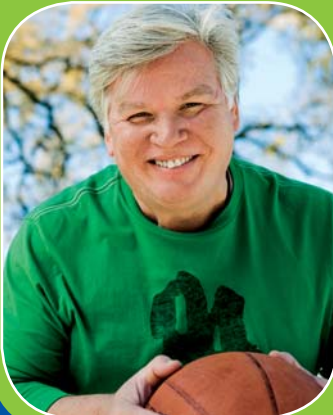


Cuide su cuerpo hoy para disfrutar de un mañana más saludable



Entienda la diabetes

Como ya debe saber, tener diabetes significa que tiene demasiada azúcar en la sangre. ¿Por qué es alto su nivel de glucemia? ¿Y por qué es eso tan malo?

Este folleto le ayudará a comprender:

De qué manera el organismo utiliza el azúcar

Qué otros problemas de salud puede ocasionar la diabetes

Cómo puede reconocer los signos de advertencia y ayudar a evitar que surjan algunos de estos problemas de salud

La glucosa es el combustible del organismo

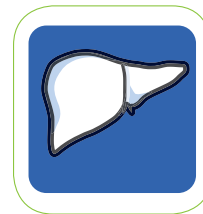
- El organismo necesita energía para llegar al final del día. Esa energía proviene de la glucosa, un tipo de azúcar.
 - La glucosa (azúcar) en la sangre proviene de los alimentos que usted ingiere y del hígado.
 - La glucosa se transporta a través de la sangre para alcanzar y alimentar a todas las partes del cuerpo.



El hígado y el páncreas son los administradores de la glucosa del organismo

El organismo necesita la cantidad adecuada de glucosa en todo momento. El hígado y el páncreas trabajan juntos para asegurar que su nivel de glucemia nunca esté demasiado bajo ni demasiado alto. Así es como lo hacen:

- El hígado mantiene al organismo alimentado entre las comidas.
 - El hígado es como un banco. Cuando usted come, el hígado almacena la glucosa adicional que el organismo no necesita de inmediato.
 - El hígado envía glucosa al organismo cuando la necesita, por ejemplo, cuando no ha comido durante un tiempo.
- El páncreas comprueba que la glucosa se pueda utilizar adecuadamente.
 - El páncreas produce una sustancia química llamada insulina. La insulina ayuda a llevar la glucosa de la sangre a las células del organismo, donde se puede utilizar para generar energía.



En el caso de la diabetes, el hígado y el páncreas son incapaces de equilibrar la glucosa de la sangre de manera adecuada. No pueden mantener la glucosa en el nivel correcto. Es por eso que su nivel de glucemia es alto.

En las próximas páginas aprenderá cómo esta enfermedad puede afectar a todo el cuerpo y por qué es tan importante cuidarse.

Este folleto no sustituye las conversaciones que usted puede mantener con el profesional de la salud que le atiende. Únicamente esta persona puede diagnosticar su enfermedad y brindar asesoramiento para un tratamiento que sea adecuado para usted.

La diabetes puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos

La diabetes puede provocar graves problemas al corazón y a los vasos sanguíneos. Muchas personas con diabetes pueden tener:

Arterias obstruidas con grasa

Tensión arterial alta

Mayor cantidad de coágulos de sangre

Estos problemas pueden causar un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Ante qué debe mantenerse alerta

- Lamentablemente, los problemas de corazón y vasos sanguíneos no siempre vienen acompañados de señales de advertencia, pero pueden llegar a ser lo suficientemente graves como para convertirse en una amenaza para la vida.
- Por eso es importante que visite a su profesional de la salud regularmente y se haga controlar la glucemia, la tensión arterial y el colesterol.



Aquí le indicamos cómo protegerlos



Asegúrese de que se le realicen estas 3 importantes pruebas, llamadas el “ABC” de la diabetes:

- Prueba de A1C al menos dos veces al año
- Medición de la tensión arterial en cada visita
- Prueba de detección del colesterol al menos una vez al año

Tome el control

- Colabore con su médico para mantener la glucemia, la tensión arterial, el colesterol y el peso bajo control.
- Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico al pie de la letra. Ante cualquier duda, consulte a su médico o farmacéutico.
- ¡Si fuma, deje de hacerlo! Su proveedor de atención médica puede ayudarle.



La diabetes puede dañar los ojos

Es posible que la diabetes cause los siguientes problemas en los ojos:

Daño en los vasos sanguíneos de los ojos (retinopatía diabética)

Visión borrosa (cataratas)

Aumento de la presión ocular (glaucoma)

Si estos problemas no se tratan, pueden llevar a la pérdida de la visión o incluso a la ceguera.

