

# Medidas básicas para controlar la diabetes

Esta sección se puede usar para tener en cuenta las medidas básicas del buen control de la diabetes.

- **Prueba A1C**—debe hacerse la prueba A1C por lo menos dos veces al año. “A1C” se refiere a la prueba de sangre para medir la cantidad de la proteína hemoglobina glicosilada en la sangre. Si el resultado de la prueba es menor de 7 indica un buen control de la hemoglobina glicosilada. La prueba A1C indica si se ha controlado bien los niveles de glucosa en la sangre.
- **Presión arterial**—se debe tomar la presión arterial durante cada consulta médica. Las indicaciones y recomendaciones médicas son muy importantes, como las de tomarse la presión arterial y hacerse una prueba de orina (para observar la presencia de glucosa o de la proteína albúmina en la orina).
- **Colesterol y lípidos**—estas pruebas de laboratorio se deben hacer una vez al año. Si el colesterol se eleva a más de 200 mg/dL, la persona corre mayor riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares. El riesgo se puede disminuir limitando la cantidad de grasa en la dieta y/o tomando medicamentos.
- **Educación sobre la diabetes**—todas las personas necesitan recibir educación continua sobre la nutrición, el autocuidado, el automonitoreo y la prevención de las complicaciones causadas por las enfermedades. Las personas con diabetes deben saber el número de calorías diarias que se recomiendan en su caso y cómo preparar comidas nutritivas y adecuadas. Las clases básicas sobre la cocina y la nutrición son muy importantes.
- **Exámenes de los ojos**—todas las personas con diabetes deben hacerse un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año o con mayor frecuencia si el oculista le diagnosticó alguna complicación de la diabetes que afecta los ojos.
- **Revisiones de los pies**—los pies también pueden ser afectados por la diabetes. Las personas con diabetes deben revisarse los pies diariamente para ver si tienen heridas, cortes o moretones.
- **Glucómetro**—use un glucómetro (aparato que mide el nivel de glucosa en su sangre en el momento de chequearla) con frecuencia. Es muy importante aprender a usar el glucómetro. Todas las personas con diabetes deberían aprender a usar este medidor e incorporarlo en el autocuidado de la diabetes.
- **Mantenimiento de la salud**—el ejercicio moderado, como caminar durante 30 minutos por lo menos 5 días a la semana, es importante para mantenerse sano. Hay programas de ejercicios creados especialmente para personas con diabetes. Las personas con diabetes son más susceptibles a las infecciones virales (virus) o bacterianas (bacterias) durante un brote epidémico (epidemia). Las vacunas son importantes para disminuir el riesgo de contraer estos tipos de infección. Las vacunas contra la gripe y la neumonía deben formar parte de la atención rutinaria para las personas con diabetes.