

Monitoreo y Cuando Debes Llamar

Si eres diabético aumenta tu riesgo de enfermedades cardíacas. Citas regulares con tu equipo de diabetes para el monitoreo de tus factores de riesgo y llevar un control de estos en casa, es la única manera de saber si los cambios de estilo de vida que haces son efectivos para reducir tu riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

Durante tus citas médicas tu equipo de diabetes llevará un control de tu peso, análisis de sangre sencillos, presión y estado de salud en general.

Checa tu nivel de glucosa en casa de la manera indicada y lleva tus resultados a las citas con tu equipo médico. Estos valores van a proporcionar una perspectiva valiosa para tu equipo de cuidados.

“Pienso que es muy importante mantener un récord porque obviamente no es bueno continuar con resultados altos o bajos, ya que es malo para tu salud a largo plazo.”

Si tienes presión alta, los resultados que obtienes en casa ofrecen un cuadro más completo sobre como tienes la presión a diario.

Asegúrate de tener a la mano tus resultados para las citas con tu equipo médico. Junto a tu equipo de diabetes podrán hacer ajustes si es necesario, para afianzar tus esfuerzos en el manejo de tu diabetes y enfermedad cardíaca.

No te olvides de hablar durante tus citas sobre los cambios y cómo te sientes, o sobre tus sentimientos en general. ¡Tu equipo está ahí para apoyarte!

Sabiendo que corres mayor riesgo de un ataque al corazón o al cerebro, te va a ayudar a identificar síntomas de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.

Los síntomas de enfermedades cardíacas que con frecuencia se pasan por alto incluyen: falta de respiración y debilidad o cansancio después de hacer tareas diarias.

Si notas cualquiera de estos síntomas, notifica a tu equipo médico.

Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor o molestia de pecho, de opresión o tensión; dolor en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago; falta de respiración; mareo; náusea o vómito; o sudor frío repentino.

Si piensas que estás sufriendo un ataque al corazón, llama al 911 de inmediato y mastica una aspirina sin capa entérica.

Los síntomas de un ataque cerebral incluyen dolor repentino y severo de cabeza; debilidad repentina; parálisis o adormecimiento de un lado o ambos lados del cuerpo; un lado caído de la cara; dificultad para encontrar palabras o hablar sin sentido; visión borrosa o pérdida de visión; pérdida de coordinación; dificultad para caminar, mareo; confusión repentina.

¡Llama al 911 de inmediato si tienes cualquiera de estos síntomas!

Monitoreo y Cuando Debes Llamar

El monitoreo de tu nivel de azúcar y tu presión pueden ayudarte a identificar un problema antes de que suceda.

Tener diabetes significa también tener mayor riesgo de enfermedades cardíacas y ataques al cerebro.

Controla regularmente tu salud, en casa y con citas de control con tu equipo médico. Identifica los síntomas de aviso de un ataque al corazón o al cerebro para que puedas, si es necesario, obtener ayuda de inmediato.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno www.DiabetesEducator.org/find.