EL DOCENTE

Información útil para tomar el control de su salud con TAKECONTROL

ASPECTOS BÁSICOS DE LA DIABETES

PREDIABETES

La prediabetes se produce cuando los niveles de glucosa en sangre están por encima del promedio, pero no lo suficientemente altos como para clasificarlos como diabetes. Una de cada tres personas tiene prediabetes y la mayoría no sabe que la tiene. Con frecuencia, no presenta síntomas, pero si se detecta con la suficiente anticipación, se puede revertir con cambios en la dieta y el ejercicio como, por ejemplo, reducir los hidratos de carbono y bajar de peso. Bajar 10 libras puede tener un gran efecto en la mejora de los niveles de glucosa.

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 es una afección que provoca que el sistema inmunitario del organismo ataque al páncreas y destruya las células que producen insulina. Como consecuencia de eso, el páncreas no produce insulina o produce muy poca. La insulina es una hormona esencial en su organismo. Sin ella, se podría desarrollar una afección con riesgo de vida que se llama cetoacidosis diabética (DKA) que requiere hospitalización. Habitualmente, se diagnostica antes de los 30 años pero puede desarrollarse a cualquier edad. Aproximadamente entre un 5 y un 10 por ciento de la población que tiene diabetes padece diabetes tipo 1.

DIABETES TIPO 2 (DMT2)

Este tipo de diabetes está relacionada con la resistencia a la insulina. Esto significa que la insulina que produce no está funcionando de manera efectiva para controlar sus niveles de glucosa. Aproximadamente el 11 por ciento de los estadounidenses tiene diabetes tipo 2.

FACTORES DE RIESGO DE LA PREDIABETES Y DE LA DMT2

Los factores de riesgo para la prediabetes y la diabetes tipo 2, entre otros, son tener sobrepeso, tener 45 años o más edad, tener un padre o hermanos con diabetes tipo 2, tener antecedentes de diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) y hacer ejercicio menos de tres veces por semana. Los siguientes grupos étnicos también tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes: afroamericanos, hispanos y nativos americanos.

CÓMO ENTENDER LA GLUCOSA EN SANGRE

La glucosa en sangre es azúcar que el torrente sanguíneo transporta a las células del organismo para suministrar energía. Se mide en una de estas dos formas:

PRUEBA DE GLUCOSA EN SANGRE
Mide los niveles de glucosa en un momento en el tiempo.

PRUEBA A1C
Mide los niveles de glucosa en sangre promedio durante los últimos tres meses.

	Glucosa en sangre en ayunas	A1C
NORMAL	99 mg/dL o menos	Por debajo de 5.7%
PREDIABETES	100 – 125 mg/dL	5.7 – 6.4%
DIABETES	126 mg/dL o más	6.5% o más

CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE

Controlar la glucosa en sangre es una parte importante del manejo de la diabetes. El control frecuente le informará si los medicamentos que toma están haciendo efecto y puede ayudarlo a entender cómo la glucosa en sangre se ve afectada por la actividad física y la dieta. En general, tendrá más energía cuando la glucosa en sangre esté bajo control. Usted debe tener como objetivo los siguientes niveles de glucosa en sangre:

- En ayunas y antes de las comidas: 80 a 130 mg/dL
- Dos horas después de las comidas: Por debajo de 180 mg/dL
- Hora de acostarse: 100 a 140 mg/dL

Ante cualquier tipo de diabetes, consulte con su proveedor de atención médica o con el docente de enfermería de TakeControl para determinar con qué frecuencia controlar su glucosa en sangre.

ASPECTOS BÁSICOS DE LA HIPERTENSIÓN

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta, también llamada hipertensión, significa que la presión en las arterias es más alta de lo que debería ser. La presión arterial alta en general no tiene signos ni síntomas, y ese es el motivo por el cual es tan peligrosa. Sin embargo, puede controlarse.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se escribe con dos números:

PRESIÓN SISTÓLICA (mm Hg)
El número superior mide la presión cuando el corazón late

/

PRESIÓN DIASTÓLICA (mm Hg)
El número inferior mide la presión entre un latido y otro

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número más alto)		DIASTÓLICA mm Hg (número más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120-139	y	80-89
Presión arterial alta Grado 1	140-159	o	90-99
Presión arterial alta Grado 2	160 o más	o	100 y más

Si bien existen factores de riesgo que no pueden controlarse, muchos de los riesgos de la presión arterial alta pueden minimizarse con cambios en la conducta y el estilo de vida. Los factores que pueden controlarse son el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de tabaco, el peso corporal, el colesterol, la planificación de comidas y el ejercicio.

CÓMO CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL

La forma más sencilla de controlar su presión arterial es comprar un tensiómetro automático. Es importante identificar las tendencias que presenta la tensión arterial. Se recomienda llevar un registro de las lecturas de la presión arterial en una tarjeta de PA, cuaderno o aplicación de salud. Tenga este registro al alcance cuando se encuentre con su proveedor y docente de enfermería.

¿QUÉ ES UNA CRISIS HIPERTENSIVA?

