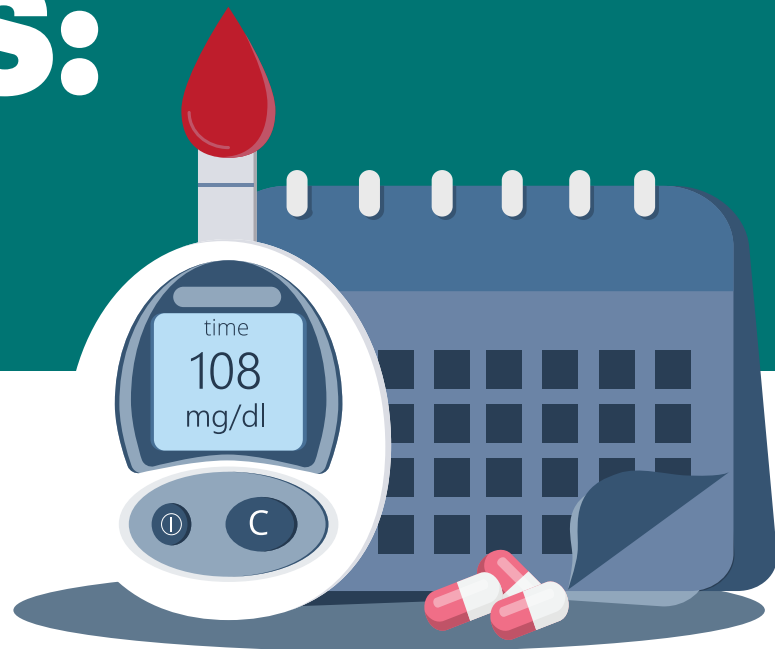


DIABETES: CUIDADO INTEGRAL

La diabetes es una condición caracterizada por niveles elevados de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto se debe a que el cuerpo produce poca o ninguna insulina, o las células no pueden utilizar la insulina correctamente. Con el tiempo, si no mantiene sus niveles de azúcar lo más controlados posible, puede desarrollar complicaciones en algunas partes del cuerpo.



Algunos pasos que pueden ayudarlo a mantener una buena salud incluyen:

1. Complete su A1C

- Conocida como prueba de hemoglobina glicosilada (A1c o HbA1c), mide sus niveles de glucosa en sangre durante los últimos tres meses.
- La prueba se realiza en un laboratorio.
- La prueba le permite a su médico saber si sus niveles de glucosa están bajo control y su tratamiento está funcionando.

2. Hágase un examen de la vista anual

- Un examen anual especializado en el que se puede observar la parte posterior de los ojos.
- Lo realiza un optómetra u oftalmólogo.
- La diabetes no controlada puede aumentar el riesgo de enfermedades de los ojos que afectan los vasos sanguíneos de la retina o el nervio óptico. Esto se conoce como retinopatía diabética.

3. Revise sus riñones

- Cada año, realice un análisis de orina para detectar proteínas y análisis de sangre para saber cómo está la función de sus riñones.
- Los riñones limpian la sangre y la diabetes no controlada puede dañar su función con el tiempo. Si no funcionan de manera óptima, los desechos y los líquidos permanecen en el cuerpo.
- Una detección y un tratamiento tempranos pueden retrasar o prevenir la progresión de una enfermedad renal.



4. Otros pasos que puede tomar

- Mantenga un estilo de vida saludable que incluya alimentación saludable y ejercicio.
- Controle su presión arterial y colesterol.
- Deje de fumar o no comience.
- Revise sus pies todos los días y cuide bien sus uñas.
- Visite a su médico al menos una vez al año para su evaluación anual. Podrá discutir: su plan de cuidado, sus pruebas preventivas y las vacunas pendientes. Es importante dar seguimiento para detectar temprano problemas y prevenir el desarrollo de condiciones de salud, y para tener una mejor calidad de vida.

Para más información contáctenos al:

1-844-212-9858
(llamada gratuita)

711 MMM TTY
(personas con problemas de audición)

Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Referencias:

¿Qué es la Diabetes? (2020, 11 de marzo). Centros para control de Enfermedades y Prevención. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>
Todo acerca del A1C (2019, 24 de julio). Centros para control de Enfermedades y Prevención. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/a1c.html>
Exámenes de la vista para la diabetes. (n.d.) MedlinePlus. Recuperado el 1 de abril de 2021 de <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000323.html>

Prevenir complicaciones | Viviendo con Diabetes | Diabetes. (n.d.) CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. (n.d.) Centros para la Prevención y las Enfermedades (CDC). Obtenido el 1 de abril de 2021 de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html>

Prevención. (2021, 25 de febrero). Fundación Nacional del Riñón. <https://www.kidney.org/prevention>

MMM of Florida, Inc., cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM of Florida, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call at 1-844-212-9858. (TTY: 711). MMM of Florida, Inc. konfòm ak lwa sou dwa sivil Federal ki aplikab yo e li pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi orijin, laj, enfimite oswa sèks. ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-844-212-9858, (TTY: 711). H3293_2021 4010 0025 2_C

