

Manejo personal y control de la diabetes y presión arterial



<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>



Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Cameron County

Brownsville Schedule

Su Clínica

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

Tony Gonzalez Recreational Park

Start : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

Brownsville Community Health Center

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

Harlingen Schedule

Su Clínica

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

Rio Grande State Center

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

San Benito Schedule

San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Hidalgo County

Alton Schedule

Alton Recreational Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

McAllen Schedule

Hope Family Health Clinic

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

Objetivos:

- Definir en qué consiste la **diabetes** y **presión arterial alta**.
- Conocer los síntomas de la **hiperglucemia** y la **hipoglucemia**, y cómo reaccionar si se presentan.
- Identificar metas respecto a la glucosa.
- Dar a conocer actividades de estilos de vida saludables que le ayuden a controlar la diabetes.
- Iniciar actividades de auto monitoreo.



Compartamos en clase...

¿Qué es la diabetes?

**¿Qué es lo que más se le dificulta para
controlar la diabetes?**

**¿Qué es lo que usted espera de esta
clase?**

¿Qué es la diabetes?

- Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina de la manera que debería.
- **La diabetes es una enfermedad crónica que no tiene cura.**
- La diabetes es la **séptima causa de muerte** en los Estados Unidos.



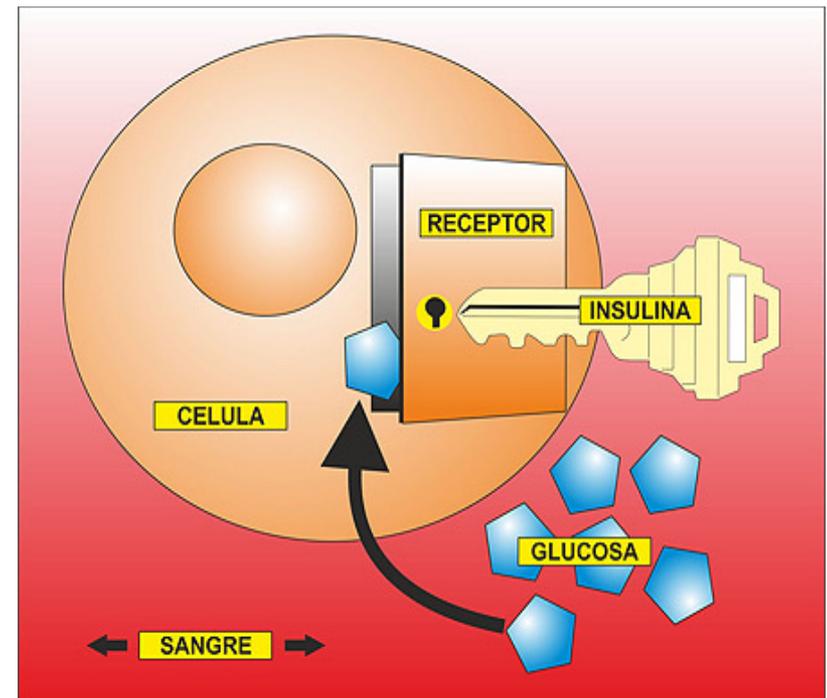
¿Cómo funciona?

- La **glucosa** (azúcar) entra a la sangre por la comida que consumimos. Después, esta es usada como energía para el cuerpo.
- La **insulina** se produce en el **páncreas**, el cual está localizado cerca del estómago.
- La **insulina** ayuda a transportar la glucosa a los músculos, las células del hígado, y la grasa.



La insulina y la glucosa (azúcar)

- La **insulina** es una hormona que secreta el páncreas.
- La **insulina** transporta el **azúcar** de la sangre a las células.
- El **azúcar** (glucosa) produce la mayor fuente de energía para el cuerpo.



¿Qué pasa cuando comemos?



Después de que comemos, la mayoría de la comida se transforma en glucosa, la cual es la principal fuente de energía del cuerpo.

Regulación de la glucosa en la sangre

La **glucosa** permanece en niveles normales en una persona que no padece diabetes porque...

La insulina se libera en la cantidad y tiempo necesarios.



La insulina ayuda a que la glucosa se asimile en las células del cuerpo.

Niveles altos de glucosa en la sangre (Hiperglicemia)

Cuando una persona tiene diabetes, la glucosa se acumula en el cuerpo por muchas razones posibles...

