie está llagado y no se trata a tiempo, usted puede tener una infección que puede ponerle a riesgo de una amputación. En cada visita a su médico quítese los zapatos y los calcetines para que le puedan examinar sus pies, aunque no se lo pidan.
6. **No fume.** El humo disminuye el oxígeno a sus tejidos y curarse es más lento. Incluso aumenta los riesgos de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedad de los pulmones.
7. **Examine la glucosa de su sangre, según lo indicado por su médico.** El monitoreo de la glucosa en la sangre le enseña a usted como la comida, medicina, ejercicios, y el estrés afectan el nivel del azúcar en su sangre. Mantenga un buen registro por escrito.
8. **Aprenda como sobrellevar los días que se sienta enfermo.** Llene una caja con provisiones que necesitará para los días que se sienta enfermo. Sepa cuando llamar por ayuda y que información darle a sus proveedores de salud. Planifique tener a alguien en casa en caso de necesitar ayuda. Aprenda a diferenciar que puede comer y que no puede comer.
9. **Aprenda como controlar el estrés.** Respirar profundo, hacer ejercicio, conversar con un amigo, darse masaje y leer un buen libro, son ejemplos de actividades que le ayudan a reducir el estrés.
10. **Camine, baile, manténgase físicamente activo.**

Preguntas:

1. ¿Qué puedo hacer esta semana para reducir los riesgos de las complicaciones asociadas a la diabetes?

2. ¿Qué más información me pueden dar mis proveedores de salud para ayudarme a mí mismo?
