

Adquiera Control: Controle su diabetes vigilando muy de cerca la glucosa de su sangre

¿En qué consiste el “controlar su diabetes”?

Esta es una frase que escuchará muchas veces en su vida mientras lucha con su diabetes.

El controlar su diabetes o manejarla quiere decir vivir su vida de manera que le ayude a disminuir los efectos de esta enfermedad en su cuerpo, tanto ahora como a medida que el tiempo transcurre.

Mientras que no haya cura para la diabetes, el obtener control le permite poner la diabetes en el lugar que le corresponde. Puede ayudarle a sentirse mejor y ser capaz de hacer más, ahora. Y puede también reducir el riesgo de complicaciones muy reales que acompañan a esta enfermedad.

La diabetes, ya sea de tipo 1 ó tipo 2, dificulta la transformación del alimento que usted consume a energía utilizable. Si el “azúcar” o glucosa, producidos por el alimento que usted consume, permanece en su sangre y, a niveles altos, puede conducir a complicaciones que van desde la ceguera hasta ataques cardíacos y desde los derrames cerebrales hasta incluso la muerte.

Usando las herramientas de control – incluyendo la dieta, actividad física, soporte familiar, medicamentos por vía oral e insulina – en sus diferentes combinaciones, pueden ayudar a mantener la glucosa en su sangre a niveles normales o por lo menos aceptables. De esa manera, el control puede ayudarle a demorar o aún mejor evitar las complicaciones de la diabetes.

DESPUÉS DE MILES DE CASOS, LA NECESIDAD DE UN CONTROL ES CLARA.

Por años, los doctores les han venido diciendo a sus pacientes con diabetes que se cuiden para que de esa manera pudieran vivir mejor y por muchos años más.

El consejo pareció muy lógico. Sin embargo nadie entendió su verdad de manera tan clara, hasta que se completaron dos proyectos enormes de investigación.

El primero estudió durante 10 años, a más de 1400 jóvenes (entre 13 y 19 años) y adultos jóvenes con diabetes tipo 1. Conocido con el nombre de Experimento de Control de la Diabetes y sus Complicaciones, el experimento demostró que el rebajar los niveles de azúcar en la sangre con insulina reduce el riesgo de desarrollar la enfermedad del ojo diabético y el riesgo de enfermedades a los riñones en un 35%-75% y reduce de manera significativa los niveles altos de colesterol, que pueden conducir a ataques cardíacos.

Más recientemente, los científicos volcaron su atención hacia personas con diabetes tipo 2 en un experimento llamado Perspectiva de la Diabetes en el Reino Unido.

Participaron más de 5,000 pacientes. Después de 20 años, se determinó que un control estricto produce el mismo efecto en pacientes con diabetes tipo 1 que en aquellos con diabetes tipo 2. Los problemas de los ojos, riñones y del corazón, todos fueron reducidos disminuyendo los niveles de la prueba del HbA_{1c}. El estudio también demostró que aún pequeñas disminuciones en esos niveles reducen el riesgo de complicaciones en las personas con diabetes.

El chequearse le permite determinar si está en control.

Hasta hace poco tiempo, los pacientes disponían de muy pocas maneras confiables para medir los niveles de azúcar en su sangre.

Hoy en día, las cosas son mucho más fáciles y más exactas.

La tecnología ha proporcionado tanto a los doctores como a los pacientes con diabetes, la facultad de determinar instantáneamente la cantidad de azúcar en la sangre y de hacer un cuadro indicador del control de su diabetes a medida que el tiempo transcurre.

La Hemoglobina A_{1c} – un cuadro de control preciso, grande y admirable.

Si Usted ha sido diagnosticado con diabetes, es muy probable que esté familiarizado con algunos de los instrumentos de control que su doctor usa.

Una prueba que su doctor usará regularmente para determinar si el nivel de azúcar en su sangre ha estado elevado durante varios meses se la conoce con el nombre de prueba de la “hemoglobina glicosilada” (también llamada “hemoglobina A_{1c}” o “HbA_{1c}”). Esta prueba determina la cantidad de azúcar que se ha adherido a sus glóbulos rojos. Si la mayoría de los controles del nivel de azúcar en su sangre se encuentran dentro del límite normal, la prueba de su HbA_{1c} se mostrará normal. Si la mayoría de los controles son más altos que lo normal, la prueba de su HbA_{1c} también se mostrará alta.

Recientemente, instrumentos que permiten verificar los niveles de HbA_{1c} en casa están a su disposición.

