



KAISER PERMANENTE®

Control intensivo de la diabetes

(Intensive Control of Diabetes)

Los resultados de investigaciones recientes han demostrado convincentemente que las personas con diabetes tipo 1 que tratan de alcanzar un buen control de los niveles de azúcar en la sangre tienen menos complicaciones diabéticas. Estas complicaciones incluyen problemas tales como lesiones de los ojos y de los riñones, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y mala circulación en los pies y en las piernas. Aunque la evidencia es menos clara para la diabetes tipo 2, se ha comprobado que el mantener consistentemente bajo el nivel de azúcar en la sangre reduce las complicaciones.

Veamos un ejemplo para mostrar qué significa esto en realidad.

La gente que no tiene diabetes tiene niveles de azúcar en la sangre de entre 60 y 110 antes de las comidas. Los diabéticos que se considera que tienen un control adecuado de su afección tienen niveles de azúcar menores de 200 antes de las comidas. Para muchas personas, la diabetes controlada de una manera intensiva mantendría sus niveles de azúcar en la sangre por debajo de 140 antes de las comidas.

El control intensivo de la diabetes es especialmente importante durante el embarazo, cuando le puede reducir los riesgos tanto a la madre como al bebé. Sin embargo, es importante comentar los riesgos y beneficios del control intensivo de la diabetes con su doctor o con su proveedor de salud antes de hacer cualquier cambio en su plan de tratamiento. También es una buena idea escuchar los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente acerca de la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2.

Los adultos con diabetes tipo 2 deben usar primero la dieta y el ejercicio para controlar su diabetes, junto con los exámenes caseros de azúcar en la sangre. Si eso no es suficiente, tal vez tengan que añadir medicamentos orales o, si es necesario, inyectarse insulina. Los niños con diabetes y los adultos con diabetes tipo 1 siempre se inyectan insulina y también controlan la diabetes por medio de la dieta,

el ejercicio y las pruebas de azúcar en la sangre.

El control intensivo de la diabetes implica primero educarse a uno mismo a fondo acerca de la diabetes y cómo autocontrolarla. Pero, también implica el compromiso de examinar los niveles de azúcar más a menudo, dedicarse a comer alimentos saludables y hacer ejercicio con regularidad. Finalmente, significa aplicarse más frecuentemente inyecciones de insulina y, para los diabéticos tipo 1, modificar la cantidad de insulina que se toma cada vez.

Para averiguar qué hace que el azúcar en la sangre suba y baje, usted querrá examinarse antes y después de comer ciertos alimentos, dedicarse a determinadas actividades o tomar medicamentos específicos. Luego, tome cualquier acción correctiva que usted y su proveedor de salud hayan decidido que le puede ayudar. Por ejemplo, si el examen muestra que su nivel de azúcar es demasiado bajo, tome entonces de diez a 15 gramos de un carbohidrato de acción rápida, tal como medio vaso de jugo de frutas o de una bebida gaseosa o un vaso de leche. Espere 15 minutos y vuelva a examinarse el nivel de azúcar en la sangre. Su nivel de azúcar debe haber subido entre 40 y 60 puntos. Si no está en su rango deseado, repita la bebida y coma también un bocadillo pequeño, tal como galletas saladas o mantequilla de maní.

Puede que halle que necesita comer un bocadillo antes de hacer ejercicio, usar menos medicamento o alterar su dieta de alguna otra manera. De todos modos, necesita mantener un buen registro de sus exámenes de los niveles de azúcar en la sangre a través del día.

Ya que se estará aplicando tres inyecciones de insulina todos los días antes de cada comida, la cantidad de cada dosis puede variar un poco dependiendo de cuál es su nivel de azúcar en la sangre antes de la comida y cuánto planea comer. Su patrón general determinará cuál debe ser su dosis regular y su experiencia le ayudará a decidir cuándo variar esta dosis.

La diabetes tipo 1 requiere un control un poco más específico. Los niveles de glucosa en la sangre se deben examinar generalmente antes de las comidas y a la hora de acostarse. Ocasionalmente, las pruebas de sangre en las primeras horas de la mañana pueden ser útiles—es decir alrededor de las tres o cuatro de la mañana. El añadir con regularidad una inyección de insulina antes de la hora de almuerzo puede resultar también en un mejor control. Aún más, esta práctica habitual a la hora de almuerzo puede permitirle disminuir la cantidad de insulina de su dosis de la mañana.

Es importante trabajar muy de cerca con su proveedor de salud para averiguar cuál

es la mejor manera de controlar su diabetes. Es esencial que pueda modificar sus dosis de insulina de una manera significativa, pero el plan para hacerlo debe ser elaborado junto con su consejero. Además, debe recibir exámenes de hemoglobina A1C con regularidad, para medir sus niveles promedio de azúcar en los últimos dos a tres meses. Para mantener un buen control, los resultados de estas pruebas deben estar por debajo de 8.5 e idealmente alrededor de 7.5. La gente sin diabetes tiene los niveles de hemoglobina A1C entre 4 y 6.5.

Para la diabetes tipo 1, una herramienta adicional para trabajar en el control intensivo es la Bomba portátil de infusión de insulina. Alguna gente la encuentra muy útil. Comente esto con su proveedor de salud ya que Kaiser Permanente tiene personal especialmente entrenado para ayudarle con este aparato.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

3715s