Muy poca
producción de
insulina

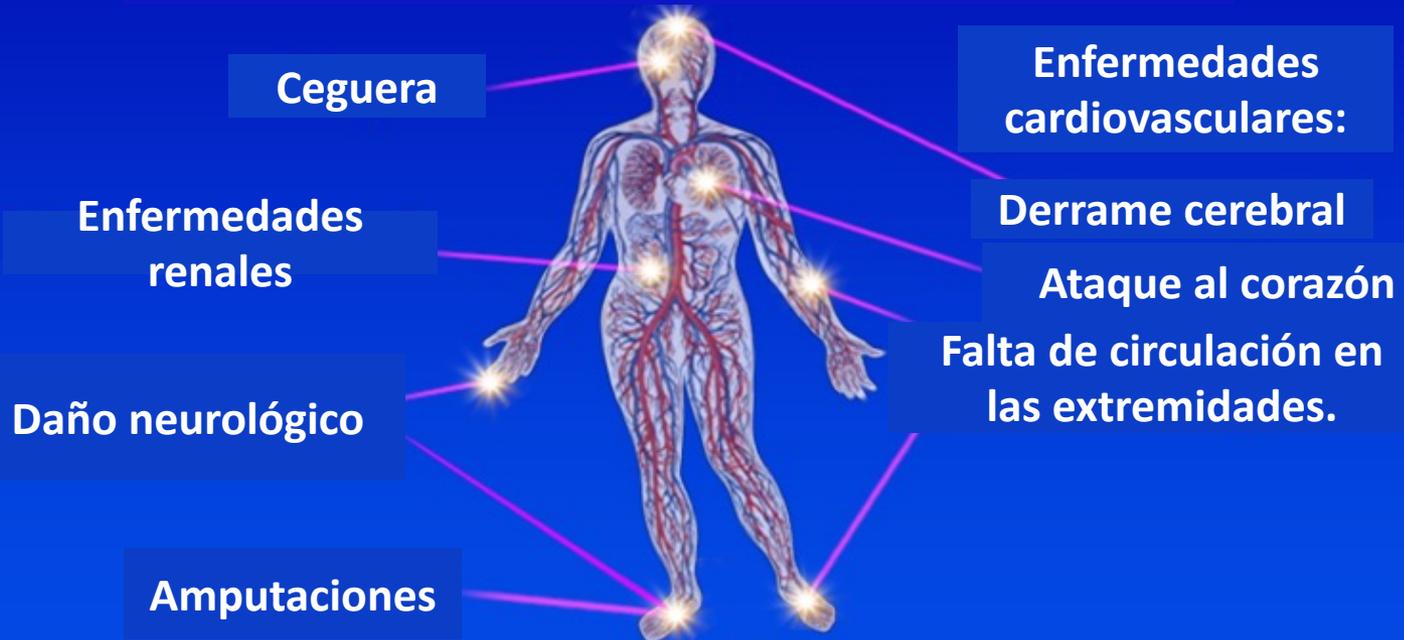
Las células no
pueden utilizar la
insulina
correctamente.



El hígado produce
demasiada glucosa.

La Hiperglicemia puede causar complicaciones serias a largo plazo.

Complicaciones crónicas de la diabetes



Existen dos tipos fundamentales de Diabetes

Diabetes tipo 1

▶ El páncreas produce muy poca insulina, o nada.



Diabetes tipo 2

▶ Las células no utilizan la insulina correctamente (Resistencia a la insulina).

▶ Con el tiempo, la habilidad del páncreas para producir insulina disminuye.

¿Qué es un factor de riesgo?

Los factores de riesgo son condiciones que incrementan la posibilidad de que una persona desarrolle una enfermedad.

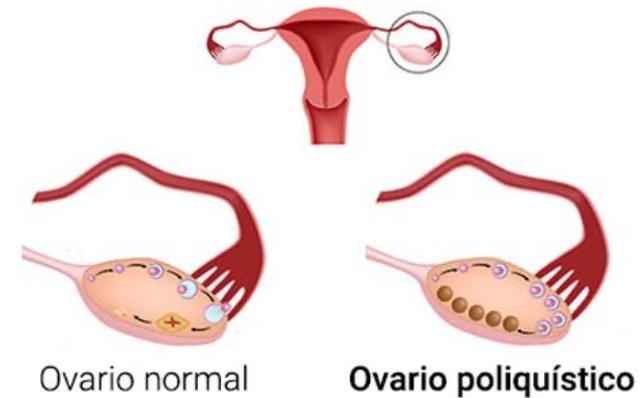
Modificables

- Se pueden cambiar.
- **No modificables**
 - No se pueden cambiar.



