

Hábitos de vida

- Una alimentación sana y variada.
- Actividad física diaria (como andar media hora al día).
- No fumar o buscar el modo de abandonar el hábito.
- Moderar el consumo de alcohol (1 ó 2 vasitos de vino al día en adultos, salvo contraindicaciones).
- Buscar recursos que disminuyan el estrés y potenciar el bienestar vital son elementos de la vida cotidiana que influyen

decisivamente en el control de la enfermedad.



RECUERDE QUE...

El buen control de la diabetes no es sólo cuidar la glucemia.

La prevención de las complicaciones asociadas a la diabetes

precisa la vigilancia y el control de todos los elementos expuestos.

La persona con diabetes es responsable, junto con el profesional, de hacer un seguimiento correcto y lograr los objetivos.



La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

27410-05/06



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



DIABETES

Aprendiendo a cuidarse.
Indicadores de buen control



Sistema
GLUCOCARD™ G



De venta exclusiva en farmacia

Distribuido por:



www.diabetesmenarini.com

Tel. Atención al cliente 902 301 334

Tel. 93 507 10 00

CFSP0611CAT

Para la persona con diabetes es tan importante el control de la glucemia como el del peso, la tensión arterial, los lípidos (colesterol, triglicéridos), las revisiones periódicas y el estilo de vida para prevenir y detener las complicaciones.



Los parámetros que a continuación se analizan indican el grado de control global de la enfermedad.

Control de la glucemia

El análisis en casa de la glucemia con la frecuencia adecuada es importante para poder modificar y ajustar mejor el tratamiento. La hemoglobina glucosilada (Hb A_{1c}) refleja el control de las glucemias de los 2-3 meses previos. **Niveles inferiores a 7 serían los deseados.**

En casos de discordancia entre glucemias capilares y Hb A_{1c} es de utilidad la

determinación continua de glucemia durante 24-72 horas (sensor continuo de glucosa).

HbA _{1c} %	Glucemia media (mg/ml)
6	115
7	150
8	185
9	215
10	250
11	285
12	320

Peso

Si existe sobrepeso, es fundamental reducirlo porque la disminución de la grasa corporal tiene potentes efectos beneficiosos sobre la salud, y en el paciente con diabetes mejora el



control global. **La pérdida de pocos kilos mejora espectacularmente los controles de TA, HbA_{1c} y perfil lipídico.**

Tensión Arterial (TA)

Controlar y mantener la TA inferior a 130/80 disminuye el riesgo de padecer problemas

cardiacos y vasculares (infartos, trombosis...). Para lograrlo, a veces es necesario añadir a los hábitos de vida saludable, la toma de uno o varios fármacos de forma continuada.

Niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos)

En las personas con diabetes es muy frecuente la alteración de los niveles de lípidos en sangre. Unos niveles adecuados de colesterol y triglicéridos ayudan a prevenir las complicaciones cardiacas y vasculares.

Microalbuminuria

Es la eliminación anormal de pequeñas cantidades de proteínas por la orina. Su aparición alerta de problemas renales y cardiovasculares. "Es un trastorno potencialmente reversible: conseguir cifras de Hb A_{1c} inferiores a 7, dejar de fumar, normalizar la tensión arterial, el tratamiento con algunos fármacos y ajustar las proteínas de la dieta pueden revertir o frenar el problema.

Cetonuria

Siempre que la glucemia supere el nivel de 250 mg/dl es importante, sobre todo en DM tipo 1, realizar un análisis de cuerpos cetónicos en orina (cetonuria) o en sangre (cetonemia). Su positividad exige tomar medidas apropiadas y, si no se conocen, contactar con personal sanitario competente.

Los ojos y los pies

Valoración por el oftalmólogo: debe ser anual en la DM tipo 1, a partir de los 5 años del diagnóstico. En la DM tipo 2 al inicio y después periódicamente, según el riesgo.

Revisión de pies por el profesional: una vez al año, luego según el riesgo detectado. No obstante, la inspección y cuidado de los pies debe ser un hábito cotidiano en la persona con diabetes.

