

Controla tu riesgo*: GLUCOSA

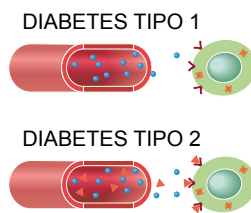
La **diabetes** es una enfermedad crónica que se diagnostica cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre supera unos determinados valores predeterminados.

La importancia de la diabetes, sobre todo en los casos mal controlados, está en relación con las complicaciones que afectan especialmente al sistema cardiovascular (infarto de miocardio, trombosis cerebral), así como al sistema nervioso, riñón y visión. Es por ello, que los pacientes deberán de llevar un buen control de la misma y, sobre todo, llevar un tratamiento para evitar las enfermedades cardiovasculares.

TIPOS

- **Diabetes tipo 1:** Suele iniciarse en la infancia-adolescencia, aunque puede aparecer a cualquier edad.
- **Diabetes tipo 2:** Representa el 90% de los tipos de diabetes y, con frecuencia, se acompaña de aumento de la presión arterial y del colesterol, y obesidad (sobre todo abdominal).
- **Diabetes Gestacional:** Se inicia en el embarazo y debe estar bien controlada por tu médico para evitar que se convierta en un factor de riesgo futuro.

● Glucosa ✖ Glup 4
▲ Insulina ▼ Receptor Insulina



SÍNTOMAS TÍPICOS

- Aumento de la producción de orina (debido a la eliminación de la glucosa por los riñones).
- Sensación de sed.
- Aumento de la sensación de hambre.

OBJETIVO

NIVELES ANALITICOS ÓPTIMOS DE GLUCOSA:

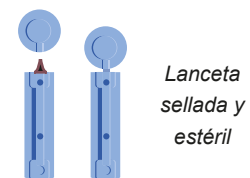
En ayunas
(objetivo teórico)
70-126 mg/dl

2 h tras las comidas
<180 mg/dl

Hemoglobina Glicosilada o Glicada. Es la media de los niveles de azúcar en los últimos 3 meses. Su resultado aporta al médico, información muy útil para determinar qué tratamiento pautar como para evaluar si es necesario tomar medidas para prevenir las complicaciones que puedan aparecer.

Glucosa media mg/dl	HbA1c	RIESGO
380	13%	● CRÍTICO
298	12%	● AUMENTADO
269	11%	● ALTO
240	10%	● MODERADO
212	9%	● BAJO
183	8%	
154	7%	
123	6%	
97	5%	

El **uso de glucómetros** (aparatos domiciliarios para medir la glucosa mediante tiras reactivas), no es necesario en pacientes diabéticos tipo 2 (que son la mayoría), a no ser que en su tratamiento lleven incluida la insulina.



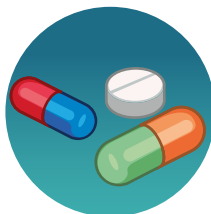
CÓMO SE REALIZA EL TEST

- 1** Lavarse las manos
- 2** Insertar la lanceta o aguja en el dispositivo de punción
- 3** Sacar una nueva tira reactiva del frasco
- 4** Insertar la tira en el medidor
- 5** Pinchar la yema del dedo para obtener una gota de sangre
- 6** Tocar con la tira reactiva la gota de sangre
- 7** Esperar los resultados. El nivel de glucosa aparecerá en el medidor
- 8** Anotar los resultados

ACCIONES PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE



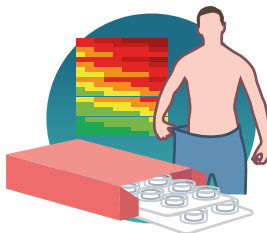
Control del peso mediante una dieta equilibrada: aumento del consumo de frutas y verduras y reducción del consumo de grasas.



Tomar adecuadamente la medicación antidiabética prescrita por su médico. Es recomendable mantenerlo informado de todos los efectos secundarios que puedan provocarle.

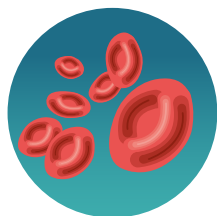


Actividad física regular, evitando el sedentarismo.



Actualmente, existen nuevos fármacos antidiabéticos que reducen el riesgo cardiovascular e incluso favorecen la pérdida de peso, consulte con su médico.

PLAN DE ACCIÓN



Realiza controles periódicos con tu médico para los controles analíticos pertinentes y revisión de la medicación que tomes y posibles efectos secundarios que experimentes.



Es importante, que revises las etiquetas de los alimentos para comprobar el nivel de carbohidratos que poseen.



Sigue correctamente la pauta de tratamiento indicada por tu médico.



Mantente activo, realiza actividad física de manera regular y evita el sedentarismo.



Mantén una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y pescados.



Pide apoyo a tus familiares y amigos.