El manejo de la diabetes: Control

Narrador

Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina como debería hacerlo, para regular sus niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre. Debido a que el azúcar es la fuente principal de energía, es de gran importancia que la revise regularmente para evitar problemas de ojos, riñones, corazón y pies.

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

Es importante mantener tu nivel de azúcar a un nivel óptimo. Saber el nivel de tu azúcar te va a ayudar en decidir qué debes comer y el nivel de actividad necesario para que tu cuerpo pueda funcionar lo mejor posible. Con un monitoreo regular puedes determinar si tu nivel de azúcar es demasiado alto o demasiado bajo y regresar al nivel adecuado.

Narrador

A Rhonda Cruz la diagnosticaron con diabetes hace siete años. Siete años de cambios, incluyendo checar su nivel de azúcar varias veces durante el día, y mantener un registro con los resultados

Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes

Tenemos recursos donde nos dan una panfleto donde nosotros tenemos que poner los números y la información que comemos durante el día.

Narrador

Llevar un control de los niveles de azúcar es solo un cambio en la vida de Rhonda. También tiene que ir al doctor.

Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes

Y ahora qué sé que tengo diabetes, tengo que ver el doctor cada tres a seis meses, venir más seguido.

Narrador

Dan Diliberti entiende exactamente de lo que habla Rhonda.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

So voy a un doctor para mis pies, mis orejas, para mis ojos, para mi corazón. El corazón especialmente es muy sensitivo por eso.

Narrador

Hace 20 años diagnosticaron a Diliberti con diabetes. Tiene aún más cuidado de revisar sus niveles de azúcar si se enferma o está bajo mucho estrés.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

Yo tengo que tener cuidado con lo que estoy comiendo pero la cosa que hago yo más es andar. Tengo ejercicios para controlar mi respiración y meditación también. Eso ayuda pero no tanto como andar.

Narrador

Su profesional médico va a determinar la frecuencia con la que debe controlar sus niveles de azúcar. Esto dependerá del tipo de diabetes que tenga y de las medicinas, pastillas o insulina que tome. Es posible que tenga que controlarla solo unas cuantas veces durante la semana, o tan seguido como 3 a 7 veces al día.

Su educadora de la diabetes puede ayudarlo con el control y enseñarlo a:

- Usar un glucómetro
- Cuándo checar su nivel de azúcar, qué significan los números y lo que debe hacer si no están dentro de los límites, y
- Manera de anotarlos y llevar un registro todo el tiempo.

Es normal que sus niveles de azúcar suban y bajen durante el día, dependiendo de la hora que haya comido y de su nivel de actividad. Recuerde que tienen que pasar dos horas para que los resultados reflejen su verdadero nivel de azúcar.

El control no es solo su responsabilidad. Sus equipos profesionales de la salud también deben hacerle análisis regulares de:

- Control a largo plazo de niveles de azúcar
- Salud del corazón, presión, peso y niveles de colesterol
- Salud de los riñones: por medio de análisis de orina y de sangre
- Salud de los ojos y
- Salud de los pies y pruebas de sensación.

Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue

Va a tomar algo de tiempo para saber cómo cambia tu azúcar en base a tu actividad y alimentación. Si lo controlas con cuidado, puedes hacer ajustes y manejar tu diabetes mejor.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

Aprendiendo como vivir con diabetes es un proceso; no es una cosa que termina.

Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes

Mi salud es muy importante para mí porque veo mi familia y necesito mi familia, que yo estoy disponible para mi familia.

Narrador

Control. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.