

Diabetes: Atención básica

Diabetes: Basic Care



Las pruebas y las vacunas regulares pueden ayudarle a mantenerse saludable y a prevenir los problemas causados por la diabetes. Pregúntele a su médico acerca del tipo de atención que necesita y qué puede esperar.

A1c

Este análisis de sangre revisa su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Puede ayudar a llevar un seguimiento de control a largo plazo de sus niveles de azúcar en la sangre. La mayoría de los médicos creen que la prueba A1c es la mejor manera de ver lo bien que está controlando la diabetes. Podría hacerse la prueba cuando se le diagnostica la diabetes por primera vez y después de eso 2 o más veces al año. No tiene que estar en ayunas antes de hacerse la prueba A1c.

Inspección de los pies

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios en los pies y los vasos sanguíneos de todo su cuerpo y afectar

la manera en que combate las infecciones. El tratamiento temprano de una lesión menor de los pies puede prevenir que se convierta en un problema grave.

Inspeccione sus pies con un espejo al menos una vez al día. Si no puede ver bien, pida a alguien que le ayude. Revise en busca de manchas, ampollas, piel despellejada o agrietada, callos, callosidades, humedad, úlceras y uñas encarnadas. Tenga en cuenta todas las zonas en que tenga hormigueo o entumecimiento. Pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta. Podría notar un problema en el pie que usted haya pasado por alto. Si tiene usted alguna pregunta acerca de problemas en los pies, llame a su médico de inmediato.

También las manos pueden lesionarse fácilmente. Para protegerlas, utilice agarraderas y evite el agua caliente al cocinar. Compruebe siempre la temperatura de su baño o ducha con una parte de su cuerpo que tenga sensibilidad normal a la temperatura, como el codo. No use los pies para comprobar la temperatura.

Examen de los pies

Necesitará un examen de los pies hecho por su médico al menos una vez al año. Su médico revisará si puede sentir caricias ligeras o presión. Si no puede sentir nada en ciertos puntos, puede que corra mayor riesgo de que se le forme una llaga (úlceras) en los pies.

Examen de la vista con las pupilas dilatadas

Toda persona con diabetes debe hacerse exámenes regulares de los ojos (también llamados exámenes de retina con la pupila dilatada). La diabetes puede conducir a problemas oculares que causen pérdida de la visión o ceguera. Para cuando note cualquier

problema de visión, es posible que sus ojos ya estén seriamente dañados. Este examen puede ayudar a detectar síntomas iniciales, y el tratamiento temprano puede ayudar a proteger su visión. Si tiene diabetes, hágase este examen cada año, o más seguido si se lo indica su médico. Si los resultados del examen de la vista son normales, su médico puede optar por hacer exámenes de seguimiento cada 2 años en lugar de cada año.

Prueba de colesterol y triglicéridos

Su médico va a querer revisarle periódicamente la cantidad de grasa, o colesterol, en la sangre. El colesterol alto aumenta su riesgo de ataques al corazón y ataque cerebral. Las personas que tienen diabetes están en alto riesgo de tener enfermedad cardíaca. Y una persona con diabetes y colesterol alto tiene un riesgo aún mayor. El nivel de triglicéridos, otro tipo de grasa, podría ser mayor en personas con diabetes. Esto puede causar problemas graves, como por ejemplo daños al páncreas (pancreatitis). El vínculo entre triglicéridos elevados y la enfermedad cardíaca no está tan claro.

Prueba de albúmina

Este es un análisis de orina que puede detectar daño renal causado por la diabetes.

Microalbuminuria significa que tiene pequeñas cantidades de albúmina en la orina. Esta es una señal temprana de que puede tener un problema con sus riñones. Es posible que necesite más de una prueba para determinar lo bien que están funcionando sus riñones.

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda análisis de orina anuales en personas con diabetes.

- Con diabetes tipo 2, debe hacerse la prueba cuando se diagnosticó por primera vez, y después cada año.

- Con diabetes tipo 1, debe hacerse la prueba cada año empezando 5 años después del diagnóstico.
- Si tiene cualquier tipo de diabetes y está embarazada, es posible que necesite hacerse la prueba.

También es posible que su médico quiera cuantificar lo bien que están filtrando la sangre sus riñones. Esto se conoce como filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés). Es posible que su médico le diga que se haga una prueba anual de creatinina para estimar su GFR. La creatinina es una sustancia química que se acumula en la sangre cuando los riñones no están funcionando bien. Es posible que su médico le pida que junte la orina de 24 horas.

Examen dental

Si tiene diabetes, es necesario que se cuide bien la boca para evitar problemas como infecciones o enfermedad de las encías.

Hágase un examen dental cada 6 meses, o más a menudo si su médico o su dentista se lo indica. Si tiene algún problema con los dientes o con las encías, hable con su dentista.

Vacunas

Se recomiendan ciertas vacunas para las personas que tienen diabetes:

- **Vacuna contra la gripe.** Una dosis anual prepara al cuerpo para combatir el virus de la gripe si se expone. Si usted es mayor o no le está funcionando bien el sistema inmunitario, puede que la vacuna no funcione tan bien. Pero aunque la vacuna no impida que usted contraiga gripe, es posible que no se enferme tanto si de hecho se la aplica.
- **Vacuna antineumocócica.** Se recomiendan dos tipos diferentes de vacunas antineumocócicas para personas de 65 años o más. Las personas menores de 65 años tal vez solo necesiten un tipo de vacuna. Las

personas que tienen diabetes, especialmente aquellas con enfermedad cardíaca o renal, corren un alto riesgo de tener problemas graves, de ser hospitalizadas y de morir a causa de la neumonía. Es posible que la vacuna antineumocócica no impida que contraiga neumonía. Pero si de hecho contrae neumonía, probablemente no se enferme tanto.

- **Vacuna contra la hepatitis B.** Tres dosis de esta vacuna protegen contra la enfermedad del hígado hepatitis B. El virus de la hepatitis B se transmite fácilmente por contacto con la sangre u otros líquidos corporales de una persona infectada. Esta vacuna se recomienda si usted tiene menos de 60 años. Si tiene 60 o más y desea esta vacuna, hable con su médico.

