Diabetes: Haciéndose cargo de su Sangre:

Publicado el: 15-02-2018

¿Qué problemas de salud puede causar la diabetes? Con el tiempo, los altos niveles de azúcar pueden dañar los ojos, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones. El daño a sus nervios puede traer como consecuencia llagas en los pies, problemas con la digestión e impotencia. El daño a sus vasos sanguíneos aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral. Muchos de estos problemas pueden retrasarse o prevenirse con un tratamiento.

Llame a su médico si:

- Empieza a sentir mucha sed y está orinando más.
- Se siente mal del estómago o vomita más de una vez.
- Comienza a respirar más profundo y más rápido.
- Su aliento tiene un olor dulce.
- Empieza a temblar, sentirse débil y soñoliento, y luego se siente confundido o mareado o empieza a ver doble.
- Se siente sin coordinación.

¿Cuál es el tratamiento para la diabetes?

La meta en el tratamiento para la diabetes es mantener el nivel de azúcar en su sangre tan cerca a lo normal como sea posible: ni muy alto (llamado hiperglicemia) ni muy bajo (llamado hipoglicemia). Usted puede lograrlo comiendo adecuadamente, haciendo ejercicio y tomando insulina o un medicamento si su doctor lo receta.

Una clave para ayudarle a controlar el azúcar es chequear continuamente sus niveles de azúcar en la sangre. Los chequeos de azúcar en la sangre le pueden ayudar a ver cómo la comida, el ejercicio y la insulina o el medicamento afectan su nivel. El chequearse su azúcar en la sangre también le permite a usted y a su doctor cambiar su plan de tratamiento si es necesario.

Sugerencias para chequear su nivel de azúcar:

- Lave sus manos y séquelas antes de hacerse el examen.
- Preste atención a las fechas de caducación de las tiras reactivas del examen.
- Use una gota de sangre lo suficientemente grande.
- Asegúrese que el medidor está en la colocación correcta.
- Mantenga su medidor limpio.
- Chequee las baterías de su medidor.
- Siga las instrucciones del examen cuidadosamente.
- Escriba los resultados y enséñeselos a su médico.

¿Con qué frecuencia debo chequear mi nivel de azúcar en la sangre?

Chequee su nivel de azúcar en la sangre tan a menudo como lo sugiera su médico. Probablemente tendrá que hacerlo más a menudo al comienzo. También lo deberá chequear con más frecuencia cuando se sienta enfermo o estresado, durante los tiempos en que está cambiando su medicamento o si está embarazada. Las personas que toman insulina probablemente necesitarán chequear sus niveles con mayor frecuencia.

Haga un seguimiento de sus niveles de azúcar, escribiéndolos cada vez que se los mida. Usted también puede hacer un seguimiento de lo que ha comido ese día y de cuan activo ha estado durante el día. Esto le ayudará a ver cómo la comida y el ejercicio afectan su nivel de azúcar en la sangre.

¿Cuál debe ser mi nivel de azúcar en la sangre?

Hable con su médico para saber qué rango de niveles de azúcar en la sangre es mejor para usted. Un nivel entre 80 y 120 antes de comer es por lo regular una buena meta, pero no todos los que sufren de diabetes pueden alcanzar niveles de azúcar tan bajos.

Asegúrese de hablar con su médico sobre lo que debe hacer si su nivel de azúcar en la sangre no está dentro del rango de niveles que es apropiado para usted.

¿Cómo afecta la comida mi nivel de azúcar en la sangre?

Cada vez que usted come le pone azúcar a su sangre. El comer de la manera adecuada ayuda a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Es importante que usted aprenda cómo es que las comidas que ingiere afectan su nivel de azúcar en la sangre, la manera en que usted se siente y su salud en general. Como regla general, comer una dieta saludable es lo sabio. Su doctor le puede ayudar a encontrar un nutricionista que le ayude a aprender a seleccionar los alimentos apropiados. Vea el cuadro de abajo para obtener consejos para comer adecuadamente.

Consejos para comer adecuadamente:

Coma más o menos a las mismas horas todos los días. Esto ayuda a mantener sus niveles de insulina o medicina y azúcar estables.
Trate de comer 3 veces al día. Tome un bocado pequeño antes de acostarse si está tomando medicina o insulina. Evite comer otros bocados a menos que esté haciendo ejercicio o tratando una hipoglicemia.

Si usted tiene peso de más, baje de peso. Perder aun cuando sea poco peso, tal como 5 ó 15 libras puede disminuir sus niveles de azúcar en la sangre.
Coma bastante fibra. Los vegetales de hojas verdes, los granos y las frutas son buenas opciones. La fibra lo ayuda a sentirse lleno.
Coma pocas calorías "vacías" tales como comidas con un alto contenido de azúcar, grasa y alcohol.

¿Qué es la prueba de hemoglobina glicosilada?

Es una prueba de sangre que su médico le puede hacer. Un tipo común de hemoglobina glicosilada es la hemoglobina A1c. El nivel de hemoglobina A1c ayuda a enseñarle a su médico qué tan bien se ha controlado el nivel de azúcar en la sangre durante un período de uno a tres meses antes. Le ayuda a su doctor a saber qué tan efectivo es su tratamiento y a decidir si se necesita hacer cambios.

Fuente: https://netsaluti.com