



Prevención y control de las complicaciones: medidas adicionales

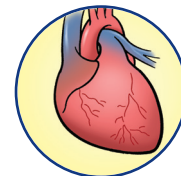
Un alto nivel de azúcar en la sangre puede producir diferentes tipos de daños en el organismo. Por lo tanto, es importante mantenerlo bajo control por medio de una dieta, ejercicio y medicamentos. El médico controlará los niveles de A1C dos veces al año como mínimo para saber si el plan de tratamiento actúa correctamente.*

Las medidas que se enumeran a continuación pueden ayudarlo a prevenir y controlar las complicaciones:

1 Ataque al corazón y derrame cerebral

- Controle la presión arterial cada vez que acuda al consultorio.
- Realice un análisis de colesterol una vez al año.

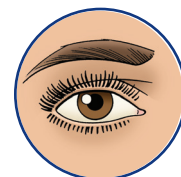
Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y aumentar la presión arterial, lo cual puede causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



2 Problemas oculares

- Realícese un examen de fondo de la vista† todos los años.
- Llame inmediatamente al médico si nota algún problema de visión, por ejemplo, si ve puntos o tiene visión borrosa.

Un alto nivel de azúcar en la sangre también puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos y provocar ceguera.



3 Problemas en los pies y amputaciones

- Controle todos los días la presencia de cortadas, llagas, protuberancias y puntos rojos en los pies. Llame al médico si observa algún cambio.
- Quítese el calzado y las medias cada vez que acuda al consultorio para que el médico le examine los pies.

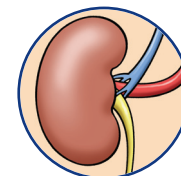
Un alto nivel de azúcar en la sangre puede provocar daños en el sistema nervioso, como la pérdida de sensibilidad en los pies. De ser así, las cortadas o llagas pueden infectarse gravemente antes de que usted se dé cuenta, y también pueden demorar más tiempo en cicatrizar.



4 Problemas renales

- El médico debe controlar la presencia de pequeñas cantidades de proteína (microalbúminas) en la orina, por lo menos una vez al año.
- El médico también debe controlar los niveles de creatinina sérica una vez al año. Esto permite saber si los riñones eliminan los residuos correctamente (índice de filtración glomerular o IFG).

Los riñones ayudan a eliminar los residuos de la sangre. Con el transcurso del tiempo, un alto nivel de azúcar en la sangre puede provocar que los riñones dejen de funcionar correctamente, aumentando la cantidad de residuos en el organismo y eliminando sustancias necesarias (como las proteínas). Esto puede derivar en una insuficiencia renal.



*El análisis de A1C revela el nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 2 a 3 meses.

†El oftalmólogo debe dilatar las pupilas con gotas para los ojos para ver los vasos sanguíneos que se encuentran en la parte posterior.

El cuidado diario de la diabetes lo ayudará a prevenir y controlar los problemas de salud que pueden presentarse con el tiempo.