

## Las 7 áreas clave del tratamiento de la diabetes mellitus



Descubre las 7 tareas clave para que tu diabetes esté bajo control según la asociación americana de educadores de diabetes.

¿Cuáles son estos 7 pilares para un eficaz tratamiento de la diabetes?

Para estar en los [valores de azúcar ideales](#), tanto en diabetes tipo 1 como tipo 2, esta asociación propone 7 áreas clave que son: 1) [comida saludable](#), 2) [mantenerse activo](#), 3) monitoreo, 4) tomar medicación, 5) solucionar problemas, 6) reducir el riesgo y 7) afrontamiento saludable. Veamos a continuación que quiere decir cada área:

Consejo nº 1: [Comida saludable](#)

Consejo nº 2: [Mantenerse activo](#)

Consejo nº 3: Monitoreo

En el control de la diabetes es muy importante la monitorización de varios aspectos: azúcar, hemoglobina glicosilada y órganos sensibles en la diabetes.

- **Azúcar:** Es necesario [conocer los valores de glucosa](#) para ajustar de la manera más óptima el tratamiento de la diabetes. El **número de mediciones** dependerá del tipo de diabetes y el nivel de control que tengamos. El **consejo que daríamos** para una persona con diabetes **tipo 1** y que lleva

un **mal control** sería **medirse la glucosa al comienzo de las 5 comidas y a las 2 horas de haberse puesto la insulina**. Esta información ayudará a los médicos y al propio paciente a detectar pautas del tratamiento erróneas.

- **Hemoglobina glicosilada:** Es una prueba que la realiza el médico y que debería **hacerse cada 3 meses**. Esta prueba indica con fidelidad cómo está tu diabetes, sin trampas. Este **valor debe ser inferior a 6,5 %**.

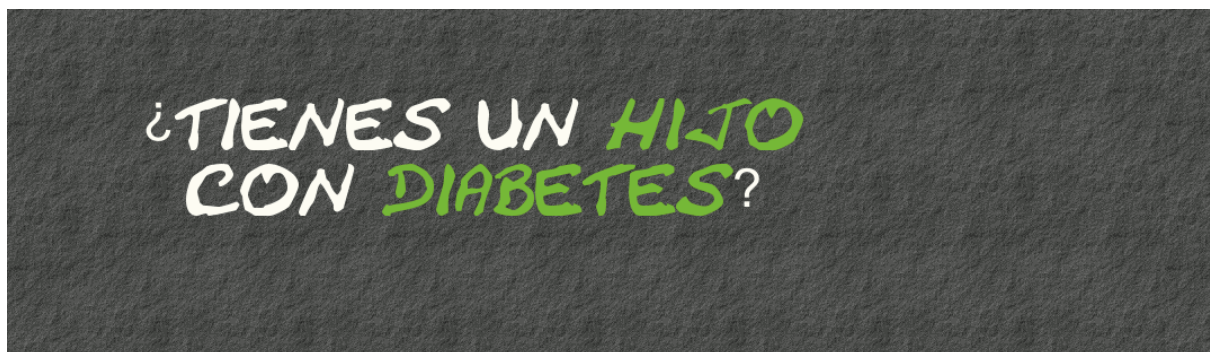
- **Órganos sensibles a la diabetes:** Si todo va bien se necesitaría hacer **una vez al año** una prueba de presión arterial, peso corporal, niveles de colesterol, pruebas de orina y sangre, exámenes oculares, inspecciones de pie y pruebas sensoriales. En caso de problemas, se deberá hacer otras pruebas y con una frecuencia diferente, según indique tu médico.

De esta forma nos garantizamos que la diabetes está bajo control y sus complicaciones también. Puedes descargar el folleto informativo sobre [monitoreo](#). Donde viene más información.

Puede que te interese leer el consejo anterior sobre [cómo mantenerse activo](#)

En el siguiente artículo (disponible el martes 23 de junio) hablaremos del tercer consejo que trata sobre la toma de medicación ¡No te lo pierdas! Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento. A continuación, os dejo con un vídeo que habla sobre el verdadero tratamiento de la diabetes. Diabetes AIB no se hace cargo de posibles problemas derivados de la puesta en práctica de estos consejos.

Link del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=VIZ9xBIBxBQ>



#### **Bibliografía:**

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors>

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha 21 de junio de 2020. Correo de contacto: [info@diabetesaib.com](mailto:info@diabetesaib.com)

