

## CÓMO EVITAR LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES TIPO 2

### No fume

El hábito de fumar incrementa en usted el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio, accidente cerebrovascular) e impide que mejore su expectativa de vida y el riesgo de complicaciones cuando usted corrige los otros factores de riesgo como el colesterol o la hipertensión arterial.

**¡Fumar debería estar prohibido en el diabético!**

### Controle periódicamente su peso

El sobrepeso aumenta las necesidades de insulina del diabético, de manera que dificulta el control glucémico e incrementa la necesidad de tomar medicación antidiabética. El sobrepeso aumenta los valores de la tensión arterial e incrementa el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio y accidente cerebrovascular).

### Haga una dieta ajustada a su peso y actividad física

La dieta es fundamental para prevenir las complicaciones del diabético. La dieta le debe ser prescrita por su médico/enfermera, calculando las calorías necesarias para mantener o alcanzar su peso ideal teniendo en cuenta su actividad física diaria. La dieta debe ser equilibrada en su composición (azúcares, proteínas, grasas) y fraccionada durante todo el día según sus necesidades.



### Mantenga su tensión arterial por debajo de 130/80 mmHg

La tensión arterial elevada es un importante factor que incrementará el riesgo de padecer enfermedades de corazón (infartos e insuficiencia cardíaca), cerebro (hemorragias y embolias), riñón (insuficiencia renal), retina (ceguera). Su control es tan importante como la glucemia (azúcar en la sangre) para prevenir la enfermedad cardiovascular.

**¡Controle su tensión arterial periódicamente!**

### Tenga como objetivo tener una HbA<sub>1c</sub> inferior a 7

La hemoglobina A<sub>1c</sub> es un chivato que posee su médico para saber si su control glucémico (azúcar en la sangre) ha sido el correcto en los 2 últimos meses. De modo que si usted es capaz de mantenerse por debajo del límite de 7 tiene la garantía de que tiene un buen control metabólico y de que se verá libre de complicaciones.

# Educación diabetológica

## Mantenga su colesterol por debajo de 200 mg

El colesterol es una grasa que se deposita en los vasos sanguíneos y los llega a obstruir produciendo con ello enfermedades cardio y cerebrovasculares. De modo que es fundamental que vigile su dieta, controle la ingesta de grasas animales, consuma pescado, y aceite de oliva en las cantidades adecuadas a las calorías diarias prescritas por su médico.

## Aprenda a controlar su diabetes

El autocontrol de su enfermedad es fundamental para que usted sea autónomo y se vea libre de complicaciones. La modificación de la dieta, ejercicio, fármacos (orales o insulina) según los autoanálisis de azúcar (glucemia capilar) le permitirá mejorar su calidad de vida y llegar a ser más independiente.

**¡Aprenda a autoanalizarse la glucemia capilar!**

## Vigile sus pies

Es importante que cada día se observe los pies, las callosidades y las grietas que se produzcan porque en ellas se pueden producir infecciones difíciles de tratar y de consecuencias imprevisibles.

Por tanto, debe vigilar sus pies y el calzado que utiliza. Lávese con agua y jabón diariamente los pies y aplique una crema hidratante si su piel está seca.

Si detecta callosidades o fisuras en la piel cambie de calzado y consulte con su médico/enfermera.

## Haga ejercicio físico de una manera regular

El ejercicio físico es fundamental para controlar su enfermedad y evitar complicaciones. Además de que sirve para consumir el parte de calorías ingeridas en la dieta, ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina por el cuerpo (necesidad de menos fármacos), y a mejorar todo el sistema cardiovascular.

**¡Practique un ejercicio físico moderado regularmente!**

## No olvide acudir a su médico y/o enfermera periódicamente

Aunque crea que tiene suficientes conocimientos sobre su enfermedad y piense que usted sólo se basta para controlarse, acuda a su médico y enfermera periódicamente para supervisar su dieta, peso, pies, tratamiento farmacológico, ojos y para practicar pruebas analíticas.

### Revisiones periódicas del diabético

Peso	Cada 3 meses
Presión arterial	Cada 3 meses
Glucemia capilar	Según tratamiento y consejo médico
Hemoglobina A <sub>1</sub> C	Dos veces al año
Análisis colesterol	Dos veces al año
Control proteínas en orina	Cada año
Cuidado de los pies	Diariamente
Vigilancia de los pies	Anualmente por la enfermera/médico
Vigilancia de los ojos	Mínimo una vez al año por oftalmólogo
Control libreta autoanálisis	Trimestralmente por médico/enfermera