

# ¿cómo evitar las complicaciones de la diabetes?

La importancia de reducir su riesgo de problemas relacionados con la diabetes y poder identificarlos temprano



ADRI VAN DER WIELEN  
Enfermera - Sudáfrica

**cambiando  
la diabetes®**

  
**novo nordisk®**



# ¿Cómo evitar las complicaciones de la diabetes?

La diabetes sin tratar o mal manejada puede causar problemas a corto plazo (como un nivel bajo de glucosa en la sangre) y complicaciones a largo plazo. Es importante reducir su riesgo de problemas relacionados con la diabetes y poder identificarlos temprano si se presentan para tratarlos.

## Complicaciones a largo plazo

La mayoría de las complicaciones a largo plazo de la diabetes se deben a los niveles altos de glucosa en la sangre que no se han tratado. Por eso, su meta es mantener sus niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal.

**A largo plazo, los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar sus vasos sanguíneos y nervios, lo que puede provocar:**

- Problemas del corazón y los vasos sanguíneos
- Enfermedades de los ojos
- Enfermedades de los riñones
- Enfermedades de los nervios
- Infecciones de dientes, encías y piel
- Problemas de las piernas y los pies

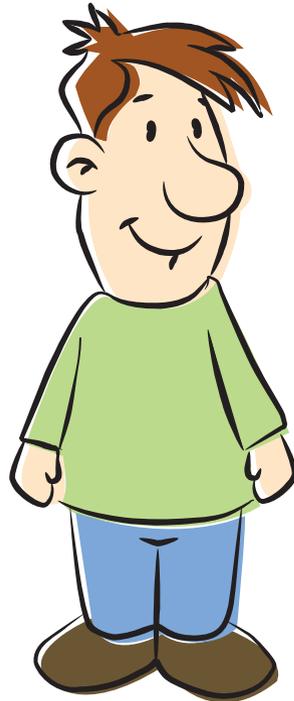
# La diabetes y las enfermedades cardiovasculares

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de padecer enfermedades del corazón y derrames cerebrales que otras personas. La mayoría de estos problemas del corazón y los vasos sanguíneos se deben a una obstrucción o a una reducción del flujo de sangre en el cuerpo.

Comer alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede causar un exceso de lípidos (como el colesterol y los triglicéridos) en su sangre. Con el tiempo, estos lípidos pueden dañar sus vasos sanguíneos y causar problemas circulatorios.

Los altos niveles de glucosa en la sangre y la alta presión arterial sin controlar también pueden dañar los vasos sanguíneos.

Cuando el flujo de sangre al corazón está obstruido puede ocurrir un ataque al corazón. La obstrucción o disminución del flujo de sangre al cerebro puede causar un derrame cerebral.



# Proteja su corazón y sus vasos sanguíneos

Usted puede reducir su riesgo de una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, si:

- Mantiene sus niveles de glucosa tan cerca de lo normal como sea posible
- Limita su consumo de alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol
- Limita el uso de sal y de alimentos altos en sal
- Controla su presión arterial y los niveles de lípidos
- No fuma
- Hace ejercicio regularmente (siempre visite a su médico antes de comenzar o cambiar su programa de ejercicio)



Los dolores de pecho, la falta de aire o los tobillos hinchados pueden ser señales de una enfermedad cardiovascular. Llame a su médico si tiene cualquiera de estos problemas.

# Proteja sus ojos

La diabetes puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en la parte interna de sus ojos.

También puede aumentar su riesgo de glaucoma, una enfermedad causada por el aumento progresivo de la presión en los ojos.

Cualquiera de estas condiciones puede conducir a problemas de visión o ceguera.

## Usted puede reducir su riesgo de problemas serios de los ojos si:

- Un especialista en el cuidado de los ojos le practica un examen anual con dilatación ocular
- Usted mantiene sus niveles de glucosa tan cerca de lo normal como sea posible
- Usted controla su presión arterial

Visite a un especialista en el cuidado de los ojos si tiene la visión borrosa o si le parece ver manchitas flotando ante sus ojos. Estos problemas pueden ser señales de daño ocular. Llame a su médico de inmediato si nota un cambio repentino en su visión.

# Proteja su piel y sus pies

Las personas con diabetes son más propensas a tener problemas de los pies. Si no se tratan los problemas de los pies causados por mala circulación, daño a los nervios o infecciones, pueden provocar que pierda un dedo, un pie o una pierna. Usted puede reducir su riesgo de problemas de los pies si controla sus niveles de glucosa en la sangre y protege sus pies.

## Llame a su médico si tiene cualquiera de estas señales de advertencia de problemas en los pies:

- Dolor, adormecimiento o hinchazón en los pies o las piernas
- Heridas que no sanan
- Cambios de color de la piel, como enrojecimiento
- Cortaduras, moretones o cualquier otra lesión en los pies



# Consejos para el buen cuidado de los pies

- ✓ Mantenga sus pies limpios y secos
- ✓ No tome baños ni duchas con agua muy caliente
- ✓ Evite la resequedad usando loción para la piel, pero no la aplique entre los dedos
- ✓ Nunca camine descalzo
- ✓ Use zapatos cómodos y medias que le queden bien
- ✓ Inspeccione diariamente sus pies en busca de cortaduras, moretones o hinchazón  
Use un espejo para ver las plantas de los pies
- ✓ Lime sus uñas en línea recta. Su médico puede recomendarle que visite a un podólogo
- ✓ Llame a su médico si se lesiona los pies en cualquier forma



## Proteja sus nervios, dientes y riñones

Controlar sus niveles de glucosa en la sangre puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades de los riñones, daño a los nervios y daño a sus dientes y encías.

Las señales de daño a los nervios incluyen vértigos estando de pie y adormecimiento u hormigueo en manos o pies.

Se necesitan pruebas especiales para determinar si usted corre riesgo de problemas renales. Puede que no haya síntomas hasta que los problemas de los riñones sean severos, así que es importante hacerse exámenes regularmente.

Los niveles altos de glucosa en la saliva pueden causar caries y enfermedades de las encías. Cepille sus dientes y lengua y use el hilo dental después de cada comida. Vaya a un examen dental por lo menos cada 6 meses e informe a su dentista que usted tiene diabetes.



# Controles y chequeos médicos

El automonitoreo, de la glucosa en la sangre, los exámenes y controles médicos regulares y las vacunas cuando las necesite, pueden ayudar a reducir sus riesgos de complicaciones relacionadas con la diabetes. Recuerde consultar con su médico con que frecuencia usted debe realizarlos. Recorte y guarde esta lista como recordatorio.



## Itinerario de cuidado de la diabetes\*

### Cada 3 Meses

Visita médica de rutina  
Medición de hemoglobina glicosilada (HbA<sub>1c</sub>)  
*(si su glucosa en sangre no es estable)*  
Control de la presión arterial  
Control del peso  
Control de los pies

### Cada 6 Meses

Medición de hemoglobina glicosilada (HbA<sub>1c</sub>)  
*(si su glucosa en sangre no es estable)*  
Exámen bucodental

### Cada Año

Exámen físico  
Exámen completo de los pies  
Perfil de lípidos (si sus lípidos están normales)  
Chequeo de la función renal  
Fondo de ojo  
Vacuna contra la gripe

\*Estas recomendaciones se basan en las guías de la Asociación Americana de la Diabetes. Pregunte a su médico frecuencia con que necesita cumplirlas.



# ¿cómo evitar las complicaciones de la diabetes?

La importancia de reducir su riesgo de problemas relacionados con la diabetes y poder identificarlos temprano



ADRI VAN DER WIELEN  
Enfermera - Sudáfrica