



ADCE7 Conductas para el Cuidado Personal™ REDUCCIÓN DE RIESGOS

La reducción de riesgos implica la aplicación de conductas que minimizan o previenen complicaciones y resultados negativos en casos de prediabetes o diabetes.

Algunos ejemplos de estas conductas son hacer cambios de estilo de vida positivos, participar en un programa de prevención de la diabetes tipo 2 o de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes, dormir lo suficiente, ponerse las vacunas recomendadas y hacerse las pruebas de detección que corresponda. Reducir riesgos significa que tiene que reconocer que las acciones preventivas que adopta ahora lo beneficiarán en el futuro y que ahora tiene el poder de cambiar los resultados de su salud.

APRENDA ACERCA DE SUS RIESGOS

Hable con su especialista en educación y cuidado de la diabetes y con su equipo de atención médica sobre los riesgos para la salud, tales como el daño en los riñones y los nervios, y la pérdida de la visión. Ellos pueden explicarle por qué suceden las complicaciones y cómo pueden evitarse. Usted puede desarrollar las destrezas de automanejo necesarias para sostener y mantener un estilo de vida saludable al reunirse con su especialista en educación y cuidado de la diabetes.

HAY CUATRO MOMENTOS CRUCIALES PARA CONSULTAR A UN ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LA DIABETES

Quando le diagnostican la diabetes	Al menos una vez por año
Quando se producen cambios que afectan su automanejo	Quando se producen cambios en su equipo de atención médica, su seguro o su situación de vida



Pregunta: ¿Qué tipo de chequeos médicos le ofrecen la mejor probabilidad de mantener su corazón saludable y evitar complicaciones a corto y largo plazo?

Respuesta: Las investigaciones han demostrado que el manejo de los niveles de glucosa (azúcar), presión arterial y colesterol, hacerse revisar los dientes, los ojos y los riñones con regularidad, y cuidarse los pies son cosas que reducen las probabilidades de tener complicaciones o de que las complicaciones ya existentes empeoren.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- GLUCOSA
- COLESTEROL
- OJOS
- RIÑONES
- PRESIÓN ARTERIAL
- SALUD DE LA BOCA
- PIES

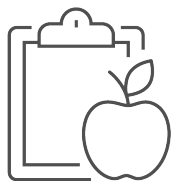
REDUZCA DE SU RIESGO DE COMPLICACIONES

Programe chequeos médicos periódicos.



Hágase una evaluación de apnea del sueño (cuando deja de respirar mientras duerme).

Hágase una evaluación de pérdida de audición.



Siga su plan de alimentación saludable.

Comprométase a moverse más y a estar menos tiempo sentado.



Tome los medicamentos según se los receten.

Monitoree su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.



No fume ni vapee.



Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días.

Vacúnese contra la influenza (gripe).



Vacúnese contra la neumonía y la hepatitis B.



Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier tristeza o angustia que sienta.

Revítese los pies a todos los días en busca de zonas enrojecidas, llagas o heridas abiertas.



Obtenga el apoyo que necesita

El apoyo constante es importante para ayudarlo a mantener los cambios positivos que haya hecho para manejar su afección. Esto puede incluir grupos de apoyo entre pares, grupos de caminata, chats en línea, blogs y su especialista en educación y cuidado de la diabetes. Elija lo que resulte mejor para usted.

Palabras útiles

Complicaciones a corto plazo: estas ocurren cuando tiene niveles altos o bajos de glucosa (azúcar) en la sangre que lo ponen en riesgo de desmayarse o de tener que ser hospitalizado.

Complicaciones a largo plazo: estas pueden ocurrir tras muchos años e incluyen ataques al corazón, derrames cerebrales, disminución de la visión, funcionamiento de los riñones reducido, adormecimiento u hormigueo en manos o pies, vaciado estomacal más lento, deformidades en los pies, problemas sexuales y problemas en la piel.

TIPO DE CHEQUEO MÉDICO	FRECUENCIA
A1C (un análisis de sangre que mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses)	Cada 3 a 6 meses
Presión arterial	En cada visita
Lípidos (grasas en la sangre) HDL (colesterol bueno) LDL (colesterol malo) Triglicéridos (grasas en la sangre que provienen de los alimentos y las elabora el cuerpo)	Al menos una vez al año
Revisión de los ojos	Todos los años
Pruebas del funcionamiento de los riñones	Todos los años
Revisión de los dientes	Al menos una vez al año
Revisión de los pies (para revisar el funcionamiento de los nervios y el flujo de sangre)	Al menos una vez al año

DIVIDA LAS TAREAS EN PARTES MÁS PEQUEÑAS

Su especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ayudarlo a planificar y programar los chequeos médicos recomendados. Esta tarea puede resultar menos abrumadora cuando la divide en tareas más pequeñas y posibles de realizar. Haga una lista de las tareas y las decisiones que debe tomar y trabaje en ellas, de a una, hasta que haya completado la lista. A continuación hay un ejemplo de lista de tareas para hacerse un examen de los ojos anual:

- Averigüe la cobertura de seguro y el costo del examen de los ojos.
- Identifique a los especialistas de los ojos de su red y elija uno.
- Llame y programe la cita.
- Haga los arreglos necesarios para tener tiempo para la cita.
- Participe activamente en la cita.

Adoptar un rol activo en conservar lo más posible la salud de su corazón, riñones y ojos lo ayuda a lograr la calidad de vida deseada. ¡Tome medidas pronto para que pueda mantenerse sano a largo plazo! Un especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ser un excelente recurso para ayudarlo a entender cómo reducir sus riesgos. Pídale a su equipo de atención médica una remisión.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en educación y cuidado de la diabetes, consulte DiabetesEducator.org/Español.

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para un mejor manejo de la diabetes, consulte DiabetesEducator.org/ADCES7.

