

erie PROMOCIÓN
DE SALUD

CONTROLANDO TU DIABETES

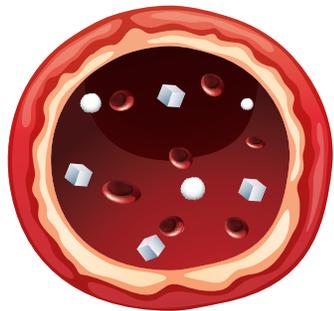


¿Qué es la diabetes?

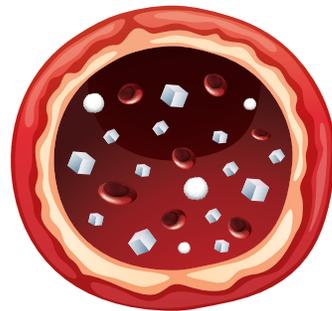
Cuando tienes diabetes, tu cuerpo no es capaz de convertir los alimentos en energía, lo que provoca la acumulación de niveles de azúcar en la sangre.

Dentro de tu cuerpo, los alimentos se convierten en azúcar (glucosa) y se transportan a las células del cuerpo para obtener energía con la ayuda de la insulina (sustancia que ayuda a trasladar el azúcar a las células del cuerpo).

Si tienes un exceso de azúcar en el cuerpo y no tienes suficiente insulina, el azúcar en el cuerpo se queda en el torrente sanguíneo.



Sangre normal



Niveles altos de azúcar en la sangre



Control de la diabetes

El autocontrol de la diabetes son las acciones que realizas para controlar tus niveles de azúcar en la sangre y tratar la diabetes.

Entre ellas están tomar los medicamentos que recomienda el médico, hacer ejercicio y llevar un control de los niveles de azúcar y de los alimentos que comes.

La atención preventiva también es parte del control de tu diabetes. Se trata de pruebas, exámenes y vacunas que se realizan cada tres meses o una vez al año para detectar y prevenir otras enfermedades graves que pueden ser causadas por la diabetes.

Es importante estar al día con tus vacunas y revisiones anuales.

Al final de este folleto encontrarás herramientas útiles para establecer objetivos, y por hacer un seguimiento de medicamentos, análisis médicos, y niveles diarios de azúcar tu sangre.

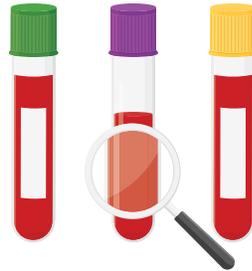


Comprensión de las pruebas de atención médica preventiva

¿Qué es la hemoglobina (Hgb) A1C?

Es un análisis de sangre que mide la cantidad promedio de azúcar en la sangre en tu cuerpo durante los últimos 3 meses. El médico ordena esta prueba para ver qué tan bien controlas tu diabetes.

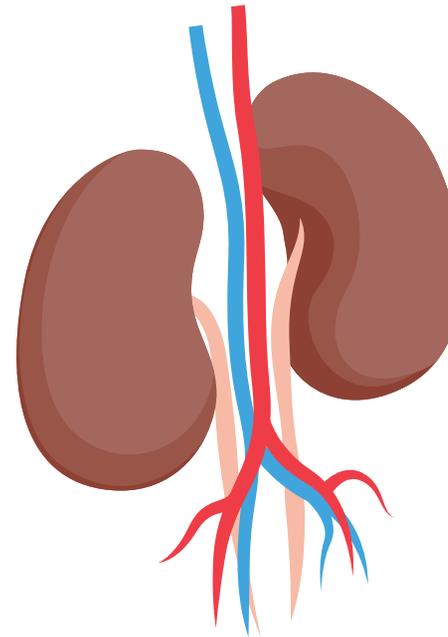
La prueba de Hgb A1c es diferente a tus niveles diarios de azúcar en la sangre controlados en casa con un glucómetro. Este examen se realiza en el consultorio de tu médico.



Rango de nivel de A1C

Trata de mantener tu A1c por debajo del 7% si tienes diabetes.

