Preventing Diabetes Problems

What You Need to Know

Did you know that diabetes can lead to heart attack and stroke, blindness, or kidney failure?

Too much glucose, a type of sugar, in your blood can cause diabetes problems over time. High blood glucose can cause heart and blood vessel disease, which can lead to heart attacks and strokes. Damage to the eyes can lead to loss of sight or blindness. Nerve damage and poor blood flow can cause foot problems, sometimes leading to amputation.

You can prevent or delay diabetes problems by keeping your blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control.

How can I tell if I have diabetes problems?

You may have diabetes problems if

- your blood pressure is 130 over 80, written as 130/80, or higher
- you have pain in your chest
- you have blurry or double vision, or feel pain or pressure in your eyes
- you have foot problems—such as blisters, ingrown toenails, or cracked skin—that get infected
- your arms, hands, legs, or feet feel numb, or you feel shooting pains

Some diabetes problems don't have symptoms at first. For example, you cannot tell if your kidneys are damaged until they stop working altogether. Your doctor should test your urine every year to see how well your kidneys are working.

What can I do to stay healthy with diabetes?

Controlling your blood glucose, blood pressure, and cholesterol can make a big difference in staying healthy. Talk with your doctor about what your **ABC** goals should be and how to reach them. **A** stands for the A1C test—a measure of what your blood glucose has been for the last three months. **B** is for blood pressure, and **C** is for cholesterol.

You can take these steps each day to reach your **ABC** goals:

- Follow the healthy eating plan that you and your doctor or dietitian have discussed.
- Be physically active for 30 to 60 minutes most days.
- Take your medicines as directed and keep taking them, even after you've reached your goals.
- If you smoke, quit.
- Ask your doctor if you should take aspirin to prevent a heart attack or stroke.
- Check your feet every day for cuts, blisters, sores, swelling, redness, or sore toenails.

National Diabetes Information Clearinghouse
NDIC
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Institutes of Health

Department of Health & Human Services-USA

Where can I get more information about diabetes?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Phone: 1–800–860–8747
Fax: 703–738–4929
Email: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or at *www.diabetes.niddk.nih.gov.*

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07–6193
June 2007

Previniendo los problemas de la diabetes

Lo que debe saber

¿Sabía usted que la diabetes puede conducir a ataques al corazón y derrames cerebrales, ceguera o insuficiencia renal?

Tener demasiada azúcar en la sangre, también conocida como glucosa en la sangre, con el tiempo puede causar problemas de diabetes. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede conducir a ataques al corazón y derrames cerebrales. El daño a los ojos puede provocar pérdida de visión o ceguera. El daño a los nervios y un flujo sanguíneo inadecuado pueden causar problemas en los pies, algunas veces conduciendo a una amputación.

Usted puede prevenir o retrasar los problemas de la diabetes manteniendo controlados el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

¿Cómo puedo saber si tengo problemas de la diabetes?

Puede tener problemas de la diabetes si

- su presión arterial es de 130/80 o mayor (se dice “130 sobre 80”)
- tiene dolor de pecho
- tiene visión borrosa o doble, o siente dolor o presión en los ojos
- tiene problemas en los pies (como ampollas, uñas encarnadas o piel partida) que se infectan
- se le duermen los brazos, las manos, las piernas o los pies, o siente dolor punzante

Algunos problemas de la diabetes no tienen síntomas iniciales. Por ejemplo, usted no puede saber que sus riñones están dañados hasta que dejen de funcionar. Su médico debe hacerle una prueba de orina todos los años para ver cómo están funcionando sus riñones.

¿Qué puedo hacer para mantenerme sano a pesar de la diabetes?

Hable con su médico acerca de cuáles deberían ser sus metas para el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Pregunte a su médico cómo lograr esas metas.

Puede tomar estas medidas todos los días para mantenerse sano:

- Siga el plan de comidas saludables que usted y su médico o dietista hayan comentado.
- Realice actividad física durante 30 a 60 minutos la mayoría de los días.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Si fuma, deje de hacerlo.

National Diabetes Information Clearinghouse
NDIC
www.diabetes.niddk.nih.gov
National Institutes of Health
Department of Health & Human Services-USA

- Pregunte a su médico si debe tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre todos los días.
- Revise sus pies todos los días para detectar cortes, ampollas, inflamaciones, enrojecimiento o uñas encarnadas.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Teléfono: 1–800–860–8747
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en *www.diabetes.niddk.nih.gov*. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp*.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07–6193S
Junio 2007