

Pasaporte para la diabetes



Su viaje al bienestar

Este Pasaporte para la Diabetes lo ayudará a realizar un seguimiento de su salud en 4 áreas claves para las personas que viven con diabetes:

- **El índice de masa corporal**
- **Azúcar en sangre (glucosa en sangre)**
- **Colesterol en la sangre**
- **Presión arterial**

Lleve este pasaporte cuando visite al médico, para que pueda vigilar sus resultados y mantenerse al día con sus planes de cuidado personal.



Índice de masa corporal

¿Qué es el IMC?

Su índice de masa corporal, o IMC, muestra la cantidad de grasa en su cuerpo. El IMC se calcula utilizando medidas de altura, peso y cintura. El IMC identifica los niveles de peso que podrían provocar problemas de salud graves.

¿Cual es un IMC saludable?

Debajo 18.5 = Bajo de peso
18.5 a 24.9 = Normal
25.0 a 29.9 = sobrepeso 30.0 o más = Obeso/a

El IMC es solo una forma de comprender su riesgo de tener problemas de salud. El IMC también varía según el sexo, la edad y la raza. Su médico lo ayudará a identificar sus propias fortalezas y riesgos para la salud.



¿Cuál es mi IMC?

Tu altura:

Tu peso:

Tu cintura:

Tu BMI:

Su IMC se considera:

Si su IMC esta bajo de peso o sobrepeso, pídale a su médico recursos para aprender más sobre la alimentación saludable y el ejercicio.

Glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)

Los alimentos que comemos se convierten en glucosa, o azúcar, que le da energía a nuestro cuerpo. El páncreas produce una sustancia química llamada insulina que ayuda a que el azúcar de la sangre entre en nuestras células. Cuando tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina adecuadamente. Esto hace que el azúcar se acumule en la sangre. Cuando el nivel de azúcar en la sangre sube y permanece alto, se llama diabetes.

La diabetes puede causar graves problemas de salud como enfermedades cardíacas, ceguera e insuficiencia renal.

Pruebas de azúcar en la sangre

Una prueba de A1C muestra el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 2 o 3 meses. Esto le permite saber qué tan bien se está controlando su azúcar en la sangre con el tiempo.

Los resultados del A1C se interpretan de la siguiente manera:

4 a 5.6% = Equilibrado A1C
5.7 a 6.4% = Pre-diabetes A1C
6.5% o más = Diabetes A1C



¿Qué resultados tengo hoy?

Su A1C:

La diabetes es una enfermedad grave que puede responder bien a los cambios en la dieta, el ejercicio diario y el tratamiento adecuado. Pídale a su médico que le ayude a elaborar un plan de autocuidado para la diabetes y el bienestar emocional.

.

.

Colesterol y triglicéridos

Su cuerpo necesita el colesterol y los triglicéridos. Pero, si tiene demasiados en la sangre, puede provocar (o empeorar) enfermedades cardíacas, diabetes, derrames cerebrales y otros problemas de salud.

El colesterol es transportado en la sangre por las LDL y las HDL. El LDL se conoce como colesterol "malo" porque puede acumularse en las arterias y bloquearlas. El HDL es el colesterol "bueno" porque ayuda a eliminarlo del cuerpo.

LDL = colesterol "pesimo"
HDL = Colesterol "saludable"

¿Qué es el colesterol total saludable?

<200 mg/dL = Saludable
200-239 mg/dL = limite alto
240 mg/dL y más = Alto

¿Qué son los triglicéridos saludables?

<150 mg/dL = Saludable
150-199 mg/dL = limite alto
240 mg/dL y más = Alto

¿Cuáles son mis resultados de hoy?

Su colesterol total:

Su
LDL:

Su
HDL:

Su colesterol total se analizo como:

Saludable	Limite alto	Alto
-----------	-------------	------

Sus triglicéridos:

	Saludable limite alto Alto
--	----------------------------------

El colesterol o los triglicéridos altos pueden ser un signo de problemas de salud que pueden tratarse con dieta, ejercicio y/o medicamentos.

La presión arterial

Su presión arterial mueve la sangre por todo su cuerpo. La presión arterial sube y baja a lo largo del día. Cuando sube y se mantiene alta, se llama presión arterial alta.

Con la presión arterial alta, su corazón tiene que bombear más fuerte de lo que debería para mover la sangre por su cuerpo.

El término médico para la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, un derrame cerebral, problemas renales y ceguera.

Puede tener presión arterial alta y no saberlo. Por eso es importante realizar un seguimiento de su presión arterial.



La presión arterial (PA) se mide a menudo con un brazalete inflable alrededor del brazo. Se presenta en dos números que muestran diferentes medidas del bombeo de la sangre en las venas. Los resultados se leen así:

Normal = <120/80

Pre-hipertensivo =

120-139/80-89

Presión arterial alta =

140/90+

¿Cuál es mi PA?

