



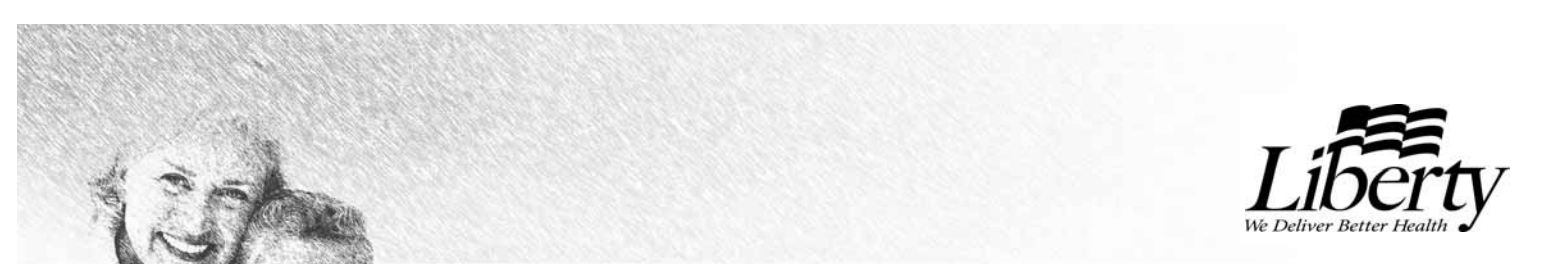
P.O. Box 20005
Fort Pierce, FL 34979-0005

Entrega conveniente al hogar de tus suministros de prueba de diabetes, medicamentos recetados, Pruebas de A1c, suministros de Ostomía e Incontinencia y suministros de CPAP.

Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.

Para más información visita www.libertymedical.com

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.



problemas de salud

Problemas de salud de la Diabetes: De más cerca

He escuchado que puede haber complicaciones serias de la Diabetes, ¿Me pasará esto a mi?

Hay problemas de salud que son de preocupación a muchos diabéticos, especialmente aquellos con los números de la glucosa fuera de control. La diabetes puede afectar el corazón, vasos sanguíneos, células de los nervios, ojos y riñones. También te puede poner a riesgo a infecciones, curación lenta. Es necesario el dar atención especial a los dientes, encías, piel y pies. Estudios muestran que con buen control de la glucosa muchos de estos problemas se pueden prevenir ó atrasar.

Conozco a personas que han tenido amputaciones como resultado de la diabetes ¿Podré prevenir esto de mi?

La diabetes frecuente causa a personas a perder algún sentido en áreas como los pies. Cuando no sientes bien tu pies, podrías tener un corte ó llaga que no has notado. Al paso del tiempo, si no se trata puede llevar a una infección y herida que toma tiempo en sanar. Problemas de los pies que no se tratan ni se le da atención puede llevar a la amputación. Para prevenir esto debes mantener tu glucosa bajo control. Revisa tus pies diariamente por cualquier seña y repórtalo a tu proveedor médico. El viejo dicho tiene verdad, "Una onza de prevención es más valioso que una libra de cura."

No he escuchado antes sobre ataques del corazón ó derrame cerebral con diabetes.

Hoy día hay un aumento en el énfasis sobre el efecto que la diabetes puede tener en tus torrentes sanguíneas que pueden llevar a un derrame ó ataque del corazón, llamado enfermedad cardiovascular. Aunque éstas ocurren con gente sin diabetes, hay 3 posibilidades grandes en que uno con diabetes tenga un derrame ó ataque del corazón. Cuidando tu diabetes con otras cosas como tu presión y niveles de colesterol, y el tomar aspirina puede bajar el riesgo de problemas del corazón y torrentes sanguíneas. Aún si ya tienes algunos de estos problemas, tomando buen cuidado de ti mismo puede ayudar al riesgo de complicaciones en el futuro.

¿Qué puedo hacer con todos estos problemas?

