

# ¿ESTÁ LISTO PARA ESTABLECER UNA META?

Casi 30 millones de estadounidenses tienen diabetes, la mayoría de ellos diabetes tipo 2. Casi un tercio de los adultos con diabetes no alcanzan su meta de A1C.

Además, la diabetes es una inquietud de salud importante en la comunidad hispana. A casi el 13% de los adultos hispanos en los Estados Unidos ya se les ha diagnosticado la enfermedad; la diabetes es la quinta causa principal de muerte en esta comunidad.

Por ello, Merck y la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) se han unido en el programa *Desafiando La Diabetes* para ayudar a los hispanos con diabetes tipo 2 a trabajar junto con su médico para alcanzar su meta de A1C. Si es usted quien tiene diabetes, asuma el desafío. Comprométase a trabajar junto con su médico para establecer y alcanzar su meta de A1C. Además, asegúrese de averiguar si está en riesgo de tener un nivel bajo de glucosa sanguínea y de aprender cómo ayudar a reducir ese riesgo.

¿ESTÁ LISTO PARA ASUMIR EL  
**DESAFÍO?** ¡SIGA  
LEYENDO!

Visite [DesafiandoLaDiabetes.com](http://DesafiandoLaDiabetes.com) y comprométase a trabajar junto con su médico a fin de establecer y alcanzar su meta de A1C, o para ayudar a un ser querido con diabetes a hacer lo mismo. También puede unirse a nosotros visitando [Facebook.com/AmericasDiabetesChallenge](https://www.facebook.com/AmericasDiabetesChallenge).



DIAB-1173911-0014 (04/16)  
Copyright © 2016 Merck Sharp & Dohme Corp., una filial de Merck & Co., Inc. Todos los derechos reservados.



# DESAFIANDO LA DIABETES

LOGRA  
TUS  
METAS

## ÚNASE A DESAFIANDO LA DIABETES

“Como chef, me apasiona ayudar a que otras personas aprendan cómo comer más saludablemente como parte de su plan de control de diabetes.

Mi abuelo murió por complicaciones de la diabetes tipo 2, así que sé lo importante que es para las personas que viven con diabetes tipo 2 mantener el azúcar en la sangre bajo control. Es por esto que me he unido a *Desafiando La Diabetes* para ayudar a que personas con diabetes tipo 2 aprendan cómo pueden alcanzar sus metas”.

- LETICIA MOREINOS SCHWARTZ, CHEF



ASUMA EL COMPROMISO  
DE CONOCER SU A1C



## CONOZCA SUS VALORES DE ABC

Las personas con diabetes tipo 2 pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer complicaciones graves estableciendo metas personalizadas para ayudar a controlar los valores de ABC de la diabetes.

### A1C

**A** El A1C es un análisis de sangre que muestra su nivel promedio de glucosa sanguínea durante los últimos 2 a 3 meses, y que los ayuda a usted y a su médico a saber si el tratamiento para la diabetes está funcionando.

### BUEN CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

**B** La presión arterial controla con qué intensidad debe funcionar su corazón para bombear sangre al cuerpo. La presión arterial alta puede ocasionar problemas de salud con el transcurso del tiempo.

### COLESTEROL

**C** El colesterol es una sustancia similar a la grasa, que se encuentra en la sangre. El cuerpo necesita colesterol, pero si se encuentra en exceso puede derivar en problemas graves de salud, como un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL NIVEL DE A1C

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas con diabetes tengan una meta de A1C personalizada. La meta para muchos adultos con diabetes es inferior al 7%. Es posible que para algunas personas sea adecuada una meta más alta o más baja. Debe hablar con su médico sobre cuál es la meta adecuada para usted.

