

Su control médico anual de diabetes

El control médico anual de diabetes es un listado de rutina para tratar su diabetes. Tener controles de salud pueden ayudarlo a mantenerse bien con la diabetes y reducir el riesgo de complicaciones. Trabaje con su médico (GP) para completar estos controles.

Un control médico anual lo ayudará a identificar de manera precoz cualquier preocupación que tenga con respecto a la salud. Los controles periódicos pueden ayudar a reducir el riesgo de complicaciones en el cuerpo, incluso los riñones, los ojos, los pies, los nervios y el corazón.



El control médico anual incluye los siguientes controles de salud durante 12 meses:

HbA1c

HbA1c es un análisis de sangre que muestra el promedio del nivel de glucemia en las últimas 10 a 12 semanas. Trate de tener un control de HbA1c por lo menos cada 6 o 12 meses. Un valor de 53 mmol/mol (7 %) o menos es un buen objetivo. Hable con su médico o educador en materia de diabetes sobre sus propios objetivos de glucemia.

Tensión arterial

Trate de que su GP o el personal de enfermería controle su tensión arterial en cada visita o cada seis meses. El valor general para las personas con diabetes es de 130/80-140/90 o menor. Si tiene una enfermedad cardíaca o renal, su médico lo(a) guiará con respecto al nivel de tensión arterial satisfactorio para su salud. Mantener la tensión arterial cerca de lo normal disminuirá el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, renales u oculares, y lesiones en los nervios.

Evaluación de los pies

Su GP, educador en materia de diabetes, personal de enfermería o podólogo pueden controlar los pies. Si no tiene problemas con los pies, trate de que se los controlen cada 12 meses. Si tiene problemas con los pies, trate de que se los controlen cada 3 o 6 meses.

El cuidado diario de los pies es muy importante. Conozca sus pies y contróloselos todos los días. Si no llega hasta los pies, puede utilizar un espejo o pedirle a alguien que los mire.

Hable con su GP, podólogo o profesional de la salud especializado en diabetes sobre cómo cuidarse los pies. También puede consultar a su GP si usted es elegible para tener un plan de control para ver a un podólogo cubierto por Medicare.

Examen ocular

Los ojos pueden tener lesiones sin que usted lo sepa. Controle su visión con un especialista en optometría o en ojos (oftalmólogo) por lo menos cada dos años para lesiones relacionadas con la diabetes.

Consulte con su médico o especialista en ojos si nota algún cambio en su visión, dado que puede ser necesario que le controlen la visión con más frecuencia.

Salud renal

Los riñones se pueden dañar si la tensión arterial y los niveles de glucemia permanecen altos por un tiempo (nefropatía diabética). Su GP o endocrinólogo le indicará que se haga un análisis de orina cada 12 meses. Este análisis controla si hay pequeñas cantidades de proteína en la orina (llamada microalbúmina).

También se recomienda un análisis de sangre para evaluar la función renal.



Grasas en sangre (colesterol o triglicéridos)

Los niveles de colesterol y de triglicéridos saludables ayudarán a reducir el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes.

Su médico controlará grasas en sangre. Como guía se espera:

- » Colesterol total de menos de 4 mmol/L.
- » Colesterol LDL (malo) de menos de 2 mmol/L.
- » Colesterol HDL (bueno) de 1 mmol/L o superior.
- » Triglicéridos de menos de 2 mmol/L.

Peso, cintura e índice de masa corporal

Si no tiene un peso saludable, bajar incluso un poco (5–10 %) ayudará a reducir la tensión arterial, los niveles de glucemia y de colesterol.

El índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) le indicará si tiene un peso saludable. Un BMI de entre 18,5 y 24,9 está dentro del rango de peso saludable.

La medida de la cintura también es un indicador importante de los riesgos de salud. La medida recomendada es menor de 94 cm para los hombres y menor de 80 cm para las mujeres.

Estos objetivos son para las personas de ascendencia europea. Se pueden utilizar diferentes medidas deseables si es de ascendencia asiática o isleño(a) del Pacífico. Hable con su médico o profesional de la salud especializado en diabetes sobre el valor de BMI que es adecuado para usted.

Comidas saludables

Un plan de comidas saludables puede ayudarlo(a) a controlar su peso y a mantener los niveles de glucemia y colesterol dentro del valor esperado. También puede consultar a su GP si usted es elegible para tener un plan de control y ver a un especialista en nutrición cubierto por Medicare.

Actividad física

La actividad física es muy buena para su salud. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (tal como, caminar a buen ritmo, nadar o andar en bicicleta) la mayoría de los días de la semana. La mejor actividad es aquella que usted disfruta y lo(a) haga mover. Muévase tanto como sea posible y limite la cantidad de tiempo que pasa sentado(a).

Un fisiólogo del ejercicio puede hacer un programa de ejercicios que sea adecuado para usted. Consulte a su GP si usted es elegible para tener un plan de control para ver a un fisiólogo del ejercicio cubierto por Medicare.

Revisión de la medicación

Controle sus medicaciones todos los años. Su GP puede asegurar que la combinación y las dosis sean seguras y correctas para usted.

Si toma más de tres medicamentos, es posible que sea elegible para una Revisión de la medicación a domicilio (Home Medication Review). Su farmacéutico realizará una revisión de las medicaciones en su casa. Consulte con su GP para obtener más información.

Fumar

Si fuma, trate de dejar. Esto ayudará a reducir el riesgo de complicaciones y a mejorar su salud. Si le resulta difícil dejar de fumar, pida ayuda. Hable con su GP o llame a Quitline (línea telefónica para dejar de fumar) al **137 848**.

Tratamiento de la diabetes

Su médico y los profesionales de la salud especializados en diabetes revisarán cómo controla su diabetes y lo(a) ayudarán a controlarla.

Salud emocional

Su salud emocional es muy importante. Si vivir con diabetes lo(a) hace sentir ansioso(a) o angustiado(a), converse sobre cómo se siente con los profesionales de salud especializados en diabetes. Ellos lo(a) pueden ayudar a acceder al apoyo que usted necesita.



Planes de control del GP

Un plan de control del GP puede ayudarlo a controlar bien su diabetes al brindarle un abordaje organizado y por escrito acerca de su cuidado. Estos planes le permiten recibir un reembolso de Medicare cuando visita a profesionales de la salud, tales como educador acreditado en materia de diabetes, especialistas en nutrición, podólogos y fisiólogos del ejercicio. Para obtener más información acerca de los planes de control del GP, consulte con su GP, educador acreditado en materia de diabetes o personal de enfermería.



Su lista de verificación para el control médico anual de diabetes

Controlar	Cuándo	Objetivo
HbA1c	Cada 6 o 12 meses	53 mmol/mol (7 %) o menos
Tensión arterial	Cada seis meses	130/80-140/90 o menos
Evaluación de los pies	Pies de riesgo bajo: Todos los años Pies de riesgo alto: Cada 3 o 6 meses	Se mantiene la salud de los pies
Examen ocular	Cada dos años	Se mantiene la salud de los ojos
Salud renal	Todos los años	Niveles de albúmina en orina dentro del rango deseado Análisis de función renal dentro del rango deseado
Grasa en sangre	Todos los años	Colesterol total menos de 4 mmol/L LDL menos de 2 mmol/L HDL 1 mmol/L o superior Triglicéridos menos de 2 mmol/L
Peso	Cada seis meses	BMI 18,5-24,9
Circunferencia de la cintura	Cada seis meses	Menos de 94 cm (hombres) Menos de 80 cm (mujeres)
Revisión de comidas saludables	Todos los años	Seguir un plan de comidas saludables
Revisión de actividad física	Todos los años	Por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana y limite la cantidad de tiempo que pasa sentado(a)
Revisión de la medicación	Todos los años	Use las medicaciones de manera segura
Fumar	Todos los años	No fumar
Tratamiento de la diabetes	Todos los años	Autocontrol de diabetes mantenido
Salud emocional	Según sea necesario	Salud emocional y bienestar mantenidos

Observación: Los rangos que se enumeran son para adultos con diabetes. Se aplican rangos distintos para niños(as), adolescentes y grupos culturales.

Consejos importantes

- Visite a su médico periódicamente para controlar la diabetes.
- La misma solución no le sirve a todos. Pregúntele a su médico sobre cómo otros profesionales de la salud pueden ayudarlo(a) con la diabetes.
- Llame a la línea de ayuda (**Helpline**) del **NDSS al 1800 637 700** y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes. ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.
- Visite ndss.com.au/information-in-your-language para leer o descargar recursos traducidos, o llame a la línea de ayuda **Helpline del NDSS al 1800 637 700** y pida que le envíen un ejemplar.



El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.