crossover

INFORMACIÓN SOBRE DIABETES: *LA DIABETES Y SU SALUD*

¿CON QUÉ FRECUENCIA NECESITO VER A MI MÉDICO O ENFERMERO?

Probablemente necesite ver a su médico o enfermero **al menos tres o cuatro veces al año**. Algunas veces, necesitará más visitas para aprender a controlar su diabetes o si su nivel de azúcar en sangre no está bien controlado.

Durante sus visitas, su médico o enfermero le explicará cómo medir su nivel de azúcar en sangre con una prueba que se conoce como "**A1c**". Esta prueba puede mostrarle su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos meses. Los resultados de una prueba A1c ayudarán a su médico o enfermero a decidir si es necesario ajustar su tratamiento.

Durante algunas de sus visitas, su médico o enfermero también puede realizar mediciones de su **presión arterial** o **colesterol**. Es muy importante que asista a todas sus citas con su médico o enfermero.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER MI NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE CERCA DE LO NORMAL?

Tener un **nivel de azúcar en sangre alto** puede causar problemas graves con el tiempo. Puede provocar lo siguiente:

- Daño en nervios
- Enfermedad renal
- Problemas de visión (o ceguera)
- Dolor o pérdida de sensibilidad en las manos y los pies
- La necesidad de que le extraigan (amputen) los dedos de las manos, los dedos de los pies u otras partes del cuerpo
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Tener un **nivel de azúcar en sangre bajo** también puede causar problemas. Puede hacer que se acelere su frecuencia cardíaca y que tiemble y sude. Si el nivel de azúcar en sangre baja mucho, puede causar problemas más graves. Las personas con niveles muy bajos de azúcar en sangre pueden sufrir dolores de cabeza, somnolencia, desmayos o incluso convulsiones.

¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA MANTENER LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL BAJOS?

Las personas con diabetes tienen un **mayor riesgo** de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular que las personas que no tienen diabetes. Mantener la presión arterial y el colesterol bajos puede ayudar a reducir esos riesgos.

Si su médico o enfermero le recetan medicamentos para la presión arterial o el colesterol, asegúrese de **tomarlos según las indicaciones**. Los estudios demuestran que estos medicamentos pueden prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

© 2021 Crossover Medical Group