Una crisis hipertensiva se produce cuando las lecturas de presión arterial superan los 180/120. La presión arterial sin controlar en este rango es grave y puede dar como consecuencia pérdida del conocimiento, pérdida de memoria, daño en la vista y los riñones, accidente cerebrovascular y/o ataque cardíaco.

Si considera que está pasando por una crisis hipertensiva, no espere a ver si la presión baja por sí sola. ¡Llame al 911 de inmediato!

QuadMed
TAKECONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

¿Le interesa tener más información? Llame hoy mismo para programar una sesión con un docente de enfermería de TakeControl.

Newport News: (757) 327-4183
Ingalls: (228) 205-7667
takecontrol@quadmedical.com

ASPECTOS BÁSICOS DEL ASMA

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una afección inflamatoria de las vías respiratorias que provoca tres cambios principales en los pulmones:

- Inflamación del material que cubre las vías respiratorias
- Tensión de los músculos que rodean las vías respiratorias, lo que reduce el ancho de las vías respiratorias (broncoconstricción)
- Exceso en la producción de moco que reduce las vías respiratorias

Si bien los síntomas varían para cada persona, en general incluyen sibilancia, tos, falta de aire, rigidez y retracción del tórax. El asma no se cura, pero sí puede controlarse.

DESENCADENANTES COMUNES

Hay muchas sustancias y situaciones que pueden comenzar un episodio de asma. Se las denominan desencadenantes ya que hacen que comiencen o empeoren los síntomas del asma. Los desencadenantes difieren de una persona a otra, de modo que lo que afecta a una puede no afectar a otra.

Los desencadenantes comunes, entre otros, son:

Infecciones como los resfríos y la gripe

Conductas como las emociones o el ejercicio

Alérgenos como las mascotas, los alimentos, el polen, el polvo y los hongos

Irritantes como el humo, el polvo, el clima, y los olores o gases fuertes

MEDICAMENTOS CONTRA EL ASMA

Los medicamentos contra el asma son esenciales para el control del asma. Los medicamentos que reducen la inflamación y previenen los episodios se llaman **medicamentos de control**. Los medicamentos de control se toman a diario. Los medicamentos que alivian la tensión de las vías respiratorias y que se toman según sea necesario para aliviar un episodio de asma se llaman **medicamentos de alivio rápido**. Los medicamentos contra el asma en general se administran mediante pulverizadores o polvos ya que los medicamentos hacen un mejor efecto cuando llegan a los pulmones con profundidad.

ASPECTOS BÁSICOS DE LA EPOC

¿QUÉ ES LA EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) hace que las vías respiratorias de los pulmones se inflamen y se engrosen. El tejido donde se intercambia el oxígeno se destruye y el flujo de aire disminuye. A medida que la EPOC empeora, la dificultad para respirar puede hacer que sea más difícil mantenerse activo. La buena noticia es que la EPOC a menudo se puede prevenir y tratar.

SÍNTOMAS DE LA EPOC

Puede ser fácil descartar la dificultad para respirar como parte del envejecimiento, pero si tiene dificultad para recuperar el aliento durante las actividades habituales, junto con cualquiera de los síntomas detallados a continuación, es importante que se lo informe a su proveedor de inmediato.

Tos crónica

Infecciones respiratorias frecuentes

Fatiga

Exceso de mucosidad

Coloración azulada en labios o lechos ungueales

Sibilancias

PRUEBAS DE EPOC

La detección temprana de la EPOC es clave para el éxito del tratamiento. Para diagnosticar la afección, su proveedor deberá conocer sus antecedentes de tabaquismo, exposición al polvo, productos químicos o contaminación del aire, así como antecedentes familiares relacionados con la enfermedad. Las pruebas adicionales pueden incluir:

- Espirometría (medir la cantidad de aire que expulsa a través de una boquilla y un tubo)
- Radiografías de pecho
- Análisis de gases en sangre arterial (medir los niveles de oxígeno en la sangre)

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro ***activo*** de TakeControl

Como parte del incentivo del plan de beneficios HII, los miembros ***activos*** reúnen los requisitos para abonar tarifas de $0 en todos los servicios prestado por QuadMed en el centro HII Family Health Center, lo que significa que todas las consultas por atención médica, fisioterapia y análisis de laboratorio se ofrecen sin costo alguno. Para mantener el incentivo de tarifas de $0 y permanecer como miembro ***activo***, todo lo que el plan de beneficios exige es tomar las clases con los docentes de enfermería de Takecontrol, hacerse controles de salud anuales y semestrales y hacer dos actividades de bienestar.

Comuníquese con un docente de enfermería de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro ***activo***.

Newport News: (757) 327-4183

Ingalls: (228) 205-7667

takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TAKECONTROL

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Escanee el código para acceder al sitio web de TakeControl hoy mismo.

©2023 QuadMed, LLC.Todos los derechos reservados. | CCM092 HII | En determinados estados, la atención al paciente la proporciona un consultorio médico propiedad de un médico contratado por QuadMed.