Los monitores de glucosa permiten un buen control en la casa.

La tecnología que una vez estuvo disponible solamente a los doctores se encuentra ahora al alcance de cada persona con diabetes. Instrumentos para medir la glucosa en casa están disponibles en una variedad de formas y tamaños y con una variedad amplia de dispositivos fáciles de utilizar. A diferencia de los monitores que se usan para pruebas de períodos prolongados, estos instrumentos le proporcionan una fotografía instantánea del nivel de azúcar en su sangre al momento que se hace la prueba.

Medir en casa el nivel de azúcar en la sangre es muy fácil hacerlo. Se coloca una gota de sangre de su dedo en una cinta especial de prueba o en un pequeño instrumento. Y así entonces, usted puede “leer” el nivel exacto de azúcar en su sangre.

CHEQUEÁNDOSE POR CETONAS.

Cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina para transformar los alimentos en energía es cuando empieza a utilizar la grasa para obtener ésta. Ésto puede parecer beneficioso. Sin embargo tiene sus desventajas. A medida que se utiliza la grasa, se van produciendo sustancias que se llaman cetonas. Y las cetonas son tóxicas para los humanos.

Sumergiendo una cinta de prueba para cetona en una pequeña muestra de orina, usted puede determinar si las cetonas están bajas, moderadas o altas.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda chequearse por cetonas cuando su nivel de azúcar llega a los 240 mg/dL, cuando esté enfermo (especialmente si ha estado vomitando, ha tenido problemas de respiración o concentración, o tiene su aliento con olor a fruta), durante el embarazo, cuando se encuentra bajo estrés o cuando se siente cansado en todo momento.

Inicialmente, su doctor puede hacer que usted se chequee su nivel de azúcar varias veces al día. Luego a medida que este nivel esté bajo control, se puede reducir la frecuencia de chequeo.

Los doctores a menudo requieren que sus pacientes chequeen la glucosa de su sangre en ayunas (FBG). Ésto quiere decir tomar una de sus medidas antes de tomar el desayuno. Este dato proporciona al doctor una idea básica del nivel de azúcar en su sangre antes de haber sido modificado por los alimentos.

También ayuda mucho un chequeo de sobremesa (después de la comida). Usualmente se requiere que el paciente se chequee dos horas después de una comida. Este dato proporciona al doctor una idea de si el tratamiento que ha recetado está produciendo el efecto deseado de transformar el alimento en energía utilizable.

A diferencia de la prueba de la HbA_{1c} que su doctor le haga, el chequeo en la casa le dará solo una fotografía en ese instante del nivel de azúcar en su sangre. Ambas pruebas son de mucha ayuda para obtener un entendimiento claro del nivel de su control.

“PERO ¿ES QUE DUELE?”

¿Realmente? Las pruebas en la casa duelen. Pero solo un poquito. En los últimos años las lancetas usadas para “pincharse” uno mismo por una gota de sangre, se han vuelto más sofisticadas y menos dolorosas. Incluso se pueden obtener modelos que le permiten ajustar la profundidad del pinchazo.

Recuerde de usar los costados de sus dedos para obtener su muestra, y de nunca usar el mismo dedo dos veces seguidas.

Su doctor o educador certificado en diabetes le puede ayudar con técnicas que disminuyen el dolor.

Mírelo desde este punto de vista – el obtener una prueba puede dolerle un poquito al comienzo. Sin embargo ese pinchazoncito puede ayudarle a salvar su vista, sus piernas, incluso su vida.

Ahora que sabe su número ¿Qué hacer con él?

El chequear el azúcar en la sangre, ya sea en la casa o en la oficina del doctor, es un paso hacia el camino a un buen control.

Sin embargo recuerde – el objetivo no es únicamente conocer los números. El objetivo es mantenerlos continuamente dentro de los límites especificados por su doctor.

Una vez que se ha chequeado su sangre y conoce su número, anótelos. Mantenga un diario que le permita anotar la hora de su chequeo y el número obtenido, así como también anotar comentarios que puedan haber contribuido a tales resultados – como por ejemplo el encontrarse enfermo, o el haber comido demasiado o muy poco.

A medida que anota sus números trate de prestar atención si existen ciertas tendencias. ¿Tiende a obtener medidas más altas que las de su meta en ciertos momentos del día? ¿Alteran ciertos alimentos sus resultados de manera diferente? ¿Está su actividad física planeada afectando sus resultados?