Factores de riesgo modificables

- **Obesidad**
- **Estilo de vida poco saludable.**
- **El altos niveles de grasa en la sangre.**
- **Síndrome de ovarios poliquísticos.**
- **Fumar.**



Factores de riesgo no modificables

- Edad
- Historial familiar
- Diabetes gestacional
- Etnia



¡A ejercitarse!

Compartamos en clase...

**¿Qué puede hacer para
controlar la diabetes?**

Autocontrol de la diabetes

- Ocurre cuando una persona toma control de su condición.



Buenas noticias para la Diabetes tipo 2

Si usted mantiene los niveles de A1C en el parámetro recomendado, disminuye la posibilidad de padecer:

Ataques al corazón

Hasta un

16%



Daño Ocular

Hasta un

21%



Enfermedades renales

Hasta un

34%



Estudio para la Posibilidad de Diabetes del Reino Unido



A clipboard with a silver clip at the top, holding a white sheet of paper with a table. The table has two columns: 'A1C%' and 'eAG_{mg/dl}'. The values are listed in red text, showing a linear relationship between the two metrics.

A1C%	eAG_{mg/dl}
5	97
5.5	111
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
10.5	255
11	269
11.5	283
12	298

Niveles recomendados de glucosa en la sangre:

En ayunas	80-130 mg/dl
Después de comer (1-2hrs)	<180 mg/dl
A1C	<7.0%
A1C también conocido como eAG	154 mg/dl

Hipoglicemia

- También conocida como **azúcar baja**.
- Ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre **bajan de 70 mg/dl**

Síntomas:



Ansioso



Sudando



Mareado



Hambre



Palpitaciones
rápidas



Dolor de
Cabeza



Visión Borrosa



Irritable



Debilidad/
Fatiga



Tembloroso

Hiperglicemia

- También conocida como azúcar alta.
- Ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son mayores a **200 mg/dl**

Síntomas:



Muy sediento



Hambre



Debilidad/
Fatiga



Visión Borrosa



Orinando con
frecuencia



Náusea



La herida no está
sanando



Piel seca

¿Qué beneficios obtengo cuando reviso mis niveles de glucosa en la sangre?

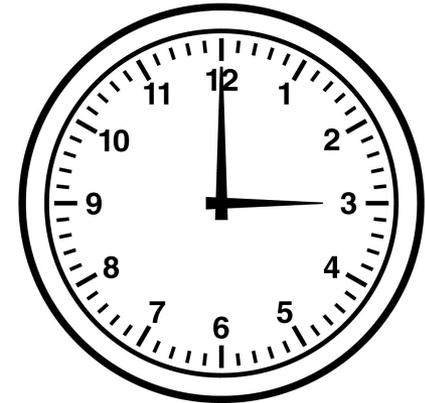
- Le permite hacer cambios a su estilo de vida.
- Elaborar un plan con la dieta, ejercicio y medicamento necesario.
- Reduce el riesgo de padecer **hipo** o **hiperglicemia** ya sea por el exceso o insuficiencia de medicamento.



¿Cuándo se deben revisar los niveles de glucosa en la sangre?

Horario recomendado:

- Temprano por la mañana
- Antes de las comidas
- 2 horas después de comer
- Antes de dormir
- Antes y después de hacer ejercicio
- Cuando tenga síntomas de azúcar alta o baja.



Nota: Su doctor puede recomendarle revisar sus niveles de glucosa con diferente frecuencia, atendiendo a las necesidades de su caso específico.

La hipertensión y la diabetes

ES COMÚN

La hipertensión es muy común en personas con diabetes.