## QUÉ PUEDE HACER PARA ALCANZAR SU META DE A1C

Con el tiempo, los niveles altos de glucosa sanguínea pueden causar problemas de salud en las personas con diabetes, como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, amputación de extremidades inferiores y accidentes cerebrovasculares. La buena noticia es que si controla su nivel de glucosa sanguínea, puede ayudar a reducir estos riesgos. Trabaje con su médico para crear un plan de control personalizado que incluya lo siguiente:

### Seguir su plan de alimentación



Hable con su médico sobre cuáles alimentos son mejores para usted y cuáles debe evitar, para saber cómo planear sus comidas y refrigerios.

### Mantenerse físicamente activo



Realizar actividad física regularmente es una parte importante en el control de la diabetes. Hable con su médico acerca de las opciones para volverse y mantenerse activo.

### Tomar los medicamentos



Tome los medicamentos (si son recetados) para ayudar a reducir su glucosa sanguínea.

### Controlar los niveles de glucosa sanguínea



Controle sus niveles de glucosa sanguínea con la frecuencia indicada y averigüe cuál es su meta de A1C y su nivel de A1C. Hable sobre los resultados en cada visita con su médico.

## INFORMACIÓN SOBRE LA GLUCOSA SANGUÍNEA

### ES IMPORTANTE MANEJAR LOS NIVELES ALTOS Y BAJOS DE GLUCOSA SANGUÍNEA:

Muchas personas con diabetes conocen la importancia de controlar el nivel alto de glucosa sanguínea mediante la alimentación, el ejercicio y los medicamentos (si son recetados); pero quizás usted desconozca que el nivel de glucosa sanguínea también puede ser muy bajo. Esto se conoce como hipoglucemia. Aprenda a reconocer los signos y síntomas de los niveles bajos de glucosa sanguínea y hable con su médico sobre cómo ayudar a disminuir su riesgo.

### LA HIPOGLUCEMIA PUEDE HACER QUE SIENTA O TENGA:



Temblores



Mareos



Sudor



Desmayo



Hambre

Si se mide el nivel de glucosa sanguínea y es menor a 70 miligramos por decilitro (mg/dl), o si tiene síntomas de hipoglucemia, es importante comer o beber una fuente de azúcar de acción rápida (p. ej., jugo de fruta, caramelos duros, sodas o leche sin grasa o con 1% de grasa). Asegúrese de contarle a su médico si presenta algún síntoma de hipoglucemia. Posiblemente deba hablar sobre cambios en su plan de alimentación, en la actividad física o en los medicamentos para la diabetes.

### LA HIPOGLUCEMIA PUEDE DEBERSE A:



Omisión de comidas



Ejercicio excesivo



Ciertos medicamentos contra la diabetes

## LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD PROGRESIVA

Debe hablar con su médico si tiene preguntas sobre sus medicamentos o su plan de tratamiento. A veces, puede ser necesario realizar cambios en los medicamentos. Si su médico decide que es momento de cambiar sus medicamentos, esto no significa que usted no se haya esforzado lo suficiente. Muchas personas deben ajustar sus planes de tratamiento con el transcurso del tiempo para poder alcanzar su meta de A1C.

## CONSECUENCIAS DE LA HIPOGLUCEMIA

Si no se trata, la hipoglucemia puede provocar convulsiones o pérdida del conocimiento. Asegúrese de que su médico le explique los signos y los síntomas de la hipoglucemia, e infórmele si presenta alguno de esos síntomas.

Si tiene episodios frecuentes de hipoglucemia, podría desarrollar una enfermedad conocida como hipoglucemia asintomática. Esto significa que, aunque tenga hipoglucemia, no siente ninguno de los síntomas. Si cree que tiene hipoglucemia asintomática, consulte a su médico.

## ASUMA EL DESAFÍO Y ESTABLEZCA UNA META

Visite [DesafiandoLaDiabetes.com](http://DesafiandoLaDiabetes.com) para que le ayude a controlar su glucosa sanguínea.



Hable con su médico para conocer su nivel de A1C



Establezca metas, elabore un plan y aprenda cómo controlar los niveles altos y bajos de glucosa sanguínea



Siga el plan; consulte a su médico