



Control en la diabetes



Prueba de la hemoglobina A1c

La hemoglobina es una proteína que se encuentra en nuestros glóbulos rojos y que tiene afinidad para unirse a la glucosa que se encuentra en la sangre, nos muestra un promedio de glucosas en los últimos tres meses, y por tal motivo debemos

confirmar los resultados en este tiempo.

¿Con qué frecuencia se debe medir el perfil de lípidos?

Anualmente o con mayor frecuencia si el resultado no es adecuado y/o está bajo tratamiento. Se debe medir en ayunas para



evitar el efecto de la comida sobre los triglicéridos. Se debería mantener en niveles bajos el colesterol LDL o "colesterol malo" y los triglicéridos, sin embargo el colesterol HDL o "colesterol bueno" se debe mantener en niveles altos. (ALAD)

Peso para una persona con diabetes

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta para identificar el estado nutricional de la persona, calculando la relación entre peso y talla. La OMS ha establecido que una persona es obesa cuando el índice de masa corporal es mayor de 30 kg/m² y tiene sobrepeso cuando está entre 25 y 29,9 kg/m². Es ideal que todos

los pacientes con diabetes mantengan un IMC en rangos normales (entre 18 y 24,9) para evitar complicaciones.



$$IMC = P/T^2$$

P: peso en Kg
T: talla en metros

$$IMC = 63Kg / (1,64)^2$$

$$IMC = 63Kg / 268 = 23,50$$

= Estado nutricional Normal

METAS DE CONTROL DE EXÁMENES			
Parámetro	Adecuado	Admisible	Inadecuado
Colesterol LDL	< 100	< 130	> 130
Triglicéridos	< 150	< 200	> 200
Colesterol HDL	> 40	> 40	< 40
Tensión sistólica	< 130	< 140	> 140
Tensión diastólica	< 80	< 90	> 90
IMC	< 25	< 27	> 27

(ACD)



- Mantener el control de azúcar en sangre
- Comer menos y caminar más
- Aprender a controlar el estrés
- Tomar medicamentos cumpliendo las indicaciones del médico.

Controle su diabetes toda la vida

Mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del parámetro "NORMAL", previene complicaciones.

El monitoreo es la única forma de saber qué tan bien está controlando su diabetes.



La prueba de Control y Complicaciones de la Diabetes y otros estudios han comprobado que el riesgo de las complicaciones puede ser menor cuando los niveles de glucosa de la sangre se mantienen cerca de lo "normal".

Para la gente con diabetes, los niveles de glucosa en la sangre antes de comer deberían ser de 90 a 130 mg/dl y más de 140 mg/dl después de comer.



Cuando los niveles de glucosa se encuentran por encima de los objetivos ideales, con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios; dando como resultado problemas de circulación y en casos extremos amputaciones en los miembros inferiores.



El monitoreo es importante

El monitoreo de la glucosa en la sangre es una práctica importante para el control de la diabetes. Tal como un carro tiene un velocímetro para indicar qué tan rápido o lento va, el monitoreo nos ayuda a detectar los niveles altos o bajos de glucosa en la sangre y nos permite tomar decisiones acerca de las elecciones de alimentos, el ejercicio, los medicamentos y el control del estrés.

El monitoreo es la única forma de saber cómo están sus niveles de glucosa.



Para recordar

Todas las personas con diabetes deben cumplir con las indicaciones de su médico, sin embargo es importante tomar en cuenta las consideraciones que se enuncian a continuación:



TODOS LOS DÍAS

- Tomar la medicación indicada por sus médicos.
- Realizar el control de glucosa capilar de acuerdo a lo indicado
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar el azúcar, los excesos de grasa y comida.

CADA TRES MESES

- Acudir a la cita médica
- Realizarse los exámenes de control
- Hemoglobina glicosilada.

CADA SEIS MESES

- Control con el odontólogo

CADA AÑO

- Fondo de ojo
- Chequeo cardiológico
- Evaluación de la función renal.
- Chequeo vascular

Si usted tiene algún riesgo adicional o se ha identificado alteraciones en los exámenes previos, seguramente se le solicitará realizar un control más seguido.

¿Cuál es la circunferencia de la cintura que debería tener una persona con diabetes?

En la población latinoamericana se considera que hay obesidad abdominal cuando la circunferencia de la cintura es igual o mayor a 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres, factor que afecta considerablemente a la diabetes



(ALAD). Para esta medición se coloca la cinta métrica alrededor de la cintura, tome encuentra que sus medidas deben mantenerse bajo estos parámetros para evitar complicaciones y factores de riesgo.

¿Cuál es el nivel más adecuado de microalbuminuria?



La albúmina es una proteína necesaria en nuestro organismo

En la mayoría de las personas que no tienen diabetes no se detecta albúmina en la orina. Un valor igual o superior a 30 mg en orina de 24

horas indica presencia de daño renal y actualmente se considera también como un factor de riesgo independiente para enfermedad cardiovascular en personas con diabetes.

En pocas palabras

- Un buen control de la glucosa sanguínea reduce los riesgos de complicaciones de la diabetes.
- El autocontrol de la glucosa permite establecer cuando realizar ajustes en su alimentación, ejercicios y tomar decisiones para mejorar el control de la diabetes.
- Se recomienda una vigilancia regular, es decir hacer los análisis a diferentes horas del día ya que esto brindara más información respecto a la variación de sus niveles de glucosa.
- Las medidas de glucosa varían de una persona a otra, su médico le indicará cuales son los límites dentro de los cuales debe mantener sus niveles.

Quito
Centro de atención al cliente
Av. 10 de Agosto N36-239 y Naciones Unidas.
Edificio Electro ecuatoriana.
Tel: (593 2) 399 7100 / 399 7200 ext. 7360

Guayaquil
Centro de atención al cliente
Av. Carlos Julio Arosemena #10 y Av. las Monjas (Urdesa) junto al edificio Hamburgo (frente al mall Aventura plaza)
Tel: (593 4) 2593900 ext. 7330
Cel: 0994511884

Cuenca
Centro de atención al cliente
Telf: 022264400

Contigo en el control de la diabetes

¡QUEREMOS ESQUERARTE!
1800 - 222 824
línea gratuita

www.accu-check.com.ec
www.controldeladiabetes.com.ec