Al controlar tu glucosa, presión de la sangre y los niveles de colesterol, tú puedes disminuir el riesgo de algunos de los problemas que vienen por causa de la diabetes. Si fumas, busca recursos que te ayuden a parar de hacerlo, obtén cuidado de salud general. Todas estas cosas pueden ayudarte y mantenerte saludable y prevenir ó atrasar complicaciones de la diabetes.



La diabetes puede afectar el corazón y los torrentes sanguíneos, el sistema nervioso, ojos, riñones, encías, dientes y piel.

El Corazón y los Torrentes Sanguíneos La Diabetes puede hacer cambios en los torrentes sanguíneos. Estos cambios pueden causar depósitos de grasa que se acumulan en los torrentes resultando en bloqueos de los vasos que van al corazón. Si esto ocurre en tus torrentes sanguíneos que van al cerebro el resultado será un derrame. Manteniendo tu presión, glucosa, y niveles de colesterol bajo control puede ayudar a prevenir ó atrasar estos problemas. Si fumas, pregunta a tu proveedor médico sobre tus recursos para ayudarte a parar de fumar.

Enfermedad de Arteria Peripheral (PAD): Esto ocurre cuando el flujo de sangre de las piernas y pies disminuye debido al bloqueo de las arterias. Quizás notes dolor en las piernas cuando camines y disipa cuando descansas por un rato. Adormecimiento, cosquilleo y frialdad en las piernas y pies puede ocurrir y cortes ó llagas tardan en sanar. Tu proveedor médico puede hacer una prueba simple en la oficina para esta enfermedad. Envuelve revisando la lectura de la presión en tu brazo y tobillos y comparando los resultados. Otras pruebas como ultrasonido, MRI ó angiograma para ayudar al diagnóstico. Existen varias opciones para tratamiento para el PAD incluyendo medicamentos, ejercicios y cirugía. El fumar agrava el PAD y es muy importante que si fumas, pares de hacerlo. PAD te pone a un alto riesgo de ataques del corazón y derrames. Manejando tu glucosa, presión, y colesterol puede ayudarte a disminuir tu riesgo de estos problemas.

Sistema Nervioso

Cerca de la mitad de las personas con diabetes tienen alguna forma de daño en los nervios llamado neuropatía diabética. Este daño puede ocurrir en la terminación nerviosa de los pies, piernas, manos, digestivo, tracto urinal. Daño del nervio puede ocurrir lentamente con síntomas no muy notables. Haciéndolo más difícil de detectar. Tiende a estar presente en aquéllos que han tenido diabetes por mucho tiempo. Presta atención especial a tus pies diariamente para detectar a tiempo y tratarlo y evitar complicaciones mayores.

Personas con neuropatía experimentan:

- Dolor, cosquilleo, ardor, debilidad ó adormecimiento en las manos y pies
- Problemas digestivo como dolor de estómago diarrea, vómitos y estreñimiento
- Problemas de erección
- Disminución ó aumento en sudar
- Mareos ó desmayos al levantarse luego de estar acostado
- Dificultad reconociendo las señas de la glucosa baja
- Visión doble
- Síndrome del túnel carpiano

Riñones

Una persona con diabetes es más expuesta a desarrollar problemas con sus riñones. Esto es llamado nefropatía diabética. El riñón desempeña dos funciones importantes: desecha sustancias y líquidos que tu cuerpo no asimila através de la orina y mantiene materiales que necesitas como proteínas y minerales a que dejen tu cuerpo por medio de la orina. Los riñones también ayudan a regular la presión, ayudando a tus huesos y a la sangre a absorber calcio y envía señal a la médula espinal para producir células rojas.

Glucosa alta y alta presión puede dañar pequeños vaso en los riñones para que no sean capaces de filtrar y desechar sustancias y que no sean capaz de parar la proteína para que no se pierda en la orina. Quizás no haya síntomas de problemas en los riñones hasta que el riñón haya perdido mayor parte de su función. Hay pruebas disponibles para saber si algún daño ha ocurrido y tratamientos disponibles para etapa temprana de daño al riñón que son muy efectivas.