Ante qué debe mantenerse alerta

- Cualquier cambio que se produzca en la visión
- Visión de manchas o “moscas volantes”
- Visión borrosa
- Visión doble



Aquí le indicamos cómo protegerlos



- Informe a su médico de inmediato si percibe algún cambio en la visión.
- Visite a su oftalmólogo regularmente, aun si no tiene problemas de visión.
- Hágase un examen de fondo de ojo con pupila dilatada por lo menos una vez al año. Esta prueba le permite al oftalmólogo observar mejor el interior del ojo.

Tome el control

- Colabore con su médico para mantener la glucemia y la tensión arterial bajo control.
- ¡No fume!



La diabetes puede dañar el sistema nervioso

La diabetes puede dañar los nervios del organismo. Eso puede ser peligroso. Los nervios envían mensajes relativos al dolor, la temperatura y el tacto al cerebro y desde el cerebro. Si están dañados, los mensajes no se pueden transmitir. Esto puede ocasionar problemas como entumecimiento o complicaciones como infecciones. Incluso puede llevar a la extracción quirúrgica de un miembro (amputación).

Ante qué debe mantenerse alerta

- Entumecimiento o pérdida de sensibilidad en los pies, las manos, las piernas u otras partes del cuerpo
- Problemas para digerir los alimentos
- Problemas en la vejiga
- Problemas sexuales (por ejemplo, incapacidad de tener una erección)



Aquí le indicamos cómo protegerlo



- Consulte a su médico en caso de que sienta entumecimiento o padezca trastornos digestivos, urinarios o sexuales.
- Mida regularmente su nivel de azúcar para determinar si la glucosa está bajo control.
- Continúe realizándose la prueba de A1C en el consultorio de su médico.
- Contrólese los pies regularmente. Pídale a un miembro de su familia que le ayude si le resulta difícil. Si se ven o se sienten diferentes o si tiene lesiones que no cicatrizan, informe inmediatamente a su médico sobre el problema.
- Hágase controlar los pies todos los años por su médico, incluso si lucen saludables.



Tome el control

- Colabore con su médico para mantener la glucemia bajo control.
- Debe curar inmediatamente la piel dañada o infectada.
- Mantenga los pies limpios, suaves y secos. Mantenga cortas las uñas de los pies.
- Proteja sus pies usando zapatos y calcetines que le queden cómodos en todo momento.
- No fume. Disminuya el consumo de bebidas alcohólicas.

La diabetes puede dañar los riñones

Los riñones cumplen una función muy importante: Filtran los desechos provenientes de la sangre y los eliminan en la orina. Sin embargo, si la diabetes no está controlada, los riñones se pueden dañar o enfermar.

La nefropatía (enfermedad renal) puede producir insuficiencia renal, lo cual significa que los riñones dejan de funcionar. Si esto sucede, se debe filtrar la sangre del paciente a través de una máquina (llamada diálisis) o es posible que el paciente necesite un trasplante de riñón.

¡El diagnóstico precoz de nefropatía es muy importante!

Ante qué debe mantenerse alerta

- Cansancio o debilidad
- Hinchazón de las manos y/o los pies
- Vómitos

Sin embargo, ¡es posible que padezca nefropatía aunque no perciba estas señales de advertencia! Su médico puede averiguarlo con certeza mediante un simple análisis de orina.

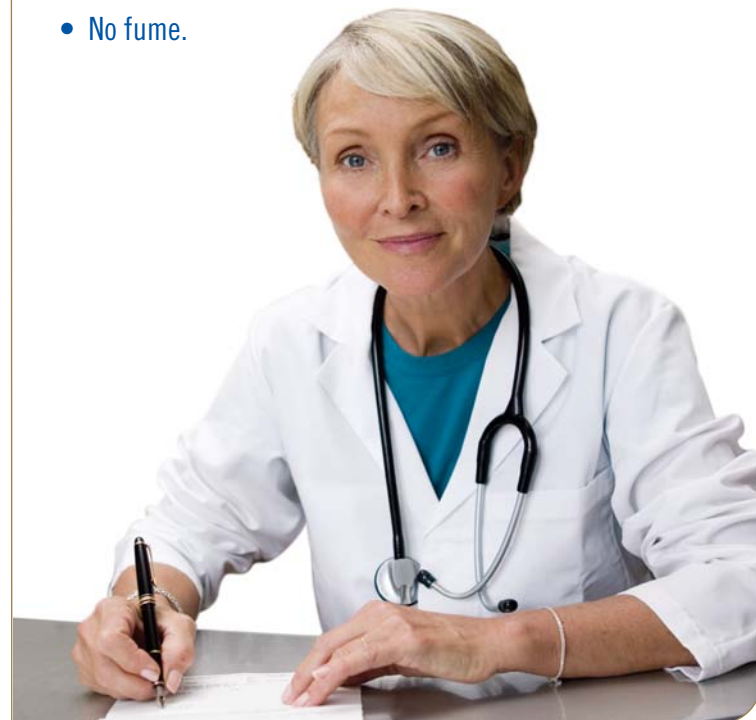
Aquí le indicamos cómo protegerlos



- Informe a su médico en caso de que note algunas de las señales de advertencia.
- Mida regularmente su nivel de azúcar para determinar si la glucosa está bajo control.
- Continúe realizándose la prueba de A1C en el consultorio de su médico.
- Hágase una prueba de nivel de colesterol y un análisis de detección de proteínas en la orina al menos una vez al año.

