

# Healthy *Insights* de IPRO

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

OCTUBRE/  
NOVIEMBRE 2016

INFORMACIÓN  
DE SALUD PARA  
RESIDENTES DEL  
ESTADO DE  
NUEVA YORK



Mejorando el Cuidado  
de la Salud para  
el Bienestar Común<sup>SM</sup>

## Noviembre es el Mes Americano de la Diabetes

**¿Es usted o algún miembro de su familia uno de los 1.8 millones de neoyorquinos que han sido diagnosticados con diabetes?** Hay muchas cosas que puede comenzar a hacer hoy para manejar esta condición y prevenir problemas de salud relacionadas con la diabetes. Además de planificar sus comidas, estar físicamente activo y tomar sus medicamentos, monitorear los niveles de azúcar en la sangre debe ser una parte importante en su rutina diaria.

### Cinco datos importantes que debe saber acerca de su nivel de azúcar en la sangre

#### 1. Sus números de azúcar en la sangre

Estos números muestran cuán bien está manejando su diabetes. Es posible que note que cuando está estresado o come ciertos alimentos, sus números suben. Mientras que cuando toma sus medicamentos y se mantiene activo, usted observará que sus números bajan. Esta información le permite identificar qué le funciona y qué necesita cambiar para prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes como ataques al corazón, infarto, problemas renales y pérdida de visión.

#### 2. Pruebas para medir los niveles de azúcar en la sangre

Existen dos maneras para medir los niveles de azúcar en la sangre:

- Las pruebas de azúcar con medidor (glucómetro), que se realiza usted mismo, miden cuál es su nivel de azúcar en la sangre al momento de la prueba.
- La prueba de A1C, que se realiza en un laboratorio o en la oficina médica, le indica el nivel promedio de azúcar en la sangre por los pasados dos a tres meses. La misma permite que usted y su equipo de cuidado de salud decidan el tipo de medicamento y la cantidad que usted necesita para controlar su diabetes.

#### 3. Con cuánta frecuencia necesita una prueba de A1C

Usted debe hacerse la prueba de A1C por lo menos dos veces al año.

La autora de *IPRO Healthy Insights* es la doctora Clare Bradley, Vice Presidenta Sénior y Directora Médico de IPRO y es reconocida nacionalmente reconocida como una defensora de salud pública.

La necesitará con más frecuencia si sus números son más altos que el objetivo establecido en su tratamiento o si su tratamiento de diabetes cambia.

#### 4. La meta en sus niveles de azúcar en la sangre

Las personas con diabetes tienen unos objetivos establecidos para sus niveles de azúcar en la sangre que intentan alcanzar en diferentes momentos durante el día. Hable con su equipo de cuidado de salud acerca de cuáles son los números de azúcar en la sangre ideales para usted. Si nota que sus niveles de azúcar en la sangre están fuera del margen que su doctor le indicó, están muy altos o muy bajos y lleva varios días con esos resultados, hable con su doctor o educador certificado en diabetes. Es posible que usted tenga que cambiar su plan tratamiento. Siempre infórmele a su doctor o equipo de cuidado de salud las fluctuaciones en sus niveles de azúcar en la sangre.

#### 5. Con cuánta frecuencia debe medir sus niveles de azúcar en la sangre

La cantidad de veces que usted mide sus niveles de azúcar en la sangre dependerá del tipo de diabetes que tenga y el tipo de medicina que toma para tratar su diabetes. Por ejemplo, las personas que toman insulina necesitarán medir sus niveles de azúcar con mayor frecuencia que aquellas personas que no ingieren insulina. Hable con su equipo de cuidado de salud para saber la frecuencia y cuándo examinar sus niveles de azúcar en la sangre.

### Detalles que debe recordar

- ✓ Examine sus niveles de azúcar en la sangre la cantidad de veces al día que le recomendó su equipo de cuidado de salud.
- ✓ Realice la prueba de A1C por lo menos dos veces al año.
- ✓ Mantenga un registro de sus niveles de azúcar en la sangre y los números de la prueba de A1C.
- ✓ Lleve consigo su medidor de glucosa y el registro de sus niveles de azúcar en la sangre cuando visite a su doctor. Pregúntele a su equipo de cuidado médica como considera que lo está haciendo.
- ✓ Llame a su equipo de cuidado médica si sus niveles de azúcar están a menudo muy altos o muy bajos.

### Acerca de IPRO

Fundada en 1984, IPRO es una organización nacional sin fines de lucro, con base en el estado de Nueva York. IPRO provee una gama de servicios para el mejoramiento en los cuidados de la salud que se enfoca en mejorar la calidad y el valor del cuidado médico que se les brinda a los consumidores alrededor del estado. Para más información acerca de IPRO, por favor visite el sitio web <http://ipro.org>.

### Acerca del autor

Una defensora de salud pública reconocida a nivel nacional, la Dra. Clare Bradley es la Vicepresidenta Sénior y Directora Médica. Ella fue la receptora en el 2009 del prestigioso premio nacional St. George de la Sociedad Americana del Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés), otorgado por su destacada contribución al control del cáncer. La Dra. Bradley es la ex presidenta de la División del Oeste (Nueva York y Nueva Jersey) de la Sociedad Americana del Cáncer y ha sido miembro de la Junta desde el 2004. La Dra. Bradley está certificada en medicina interna y es profesora asociada en el Departamento de Medicina Preventiva en la Escuela de Medicina de la Universidad Estatal de NY, Stony Brook.



### Suscríbese ahora para recibir correos electrónicos de la publicación *Healthy Insights* de IPRO.

*Healthy Insights* de IPRO es una publicación libre de costo que se distribuye seis veces al año por correo electrónico. Para asegurar que usted continúe recibiendo información importante y consejos de la Dra. Bradley, visite el sitio web de IPRO: <http://ipro.org> y presione la imagen de *Healthy Insights* en la página principal para suscribirse. También puede enviar un correo electrónico a <http://ipro.org>, presione la imagen de *Healthy Insights* en la página principal para suscribirse o envíe un correo electrónico a [healthyinsights@ipro.org](mailto:healthyinsights@ipro.org) para solicitar que sea añadido a la lista de distribución.



Mejorando el Cuidado de la Salud para el Bienestar Común™

**IPRO Healthy Insights**

1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042

<http://ipro.org>

e-mail: [healthyinsights@ipro.org](mailto:healthyinsights@ipro.org)

(516) 209-5262