Su PA:

Segunda lectura de la presión arterial (tomada si la primera fue alta):

Hoy, su PA se probó como:

Normal	Elevado	Alto
--------	---------	------

La presión arterial alta se puede controlar bien con dieta, ejercicio y medicamentos.

La salud del corazón

El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Desafortunadamente, muchas enfermedades afectan la condición y el funcionamiento del corazón, incluyendo la diabetes, la obesidad, el colesterol alto y la presión arterial alta.

Es importante saber que la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre los estadounidenses.

También conocida como enfermedad cardiovascular, las condiciones del corazón pueden incluir ritmos cardíacos anormales, estrechamiento de las arterias, enfermedad de las válvulas cardíacas y ataque o insuficiencia cardíaca.

La buena noticia es que las enfermedades cardíacas se pueden controlar. Puede manejarlo aprendiendo más sobre él, encontrando los mejores tratamientos y apoyos y convirtiéndose en un socio activo en su propio cuidado.

También puede mantener un estilo de vida más saludable para reducir sobrecarga al corazón.



El primer paso para mejorar la salud es entender sus propios riesgos, necesidades y fortalezas. Las personas que tienen el riesgo más bajo de sufrir un ataque cardíaco pueden decir que TODAS las siguientes situaciones son ciertas para ella(o)s:

- No fumador
- Colesterol total debajo de 200 mg/dL,
- Colesterol HDL más de 40 mg/dL
- PA sistólica debajo de 120, PA diastólica debajo de 80
- Sin evidencia de diabetes
- Sin sobrepeso
- Sin antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares tempranas

Con la diabetes, tiene cierto riesgo de enfermedad cardíaca. Si también tiene antecedentes de enfermedad cardíaca y/o estos otros factores de riesgo, sus necesidades son más urgentes.

¡Pero hay esperanza! ¡Puede trabajar con su médico y otros partidarios para controlar la salud de su corazón y tener una vida más larga y feliz!

Mi pasaporte para la diabetes

Registro de pruebas de salud

<u>FECHA</u>	<u>PRUEBA</u>	<u>RESULTADOS</u>

Mi pasaporte para la diabetes

Registro de pruebas de salud

<u>FECHA</u>	<u>PRUEBA</u>	<u>RESULTADOS</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Pasos para mejorar la salud

Consulte a un médico regularmente. Continúe vigilando su peso, azúcar en la sangre, colesterol, presión arterial y otras necesidades de salud para obtener el apoyo y el tratamiento que pueda necesitar. ¡Los planes de cuidado personal funcionan!



Consuma comidas y refrigerios saludables. Consuma frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. Beba de 6 a 8 vasos de agua sin gas todos los días.

Sea activo. Es importante estar físicamente activo/a todos los días. Estar activo no sólo significa hacer ejercicio en un gimnasio. También puede pasear, hacer jardinería, practicar deportes o bailar su canción favorita. Planifique mover su cuerpo todos los días.

Reducir o eliminar los hábitos poco saludables. Trabaje para reducir o dejar de consumir cigarrillos, alcohol, cafeína, bebidas energéticas y otras sustancias no saludables. Puede ser muy difícil romper estos hábitos, pero haciéndolo podría mejorar su salud física y mental.

Controle el estrés y el aislamiento. Muchas personas con diabetes y problemas de salud mental enfrentan mucho estrés. Otros pueden aislarse mientras luchan por controlar sus necesidades de salud. Si esto le suena familiar, pida ayuda y recursos a su médico y sus partidarios para reducir el estrés y el aislamiento.

Crea equilibrio en tu vida. Crear equilibrio significa tener comidas saludables, actividad física y dormir lo suficiente todos los días. También significa hacer cosas que te hagan feliz. ¡Crea tiempo en tu vida para relajarte y divertirte!

Monitoree su progreso. Establece pequeñas metas que puedas lograr con el tiempo. Cuando sea necesario, solicite el apoyo de familiares, amigos, compañeros y/o proveedores de atención médica.

Mi pasaporte para la diabetes

Recursos de salud

<http://www.center4healthandsdc.org/>

Centro de UIC sobre atención médica integrada y
recuperación autodirigida

<http://www.cmhsrp.uic.edu/health/>

El Centro de Discapacidad Psiquiátrica y Condiciones
Médicas Concurrentes

<http://www.diabetes.org/>

Asociación Americana de la Diabetes

1-800-860-8747

Centro de intercambio de información nacional sobre la
diabetes

<http://www.webmd.com/>

WebMD

<http://www.cdc.gov/>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.heart.org/>

American Heart Association

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle>

Healthy Living, Mayo Clinic

**Universidad de Illinois en Chicago
Centro de Discapacidad Psiquiátrica y
Condiciones Médicas Coexistentes
© 2013**

El Centro de UIC sobre Discapacidad Psiquiátrica y Condiciones Médicas Concurrentes está financiado por el Departamento de Educación de los EE. UU., El Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidad y Rehabilitación; y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Servicios de Salud Mental, Acuerdo de cooperación # H133B100028. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan la política ni la posición de ninguna agencia federal.