



¿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



Revisando sus Niveles de Azúcar en la Sangre



Llevando un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, es la mejor manera 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 sus niveles de azúcar en la sangre. A este examen se le llama un A1c. Usted debe de tener un examen de A1c de su proveedor 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 |
| ¿Qué es una GFR o un eGFR? | Pág. 2 |
| La Diabetes y La CVD | Pág. 3 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | Pág. 4 |

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, únase al programa **Smoke Free** (Libre de Humo) de Molina Healthcare. Llame al: 1-866-891-2320 para ayuda individual.

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, los 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.

Es común en la gente con diabetes Tipo I y Tipo II que empiecen 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.

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. El tomar estos medicamentos puede disminuir la cantidad de proteína en la orina. 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.

¿Qué es una GFR o un eGFR?

Sus riñones filtran su sangre y ayudan a controlar la presión sanguínea. Ellos remueven los desperdicios y el agua y la convierten en orina. Su proveedor de salud utiliza un examen de la sangre para medir cuánta sangre han filtrado sus riñones. Este examen es llamado tasa de filtración glomerular (eGFR por sus siglas en inglés).

Es muy importante saber su eGFR, porque usted posiblemente no sienta si sus riñones han sido dañados.

Su proveedor probará su sangre para la creatinina. La creatinina es un desecho que viene de los músculos. **Este examen NO es para usted si es:**

- Menor de 18 años de edad
- Mayor de 70 años de edad
- Con demasiado sobrepeso
- Muy muscular
- Embarazada
- Tiene cualquier otra enfermedad seria

El resultado de un eGFR puede significar:

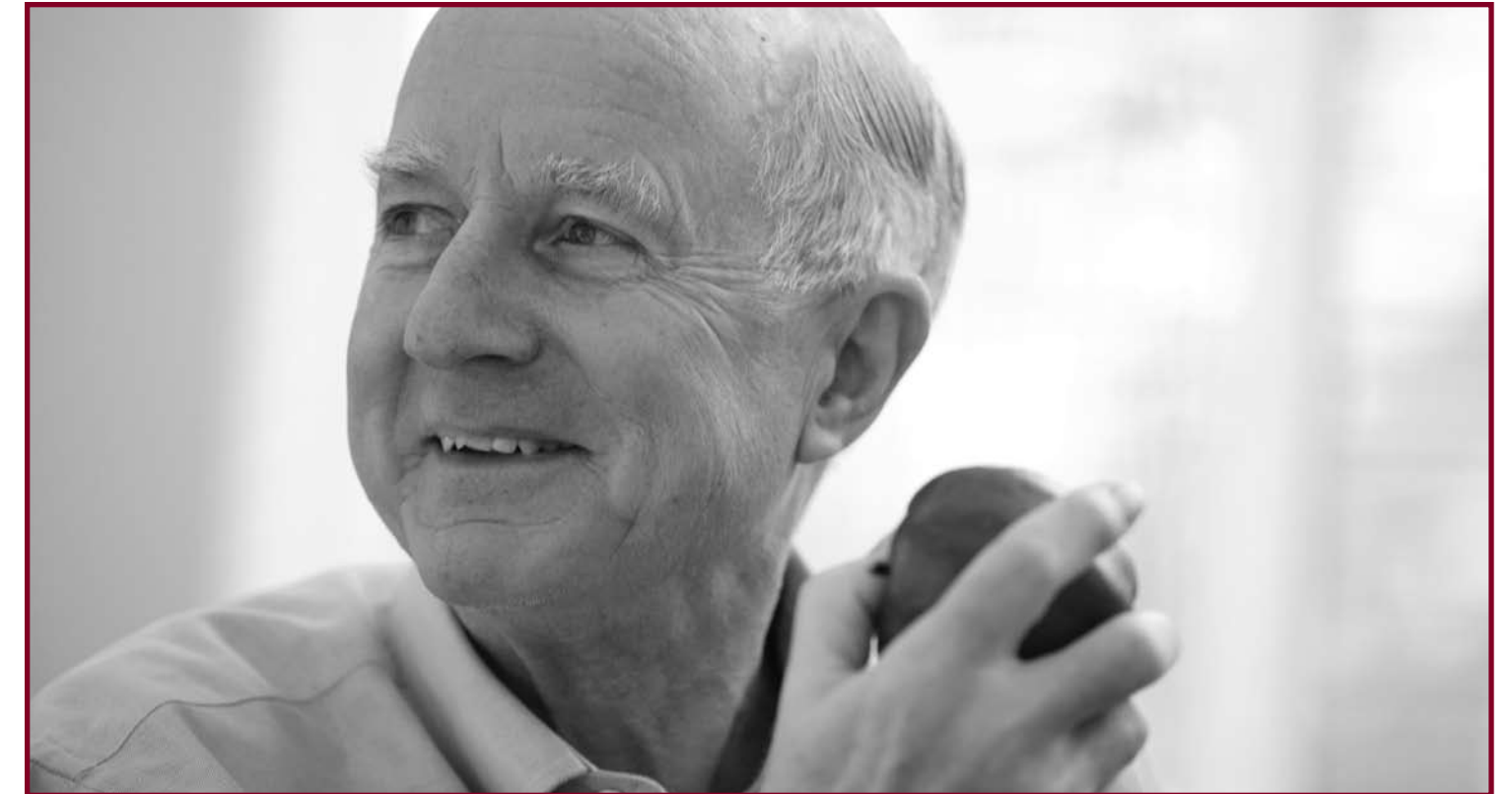
- De 30 – 59 = Daño moderado de los riñones
- De 15 – 29 = Daño severo de los riñones
- Menos de 15 = Insuficiencia renal (Diálisis o trasplante se puedan necesitar pronto)

Si su eGFR es 60 o más alto, su proveedor revisará otras cosas, para asegurarse que usted no tenga alguna enfermedad renal en su etapa temprana. **Ejemplos de éstos son:**

- Su orina para revisar proteína o sangre
- Su historial médico de salud
- Su sangre para revisar desechos y toxinas
- Su historia familiar de salud
- Su presión sanguínea

Cuide de los riñones y ellos cuidarán de 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!