Normal	Menos del 5.6%	Mantén tu estilo de vida saludable
Prediabetes	5.6–6.4%	Haz cambios en tu estilo de vida. Considera los medicamentos para la prevención de la diabetes.
Diabetes	6.5–7%	Para tratar la diabetes: Haz cambios en tu estilo de vida. Considera los medicamentos para la diabetes.
Diabetes	7–10%	Debe tomar medicamentos para la diabetes.
Diabetes	10% o más	Se recomienda insulina.



¿Qué es la filtración glomerular (TFGe)?

Es un análisis de sangre que mide la capacidad de los riñones para filtrar la sangre. La diabetes puede dañar la capacidad de los riñones para filtrar la sangre.

Esta prueba es una forma de verificar el funcionamiento de los riñones.

Niveles de TFGe

Un nivel normal de TFGe en adultos es de 90 o más.

Rango de edad	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Nivel de TFGe	116	107	99	93	85	75

¿Qué es la relación albúmina/creatinina (ACR)?

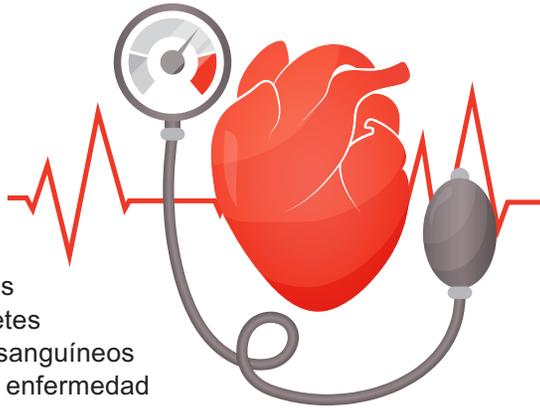
Es una prueba de orina. Se usa para analizar la albúmina, un tipo de proteína, que debe estar en la sangre y no en la orina. Las proteínas en la orina pueden significar que los riñones no filtran bien la sangre y pueden ser una señal de una enfermedad renal temprana. **La microalbúmina de menos de 30 es ideal.**



Haz una cita con un educador de salud de Erie para obtener ayuda para comprender cómo se usan estas pruebas para controlar su estado de salud. Llama al **312-432-2763** o envía un correo electrónico a healthpromo@eriefamilyhealth.org.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es el aumento de la presión de la sangre contra las arterias lo que eventualmente puede dañar las paredes de las arterias. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.



Una lectura de presión arterial menos de 120/80 es normal. Los pacientes con diabetes y presión arterial alta deben aspirar a una presión arterial menos de 130/80.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. Un análisis de sangre en el panel de lípidos puede darte una idea de si tus niveles están en el rango normal. Si tienes diabetes, es importante mantener tus niveles de colesterol en un rango normal para evitar complicaciones de salud. Los niveles altos de colesterol pueden aumentar las probabilidades de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y problemas graves.

Colesterol LDL “malo”

Menos de 100 mg/dL	130–159 mg/dL	160–189 mg/dL	190 mg/dL or more
Ideal para personas que tienen un problema cardíaco	Límite alto	Alto	Muy alto

Colesterol HDL “bueno”

HOMBRES

Menos de 40 mg/dL	40–49 mg/dL	60 mg/dL o más
Malo	Bueno	Muy bueno

MUJERES

Menos de 50 mg/dL	50–59 mg/dL	60 mg/dL o más
Malo	Bueno	Muy bueno

¿Qué otras pruebas de detección debo hacer regularmente para cuidar mi salud?

