

Diabetes y enfermedades cardíacas:

Los números que debes conocer

Conocer cinco valores puede proporcionarte un panorama más preciso con respecto a tu salud. En tu próxima cita, habla con tu médico sobre cómo mantenerlos en el rango objetivo para reducir tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

Factor de riesgo	¿Qué es?	¿Cómo se lleva a cabo?	¿Con qué frecuencia?	Rango objetivo	Mis números
A1C	Tus niveles promedio de glucemia de los últimos 2 a 3 meses.	Análisis de sangre.	Cada 6 meses o con mayor frecuencia si es necesario.	A1C: ≤7% para mujeres adultas no embarazadas.	A1C reciente: _____
IMC (índice de masa corporal) y circunferencia de la cintura	Un cálculo basado en la estatura y el peso y una medición alrededor de la cintura.	Se ingresa la altura y el peso en una calculadora del IMC. Mide alrededor de tu cintura descubierta, a la altura del ombligo, justo antes de exhalar.**	Regularmente en casa y en cada cita con el médico.	IMC: 18.5-24.9 kg/m ² * Cintura: Si tu IMC se encuentra entre 25 y 35, tu objetivo será de menos de 35 pulgadas si eres una mujer y de 40 pulgadas si eres un hombre. *El IMC debe interpretarse con precaución en el caso de personas de ascendencia asiática, personas mayores y adultos musculosos.	IMC: _____ Cintura: _____
Presión arterial	La fuerza con que se bombea la sangre a través de las arterias con los latidos cardíacos.	En casa, con un manguito para el brazo o en el consultorio del médico.	Diariamente en el hogar, si es posible, y en cada cita con el médico.	Menor que 120/80 mmHg. Para quienes requieren tratamiento farmacológico, la presión arterial (PA) objetivo debe ser de 130/80 mmHg.	Lectura más reciente de la presión arterial: _____/_____ /
Colesterol	Una sustancia cerosa producida por el hígado o que proviene de alimentos de origen animal.	Generalmente, un análisis de sangre en ayunas.	Anualmente o según la recomendación de tu doctor.	Habla con tu médico. A la mayoría de las personas con diabetes de entre 40 y 75 años se les prescribirán estatinas para la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD, por sus siglas en inglés).	Total: _____ LDL: _____ HDL: _____ Triglicéridos: _____

* Fuente: heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults

** Fuente: cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html

Factor de riesgo	¿Qué es?	¿Cómo se lleva a cabo?	¿Con qué frecuencia?	Rango objetivo	Mis números
Función renal	Los riñones filtran los desechos y el líquido del organismo. La albúmina y la creatinina son proteínas que pueden pasar a la orina cuando existe daño renal.	Análisis de orina y sangre: La tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) determina la calidad con la que los riñones filtran la sangre. Un análisis de orina, denominado análisis del cociente de microalbúmina-creatinina (ACR, por sus siglas en inglés) comprueba los niveles de albúmina en comparación con la creatinina.	Anualmente o según la recomendación de tu doctor.	Prueba de TFG: Una TFGe >60 es normal. Una TFGe <60 podría indicar que padece una enfermedad renal. Una TFGe < o = 15 indica insuficiencia renal. Prueba de albuminuria: 30 mg/g o menos es normal. >30 mg/g puede ser una señal de enfermedad renal.	TFGe:
					Prueba de albuminuria:

Ya conoces los números, ¿ahora qué sigue?

Si realizas un seguimiento de tus números y mantienes rutinas saludables, puedes reducir tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.



Inicia una conversación con tu equipo de atención médica para crear un plan en conjunto y mantener estos números bien controlados, así como la salud de tu corazón y tus riñones.



Crea hábitos que puedan marcar una gran diferencia: Come de manera inteligente, sé más activo y sigue estrictamente tu plan de medicamentos.



Genera una red de apoyo sólida que te ayude a mantenerte motivado.

Crear un plan con tu equipo de atención médica: Guía de debate

1. ¿Qué números deberían preocuparme más?
2. ¿Qué puedo hacer para mantenerlos dentro del rango objetivo?
3. ¿Qué más puedo hacer para reducir mi riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral?
4. Comparte cualquier inquietud que tengas con tu médico o equipo de atención en relación con tu plan de tratamiento. Analiza las soluciones para abordar esas inquietudes.