

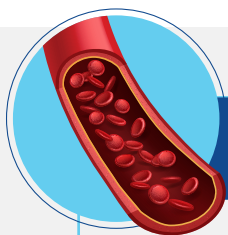
Consejos para prevenir las complicaciones de la diabetes



En la actualidad, la diabetes es una de las enfermedades más comunes en el mundo.

Se estima que más de **463 millones de personas viven con ella**, y se prevé que esta cifra aumente a **700 millones para el año 2045**.

Vivir con altos niveles de azúcar durante muchos años puede ocasionar daño en órganos importantes si no se controlan adecuadamente. Por eso, tratar la diabetes no implica solo **"bajar el azúcar"** o **"controlar la glucosa"**, también significa proteger activamente el corazón, los riñones y la vista, con el fin de tener una mejor calidad de vida hoy y en el futuro.



Entendiendo sus metas de azúcar

Uno de los conceptos más importantes en el cuidado de la diabetes es la llamada **"memoria metabólica"**. Esto significa que el buen control que logre hoy puede proteger su cuerpo durante muchos años, incluso en el futuro. En otras palabras: **¡cada esfuerzo que haga ahora cuenta!**



¿Qué es el tiempo en rango?

Hoy en día, especialmente para los pacientes que viven con diabetes tipo 1, los médicos utilizan una forma más clara de evaluar el control de la glucosa: el tiempo en rango. Esta métrica ayuda a calcular **cuántas horas al día sus niveles de azúcar se mantienen entre 70 y 180 mg/dL**, que es el rango más seguro para su cuerpo.

La meta ideal para la mayoría de las personas es estar en rango al menos el **70% del día**. Esto significa que su glucosa debe mantenerse entre **70 y 180 mg/dL** durante unas 17 horas diarias aproximadamente.

¡Cada pequeño esfuerzo cuenta! Se ha demostrado que por cada 10% que logre aumentar su tiempo en control, el riesgo de sufrir complicaciones visuales y renales a largo plazo se reduce drásticamente.



Metas generales de control

Para la mayoría de los adultos, la meta de **hemoglobina glucosilada (HbA1c)**, que es el registro de azúcar en el cuerpo, es **menor al 7%**.

En adultos mayores o con otras enfermedades importantes, esta meta puede ser más flexible (**entre 7.5 y 8.5%**) para priorizar la seguridad y el bienestar.

El uso de sensores de monitoreo continuo de glucosa (**MCG**) permite conocer cómo se comporta su azúcar durante todo el día y la noche. Estos dispositivos son más eficaces que los pinchazos tradicionales, especialmente para prevenir bajones peligrosos de azúcar.



¿Cómo reconocer y actuar ante la hipoglucemia?

El azúcar baja, también conocida como hipoglucemia, puede ocurrir cuando se salta comidas, hace más ejercicio de lo habitual o toma más medicamento del necesario. Algunas de las señales a las que debe prestar atención para evitar sufrir algún incidente relacionado con la hipoglucemia son:

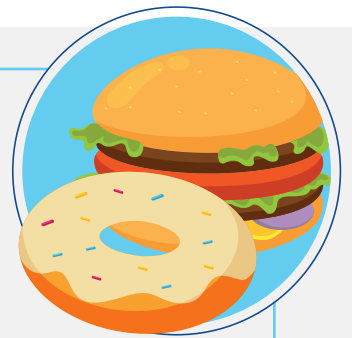
- | | |
|------------------|--|
| ● Sudor frío | ● Mareo o debilidad |
| ● Temblor | ● Visión borrosa |
| ● Palpitaciones | ● Confusión o dificultad para concentrarse |
| ● Hambre intensa | |



¿Qué hacer si tiene baja el azúcar?

- Consuma uno de los siguientes alimentos:
 - 1 cucharada grande de miel
 - 1/2 vaso de gaseosa regular (no light)
 - 1/2 vaso de jugo natural (naranja o manzana)
 - 1/2 banano mediano
- Espere 15 minutos.
- Vuelva a medir su azúcar.
- Si los niveles siguen bajos, acuda a su médico de confianza.

