

Controle su diabetes toda su vida:

Circular 569 D
(español)

Navegar el sistema de cuidado de salud

■ Los estándares para el cuidado de la diabetes se desarrollaron hace 15 años. Éstos lograron definir lo más avanzado respecto al cuidado de la diabetes.

■ Algunas de las personas con diabetes no reciben el nivel de atención que se define en los estándares para el cuidado de la diabetes.

■ La gente que sí recibe un nivel de atención conforme a los estándares disfruta de mejor salud y tiene menos probabilidad a desarrollar complicaciones médicas relacionadas a la diabetes.

■ Muchos proveedores de servicios de salud no están informados acerca de los estándares de cuidado para la diabetes.

■ Los servicios de los educadores de diabetes y el equipo para la diabetes están cubiertos por la mayoría de las pólizas de seguros.

Los estándares del cuidado para la diabetes

Aún cuando hemos sabido de la diabetes por dos milenios, no es hasta los últimos 15 años que entendemos la relación entre controlar la diabetes y prevenir o posponer las complicaciones de la diabetes. La

Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*) ha desarrollado los **Estándares del Cuidado Médico para Pacientes con Diabetes**

(*Standards of Medical Care for Patients with Diabetes*). Estos estándares son una guía para proveedores y sus pacientes acerca de controlar la diabetes.

Los estándares definen las pruebas específicas, los tratamientos, y la educación que son la base del control avanzado de la diabetes.

La diabetes es una enfermedad continua que usted y su proveedor de servicios de salud controlarán juntos por el resto de su vida. Algunas de las personas con diabetes no reciben el nivel de atención definida por los estándares de cuidado para la diabetes. La gente que sí recibe ese nivel de atención controla su diabetes mejor, tiene menos propensión a desarrollar complicaciones, y vive una vida más saludable. Para asegurarse de que recibe la mejor atención posible, visite a su proveedor de servicios de salud cada 3 a 4 meses, aun cuando se sienta bien.

Durante cada visita, asegúrese de que se hace lo siguiente:

- **Revisar su peso:** Cambios en su peso pueden requerir cambios en su dieta, medicamentos, u otros aspectos de su plan de atención médica.
- **Revisar el nivel de glucosa de la sangre:** Es importante saber cual es su “meta” para el nivel de glucosa de la sangre. Cualquier cambio en el nivel de glucosa de la sangre puede indicar que necesita revisar su dieta, medicamentos, u otro aspecto de su plan de atención médica.
- **Revisar la presión arterial:** La alta presión arterial aumenta el riesgo de ataques del corazón, derrames cerebrales, y problemas de circulación. También, puede empeorar el daño de la diabetes a la vista y a los riñones.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

- **Revisar los pies:** Pérdida de sensibilidad o irritación, infecciones, llagas, callos, u otros problemas pudieran requerir una consulta al podólogo (doctor de los pies).
- **Revisar sus metas para el nivel de glucosa de la sangre, la presión arterial, y los lípidos de la sangre** (colesterol y triglicéridos): Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de su progreso en alcanzar sus metas.
- **Visitar a un educador de diabetes:** Pídale que evalúe sus habilidades para atenderse respecto a la diabetes, su dieta, sus medicamentos, su monitoreo, su ejercicio, el número de días que ha faltado del trabajo por enfermedad, o cualquier otra duda que tenga.

Dos a cuatro veces al año:

- **Hemoglobina A1c (HbA1c)**

Dos veces al año:

- **Revisión dental**

Una vez al año debe hacerse las siguientes pruebas:

- **Examen de dilatación de los ojos** para buscar daño a los ojos
- **Prueba de orina** para revisar sus riñones
- **Lípidos de la sangre** (colesterol y triglicéridos) y un **electrocardiograma** para revisar el estado de su corazón
- **Vacunación contra la gripa**

También debe consultar a su médico respecto a la **inyección contra la pulmonía** y la **prueba de la tuberculosis**, si es que nunca se las han hecho.

Convertirse en su propio defensor de su salud

Con respecto a su salud—usted es el actor principal! Tome un papel activo como consumidor dentro del sistema de servicios de salud. Lleve un récord de cuándo se hizo cada prueba, cuáles fueron los resultados, y qué pruebas necesita hacerse. Muchos proveedores de salud no están enterados de los estándares de cuidado de salud para la diabetes. Utilice su récord para recordar a su proveedor de servicios de salud respecto a los estándares para asegurarse que recibe la mejor atención médica posible. Nunca descuide lo que usted debe hacer para atenderse, ni los tratamientos médicos, debido a consideraciones económicas. Pregunte a su proveedor de servicios de salud acerca de las recetas médicas gratuitas o de descuento, y acerca de sus opciones respecto a su tratamiento. Los servicios de educación de la diabetes y el equipo ya están cubiertos por la mayoría de pólizas de seguros médicos. Si le deniegan cobertura, llame a la Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*) al 1-800-DIABETES para que lo ayuden.

A dónde recurrir para más información:

■ Su proveedor de servicios de salud

■ La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
www.diabetes.org

■ El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o consulte la página de la red en **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**

■ El Programa Para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*):
www.diabetesnm.org

■ La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*):
www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora Original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.