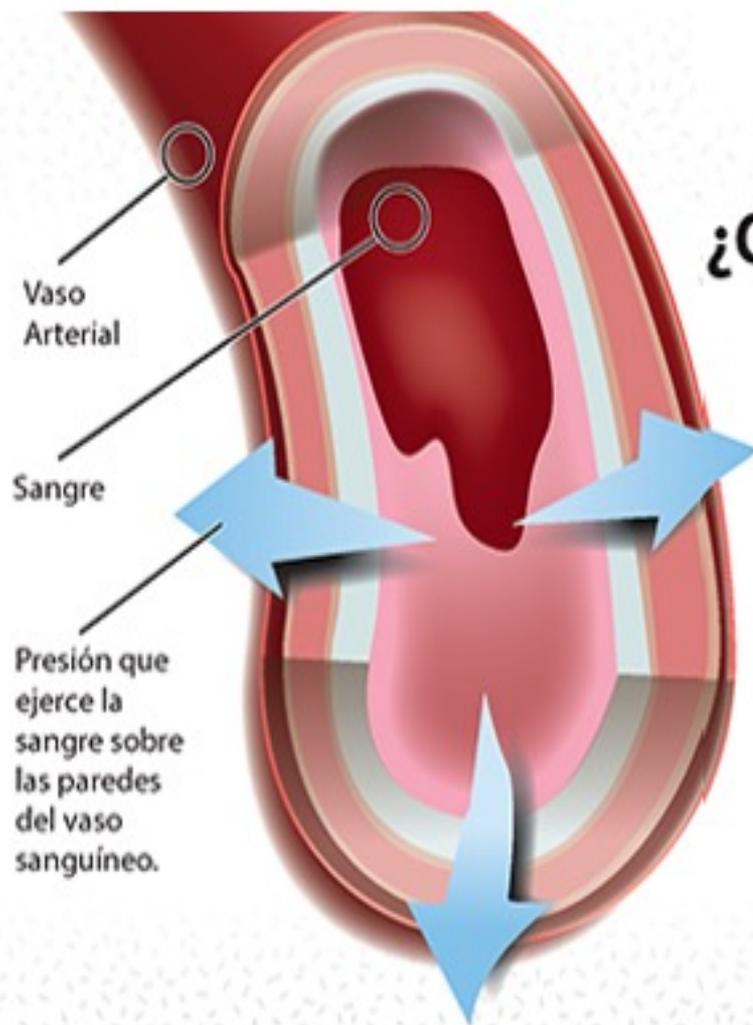
50%



Cerca del 50% de quienes padecen diabetes, tienen la presión arterial alta.

MAYOR RIESGO

Las personas con diabetes y presión arterial por encima de **130/80**, tienen más riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares, del riñón y de los ojos.



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que mueve la sangre a través de las arterias. Las arterias son los vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón hasta el resto del cuerpo. La presión arterial alta es cuando su presión arterial es generalmente mayor de lo que debería ser. También se le conoce como **hipertensión**.

VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL NORMAL PARA PERSONAS CON DIABETES

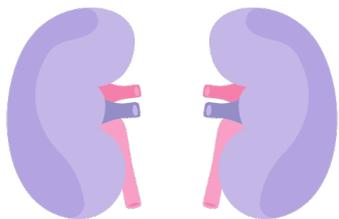
SISTÓLICA

130

DIASTÓLICA

80

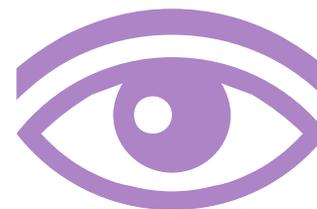
Para prevenir o reducir el riesgo de complicaciones causadas por la diabetes en:



riñón



corazón



ojos

la presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80

Beneficios de monitorear sus niveles de presión arterial

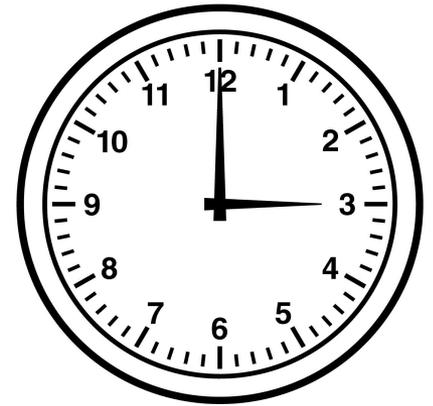
- Cambios en su estilo de vida
- Le ayuda a llevar una dieta sana, hacer ejercicio y tomar medicamento.
- Monitorear regularmente sus niveles de presión arterial puede ayudar a crear un patrón de síntomas y así tener información referente a los resultados del tratamiento.



¿Cuándo debo revisar la presión arterial?

Horario recomendado:

- A la misma hora todos los días.
- Después de cambios en el tratamiento o medicamento.
- Antes de su siguiente cita con el doctor.
- Antes y después de hacer ejercicio.
- Si presenta síntomas de presión alta o baja.



Nota: el doctor puede recomendar monitorear la presión arterial, con mayor o menor frecuencia, dependiendo de la habilidad del paciente para controlar su presión arterial, entre otros factores.

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels

¿Por qué área debo empezar?



UNA ALIMENTACION
SALUDABLE



RESOLUCION
DE PROBLEMAS



MANTENERSE ACTIVO



REDUCCION
DE RIESGOS



TOMAR
MEDICAMENTOS



AFRONTAMIENTO
SALUDABLE



CONTROL