

La diabetes puede afectar todo su cuerpo

Corazón: Esté al pendiente de dolor de pecho y/o falta de aire

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa sanguínea.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Coma menos grasas.
- Reduzca el consumo de sal.
- Sea más activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome sus medicamentos como se lo recomendó su médico.

Pies: Esté al pendiente de dolor, entumecimiento o heridas

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Revise sus pies todos los días buscando enrojecimiento, ampollas o heridas.
- Haga ejercicio según las instrucciones de su médico
- Pida a su doctor o enfermera que revise sus pies en cada visita médica.

Riñones: Puede no haber señales ni síntomas

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase una prueba de micro-albúmina una vez al año.
- Hágase revisiones regulares con su médico.

Ojos: Esté al pendiente de cambios en su visión

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase un exámen de sus ojos una vez al año.

Dientes y encías

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Visite al dentista por lo menos dos veces al año.
- Cepille sus dientes dos veces al día y use hilo dental diariamente.
- Use un cepillo de dientes suave.
- Usuarios de dentaduras: lave y enjuague sus dentaduras diariamente.

Salud sexual

Mujeres:

- Tener niveles altos de azúcar puede causar infecciones vaginales por candidiasis.
- Si está planeando embarazarse, querrá hacerse una prueba de la diabetes primero.
Los altos niveles de glucosa en el embarazo pueden ser dañinos para el bebé.

Hombres:

- Los altos niveles de glucosa pueden contribuir a disfunción eréctil (DE). Si está padeciendo DE, hable con su doctor.

Depresión

Es común padecer depresión con la diabetes. Por favor hable con su doctor si tiene algunos de los siguientes síntomas.

- Cansancio, problemas para dormir, inquietud.
- Dolores de cabeza, dolor, confusión, mala memoria.
- Pérdida de interés, desesperanza, aislamiento, culpa, enojo.

Síntomas de glucosa sanguínea baja (hipoglucemia)

Causas: Muy poca comida, más de cinco horas sin comer, demasiada insulina o medicamento para la diabetes, demasiada actividad física o consumo de alcohol.

Inicio: Repentino. Puede causar desmayo si no se atiende.

Glucosa sanguínea: Menor de 70 mg/dl.

Síntomas



Temblores



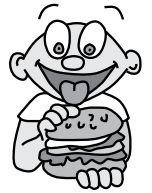
Sudoración



Latido cardíaco rápido



Dolor de cabeza



Hambre



Debilidad, fatiga



Visión borrosa



Ansiedad



Irritabilidad



Mareos

Acción recomendada



Revise su glucosa sanguínea



Si es menor de 70, tome media taza de jugo de naranja, leche descremada o soda regular, o mastique de cinco a seis dulces de caramelo macizo o cuatro tabletas de glucosa, o consuma un tubo de gel de glucosa.



Revise su glucosa sanguínea en 15 minutos. Si todavía es menor de 70, consuma más azúcar. Si los síntomas no paran, llame a su doctor.



Coma un bocadillo o comida dentro de los siguientes 30 minutos.

Si tiene dos resultados bajos el mismo día, o tres bajos en una semana, llame a su doctor.

Síntomas de glucosa sanguínea alta (hiperglucemia)

Causas: Demasiada comida, insuficiente medicamento, enfermedad, cirugía, estrés, dolor, infección o esteroides.

Inicio: Gradual. Puede progresar a coma diabético.

Glucosa sanguínea: Arriba de 180 mg/dl.

Síntomas



Náusea



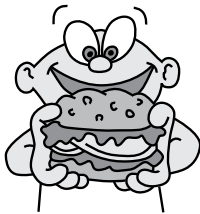
Somnolencia



Visión borrosa



Piel reseca



Hambre



Sed extrema



Orinar frecuentemente

Acción recomendada



Revise su nivel de glucosa sanguínea.



Si su nivel de glucosa está por arriba de 250 mg/dl durante dos días, llame a su doctor.