Ojos

La diabetes puede afectar los vasos pequeños que están detrás de tus ojos llamada retina. Esto es llamado retinopatía diabética. En la etapa temprana líquidos se acumulan e hinchazón de los vasos que comienzan a gotear. Esto es referido como retinopatía noproliферativa. Más tarde, pequeños vasos nuevos y frágiles comienzan a crecer alrededor de la retina y en el gel que está al

frente de la retina y esto se llama retinopatía proliferativa.

Frecuentemente no existen síntomas de retinopatía hasta que la enfermedad está avanzada. La visión quizás no cambie hasta que haya daño severo. Presión alta puede contribuir al igual a este problema. Cataratas y glaucoma son más comunes en las personas con diabetes.

Visitar el doctor de los ojos una vez al año para exámen de dilatación del ojo es esencial en detectar y tratar problemas en etapa temprana. Si fumas, trata de parar. Hay tratamientos como cirugía laser disponible para ayuda a parar el goteo en los vasos y preservar tu vista.

Piel, dientes y encías

La diabetes puede reseca tu piel si tu glucosa es alta debido a la pérdida de líquidos. Si no sudas mucho debido a tu diabetes, tu piel no será tan suave. Si tu piel se reseca, agrieta, gérmenes pueden entrar por las grietas y causar infección si tu glucosa no está controlada. Es importante mantener tu piel limpia, aplicar loción a piel reseca prestar atención especial a piel reseca debajo de los senos, entremedio de los dedos de los pies y donde la piel se dobla. Notifica a tu proveedor médico de cualquier llaga o herida que no sane y reporta cualquier seña de infección, hinchazón, piel irritada o heridas surpurando.

Niveles altos de glucosa pueden causar problemas dentales. Estás más propenso a hinchazones, irritaciones de la encía llamada gingivitis el cual puede llevar a problemas dentales más serios como enfermedad periodontal aumentando el riesgo de infección y posible pérdida del diente. Las mismas toxinas que están hechas de los gérmenes en la placa, una capa pegajosa de gérmenes que se pegan a tus dientes, pueden viajar a otra parte del cuerpo como el corazón y causar problemas adicionales. Para reducir problemas dentales, cepilla los dientes regularmente, usa hilo dental entre tus dientes, para de fumar y visita tu dentista dos veces al año para limpieza y revisar tus dientes.

Sigue los ABCs del Cuidado para Diabetes

- Mantén tu A1C bajo 7%
- Mantén tu presión bajo 130/80
- Mantén tu colesterol bajo 200 mg/dl, LDL colesterol (malo) bajo 100 mg/dl (tu proveedor médico puede sugerirte un nivel más bajo para ti), HDL colesterol (bueno) sobre 40 mg/dl para hombres y sobre 50 mg/dl para mujeres y mantener los triglicéridos bajo 150 mg/dl.

Cada visita a la oficina:

- Asegúrate que te toman la presión
- Asegúrate que toman tu peso
- Habla con tu proveedor médico sobre tus niveles de glucosa y donde debes de estar
- Remueve tus zapatos y medias para revisar tus pies
- Discute cualquier cambio necesario a tu plan de tratamiento
- Pregunta a tu proveedor médico si el usar aspirina es correcto para ti (si es que ya la estás tomando)

Por lo menos cada 3-6 meses:

- Prueba tu A1C

Por lo menos una vez al año:

- Prueba el colesterol
- Haz la prueba del funcionamiento de los riñones ambos el de orina y sangre
- Exámen de la dilatación de los ojos
- Pónte la inyección del flú
- Hazte un exámen comprensivo de los pies

Por lo menos una vez:

- Pónte la vacuna de pulmonía