



PREGUNTAS PARA HACERLE A SU EQUIPO DE SALUD



¿CÓMO CONTROLO MIS FACTORES CLAVES DE DIABETES?

1 - Hágase una prueba de A1c (hemoglobina glicosilada) en forma regular para obtener el promedio de sus niveles de azúcar en la sangre de 2 a 3 meses. Es recomendable realizarlo 2 veces por año.

2 - Mantenga su presión arterial debajo de 140/90 mm Hg. Consulte a su médico para establecer el objetivo.

3- Mantenga sus niveles de colesterol en valores normales. Consulte a su médico cuales son las estrategias para lograrlo en su caso.

4 - Deje de fumar o no comience

Mantener todos estos factores cerca del objetivo reduce su riesgo a tener problemas de salud a largo plazo.

Colabore y participe activamente junto a su equipo de salud para lograr sus objetivos personales.

¿CÓMO SABRÉ SI LOS MEDICAMENTOS ESTÁN FUNCIONANDO?

Chequee si usted logra que los valores de los factores clave estén cerca de sus objetivos.

» Si la respuesta es **SI**

Sus medicamentos y esfuerzos están dando frutos. ¡Buen trabajo!

» Si la respuesta es **NO**

Debe consultar entonces a su equipo de cuidados de la salud para revisar el tratamiento y hacer los ajustes necesarios.

Recuerde llevar a la consulta todos los medicamentos que está tomando (los recetados y los de venta sin receta). Lleve también sus registros de azúcar ya sea laboratorios anteriores y controles con cinta.

¿CUÁNDO Y DÓNDE PUEDO APRENDER MÁS SOBRE COMO MANEJAR LA DIABETES?

CUANDO

Los momentos más indicados para recibir información son:

- » Cuando recibe diagnóstico de diabetes
- » Cada año, cuando evalúa sus necesidades nutricionales
- » Cuando aparecen nuevas complicaciones: por ejemplo, se producen cambios en su salud física o emocional, o en sus necesidades económicas
- » Cuando hay cambios en su cuidado: por ejemplo en su equipo de salud, su plan de tratamiento o el lugar donde vive



DONDE

- » Grupos de apoyo locales, como: ARODIA (Asociación de General Roca), AVIADI (Viedma), LAPDI (lapdi.org.ar/)
- » Grupos como, Federación Argentina de Diabetes (<https://www.fad.org.ar/>), Sociedad Argentina de Diabetes (<http://diabetes.org.ar/2020/>)
- » Recursos para pacientes

¿NECESITO VACUNARME?

Vacunarse es una parte importante de lo que debe hacer para mantenerse sano, especialmente si tiene diabetes. La razón es que las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud graves que las vacunas pueden prevenir.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué vacunas necesita y cuándo.



¿QUÉ CITAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DEBO PROGRAMAR?

- » Vea a su equipo de cuidados de la salud habitual dos o más veces al año.
- » Vea a un especialista de los ojos, un especialista de los pies y un dentista una o más veces al año.



Con la diabetes tendrá que manejar muchas cosas. Pero lo puede hacer dando un paso a la vez. Su equipo de cuidados de la salud lo ayudará a fijarse metas y a hacer un plan de tratamiento que usted pueda seguir.