

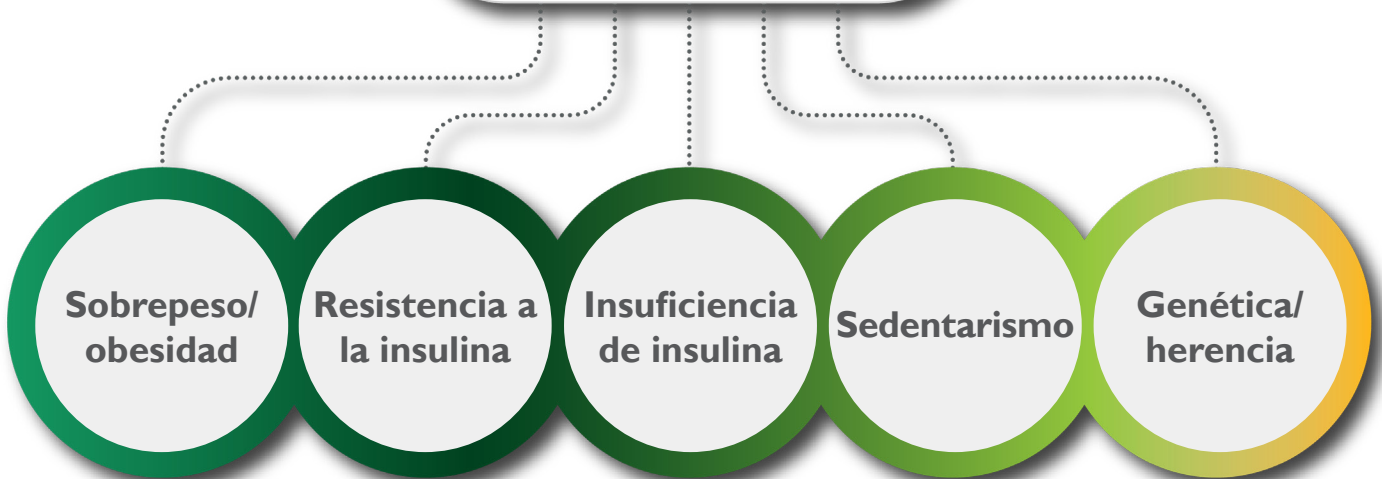
DIABETES

Cuando hay un diagnóstico de Diabetes Tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina o no puede utilizar correctamente la que produce. Esto provoca niveles altos de glucosa en la sangre. El tratamiento de las personas con Diabetes Tipo 2 debe incluir monitoreo de glucosa, aumento de actividad física, alimentación balanceada y terapia con medicamentos (orales y/o inyectables).



Diabetes tipo2

Algunas causas comunes para desarrollar Diabetes Tipo 2



Recomendaciones para mantener tus niveles de azúcar controlados y prevenir complicaciones:

- **Monitorea tus niveles de glucosa** - Anota tus niveles de azúcar en la sangre diariamente, según las recomendaciones de tu médico. Esto ayuda a tu médico a evaluar cómo tu cuerpo está respondiendo al tratamiento.
- **Cumple con tu tratamiento** - Es importante que conozcas bien cada medicamento, qué condición trata cada uno, cuándo debes usarlo y cuál es la dosis. Siempre aclara cualquier duda con tu médico y/o farmacéutico.
- **Utiliza tus medicamentos para el colesterol (estatinas)**: Estos te ayudarán a bajar el colesterol, reducir el desarrollo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- **Cuida tus pies** - Todos los días, toma unos minutos para revisar tus pies de manera preventiva o en búsqueda de lesiones, cortaduras, llagas, uñas enterradas, cambio de color o pérdida de sensación. Si encuentras alguno de ellos, habla con tu médico. Utiliza zapatos cómodos y medias de algodón. De ser necesario, utiliza zapatos terapéuticos.
- **Realiza actividad física y ejercicios** - Se recomienda realizar actividad física de intensidad moderada al menos 150 minutos a la semana. Por ejemplo, puedes caminar tres veces en semana durante 50 minutos para completar los 150 minutos. Si prefieres, puedes ejercitarte cinco veces en semana durante 30 minutos para alcanzar la meta de 150 minutos semanales. Usa ropa y zapatos cómodos. Mantente hidratado, durante y después de ejercitarte. Lleva una merienda en caso de que su nivel de azúcar baje.
- **Aliméntate saludablemente** - Consume alimentos como frutas y vegetales diariamente, evita alimentos fritos o altos en grasas, limita el consumo de sodio (sal) y mantente hidratado.
- **Evita fumar** - Fumar aumenta el riesgo de enfermedad del corazón, aumenta los niveles de azúcar en sangre y los hace más difíciles de manejar. Busca apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud para dejar de fumar.

¿Qué significa los niveles de glucosa?

Valores	Hora	¿Qué significa el resultado?	¿Qué debo hacer?
Menos de 70	Al despertar en la mañana	Nivel de glucosa bajo	Comer inmediatamente
70-130	Al despertar en la mañana	Nivel de glucosa estable	Consumir desayuno normal
Más de 130	Al despertar en la mañana	Nivel de glucosa elevado	Evaluar por qué: ¿Comió demasiado? ¿Olvidó tomar medicamentos? ¿Tiene alguna infección, catarro o estrés?
Más de 180	1-2 hrs. después de comer		
Sobre 200	Valor en 200, más de tres días consecutivos	Nivel de glucosa demasiado elevado	Llame a su médico de inmediato

¿Por qué debes realizarte la prueba A1c?

La prueba de A1c es un análisis de sangre que mide el promedio de glucosa en la sangre de dos a tres meses previos a la prueba. Se utiliza para:

- Diagnosticar diabetes
- Evaluar si el tratamiento para manejar la diabetes está funcionando
- Predecir el riesgo a experimentar complicaciones relacionadas con la diabetes

La Asociación Americana de Diabetes recomienda niveles de A1c menores de 7% para adultos que padezcan de diabetes. El médico puede individualizar esta meta basándose en tu historial médico como el tiempo que lleva con diabetes, riesgo a hipoglucemia, existencia de complicaciones e historial de enfermedades cardiovasculares.

PRUEBAS Y EXÁMENES IMPORTANTES QUE DEBES REALIZARTE

Prueba	Frecuencia
Examen comprensivo de los pies realizado por su médico	En cada visita al médico
Nivel de glucosa (azúcar) en la sangre	Diario
Presión arterial	Diario
Prueba de hemoglobina glicosilada (A1c)	Mínimo cada 6 meses
Cernimiento de nefropatía (proteínas en la orina)	Mínimo cada 6 meses
Niveles de colesterol	Mínimo cada 6 meses
Salud oral	Cada 6 meses
Examen de retina de ojo (dilatación de pupilas)	1 vez al año
Examen de los pies con su podiatra	1 vez al año
Pruebas de niveles de colesterol	1 vez al año

En MCS te exhortamos a recibir el tratamiento adecuado y reducir el riesgo de complicaciones. Si tiene dudas sobre el diagnóstico o el manejo de esta enfermedad, consulte con tu médico.

Referencias:

American Diabetes Association. Glycemic targets. Sec. 6. In Standards of Medical Care in Diabetes-2022. tes Care 2022;45(Suppl. 1):S83-S96



Salud Completa

MCS Classicare

(HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_11581222_C

www.mcsclassicare.com

    @MCSPuertoRico