El paso final y más importante es compartir su diario con su doctor. Cuando lo visite, él querrá ver su progreso y pueda ser que haga ajustes a su dieta, su actividad física, ejercicio o medicinas. Entre una cita y otra, llame a su doctor para informarle de cualquier cambio que ocurra en sus chequeos, que sugiera cualquier tipo de problema mientras lucha por controlar su diabetes.

Finalmente, – diga la verdad. Por supuesto que su deseo será alcanzar la meta cada vez que se chequee el azúcar en su sangre. Sin embargo, recuerde que son aquellos números fuera del rango normal los que su doctor necesita ver para hacer los cambios necesarios. No “haga trampa” cuando escriba sus números. Hacerlo, significará que sólo está haciendo trampa consigo mismo.

JUSTO EN LOS NÚMEROS.

¿Cuál es la medida perfecta de la HbA_{1c} o del FBG en una persona diabética? Simplemente no hay una. El azúcar en la sangre sube y baja aún en la gente que no tiene diabetes. Sin embargo, mostramos a continuación lo que a las personas, la Asociación Americana de Diabetes recomienda y estimula alcanzar:

80-120 mg/dL

Antes de las comidas

100-140 mg/dL

Al acostarse

HbA_{1c}

Menos de 7%

Recuerde, éstas son sólo sugerencias. Su doctor puede elegir medidas o números diferentes que se acomoden mejor a su caso.

LOS ALTOS Y BAJOS DE LAS DIABETES

Instrucciones para casos de emergencia

Alto nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia o acidosis)

SÍNTOMAS:

- Aparición gradual de síntomas
- Somnolencia
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Color sonrojado de la piel
- Náusea o vómitos
- Aliento con olor a fruta o vino
- Dificultad en la respiración
- Puede resultar en inconsciencia

ACCIONES:

Si no está seguro(a) de si es un caso de alto o bajo nivel de azúcar en la sangre, consuma alimento o bebidas con azúcar.

Si no nota mejoría en 15 minutos, llame al profesional encargado del cuidado de su salud.

Bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia o reacción a la insulina)

SÍNTOMAS:

- Aparición repentina de síntomas
- Poca coordinación, dificultad en mantener el equilibrio
- Enfurecido, de carácter malhumorado
- Coloración pálida de la piel
- Confusión y/o desorientación
- Hambre repentino
- Sudoración
- Temblores
- Puede resultar en inconsciencia

ACCIONES:

Comer alimentos con alto contenido de azúcar, tales como soda, caramelos, leche o jugo de frutas.

NO tome bebidas sin azúcar.

Si no nota mejoría en 15 minutos, llame al profesional encargado del cuidado de su salud.

EN ESTE CASO, LA MÁQUINA LE GANA AL CEREBRO CADA VEZ.

Después de cierto tiempo, usted puede pensar con mucha certeza que puede adivinar su nivel de azúcar por la manera como se siente. Piénselo otra vez.

Es verdad que, después de algún tiempo, empezará a notar la conexión entre la manera como se siente y sus medidas. Sin embargo, muchas de esas sensaciones pueden ser el resultado de otros factores que nada tienen que ver con la diabetes. Por ejemplo, ¿Tiene sed debido a que el azúcar en su sangre se encuentra alto, o debido a que es un día cálido y húmedo? Es mejor siempre alcanzar la máquina de medir y verificar por seguridad.

Lugares de contacto para mayor información:

ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION)

Línea gratis directa de información: **1-800-DIABETES**

www.diabetes.org

ASOCIACIÓN AMERICANA DE EDUCADORES EN DIABETES

(AMERICAN ASSOCIATION OF DIABETES EDUCATORS)

Para encontrar a un educador en diabetes en su localidad,

llame al: **1-800-Teamup4**
www.aadenet.org

SIGUIENDO A LA DIABETES (DIABETESWATCH™)

Un servicio en la red de internet que pone a su disposición un mundo de información de cómo controlar la diabetes.

www.DiabetesWATCH.com

Aventis Pharmaceuticals ha estado a la vanguardia en la investigación de la diabetes, con una continua dedicación por décadas al desarrollo de nuevas terapias para la diabetes. Además de todos nuestros extensos esfuerzos en la investigación y desarrollo, Aventis Pharmaceuticals apoya a las personas con diabetes y a sus familias de muchas otras maneras, incluyendo el patrocinio de organizaciones de diabetes y el desarrollo de programas y materiales educativos al respecto.



Aventis Pharmaceuticals
Parsippany, NJ 07054

50059711/20172401/3925S0
© 2000 Aventis Pharmaceuticals Inc.