

Vivir bien con la Diabetes

Las personas con diabetes pueden llevar una vida larga y productiva sin complicaciones a largo plazo. Siga los siguientes pasos para reducir su riesgo:

- Mantenga su hemoglobina A1c dentro del rango
- Manténgase físicamente activo/a
- Mantenga un peso saludable
- Lleve una dieta saludable al corazón
- Mantenga buenos niveles de glucosa y presión sanguínea
- No fume

Enfermedad cardiovascular

Salud cardíaca y vascular
(ataques cardíacos y derrames)

- ✓ **Perfil del colesterol/lípidos**
(Cada 1–5 años)
- ✓ **Revisar la presión sanguínea**
(Cada 3 meses)

Alta glucosa en sangre, alto colesterol LDL y alta presión sanguínea pueden causar la formación de placas (pegajosidad) en la pared de los vasos sanguíneos. Esto también se conoce como aterosclerosis. Fumar empeora esta afección.

Neuropatía

Salud de los Nervios

- ✓ **Examen sensorial de los pies** (Anual)

El daño a nervios debido a diabetes se conoce como neuropatía. La neuropatía periférica puede causar hormigueo, entumecimiento o dolor en sus manos y pies. La neuropatía autónoma puede afectar sus intestinos, causándole incomodidad abdominal. También puede ocurrir disfunción eréctil (ED).

Retinopatía Salud de los Ojos

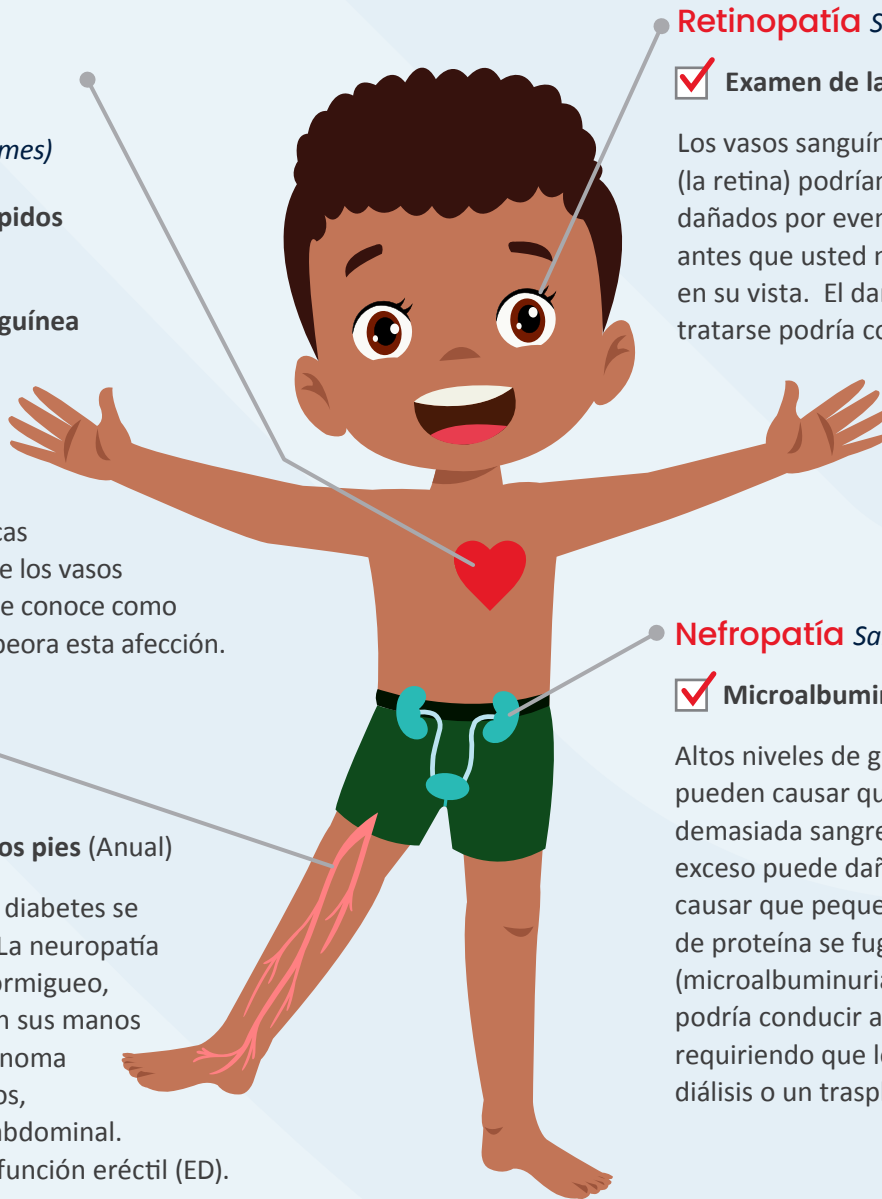
- ✓ **Examen de la vista** (Anual)

Los vasos sanguíneos atrás del ojo (la retina) podrían ser seriamente dañados por eventos de alta glucosa, antes que usted note alguna diferencia en su vista. El daño de la retina sin tratarse podría conducir a ceguera.

Nefropatía Salud de los Riñones

- ✓ **Microalbumina en Orina** (Anual)

Altos niveles de glucosa en sangre pueden causar que los riñones filtren demasiada sangre. Esta sangre en exceso puede dañar los riñones y causar que pequeñas cantidades de proteína se fuguen en la orina (microalbuminuria). Con el tiempo, esto podría conducir a insuficiencia renal, requiriendo que los pacientes reciban diálisis o un trasplante de riñón.



Diabetes Line
832-822-3670

Baylor
College of
Medicine

YADP
Young Adult Diabetes Program



This program is supported by a generous grant from MD Anderson Foundation.

© 2024 Texas Children's Hospital. All rights reserved. DIAB-19605-24


**Texas Children's
Hospital**