Evite comer chocolate, galletas con crema o alimentos con mucha grasa, ya que tardan más en subir el azúcar y no sirven para tratar la hipoglucemia. Nunca se vaya a dormir si siente alguna de las señales de azúcar baja. Si pierde el conocimiento, no intente comer ni beber algún líquido inmediatamente después de recuperarse, busque a alguien que lo apoye a recibir ayuda médica luego de inmediato.



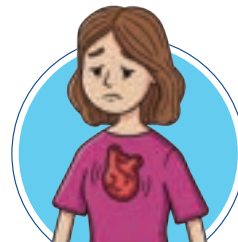
Síntomas de hipoglucemia



Sudoración



Visión borrosa



Palpitaciones



Irritabilidad



Escalofríos



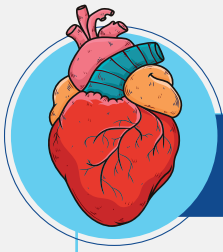
Dolor de cabeza



Pérdida de la coordinación



Hambre



La diabetes y el cuidado del corazón

La diabetes no solo se trata de un problema de glucosa, también impacta directamente en el corazón, los riñones y el metabolismo. En la medicina, esta relación se llama: síndrome cardiovascular-renal-metabólico. Cuando los niveles de azúcar permanecen elevados, las arterias se dañan más rápido, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir un infarto u otros problemas cardiovasculares.

Si usted vive con diabetes, la mejor manera de proteger su corazón es siguiendo una estrategia integral, que incluye:

- Control de la glucosa
- Control de la presión arterial
- Manejo del colesterol
- Educación continua sobre su estado de salud



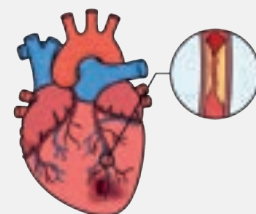
Metas clave para su corazón

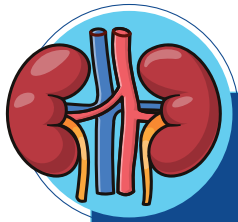
- **Presión arterial ideal:** menor a 130/80 mmHg, especialmente si existe daño renal o alto riesgo cardiovascular.
- **Colesterol LDL ("malo"):** reducir los niveles al menos 50% del valor inicial o llevarlo a menos de 70 mg/dL (1,4 mmol/L).
Si ya ha tenido un infarto o evento cardiovascular, la meta suele ser más estricta: menos de 55 mg/dL.



¿Cómo cuidarse?: las claves de la prevención

- Mida su presión arterial con regularidad
- Deje de fumar (el tabaco acelera el daño en sus arterias)
- Camine al menos 30 minutos al día, 5 veces por semana
- Reduzca el consumo de:
 - Sal
 - Alimentos fritos
 - Productos ultraprocesados
- Tome todos sus medicamentos exactamente como le fueron indicados. Aunque se sienta bien, nunca suspenda un medicamento cardiovascular por su cuenta





Sus riñones: una parte importante de su salud

La enfermedad renal diabética es actualmente la principal causa de diálisis en el mundo. Lo más importante es saber que el daño en los riñones suele avanzar sin síntomas, por lo que sólo puede detectarse con estudios de laboratorio, tales como:

- **Albúmina en orina:** indica daño temprano
- **Filtración glomerular (eGFR):** muestra qué tan bien están funcionando sus riñones



La nutrición como medicina renal

Si ya existen señales de daño renal, algunas de las sugerencias que le recomendamos seguir son:

- Limite el consumo de sal a menos de 3/4 de cucharadita al día en total
- Consuma el nivel de proteína que su nutriólogo le señale
- Reduzca el consumo de carne roja y priorice:
 - Pollo
 - Pescado
 - Alimentos con grasas saludables (aguacate, nueces, almendras, aceite de oliva, entre otros)