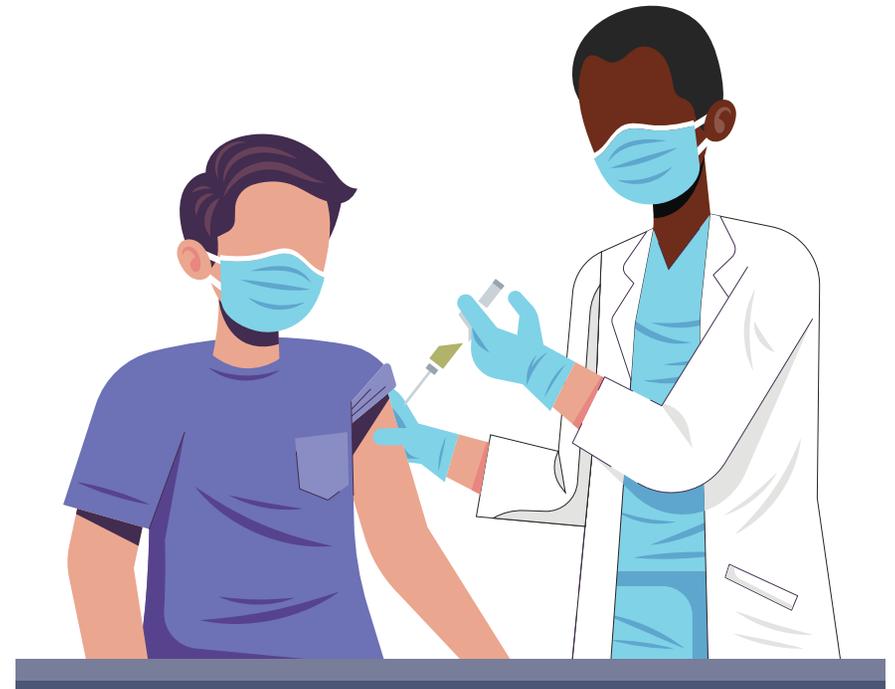
Además de los análisis de sangre para estar al tanto de la función renal o los niveles de azúcar en la sangre, asegúrate de recibir atención preventiva regular.



- **Vacunas**, como neumonía, Td/Tdap, gripe, herpes zóster y/o hepatitis B
- **Evaluaciones médicas anuales**, como colonoscopia, mamografía y evaluaciones cervicales
- **Revisiones dentales, de la vista y del pie anuales**



Estas evaluaciones son importantes para mantenerte saludable mientras vives con diabetes. Puedes hacer un seguimiento de estas revisiones al final de este folleto.



Cambios en el estilo de vida

Haz una cita con un educador de salud de Erie.
 Llama al **312-432-2763** o envía un correo electrónico a **healthpromo@eriefamilyhealth.org** si deseas ayuda para entender tu estado de salud y hacer cambios en tu estilo de vida para llevar una vida más saludable.

Erie recomienda los siguientes cambios para controlar la diabetes.

Nutrición

- Aprende sobre las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.
- Aprende sobre las grasas trans y la limitación de las grasas saturadas.
- Haz una cita con un educador de salud.
- **Asiste a una clase grupal de educación para la salud.**



Actividad física

- Mantente activo durante al menos 150 minutos a la semana con una actividad moderada (por ejemplo, caminar, subir escaleras).
- Participa en clases de ejercicio en grupo (yoga, Zumba).
- Habla con tu médico si no puedes hacer ejercicio debido a una enfermedad



Sueño

- Descansa de 6 a 8 horas cada noche
- Habla con tu médico si tienes problemas para dormir



Apoyo mental

- Reduce el consumo de alcohol
- Participa en un grupo de apoyo para aprender sobre tu enfermedad



Dejar de fumar

- Considera dejar de fumar
- Pregúntale a tu médico sobre los parches o medicamentos de nicotina



CONTROLA TU SALUD Cambios en el estilo de vida

¿Qué debo hacer para lograr mis objetivos nutricionales?

1.
2.
3.

¿Qué debo hacer para lograr mis objetivos de actividad física?

1.
2.
3.

