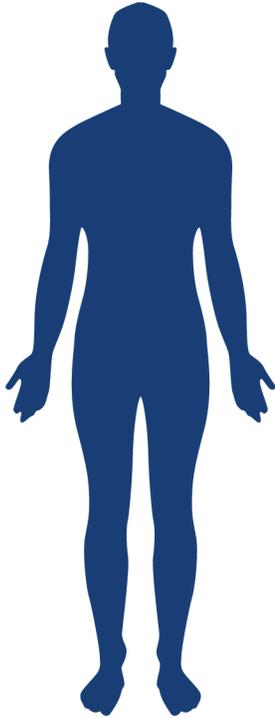




Reduciendo Complicaciones

Los niveles altos de **glucosa** en la sangre pueden causar daños en los **vasos sanguíneos** y **nervios** del cuerpo y causar complicaciones en ciertas áreas:



Corazon y vasos sanguíneos

- Ataque cardíaco
- Derrame cerebral
- Mala circulación
- Insuficiencia cardíaca congestiva



Dientes

- Boca seca
- Pérdida de dientes
- Aftas
- Gingivitis
- Periodontitis



Piernas y pies

- Neuropatía
- Enfermedad vascular periférica
- Enfermedad arterial periférica



Piel

- Infección
- Resequedad



Riñones

- Enfermedad renal
- Insuficiencia renal



Ojos

- Pérdida de la visión
- Retinopatía
- Macular edema



Función sexual

- Rendimiento sexual
- Disfrute sexual

Pasos para reducir las complicaciones

Mantener sus niveles de glucosa en su meta y su A1C por debajo del 7 % son los primeros pasos para prevenir complicaciones. Consulte con su equipo de atención médica acerca de sus metas personales, aunque las metas de glucosa más comunes son:

- Antes de las comidas: 80- 130 mg/dL
- 2-3 horas después de comer: menos de 180 mg/dL
- Antes de dormir: 90-150 mg/dL

Otros pasos que puede dar para prevenir complicaciones:

- Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80 mmHg.
- Mantenga su colesterol LDL por debajo de 100 o de 70 si tiene enfermedad del corazón.
- Manténgase activo, ponga su cuerpo en movimiento. Los adultos necesitan 150 minutos de actividad física de moderada intensidad y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular cada semana.
- Elija comidas saludables para el corazón. Siempre podemos mejorar lo que comemos. Programe una cita con un dietista registrado para obtener más información.

Llegando al **corazón** del asunto

Pasos para reducir su riesgo

- Si fuma, haga un plan para dejarlo. Pídale ayuda a su médico de cabecera o a su endocrinólogo.
- Mantenga su A1C, presión arterial y lípidos dentro de las metas. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus metas.
- Pregunte acerca de las medicinas para reducir su presión arterial y colesterol si estos están altos.
- Sea físicamente activo: una caminata diaria es un paso en la dirección correcta. Trate de estar activo al menos 30 minutos al día.
- Elija alimentos saludables para el corazón que sean bajos en grasas saturadas y sodio y altos en fibra. Elimine las grasas trans. Si su plan de alimentación no ha sido revisado recientemente, solicite una reunión con un dietista registrado.



Ojo con eso

Pasos para reducir su riesgo

- Asista a su examen de los ojos con dilatación de las pupilas todos los años.
- Esté alerta a cualquier cambio en su visión. Los síntomas a tener en cuenta son: puntos flotantes o luces intermitentes en su visión, distorsión de líneas rectas o visión borrosa. Informe estos cambios a su doctor de los ojos de inmediato.

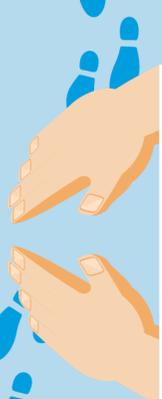


Empezando con el **pie** derecho

Pasos para reducir su riesgo

- Revise sus pies todos los días para ver si tienen piel seca, grietas o cortaduras. Aplique loción si están secos y talco si sudan.
- Límeselas uñas de los pies con una lima de uñas y redondee los bordes. Nunca use una hojilla, navajas o tijeras que puedan cortar la piel.
- Pídale a su médico que le revise los pies cuidadosamente durante sus visitas de rutina.
- Proteja sus pies. Use zapatos cerrados que le queden bien. Compre zapatos nuevos hacia el final del día, especialmente si sus pies tienden a hincharse. Busque lona o cuero de buena calidad que permita que el pie respire.
- Llame a su médico si nota algún problema como cortaduras, supuración, enrojecimiento, hinchazón o dolor que no mejora en 24 a 48 horas.
- Solicite una referencia a un médico de pies (podiatra) si tiene callos o durezas gruesas, mala circulación, daño en los nervios, uñas de los pies gruesas o si no puede alcanzar o ver sus pies.

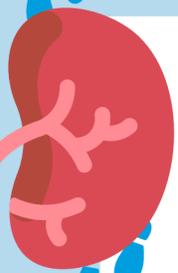




¡Cuida tu **piel** como un tesoro!

Pasos para reducir su riesgo

- Mantenga su piel limpia bañándose o duchándose a diario con agua tibia (no caliente).
- Use un jabón humectante suave.
- Prevenga la resequedad de la piel usando un humectante sin perfume, excepto entre los dedos de los pies.



Cuide sus **riñones**

Pasos para reducir su riesgo

- Hágase una prueba de orina para microalbúmina (pequeñas cantidades de proteína) al menos una vez al año.
- Pregunte acerca de su tasa de filtración glomerular estimada (eGFR por sus siglas en inglés). Esta mide su función renal e indica en cual etapa de la enfermedad renal se encuentra.
- Pregunte acerca de las medicinas que pueden ayudar a proteger su función renal.



Cuide sus **dientes** y encías

Pasos para reducir su riesgo

- Visite a su dentista o higienista dental dos veces al año.
- Cepílese los dientes 2 veces al día y use la seda o hilo dental 1 vez al día.
- Llame a su dentista si sus encías se ven inflamadas, enrojecidas o si sangran después de cepillarse los dientes o usar la seda o hilo dental. Además, mencione cualquier otro signo y síntoma, como boca seca, dientes flojos o dolor en la boca.
- Si usa dentaduras postizas, asegúrese de que se las vuelvan a hacer cada 5 años.



La diabetes a nivel **íntimo**

Pasos para reducir su riesgo

- Mantenga sus niveles de glucosa y su A1C dentro del rango objetivo.
- Mantenga una actividad física regular y una alimentación saludable.
- Este atento a los síntomas de disfunción sexual
 - En los hombres: disfunción eréctil, pérdida del deseo sexual y eyaculación retrógrada.
 - En las mujeres: resequedad vaginal, pérdida del deseo sexual, relaciones sexuales dolorosas o incómodas, pérdida de sensibilidad en la zona genital, dificultades para alcanzar el orgasmo.
- Hable con su proveedor de atención médica para analizar las opciones para las dificultades sexuales. Es posible que lo deriven a un urólogo, un uroginecólogo (para mujeres), un terapeuta sexual y/o un psicólogo, entre otros.