Hábitos diarios que cuidan sus riñones

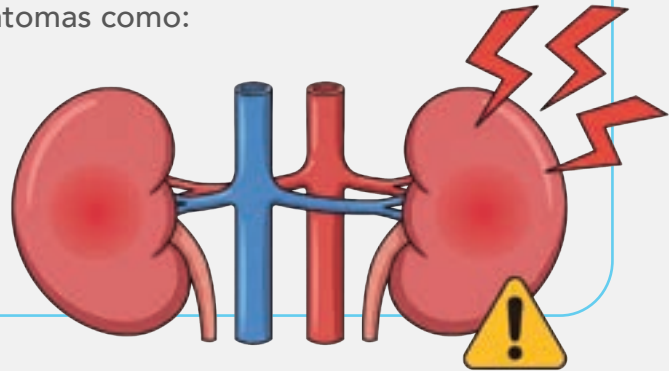
- Beba agua natural de forma regular
- Evite el consumo excesivo de sal
- Evite la automedicación
- Mantenga su azúcar y presión arterial dentro de la meta



¿Cuándo acudir al médico?

Acudir a sus citas programadas es importante, pero le recomendamos visitar a su médico de inmediato si presenta síntomas como:

- Hinchazón de pies o cara
- Disminución de la cantidad de orina
- Espuma persistente en la orina
- Cansancio extremo sin causa aparente



La diabetes y la salud visual: ¿cómo cuidar su vista?

La retinopatía diabética es una de las principales causas de ceguera en adultos. Este padecimiento ocular sucede cuando los niveles de azúcar se mantienen elevados durante mucho tiempo, lo que ocasiona daño en los pequeños vasos sanguíneos del ojo.

Uno de los primeros signos de alerta es notar que la visión central se vuelve borrosa, lo que puede indicar la presencia de edema macular, una condición que puede aparecer en cualquier etapa de la diabetes, incluso si no lleva muchos años con el diagnóstico.

IMPORTANTE:

Cuando los niveles de glucosa han estado altos durante mucho tiempo y, de repente, se bajan demasiado rápido (por ejemplo, al iniciar un nuevo tratamiento intensivo o durante el embarazo), la retinopatía puede empeorar de forma temporal.



Sin embargo, esto no significa que el tratamiento sea dañino, sino que durante ese periodo se requiere:

- Vigilancia oftalmológica más cercana
- Realizar un examen oftalmológico de fondo de ojo con mayor atención

Debido a ello, cualquier ajuste importante en su tratamiento debe ir acompañado de seguimiento visual adecuado.

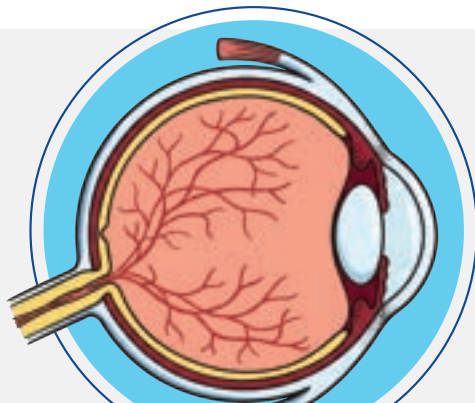
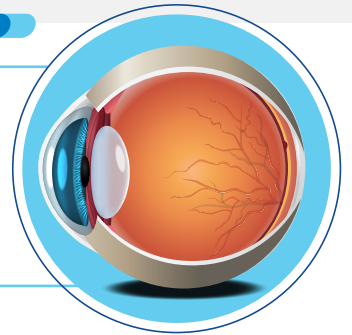


Acciones preventivas esenciales

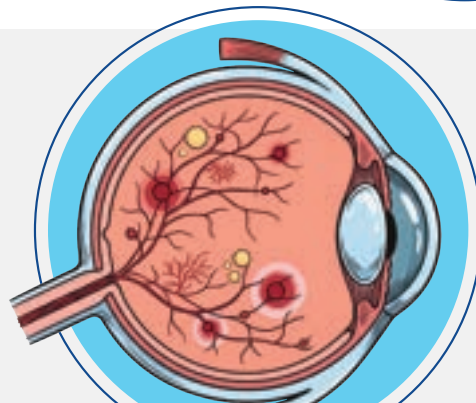
- Acuda a realizarse un examen de fondo de ojo una vez al año, sin importar que sienta su vista normal
- No espere a tener visión borrosa para acudir al oftalmólogo
- Mantenga su azúcar y presión controladas
- Use lentes o graduación únicamente bajo indicación médica

Recuerde:

La mayoría del daño visual puede prevenirse si se detecta a tiempo.



