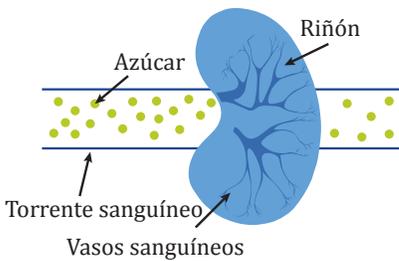




Diabetes y enfermedad de los riñones

La diabetes es la causa más común de enfermedad de los riñones.

Riñón sano

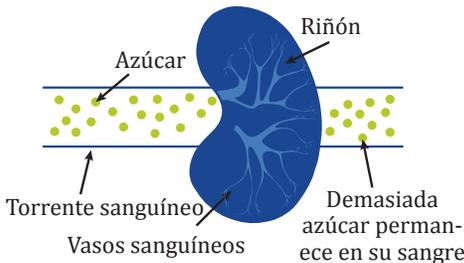


La diabetes es una enfermedad que hace que su cuerpo tenga problemas para producir o usar la insulina. **La insulina** es una hormona (un químico que su cuerpo produce) que ayuda a su organismo a convertir el azúcar que usted ingiere en energía. En una persona sana, la insulina controla la cantidad de azúcar en la sangre y mantiene el azúcar en un nivel saludable.

La diabetes y sus riñones

En una persona con diabetes, la insulina no se utiliza de la manera correcta, y demasiado azúcar permanece en su sangre. Con el tiempo, tener demasiada azúcar en la sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en los riñones y puede conducir a enfermedad de los riñones.

Riñón diabético



La diabetes también puede dañar los nervios del cuerpo. Los nervios de su vejiga le hacen sentir que necesita orinar cuando su vejiga está llena. Si sus nervios están dañados, es posible que no sienta la necesidad de orinar. Esto puede hacer que la orina se acumule en la vejiga, o permanezca en la vejiga demasiado tiempo, lo que puede conducir a daño de los riñones.

Usted está en riesgo alto de padecer diabetes si:



Es mayor de 45 años



Tiene sobrepeso



Tiene un miembro de su familia con diabetes



Son afroamericanos, hispanos, nativos americanos o asiáticos de las islas del Pacífico



Tiene presión arterial alta

Si cree que podría estar en riesgo, hable con su médico acerca de hacerse el análisis.

Análisis para diagnosticar la diabetes

Análisis de glucosa en ayunas - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre después de ayunar durante la noche (no comer ni beber).

Bajo riesgo de diabetes

Menos de **99**

Alto riesgo de diabetes

Más de **100**

Análisis de glucosa sin ayuno - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre aproximadamente 2 horas después de haber comido o bebido algo.

Menos de **140**

Más de **141**

Análisis de A1C en sangre - Un análisis de A1C se utiliza para diagnosticar la diabetes o para medir que tan bien está manejando su diabetes si ya la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha estado en su sangre durante los últimos tres meses.

Menos de

5,7%



Normal

5,7%-6,4%



Pre diabético

Más de

6,5%



Diabetes



Diabetes y enfermedad de los riñones

Controle su diabetes para ayudar a prevenir la enfermedad de los riñones.



Controle su azúcar en la sangre

- Tome sus medicamentos exactamente como su médico le indicó.
- Si usted tiene diabetes, chequee su azúcar en la sangre a menudo para conocer sus niveles. Cuando usted tiene diabetes, su azúcar en la sangre debe ser:

70-130 antes de comer **menor de 180** 2 horas después de comer **90-150** a la hora de acostarse

- Visite a su médico regularmente y realice un análisis de A1C en sangre por lo menos dos veces al año. Trate de tener una A1C de 7% o menos si tiene diabetes.

Trabaje con su equipo de atención de salud



- Visite a su médico regularmente. Dígale a ellos si su nivel de azúcar en la sangre suele estar demasiado alto o demasiado bajo.
- Reúnase con un educador de diabetes. Un educador de diabetes es un profesional de la salud que puede enseñarle a manejar su diabetes.
- Reúnase con un dietista. Un dietista puede ayudarle a hacer un plan de alimentación saludable que funcione para usted y su familia.

Siga una dieta para diabéticos



- Mantenga una dieta baja en sal y baja en azúcar. Reduzca las grasas no saludables. Ingiera menos de 13 mg de grasa saturada por día y evite las grasas trans (que se encuentran en una etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y granos enteros. Elija alimentos ricos en fibra. Beba agua en vez de jugo o gaseosas.
- Practique el control de las porciones. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con proteína magra (como pechuga de pollo o pescado) y un cuarto con granos enteros.



Haga ejercicios la mayoría de los días de la semana

- Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ¡Sea creativo! Trate de caminar, bailar, o practicar un deporte.



Mantenga un peso saludable

- Hable con su médico acerca de cuánto debe pesar.
- Incluso perder solo unas pocas libras puede hacer una gran diferencia para su salud.



No fume ni use tabaco

- Obtenga consejos de su médico acerca de cómo dejar de fumar.
- Fumar cigarrillos puede empeorar la diabetes y la enfermedad de los riñones.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol