

Cuidados Comprensivos de Diabetes



A lo largo de los años, con un mayor conocimiento y mejor manejo de la diabetes, las personas con esta condición tienen mejor calidad de vida y menos complicaciones derivadas por la diabetes. Las reducciones más grandes se vieron en dos de las causas principales de muerte: los ataques al corazón y los derrames cerebrales.

Algunas de las complicaciones graves por diabetes son:

Enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Las personas con diabetes tienen probabilidades dos veces mayores que aquellas sin diabetes de presentar enfermedad cardíaca o de tener derrames cerebrales.

Ceguera y otros problemas de visión.

Con el tiempo, la diabetes puede causar daño a los ojos y provocar pérdida de la vista e, incluso, ceguera. El manejo de la diabetes y los exámenes periódicos de la vista pueden ayudar a prevenir estos problemas y detenerlos antes de que empeoren. Las enfermedades de los ojos que pueden afectar a las personas con diabetes son:

- **Retinopatía diabética.** Es una afección del ojo que puede causar pérdida de visión y ceguera en personas con diabetes. Afecta los vasos sanguíneos de la retina, la capa de tejido sensible a la luz ubicada en la parte de atrás del ojo. Las primeras etapas de la retinopatía diabética, por lo general, no presentan síntomas. Algunas personas notan cambios en la visión, como dificultad para leer o ver objetos de lejos. Estos cambios podrían aparecer y desaparecer.
- **Cataratas.** Tener diabetes lo hace de 2 a 5 veces en riesgo de desarrollar cataratas y, además, hace más probable que estas aparezcan a una edad más temprana.

- **Glaucoma de ángulo abierto.** Padecer diabetes podría duplicar el riesgo de desarrollar un tipo de glaucoma conocido como glaucoma de ángulo abierto.
- **Daño en los riñones** y causa enfermedad renal crónica. Si no es tratada, puede causar insuficiencia renal. Aproximadamente 1 de cada 3 adultos con diabetes tiene enfermedad renal crónica. Usted no sabrá si la tiene, a menos que su médico le haga una prueba para detectarla.
- **Daño a los nervios** (neuropatía): Una de las complicaciones más comunes de la diabetes es el daño a los nervios, que puede causar entumecimiento y dolor.
- **Amputaciones:** El daño a los vasos sanguíneos y a los nervios, especialmente en los pies, puede causar infecciones graves difíciles de tratar. Para detener la propagación de estas infecciones puede ser necesario que se amputen las partes afectadas.

Generalmente, las complicaciones se producen a lo largo del tiempo sin necesariamente presentar síntomas.

Visite a su médico, aunque se sienta bien. El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir o retrasar las condiciones relacionadas con la diabetes y a mejorar su salud en general.



Medidas de prevención

Llevar un estilo de vida saludable es clave para prevenir o retrasar las complicaciones:

- Siga un plan de alimentación saludable.
- Manténgase activo, realice actividad física al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.

Manténgase atento a los factores de riesgo y pruebas que debe realizarse, tales como:

- **Prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c)**, que es un examen de sangre que mide el nivel promedio de glucosa o del azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Puede ser ordenada sola o en combinación con otras pruebas para hacer un diagnóstico. Es utilizada para conocer cómo está manejando la condición. Esta prueba es diferente a los controles de azúcar en la sangre que las personas con diabetes se hacen todos los días. Es recomendable tener un resultado menor de siete.
- Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg, o el objetivo que establezca su médico.
- Maneje sus niveles de colesterol.
- No fumar.
- Mantener un peso saludable, podrá ayudar a reducir las complicaciones.
- Utilice los medicamentos según las indicaciones y hable con su médico si tiene preguntas o problemas relacionados con sus medicamentos.



- Haga citas con su equipo de atención médica (médico primario, dentista, podiatra, oftalmólogo, y dietista o nutricionista) y asista a sus citas.
- Realícese un examen de la vista con dilatación al menos una vez al año. Mientras más pronto se detecten y se traten los problemas de los ojos, mejor es para su salud visual.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.cdc.gov/diabetes/es/prevention-type-2/la-diabetes-y-la-inseguridad-alimentaria.html>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en julio 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.