Consejos útiles para mantenerte en el buen camino

- Asiste a todas las citas de seguimiento con tu proveedor.
- Pregúntale a tu médico con qué frecuencia debes hacer citas y hacerte análisis de sangre.
- Controla tu azúcar en la sangre y tu peso en casa.
- ¿Eres miembro del plan de salud CountyCare? Comunícate con tu gerente de atención médica para obtener apoyo adicional.
- Sabe más sobre la diabetes. Haz una cita con un educador de salud llamando al 312-432-2763 o en healthpromo@eriefamilyhealth.org

CONTROLA TU SALUD

Evaluaciones de la diabetes

Mi progreso en salud

	RESULTADOS DEL PROVEEDOR				
Fecha de la visita					
Peso					
Presión arterial (Objetivo: ____)					
A1C (Objetivo: ____)					
ACR en orina					
TFGe					
Notas					

Utilizando la escala que aparece a continuación, califica cómo te va con el ejercicio, la nutrición y el control del estrés en cada visita.



4 = Lo hago muy bien todo el tiempo



3 = Lo hago bien la mayor parte del tiempo



2 = Lo hago bien menos de la mitad del tiempo



1 = No lo hago bien

	MIS RESPUESTAS				
Fecha de la visita					
Ejercicio					
Nutrición					
Control del estrés					
Bienestar del corazón					

CONTROLA TU SALUD

Atención médica preventiva

Vacunas

	Fecha de cuando se aplicaron
<input type="checkbox"/> Neumonía	
<input type="checkbox"/> Td/Tdap	
<input type="checkbox"/> Influenza	
<input type="checkbox"/> Herpes Zoster	
<input type="checkbox"/> Hepatitis B	

Exámenes regulares de detección de cáncer

	Fecha de la prueba
<input type="checkbox"/> Colonoscopia	
<input type="checkbox"/> Mamografía	
<input type="checkbox"/> Evaluación cervical	

Exámenes anuales de bienestar para la diabetes

	Fecha de la prueba
<input type="checkbox"/> Examen los pies revisa todos los días en casa y anualmente con el médico	
<input type="checkbox"/> Examen dental	
<input type="checkbox"/> Examen de la vista	

Bienestar del corazón

	Fecha de la prueba
<input type="checkbox"/> Examen de riesgo cardiaco	

Citas de seguimiento

Fecha de la cita	Motivo

Centros de Salud Erie



eriefamilyhealth.org/locations

**Centro de Salud
Erie Division Street**
2418 W. Division St.
Chicago, IL, 60672

**Centro de Salud
Erie Evanston/Skokie**
1285 Hartrey Ave.
Evanston, IL, 60202

**Centro de Salud
Erie Foster Avenue**
5215 N. California Ave.
Piso 7
Chicago, IL, 60625

**Centro de Salud
Erie HealthReach
Waukegan**
2323 Grand Ave.
Waukegan, IL, 60085

**Centro de Salud
Erie Helping Hands**
4747 N. Kedzie Ave.
Chicago, IL, 60625

**Centro de Salud Erie
Humboldt Park**
2750 W. North Ave.
Chicago, IL, 60647

**Centro de Salud
Erie Teen**
2418 W. Division St.
Chicago, IL, 60622

**Centro de Salud
Erie West Town**
1701 W. Superior St.
Chicago, IL, 60622

**Centro de Salud Escolar
Erie Johnson**
1504 S. Albany Ave.
Chicago, IL, 60623

**Centro de Salud Escolar
Erie Westside en Laura
S. Ward Elementary**
646 N. Lawndale Ave.
Chicago, IL, 60624

**Centros de salud escolar
con sede en escuelas
secundarias**

Estos centros solo tratan a los estudiantes actuales de estas escuelas.

**Centro de Salud Escolar
Erie Amundsen**
5110 N. Damen Ave.
Chicago, IL 60625

**Centro de Salud Escolar
Erie Clemente Wildcats**
1147 N. Western Ave.
Chicago, IL, 60672

**Centro de Salud Escolar
Erie Lake View**
4015 N. Ashland Ave.
Chicago, IL, 60613

Las escuelas secundarias están cerradas durante el verano. Los estudiantes pueden ir a cualquier otro Centro de Salud Erie para recibir servicios. El Centro de Salud Erie Teen Center se recomienda para niños de 12 a 24 años.

Erie está aquí para ayudarte.

Para obtener más información sobre la diabetes, llama a Erie Health Promotions al 312-432-2763 o visita erie.health/diabetes.

eriefamilyhealth.org • 312-666-3494