

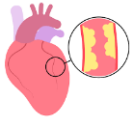

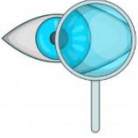




## Guía de cuidados para evitar complicaciones en su salud



Las personas que padecen una enfermedad crónica (larga duración) deben hacerse las pruebas que el médico les ordene. Estas pruebas ayudan a saber cómo está su salud y si el tratamiento está funcionando. Hable con su médico sobre los resultados de sus pruebas y pregunte qué puede hacer para mejorar y mantenerse saludable.

Condición	Descripción	Recomendaciones
 <b>Diabetes</b>	Condición crónica en la que el cuerpo no puede regular los niveles de la glucosa adecuadamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase la prueba A1c (Índice de Control Glucémico) cada 3 meses o según lo indique su médico.</li> </ul>
 <b>Presión arterial</b>	La presión arterial alta afecta la salud del corazón, de los vasos sanguíneos y la circulación de la sangre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revise su presión arterial regularmente y siga el plan de tratamiento recomendado por su médico.</li> </ul>
 <b>Insuficiencia cardíaca</b>	El corazón no puede bombear la sangre de manera eficaz, lo que causa dificultad para respirar y acumulación de líquidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogue con su médico para controlar la presión arterial, la glucosa, el peso y evitar fumar.</li> </ul>
 <b>Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)</b>	Enfermedad pulmonar crónica que dificulta la respiración.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use los inhaladores recetados, evite la exposición al humo y monitoree sus síntomas. Evite el humo de cigarrillo.</li> </ul>
 <b>Examen del ojo para personas con diabetes</b>	La diabetes puede causar daño en los ojos y causar cataratas, retinopatía o glaucoma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase un examen de la vista cada año y consulte a un oftalmólogo para una evaluación detallada de sus ojos.</li> </ul>
 <b>Salud renal</b>	Pérdida gradual de la función de los riñones con el paso del tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga su plan de tratamiento y realice los análisis de laboratorio recomendados por su médico para retrasar el progreso de la enfermedad.</li> </ul>
 <b>Asma</b>	Causa tos, silbido en el pecho y dificultad para respirar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use los medicamentos recetados por su médico, siga un plan de acción para controlar los síntomas y evite los factores desencadenantes.</li> </ul>

### **Siga estas recomendaciones para evitar visitar una sala de emergencias**

- Asista a sus citas médicas regularmente.
- Siga el tratamiento que le indique su médico.
- Aprenda a reconocer las señales tempranas de su condición.
- Llame o visite a su médico antes de que los síntomas empeoren.

### **Importancia del seguimiento con su médico**

- Ayuda a detectar y detener complicaciones a tiempo.
- Reduce la posibilidad de hospitalizaciones.
- Mejora el control de su condición.
- Le ayuda a tener una mejor calidad de vida.

### **Recomendaciones adicionales**

- Asista a sus citas médicas regularmente y avise a su médico si nota algún cambio.
- Hágase las pruebas cuando su médico se lo indique.
- Siga su tratamiento aunque se sienta bien.

### **Situaciones de salud que requieren ir a la sala de emergencias:**

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Mareos fuertes o pérdida de conocimiento.
- Empeoramiento de los síntomas

### **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://diabetes.org/es/sobre-la-diabetes/diagn%C3%B3stico>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000091.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000323.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/asthma.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000593.htm>

Preparado por Educadores en Salud  
Licenciados.

Realizado en mayo 2026.

©First Medical Health Plan Inc.