



Consejos que salvan vidas sobre ... Manejando la diabetes y la EAP

¿Cuál es la relación entre la diabetes y la EAP?

La **Enfermedad Arterial Periférica (EAP)** es una enfermedad común que ocurre cuando las arterias de las piernas se estrechan o se obstruyen con depósitos de grasa o **placa**. Cuando las arterias de las piernas están obstruidas, hay menos flujo de sangre desde el corazón hacia las piernas y los pies.

Las personas con diabetes corren un mayor riesgo de tener EAP. Los estudios han encontrado que una de cada tres personas mayores de 50 años que tiene diabetes también tiene EAP.

La EAP también es más común en ciertos grupos raciales y étnicos. Individuos que tienen diabetes y EAP:

- Tienen una menor esperanza de vida
- Están en mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral
- Es posible que no noten los síntomas de la EAP de inmediato, porque las personas con diabetes tienen menos sensación (o menor sensibilidad) en los pies.
- Experimentan una cicatrización de heridas más lenta debido a la disminución del flujo sanguíneo a los pies y las piernas.

- Están en mayor riesgo de perder un pie o una pierna debido a una amputación

¿Cómo sé si tengo EAP?

Habla con tu médico de inmediato si tienes alguno de estos signos de advertencia de EAP, has tenido diabetes durante largo tiempo y/o tienes 50 años o más:

- Fatiga, cansancio o dolor en las piernas, los muslos o los glúteos que siempre ocurre cuando caminas, pero desaparece al estar en reposo
- Dolor en el pie o en el dedo del pie que dificulta el sueño o te despierta
- Llagas en la piel (úlceras) o heridas en los pies o en los dedos de los pies que no sanan de inmediato

Pregúntale a tu médico si hacerse la prueba de EAP es adecuado para ti. Se recomienda una prueba de EAP para personas con diabetes menores de 50 años. Incluso si no tienes síntomas, es muy importante hacerte la prueba si tienes otros factores de riesgo, como fumar, presión arterial alta o problemas de colesterol.

Para evaluar la EAP, tu médico examinará los pulsos en tus pies y piernas y puede ordenar una prueba llamada

Índice Tobillo-Brazo o ITB. El ITB es la mejor prueba para saber si tienes EAP. Se puede hacer en el consultorio de tu médico. El ITB compara la presión arterial en tus tobillos con la presión arterial en tus brazos.

¿Qué medidas puedo tomar para controlar mi diabetes y mi EAP?

La buena noticia es que hay pasos que puedes tomar para prevenir más daño a tus vasos sanguíneos y disminuir el riesgo de complicaciones. Estos son los ABC de la diabetes. Pregúntale a tu equipo de atención médica cuáles son tus números y trabajen juntos para desarrollar un plan para alcanzar tus metas.

- **A** es para **A1c**. Este número mide tu nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos dos o tres meses.
- **B** (Blood Pressure en inglés) es para tu presión arterial.
- **C** es para tu colesterol

En la mayoría de los casos, estos pasos pueden ayudarte a controlar el ABC de la diabetes:



Incluir actividad física en tu rutina diaria



Mantener un peso saludable



Tomar medicamentos si es necesario y según lo prescrito



No fumar



Tomar medicamentos antiplaquetarios si tu médico dice que son adecuados para ti

¿Cuáles deberían ser mis metas objetivo del ABC?

La Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) sugiere los números objetivo que se indican a continuación, pero tus objetivos pueden ser diferentes. Habla con tu equipo de atención médica sobre los mejores objetivos para ti.

Tu glucosa en sangre

Controla tu nivel de glucosa en sangre con un medidor de glucosa en sangre con la frecuencia que le sugiera tu equipo de atención médica. El medidor te indica cuál es tu nivel de glucosa en sangre en el momento en que realizas la prueba.

Objetivos de la ADA para la Glucosa en Sangre	Mis resultados usuales	Mis objetivos
Antes de comidas: 90 a 130 mg/dl	_____ a _____	_____ a _____
2 horas después del comienzo de una comida: Menos de 180 mg/dl	menos de _____	menos de _____

A1c

Al menos dos veces al año, tu equipo de atención médica debe ordenar una prueba de A1c. Los resultados te darán el promedio de glucosa en sangre de los últimos dos o tres meses.

Objetivo de la ADA para A1	Mi último resultado	Mi objetivo
Menos de 7%		

Tu presión arterial

En cada visita al consultorio del médico, tu equipo de atención médica debe revisar tu presión arterial.

Objetivo de presión arterial de la ADA	Mi último resultado	Mi objetivo
Menos de 130/80 mmHg		

Tu colesterol y triglicéridos

Cada año, tu equipo de atención médica debe controlar tus niveles de colesterol y grasa en la sangre (triglicéridos).