Tome el control

- Colabore con su médico para mantener la glucemia, la tensión arterial, el colesterol y el peso bajo control.
- No fume.



Siga estos consejos hoy para disfrutar de un mañana más saludable

Conozca y controle sus niveles de glucemia

- Hágase una prueba en el consultorio de su médico.
 - Asegúrese de que se le realice una prueba de A1C al menos dos veces al año o según la recomendación de su médico.

Esta prueba le informará a su médico si la glucemia ha estado bajo control durante los últimos meses.



- Realice la prueba en su hogar.
 - Utilice su glucosímetro para medir los niveles de glucosa. Trate de hacerlo aproximadamente a la misma hora todos los días.
 - Esto le ayudará a comprender cómo los alimentos que ingiere, el ejercicio y los medicamentos hacen que los niveles de glucemia suban o bajen.
- Siga su plan de tratamiento.
 - No dude en preguntar en caso de que no comprenda o tenga inconvenientes para seguir el plan.

Acuda a sus citas de consulta y siga su cronograma de pruebas

- A continuación presentamos algunas pautas relativas a la frecuencia con que debe visitar a sus profesionales de la salud y hacerse determinadas pruebas.
- Es posible que desee programar su próxima visita antes de retirarse del consultorio de su médico.

¿A qué profesionales de la salud debe visitar?

Con qué frecuencia

Profesional de la salud de atención primaria	Al menos dos veces al año
Oculista (oftalmólogo u optometrista)	Al menos una vez al año
Dentista	Al menos dos veces al año
Quiropedista (podiatra)	Al menos una vez al año

¿Qué pruebas me debo realizar?

Con qué frecuencia

A1C	Al menos dos veces al año
Tensión arterial	En cada visita
Colesterol	Al menos una vez al año

Encontrará más consejos en las siguientes páginas.

Controle su peso

- Pídale a su médico un plan que usted pueda manejar.
 - Coma más frutas y verduras.
 - Si necesita perder peso, reduzca la cantidad de calorías que consume.
 - Sería conveniente que solicite la ayuda de un nutricionista.
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas dificultan la pérdida de peso. También pueden ocasionar otros problemas de salud.



Cúidese especialmente los pies y la boca

- Cuidado de los pies
 - Contrólese los pies todos los días para detectar cambios, dolor, entumecimiento o lesiones que no se curan.
 - Use calcetines y zapatos cómodos que calcen adecuadamente en todo momento. Nunca camine descalzo.
- Cuidado bucal
 - Lávese los dientes al menos dos veces por día y límpielos con hilo dental una vez por día.
 - Observe si existen dientes flojos, sangrado de encías y mal aliento.

Deje de fumar

- La diabetes puede aumentar los efectos perjudiciales del cigarrillo en el organismo. Esto puede incrementar en gran medida el riesgo de padecer trastornos de salud en el futuro.
- De ser necesario, solicite la ayuda de su médico.



Comience a moverse más

- El ejercicio regular es importante para todos, incluso para aquellos que mantienen un peso saludable.
- Converse con su médico sobre un plan adecuado para usted. Comience poco a poco; por ejemplo, empiece haciendo 10 minutos de ejercicio por día.

Tome el control

- Tenga en cuenta las señales de advertencia que se enumeran en este folleto.
- No tema formular preguntas y compartir sus inquietudes con sus profesionales de la salud. Su misión es ayudarlo a cumplir con éxito sus objetivos.



Veá el resultado de su esfuerzo para mejorar su salud

Lograr el control de la diabetes requiere tiempo. Además, significa más que simplemente disminuir el nivel de azúcar en la sangre (glucemia).

Para comprobar que su esfuerzo está dando resultado, lleve esta tarjeta de seguimiento cada vez que visite a su médico. Pídale que complete sus metas de salud y actualice los valores en cada visita.

Esto le permitirá ver lo que debe hacer para mejorar su salud ¡y le indicará si está bien encaminado para lograrlo!

Para más información, visite MerckSource™ en mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Fecha del análisis	Peso	A1C	Tensión arterial	Colesterol LDL ("malo")	Colesterol HDL ("bueno")	Triglicéridos	Colesterol total
Mis metas	lb	%	mmHg	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)
	lb	%	mmHg	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)
	lb	%	mmHg	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)
	lb	%	mmHg	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)	(mg/dL)

HDL = lipoproteínas de alta densidad; LDL = lipoproteínas de baja densidad.

