

Controle la diabetes durante toda su vida:

Circular 569 I
(Español)

Prevenir las complicaciones

- Los problemas de salud relacionados a la diabetes pueden prevenirse.
- Demasiada glucosa en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios.
- Los ojos, los riñones, el corazón, y los pies son los más comúnmente afectados por la diabetes.
- Consultar con regularidad a su proveedor de servicios de salud puede ayudarle a descubrir los daños de la diabetes antes de que usted note ningún problema.
- Las complicaciones de la diabetes se desarrollan más temprano si fuma o toma bebidas alcohólicas.
- La alta presión hace que el daño a los ojos y riñones relacionado a la diabetes sea más grave.

Muchas veces, la gente que tiene diabetes tiene también otros problemas de salud. Los más comunes son pérdida de la vista, enfermedades de los riñones o del corazón, y las amputaciones. Con el tiempo, altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos. Las complicaciones ocurren cuando los vasos sanguíneos se bloquean, o se rompen y sangran, y los nervios pierden su habilidad para transmitir los impulsos en partes del cuerpo.



Lo más importante que usted puede hacer para prevenir o posponer las complicaciones de la diabetes es:

- controlar los niveles de glucosa de la sangre
- comer una dieta saludable
- practicar alguna actividad física con regularidad
- consultar a su proveedor de servicios de salud para que le hagan revisiones regulares de los ojos, los riñones, el corazón, y los pies.

Los ojos

Las personas con diabetes corren el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos. En las etapas primarias de la enfermedad, mucha gente no tiene síntomas—no hay dolor ni vista borrosa en las etapas primarias de la enfermedad. Los problemas de la vista con frecuencia no se notan hasta las etapas avanzadas de la enfermedad, y la visión ya no puede ser mejorada. La detección temprana y el tratamiento son partes importantes de la prevención de la pérdida de la vista. Usted puede reducir el riesgo de perder la vista al hacerse una **prueba de dilatación del ojo anualmente** para detectar los problemas con tiempo. La alta presión puede acentuar el daño a los pequeños vasos sanguíneos de los ojos. **Mantenga su presión arterial bajo control y no fume** para prevenir más daños a los vasos sanguíneos frágiles de los ojos.

Los riñones

Altos niveles de glucosa en la sangre y una dieta con demasiada proteína pueden, con tiempo, dañar los



Facultad de Agricultura y
Economía Doméstica
Universidad Estatal de Nuevo México

Raylene McCalman, Coordinadora de
Diabetes de la Oficina de Extensión

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

riñones. Los riñones perderán su capacidad para filtrar la sangre y podrían dejar de funcionar por completo. Cuando dejan de funcionar, la sangre tendrá que filtrarse artificialmente (**diálisis**) para que la persona siga viviendo. Cada año, debe revisarle los riñones haciéndole pruebas de la sangre y de la orina. Las etapas primarias de los problemas de los riñones pueden tratarse con medicamentos y con disminuir el insumo de proteínas en su dieta. La alta presión también está relacionada a las enfermedades de los riñones. Su proveedor de servicios de salud puede recetarle medicinas para la alta presión para proteger sus riñones.

El corazón

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte para la gente con diabetes. Si tiene diabetes, es más probable que tenga demasiadas grasas (**lípidos, colesterol, y triglicéridos**) en la sangre. Estas grasas pueden congestionar los vasos sanguíneos, tapando la circulación de la sangre a través del cuerpo, incluyendo hasta el corazón. El músculo del corazón puede dañarse (un ataque del corazón) cuando no le llega suficiente circulación de la sangre. La alta presión arterial ocurre muchas veces junto con enfermedades del corazón. Usted puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón al:

- comer una dieta saludable (baja en grasas y sodio, y alta en fibra)
- practicar alguna actividad física de diario
- mantener un peso saludable
- dejar de fumar
- pedirle a su proveedor de servicios de salud que le revise la presión arterial y su peso cada vez que lo consulte y el colesterol y triglicéridos por lo menos una vez al año.

Las piernas y los pies

El daño a los nervios y a los vasos sanguíneos como resultado de la falta de control de la diabetes puede afectar muchas partes del cuerpo. Muchas veces, el daño ocurre en las piernas y los pies, causando la pérdida de sensibilidad, cosquilleo, calambres, irritación, o dolor. El daño a los nervios puede afectar otras partes del cuerpo como el corazón, el estómago y el sistema digestivo, las venas y las arterias, la vejiga, y hasta el funcionamiento sexual. **Fumar y consumir alcohol** pueden empeorar la circulación y los problemas con los nervios.

Las amputaciones muchas veces son el resultado de heridas a los pies que ni siquiera se sintieron. Estas heridas pueden infectarse con rapidez y es difícil que sanen. **Revítese los pies** a diario para asegurarse que no tienen inflamación, irritación, o quebraduras en la piel. **Use zapatos cómodos que le queden bien** y que protejan sus pies de cualquier herida. Llame a su proveedor de servicios de salud si detecta cualquier problema con sus pies.

A dónde recurrir para más información:

■ Su proveedor de servicios de salud

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

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

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

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.

**Imprimido
junio 2003**

**Las Cruces, NM
5C**

Distribución electrónica junio 2003.

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada 12/05.