Objetivos de la ADA		Mi último resultado	Mi objetivo
Colesterol LDL	Menos de 100 mg/dl		
Colesterol HDL	Para hombres: Por encima de 40 mg/dl		
	Para mujeres: Por encima de 50 mg/dl		
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl		

Consejos de estilo de vida para controlar la diabetes

Mucha gente piensa que tener diabetes significa que no puedes comer tus comidas favoritas. Pero aún puedes disfrutar de muchos de los alimentos que te gustan. El tamaño de las porciones, o la cantidad de comida que comes, afecta tu nivel de glucosa en la sangre. Pídele a tu equipo de atención médica que te refiera a un dietista que ayude a las personas con diabetes. Entre ambos diseñarán un plan de alimentación que sea adecuado para ti y pueda ayudarte a alcanzar tus metas.

También ten en cuenta los siguientes consejos.

- **Cuenta los carbohidratos.** Panes, tortillas, bizcochos, arroz, crackers, cereales, frutas, jugos, leche, yogur, papas, maíz, guisantes y camotes tienden a elevar los niveles de glucosa en la sangre más que otros alimentos. Pregúntale a tu equipo de atención médica qué cantidad de carbohidratos es adecuada para ti y cómo mantener tu consumo de carbohidratos a un nivel razonable.
- **Elige alimentos bajos en grasas saturadas.** Reducir el consumo de alimentos que tienen grasas saturadas puede ayudar a reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, o "malo") y prevenir enfermedades del corazón. Las grasas saturadas pueden causar obstrucciones en los vasos sanguíneos. Los alimentos bajos en grasas saturadas incluyen pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3 (salmón, trucha, sardinas y atún), carne de res magra, carne de cerdo magra, pechugas de pollo, pavo molido y aguacates.



Perder el exceso de peso

Controlar o perder el peso extra puede ser un desafío, pero es posible con apoyo y un plan que funcione para ti. Es importante ser amable contigo mismo y dar un paso a la vez. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte a comenzar. *Recuerda: Antes de comenzar cualquier plan o dieta para bajar de peso, consulta con tu médico para asegurarte de que sea seguro para ti.*

- **Haz al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico todos los días.** Los ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen caminar enérgicamente, bailar, remar, nadar o hacer ejercicios aeróbicos acuáticos y andar en bicicleta. Está bien si toma varias semanas llegar a una práctica de 30 minutos diarios. Lo más importante es estar físicamente activo. La actividad física diaria ayuda a reducir la glucosa en sangre y la presión arterial y controla los niveles de colesterol. *Es posible que tu equipo de atención médica quiera controlar tu función cardíaca antes de que comiences nuevas actividades.* Pueden ayudarte a planificar el programa de ejercicios que sea mejor para ti, especialmente si tienes dolor en las piernas cuando caminas o durante otra

actividad física.

- **Registra tus comidas.** La investigación muestra que ser consciente de lo que comes puede ayudarte a reducir las calorías. Trata de escribir lo que comes cada día.
- **Haz más comidas en casa.** Cocinar comidas en casa es una manera fácil de reducir el exceso de calorías. Salir a cenar o pedir comida rápida hace que sea más difícil controlar la cantidad de colesterol, sal y grasa en los alimentos.
- **Aumenta la fibra en tu dieta.** Tu dieta debe incluir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, frijoles y guisantes secos, avena y panes, cereales y pastas integrales.



Medicamentos

Algunas personas necesitan medicamentos, además de planificación de comidas y actividad física para alcanzar sus objetivos de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol, al menos al principio. Habla con tu equipo de atención médica sobre si necesitas medicamentos y, de ser así, cuáles te ayudarían mejor a alcanzar tus metas.

Otras formas de monitorearte a ti mismo y estar atento a tu salud

- Revisa tus pies todos los días para ver si tienes cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón. *Llama a tu equipo de atención médica de inmediato si tiene llagas que no cicatrizan.* Además, pídele a tu equipo de atención médica que revise tus pies en cada visita.
- Realízate un examen de la vista cada año para revisar los vasos sanguíneos de tus ojos en busca de señales de advertencia temprana de daño. Comunícate con tu médico si la receta de tus anteojos cambia al cabo de un año.
- Realízate un análisis de orina cada año para verificar qué tan bien funcionan tus riñones.
- Recibe una vacuna contra la gripe todos los años y una vacuna contra la neumonía al menos una vez para evitar ser hospitalizado por si enfermas. Cuando cumplas 65 años, debes recibir otra vacuna contra la neumonía, a menos que hayas recibido una en los últimos cinco años.

Mi plan salvavidas de cuidado de la diabetes

¿Cuáles son las tres cosas que puedo hacer esta semana para controlar mejor mi diabetes?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son algunas de las cosas que necesito hablar con mi médico?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Quién puede ayudarme con apoyo a los cambios que necesito hacer en mi vida?

1. _____
2. _____
3. _____

Para obtener más información, mira estos folletos relacionados:

- Consejos que salvan vidas sobre ... Cuidado de los pies y la EAP
- Consejos que salvan vidas sobre ... Presión arterial alta y la EAP
- ¿Qué es la Enfermedad Arterial Periférica?

Preguntas para tu médico

Es importante trabajar en estrecha colaboración con tu médico sobre tu diagnóstico y tratamiento. Puedes traer este formulario contigo como ayuda para hablar con tu médico sobre cualquier pregunta o inquietud que puedas tener.



