

Diabetes: Cómo manejar la diabetes si es una persona de la tercera edad - [Diabetes: How to Manage the Disease as a Senior]



El manejo de la diabetes puede resultar un reto, especialmente a medida que se envejece. Para asegurarse de que reciba el cuidado correcto, es muy importante que planee por adelantado. Esto puede ayudarle a mantenerse seguro, sano e independiente. Pida ayuda con su cuidado de la salud cuando lo necesite.

La diabetes puede generarle problemas con los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones. El control del azúcar en la sangre puede ayudarle a prevenir estos problemas. Para ello, asegúrese de mantenerse activo, comer alimentos saludables, tomar sus medicamentos según las indicaciones, además de revisar con frecuencia su nivel de azúcar en la sangre.

Manejo de la diabetes en el hogar

Su médico puede ayudarle a redactar por escrito un **plan de tratamiento** para el manejo de su diabetes.

El plan debería incluir sus medicamentos, su plan de alimentación, además de cuándo debe revisarse su nivel de azúcar en la sangre. Éste también debe explicar qué hacer en el caso de una emergencia debida a un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre. Conserve su plan en donde pueda verlo todos los días.

Seguridad en el hogar

La diabetes puede provocar daños en los nervios y problemas en la vista que aumentan sus probabilidades de tener lesiones. Un nivel alto de azúcar en la sangre y una circulación deficiente pueden retardar la sanación de las heridas.

Para evitar las lesiones:

- Mantenga los muebles, las alfombras y los obstáculos fuera de su camino para prevenir caídas.
- Reduzca la temperatura de su calentador de agua. Use un termómetro para baño o revise la temperatura del baño o de la regadera con una parte de su cuerpo en la que tenga sensibilidad normal, como por ejemplo su codo.
- Use agarraderas cuando cocine.
- Use zapatos y calcetines con buen ajuste y nunca camine descalzo.

Si tiene problemas para ver:

- Use marcadores para ponerle una etiqueta a sus medicamentos y registrar sus resultados para el nivel de azúcar en la sangre.

- Mantenga organizados y etiquetados sus medicamentos con ayuda de tarjetas o etiquetas suficientemente grandes para poder verlas. Los organizadores semanales para medicamentos pueden ser útiles.
- Use elementos auxiliares para la vista, como lentes de aumento o medidores de azúcar en la sangre de letra grande.

Alimentación saludable

Consuma una dieta saludable que incluya granos integrales, carnes magras y verduras. Sus comidas deben ofrecerle una variedad de nutrientes, además de la cantidad correcta de calorías y carbohidratos.

Su médico o dietista pueden ayudarle a planificar sus comidas. Si usted no es la persona que cocina, pregunte por las compañías de servicios que puedan enviarle a su casa alimentos saludables.

Beba abundantes líquidos, suficientes para que su orina sea de color amarillo claro o transparente como el agua. Si tiene una enfermedad de los riñones, del corazón o del hígado y tiene que limitar los líquidos, hable con su médico antes de aumentar su consumo.

Plan para los casos en que se sienta enfermo

Cuando se enferma puede elevarse su nivel de azúcar en la sangre, lo cual puede resultar peligroso. Hable con su médico acerca del cuidado de su diabetes cuando se enferme. He aquí algunos consejos:

- Mantenga un horario de comidas normal y beba una cantidad adicional de líquidos, como por ejemplo agua, caldos o jugos de fruta.
- Llame a un médico si ha tenido vómito o diarrea durante más de 6 horas.

- Revise su nivel de azúcar en la sangre al menos cada 3 a 4 horas o con mayor frecuencia si se eleva rápidamente.
- No tome ningún medicamento de venta libre sin hablar antes con su médico.
- Si se aplica insulina, analice su orina para detectar cetonas cada 4 a 6 horas, especialmente si su nivel de azúcar en la sangre se eleva por encima de los límites ideales.
- Revise su temperatura, frecuencia respiratoria, pulso y peso con frecuencia (al menos una vez al día) si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de los límites ideales. Llame a su médico si pierde peso o se siente mareado y su frecuencia respiratoria, pulso y temperatura se elevan.

Chequeos y exámenes

Las visitas regulares al médico ayudarán a prevenirle los problemas provocados por la diabetes. Sus chequeos médicos deberían incluir:

- **Exámenes del pie.** Revise diariamente sus pies para detectar ampollas, callos, llagas y entumecimiento u hormigueo.
- **Exámenes de la vista** regulares con un especialista. Esto tiene la finalidad de revisar si tiene problemas en la vista que podrían provocarle ceguera. Su médico podría examinar su vista en cada consulta.
- **Pruebas A1c** cada 3 a 6 meses para revisar qué tan bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre. Los niveles elevados de azúcar generan resultados altos en los niveles A1c.
- **Exámenes dentales** cada 6 meses. Pregúntele a su dentista acerca del cuidado diario de sus dientes y encías.
- **Una prueba de orina** cada año para detectar señales de daño renal (de los riñones).
- **Controles de colesterol** para ayudarle a prevenir enfermedades del corazón. Su LDL, o nivel de colesterol "malo", debe mantenerse

por debajo de 100. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe revisarse.

- **Controles de rutina de la presión arterial** para detectar indicios de enfermedades del corazón. La mayoría de las personas con

diabetes deben mantener su presión arterial por debajo de 130/80. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es la presión arterial adecuada para usted.

