



Revisando sus Niveles de Azúcar en la Sangre



Llevando un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, es la manera principal de saber que tan bien está funcionando su plan de autocuidados para la diabetes.

Revise sus niveles de azúcar en casa. Si usted no sabe cómo hacer esto, pregúntele a su proveedor que le enseñe cómo se hace. Asegúrese de escribir los resultados y la hora de todos los exámenes cada vez que se los revisa. Comparta su registro con su equipo médico.

ANTES - DE LOS ALIMENTOS

Meta de los niveles de azúcar en la sangre = De 70 a 130

DESPUÉS - DE LOS ALIMENTOS

Meta de los niveles de azúcar en la sangre = Menos de 180

Pregúntele a su proveedor de salud cuándo y qué tan seguido debería revisarse sus niveles de azúcar en la sangre y cuáles deberían de ser sus metas.

También usted necesita que su proveedor le revise los niveles de azúcar en la sangre. A esta prueba se le llama examen de la Hemoglobina A1c. Su proveedor de salud debe hacerle el examen de la Hemoglobina A1c de dos o más veces al año.

Esta prueba muestra su control promedio de los niveles de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses.

• La meta deseada para los resultados de un A1c es = Menos del 7%*

En Esta Edición

Niveles de Azúcar en la Sangre	Pág. 1
Insuficiencia Renal Diabética	Pág. 2
La Diabetes y La CVD	Pág. 2
El Viajar y La Diabetes	Pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	Pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame al equipo de **Educación sobre la Salud** de Molina Healthcare al: 1-800-526-8196, extensión 127532 para obtener información acerca de los programas para cesar de fumar.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-866-891-2320.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

¿Qué es una Insuficiencia Renal Diabética?

La insuficiencia renal diabética es una disminución en la función de los riñones que ocurre en algunas personas que tienen diabetes. Esto significa que los riñones no están haciendo su trabajo tan bien como lo hacían antes, removiendo desechos y exceso de fluidos de su cuerpo. La acumulación de estos desechos puede causar daño a otros órganos.

En las etapas tempranas, puede que no aparezca ningún síntoma. A medida que la función renal disminuye, desechos tóxicos se van acumulando y los pacientes a menudo se sienten enfermos del estómago, vomitan, pierden su apetito, tienen hipo y se engordan debido a la retención de fluidos. Si no es tratada esta condición, usted puede desarrollar deficiencia del corazón y líquido en los pulmones.

Casi toda la gente con diabetes Tipo I y Tipo II empiezan a tener algunos síntomas de disminución del funcionamiento renal dentro de los 2 a 5 años después de su diagnóstico.

Alrededor del 30 a 40 por ciento de esa gente tendrá una enfermedad renal más seria dentro de los 10 a 30 años siguientes.

Existen nuevos tratamientos que pueden ayudar. Un grupo de medicamentos para la alta presión sanguínea llamados inhibidores ACE, pueden ayudar a prevenir o retrasar el progreso de la insuficiencia renal diabética. Hable con su proveedor de salud y pregúntele si estos medicamentos le podrían ayudar a usted.

Si sus riñones fallan por completo, existen dos tipos de tratamientos disponibles para la diálisis. Uno es llamado hemodiálisis y el otro es diálisis peritoneal. Otra opción sería tener un trasplante de riñón. Hable con su proveedor de salud acerca de cuál tratamiento sería la mejor opción para usted.

La Diabetes y La CVD (enfermedades cardiovasculares)

Si usted padece diabetes, usted está en riesgo de tener enfermedades cardiovasculares (CVD por sus siglas en inglés).

Eso significa que el porcentaje de tener ataque al corazón o embolia es alto. Además mucha gente con diabetes tipo 2 también padece de presión arterial alta, colesterol alto y obesidad. Esto se agrega a los factores de riesgo de CVD. Si usted padece diabetes y fuma, duplica los riesgos de tener CVD.

Las buenas noticias, es que usted puede bajar los riesgos.

