PERSEVERAR ANTE LA DIABETES

CONTROL DE LA DIABETES
Herramientas y consejos para la autogestión

¿Qué es la autogestión de la diabetes?

- La autogestión de la diabetes es lo que usted realiza diariamente para ayudar a controlar su diabetes y que
- implica cosas como: controlar el nivel de azúcar en sangre, mantenerse activo y comer alimentos saludables.

¿Cómo ayuda la autogestión cuando se es diabético?

- Puede ayudarle a mantenerse sano y a evitar problemas de salud graves.
- Puede ahorrarle tiempo y dinero al ayudarle a realizar menos visitas a urgencias y al hospital.

¿Qué debo hacer para gestionar la diabetes?

Consulte al profesional sanitario cuáles son los niveles deseados de azúcar en sangre:

- Antes de las comidas
- Después de las comidas
- A la hora de acostarse

Compruebe sus niveles de azúcar en sangre utilizando un medidor de glucosa en sangre o un monitor continuo de glucosa (MCG).

Anote las cifras.

- Lleve un registro de estas cifras en un dispositivo o en un diario:
  - Azúcar en sangre
  - Hemoglobina A1C, en ocasiones solamente denominada «A1C»
  - Presión arterial
  - Colesterol
  - Peso

- Cuando visite al equipo sanitario, lleve consigo estas cifras. De esta manera, usted y el equipo podrán ver cómo lo está haciendo.
- Para alcanzar el nivel deseado de azúcar en sangre, hable con el equipo sanitario sobre cómo puede cambiar lo que está haciendo en casa. Usted y el equipo pueden trabajar juntos para modificar su(s):
  - Plan de comidas
  - Plan de ejercicio
  - Medicación

El MCG puede indicarle diferentes aspectos sobre cómo se gestiona su nivel de azúcar en sangre. Estos aspectos son:

- El tiempo dentro del rango — le indica la cantidad de tiempo que su nivel de azúcar en sangre que se encuentra dentro del rango deseado que usted y el profesional sanitario hayan establecido.
- El indicador de control de glucosa (ICG) — le indica cuál es su nivel de A1C utilizando los niveles de glucosa de las lecturas del MCG durante 14 días o más.
- El tiempo por debajo del rango — le indica la cantidad de tiempo que su nivel de azúcar en sangre es inferior al rango deseado.
- El tiempo por encima del rango — le indica la cantidad de tiempo que su nivel de azúcar en sangre es superior al rango deseado.

Tome todos sus medicamentos.

- Siga las instrucciones de los medicamentos para saber cuándo y cómo tomar cada uno de ellos. Puede que algunos medicamentos deban tomarse con alimentos y puede que otros no.
- Para no quedarse sin ellos, solicite periódicamente sus medicamentos y materiales.
- Informe al equipo sanitario si:
  - Le preocupa alguno de sus medicamentos.
  - Tiene problemas para tomar alguno de sus medicamentos.
  - Los medicamentos le provocan malestar.

Solicite una reunión con un especialista en tratamientos y formación sobre la diabetes.

Estos especialistas proporcionan formación y apoyo continuo para mantener los comportamientos y actividades de la autogestión.

Permanezca en contacto con el equipo sanitario.

El equipo sanitario puede estar formado por varios miembros. Estos miembros son:

- Médico de atención primaria
- Endocrinólogo
- Nutricionista
- Especialista en tratamiento y educación sobre la diabetes
- Oftalmólogo
- Farmacéutico

Otras personas que pueden estar en el equipo son:

- Cardiólogo
- Dentista
- Entrenador de fitness
- Nefrólogo
- Podólogo
- Trabajador social