

Niveles recomendados de glucosa en la sangre para personas con diabetes

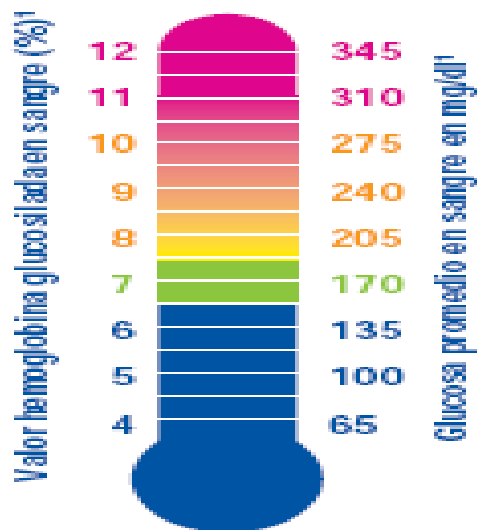
Antes de cada comida	70 a 120
De 1 a 2 horas después de cada comida	menos de 180

Asociación Americana de la Diabetes

Pregunte a su médico cuáles deberían ser los niveles de azúcar en la sangre que debe tener.

¿Por qué es importante conocer cuál fue mi resultado de A1c?

La A1c es una prueba de sangre que se realiza a todo paciente que tiene diabetes. Esta prueba revela el nivel promedio de glucosa en sangre en los pasados 3 meses. Se realiza por lo menos dos veces al año. El resultado ideal de A1c para una persona con diabetes debería ser **menor de 7**. Pregunte a su médico cuál debería ser su meta de A1c.



Referencia: Merck

¿Cómo usted puede controlar la diabetes?



Alimentación Saludable



Monitoreo diario



Peso Saludable



Actividad física diaria



Medicamentos

Referencia:

Programa Control de Diabetes
Departamento de Salud
Asociación Puertorriqueña de la Diabetes

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente/Familia
junio 2015



Complicaciones



Complicaciones de la Diabetes

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Los altos niveles de azúcar en la sangre, pueden dañar los órganos del cuerpo.

Entre ellos, se encuentra:

- ✓ el corazón y los vasos sanguíneos
- ✓ los ojos
- ✓ los riñones
- ✓ los nervios

Las complicaciones de la diabetes pueden desarrollarse a corto u a largo plazo. Sin embargo, estar al tanto de los posibles daños que puede causar la diabetes y actuar en forma positiva, puede ayudarle a enfrentar y lidiar con sus temores.

**Recuerde:
Usted tiene el control.**

Complicaciones de la diabetes

ORGANOS DEL CUERPO	ENFERMEDAD	SINTOMAS
OJOS 	RETINOPATIA	Los vasos sanguíneos (pequeñas venas) que rodean el ojo se vuelven frágiles. La retinopatía es la principal causa de ceguera.
RIÑÓN 	NEFROPATIA	La diabetes afecta la capacidad del riñón para filtrar los materiales de desechos. La acumulación de estos materiales en la sangre causa una enfermedad conocida insuficiencia renal. A largo plazo es la principal causa de diálisis y trasplante de riñón.
CORAZON 	CARDIOPATIA	Ataque cardíaco y ataque cerebrovascular cuando se disminuye el flujo sanguíneo a las piernas y pie.
BOCA 	ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS	Las acumulación de azúcar hace que se desarrollen caries y enfermedades en las encías. (Infecciones)
NERVIOS (PIES) 	NEUROPATIA	Se afecta la capacidad de recibir estímulos, se pierde la sensación en los pies, piernas y otros órganos del cuerpo. Es la principal causa de amputaciones (pérdida de pies o piernas) e impotencia.

Usted tiene el poder de prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.