El primer paso es identificar sus factores de riesgo. Los cuales incluyen fumar cigarrillos, padecer de presión arterial alta, colesterol alto, y altos niveles de azúcar en la sangre. Otros factores incluyen el sobrepeso u obesidad, inactividad física y un historial familiar con CVD. El siguiente paso es reducir sus riesgos. Algunos factores no los puede evitar como su edad y su historial familiar. Pero con los otros, usted puede hacer algo al respecto.

El programa educativo de La Asociación Americana de la Diabetes, anima a las personas con diabetes a controlar sus ABC:

A es para el A1c. Tenga como meta mantener sus niveles del A1c (promedio del nivel de glucosa en la sangre) a menos del 7%.

B es para la presión sanguínea. Tenga como meta mantener su presión debajo de los 130/80 mmHg.

C es para el colesterol. Tenga como meta mantener el nivel LDL menos de 100 mg/dl.

¿Pero, cómo lograr todo eso? Trate de agregarle más actividad física a su día. Haga su mejor esfuerzo de hacer decisiones saludables en los alimentos. Escoja productos lácteos descremados, carnes sin grasas y granos enteros. Pare de fumar. Tome sus medicamentos como se los recetaron.

¡Su esfuerzo hará una gran diferencia! Controlar la presión sanguínea reduce los riesgos hasta un 33% a 50% de tener CVD. Un mejor control del colesterol puede reducir de un 20% a 50% los problemas con CVD. ¡Eso es algo, como para sentirse orgulloso!

El Viajar y La Diabetes



Cuando usted viaja o sale de vacaciones, usted no puede dejar su diabetes atrás. Aquí le presentamos una lista de las cosas que usted debe de tener en mente antes de salir.

Planee anticipadamente:

Haga una cita con su proveedor de salud, de cuatro a seis semanas antes de su viaje. Hágase una revisión médica. Pídale una carta a su doctor donde explique que usted tiene diabetes. También obtenga una receta para insulina o medicamento oral en caso de emergencia.

Qué empacar:

Empaque doble de todos sus medicamentos y artículos. Si usted usa insulina, empaque una botella extra de Regular, por si acaso. No olvide llevar su monitor para la glucosa y sus tiras para pruebas. Mantenga cerca de usted sus refrigerios, su gel de glucosa, o sus tabletas en caso que le baje la azúcar. Traiga con usted su equipo de emergencia de glucagón.

Si usted vuela:

Mantenga todos sus artículos en su maleta de mano. Infórmeles a la seguridad del aeropuerto que usted padece diabetes. Usted puede cargar con usted sus medicamentos a través de las casetas de seguridad. Deberán traer la prescripción en las etiquetas. Traiga con usted suficientes alimentos que le duren durante todo el vuelo. Si usted se

inyecta insulina mientras va volando, no le vaya a inyectar aire a la botella, porque la cabina está bajo presión. Volar a través de las zonas de cambios de horario significa días más cortos o más largos. Si usted se inyecta insulina, hable con su doctor antes del viaje, para preguntarle si usted necesitará más o menos insulina en sus días de viaje.

Otros consejos importantes:

- No ponga sus medicamentos dentro de la cajuela o del compartimento para guantes de su carro. La insulina no debe de ser refrigerada, pero no debe de estar en lugares muy calientes o muy fríos.
- Dígales a sus compañeros de viaje acerca de los síntomas iniciales cuando le baja la azúcar. Estos síntomas son ojos llorosos, confusión, irritabilidad, o sudar inapropiadamente. Usted necesitará azúcar, jugo, o leche de inmediato.
- Cuídese sus pies. Cámbiese de zapatos con frecuencia. Esto ayudará a prevenir ampollas y llagas en los puntos de presión. Traiga consigo un juego de primeros auxilios para tratar pequeñas heridas de los pies.
- Tómese más frecuentemente sus niveles de azúcar. Los cambios en el horario de su rutina diaria pueden afectar su azúcar en la sangre.
- Siempre use identificación médica donde dice que usted tiene diabetes.



200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

5605DM0709



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español

1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY/866-833-4703 Español

TTY/866-735-2929 Inglés