Ojo saludable



Retinopatía



El cuidado de sus pies y la salud de sus nervios

La neuropatía diabética afecta aproximadamente a 3 de cada 10 personas que viven con diabetes, y es una de las principales causas de úlceras y amputaciones.

Cuando los nervios se dañan, pierde la sensibilidad protectora, lo que significa que puede:

- No sentir una piedra dentro del zapato
- No notar una ampolla o una herida pequeña
- Ignorar lesiones que, con el tiempo, pueden complicarse



La mejor herramienta de prevención

La acción más efectiva para evitar complicaciones graves es muy simple: **hacer una revisión diaria de sus pies**. La mejor manera de realizarla es:

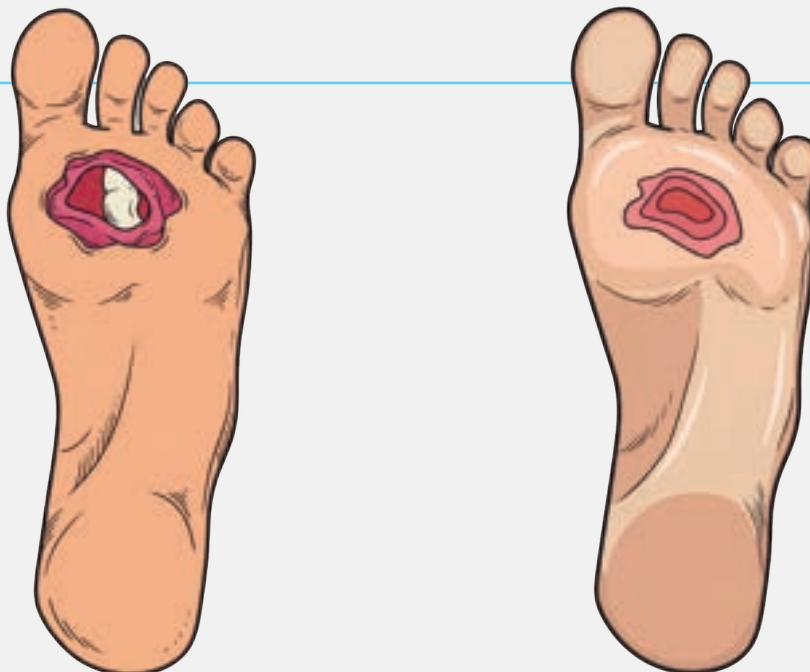
- Revise la planta, talones y entre los dedos todos los días
- Use un espejo si no puede ver bien
- Busque ampollas/lagas abiertas, cortes, enrojecimiento, cambios de color o temperatura, infecciones notorias graves



Cuidados básicos

- Use zapatos cómodos, cerrados y sin costuras internas
- Nunca camine descalzo
- Lave sus pies con agua tibia (no caliente)
- Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos
- Corte las uñas rectas, sin redondear

Aplique crema humectante todos los días en la planta y el dorso de los pies. No aplique crema entre los dedos, ya que la humedad favorece infecciones. Prefiera el uso de cremas espesas (con urea, glicerina o vaselina) para evitar resequedad y grietas.





Calendario de vigilancia médica: prevenir antes de que aparezca el daño

La detección temprana es la única forma de detener el daño antes de que sea irreversible. Si usted vive con diabetes tipo 2, los chequeos deben iniciar desde el momento del diagnóstico.

Tabla 1. Estudios esenciales de seguimiento

Evaluación	Diabetes tipo 2	Diabetes tipo 1	Frecuencia
Fondo de ojo	Cuando el médico diagnostica la enfermedad	5 años después	Anual
Pruebas de riñón	Cuando el médico diagnostica la enfermedad	5 años después	1 a 4 veces al año*
Examen de pies	Cuando el médico diagnostica la enfermedad	5 años después	Anual
Presión arterial	Cada consulta	Cada consulta	En cada visita

*La frecuencia de las pruebas renales depende de qué tan avanzada esté la enfermedad.

Recuerde que:

Su médico le entrega esta guía como una herramienta de apoyo, la cual no sustituye una consulta personalizada.

