

Tres poderosas razones para mantener tu diabetes controlada

Tus Ojos



Tu Corazón



Tus Pies



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la habilidad del cuerpo para producir o responder a la insulina. La insulina es la hormona que permite que el azúcar en la sangre (glucosa) sea utilizada como energía.

Es muy importante mantener el nivel adecuado de azúcar en la sangre para evitar diferentes complicaciones de salud a largo plazo.

Aprende cómo hacerlo:

Hemoglobina Glicosilada

Para mantener el nivel estable de azúcar en la sangre debes solicitar a tu médico lo siguiente:

- Prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c): es una prueba de laboratorio que muestra el promedio de la cantidad de azúcar que hubo en la sangre por los últimos tres meses.

Si el resultado de esta prueba es menor de siete, significa que el tratamiento médico que sigues para controlar tu diabetes es adecuado. Si el resultado de la prueba está por encima de ocho, significa que tu tratamiento no está dando resultados y debes hablar con tu médico.

Con niveles altos de esta prueba, aumentas el riesgo de desarrollar enfermedades del riñón.

Retinopatía Diabética

Retinopatía diabética es el daño a los vasos sanguíneos (pequeños capilares) de la retina del ojo y es la mayor causa de pérdida de la visión en los pacientes diabéticos.

¿Cómo prevenir la retinopatía diabética?

Además de controlar el azúcar en la sangre y controlar la presión arterial, debes hacerte un examen de los ojos con un oftalmólogo al menos una vez al año. Durante el examen de fondo de ojo, el médico te dilata la pupila con unas gotas para ver si tienes daño en la retina.

Tres poderosas razones
Guía Rápida para el control de la Diabetes

¿Qué son los QIOs?

El Programa de las Organizaciones de Mejoramiento de la Calidad (QIO) es parte integral de la Estrategia de Calidad Nacional promovida por el Departamento de Salud de los Estados Unidos. Somos el programa federal mas grande dedicado a mejorar la calidad de los servicios de salud a nivel de comunidad. Nuestras tres grandes metas: mejor cuidado para el paciente, mejor salud para individuos y comunidades y Cuido económicamente razonable. Esto lo logramos a través del mejoramiento. Esto lo logramos mediante la integración del paciente, proveedores y médicos.

En Puerto Rico, QIPRO es la Organización de Mejoramiento de la Calidad de Medicare.

Cuido Centrado en el Beneficiario y Familia

Cuidando tu colesterol

El colesterol es un tipo de grasa que se acumula en el cuerpo.

Colesterol LDL

Se conoce como "el colesterol malo". El LDL debe estar bajo el nivel de 100 miligramos.

Colesterol HDL

Llamado "colesterol bueno". Se puede mantener un nivel adecuado de HDL haciendo ejercicios.

Triglicéridos

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Cuando éstos están altos, se aumenta el riesgo a un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Perfil de lípidos

Para saber cómo están los niveles de grasa en la sangre debes hacerte una prueba de perfil de lípidos al menos una vez al año.

Cuidando tus pies

Consulta a tu médico para un examen de los pies. Debes hacerte este examen al menos una vez al año para detectar cambios en la forma, la coloración y la sensibilidad en los pies, además de la circulación en la sangre para evitar posibles amputaciones.

Controlando tu diabetes

Para vivir una vida saludable con diabetes, escoge hacer algo nuevo. Consulta a tu médico para aprender más acerca de la diabetes, cómo controlarla y poner en práctica todos los consejos para evitar posibles complicaciones.

Pregunta a tu médico cuándo es adecuado hacerte las siguientes pruebas:

- Examen de Hemoglobina Glicosilada
- Examen de Fondo de Ojo
- Perfil de Lípidos
- Examen del Pie

Debes hacerlas al menos 1 vez al año

Diariamente debes :

- Cotejar tus pies
- Hacer una dieta balanceada para controlar tu peso
- Hacer ejercicios (al menos 20 minutos)
- Monitorear tu azúcar en la sangre

Mi meta es:

Mi plan de acción para lograrlo es:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



CITY VIEW PLAZA
CARRETERA 165 KM 1.2 TORRE 1 SUITE 412
GUAYNABO , PUERTO RICO 00968
TELÉFONO: 787-641-1240
FAX: 787-641-1249