



# AADE7 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 los cambios positivos de estilo de vida, la participación en un programa de prevención de la diabetes tipo 2 o de educación y apoyo para la autogestión de la diabetes, dormir lo suficiente, vacunarse conforme a lo recomendado y someterse a las evaluaciones médicas 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 atención y educación sobre diabetes y con su proveedor de atención médica sobre los riesgos para la salud, tales como el daño renal, el daño nervioso y la pérdida de visión. Ellos pueden explicarle por qué suceden las complicaciones y cómo pueden evitarse. Puede desarrollar las aptitudes de autogestión necesarias para sostener y mantener un estilo de vida saludable al reunirse con su especialista en atención y educación sobre diabetes.

### HAY CUATRO MOMENTOS CRÍTICOS PARA CONSULTAR A UN ESPECIALISTA EN ATENCIÓN Y EDUCACIÓN SOBRE DIABETES

Cuando le diagnostican la diabetes	Al menos una vez por año
Cuando sufre cambios que afectan su autogestión	Cuando cambia su proveedor, su seguro o su situación de vida.



**Pregunta:** ¿Qué tipo de controles 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, presión arterial y colesterol, hacerse controles odontológicos, oftalmológicos y renales periódicos y cuidarse los pies son cosas que reducen las probabilidades de desarrollar complicaciones o de que las complicaciones ya existentes empeoren.

#### LISTA DE VERIFICACIÓN

- GLUCOSA
- COLESTEROL
- OJOS
- RIÑONES
- PRESIÓN SANGUÍNEA
- SALUD BUCAL
- PIES

## REDUCCIÓN DE SU RIESGO DE COMPLICACIONES:

Programe revisiones médicas periódicas.



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.

Controle su glucosa (azúcar) en sangre.



No fume ni vapee.



Cepíllese los dientes y use hilo dental a diario.

Vacúñese contra la gripe.



Vacúñese contra la neumonía y la hepatitis B



Hable con su proveedor sobre cualquier tristeza o angustia que sienta

Revísese los pies a diario en busca de zonas enrojecidas, lastimaduras o heridas abiertas

## Obtenga el apoyo que necesita

El apoyo constante es importante para ayudarlo a mantener los cambios positivos que haya hecho para gestionar su afección. Esto puede incluir grupos de apoyo entre pares, grupos de caminata, chats en línea, blogs y su especialista en atención y educación sobre 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 sangre que lo ponen en riesgo de desmayarse o de necesitar ser hospitalizado.

**Complicaciones a largo plazo** estas pueden ocurrir tras muchos años, e incluyen infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, disminución de visión o ceguera, disminución de la función renal, adormecimiento u hormigueo en manos o pies, enlentecimiento del vaciado estomacal, deformidades en los pies, problemas sexuales y problemas en la piel.

TIPO DE CONTROL MÉDICO	FRECUENCIA
A1C (un análisis de sangre que mide su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses)	Cada 3 a 6 meses
Presión arterial	En cada visita
Lípidos (grasas en 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 oftalmológica	Todos los años
Pruebas de función renal	Todos los años
Revisión odontológica	Al menos una vez al año
Revisión de los pies (para controlar la función nerviosa y el flujo de sangre)	Al menos una vez al año

## DIVIDA LAS TAREAS EN PARTES MÁS PEQUEÑAS

Su especialista en atención y educación sobre diabetes puede ayudarlo a planificar y programar los controles médicos recomendados. Esta tarea puede resultar menos abrumadora cuando la divide en tareas más pequeñas y posibles de realizar. Haga una lista de tareas y decisiones y trabaje en ellas, de a una por vez, hasta que haya completado la lista. Aquí incluimos una muestra de lista de tareas para hacerse un examen oftalmológico anual:

- Averigüe la cobertura de seguro y el costo del examen oftalmológico.
- Identifique a los oftalmólogos 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 poder mantenerse saludable a largo plazo. Un especialista en atención y educación sobre diabetes puede ser un excelente recurso para ayudarlo a entender cómo reducir sus riesgos. Pida una referencia a su proveedor de atención médica.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en DiabetesEducator.org/Español.

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en DiabetesEducator.org/AADE7.