

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 después 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.	Aualmente 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 or less is normal > 30 mg/g may be a sign of kidney disease	Prueba de 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
- 4. Comparte cualquier inquietud que tengas con tu médico o equipo de atención en relación