

Prevención de las complicaciones de corto plazo de la diabetes y las hospitalizaciones



¿Qué son las complicaciones de corto plazo de la diabetes?

Las complicaciones de corto plazo incluyen orinar frecuentemente, tener más sed, vista borrosa, fatiga y dolor de cabeza. La diabetes es *una afección crónica (de larga duración) de la salud que afecta la forma en que el organismo transforma los alimentos en energía.*

Recordatorios sobre la salud

Mantener el control del azúcar en la sangre es una de las cosas más importantes que puede hacer una persona con diabetes para evitar complicaciones más graves.

Una complicación común de la diabetes es el daño de los nervios. Este tipo de daño puede causar entumecimiento y dolor. Esto afecta a los pies y las piernas, pero también al flujo sanguíneo, el corazón y el aparato digestivo.

Existen tres tipos principales de diabetes:

- ▶ Tipo 1 (suele diagnosticarse entre 0 y 40 años de edad).
- ▶ Tipo 2, (suele diagnosticarse a personas de más de 40 años de edad).
- ▶ Diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Las complicaciones de la diabetes pueden prevenirse mediante los siguientes hábitos saludables:

- ▶ Comer saludablemente.
- ▶ Aumentar la actividad física.
- ▶ Medirse el nivel de azúcar en la sangre regularmente.
- ▶ Tomar los medicamentos según se los receten.
 - Inyección de insulina a tiempo (si corresponde).
 - Medicamento oral a tiempo (si corresponde).
- ▶ Seguir las indicaciones del médico.

Para volver a gozar de su mejor salud

Después de una visita al hospital o a la sala de emergencias (Emergency Room; ER), recuperarse puede ser un reto. Hay muchas cosas que puede hacer para manejar su recuperación. La más importante es programar una visita de seguimiento con su médico en los 7 días siguientes a una visita al hospital o a la sala de emergencias, a menos que se le indique otra cosa.

Debe ir a una visita de seguimiento con su médico de atención primaria en los 7 días siguientes a cuando se le dé de alta del hospital. Su equipo clínico intentará llamarle o comunicarse con usted después de que le den de alta para ayudarle a programar esta visita. Es útil llevar a la visita de seguimiento una lista de todos los medicamentos que toma y la documentación de su alta del hospital.

En esta visita, su médico puede:

- ▶ Determinar por qué le hospitalizaron.
- ▶ Diagnosticar todo problema de salud nuevo y reevaluar los existentes.
- ▶ Revisar los medicamentos antiguos y nuevos.
- ▶ Resurtir los medicamentos, si es necesario.
- ▶ Responder a todas las preguntas que tenga relacionadas con la salud.
- ▶ Hablar con usted sobre su salud y su plan de tratamiento.

Estamos aquí para ayudar

Es posible que su médico le haya recetado medicamentos nuevos o un tratamiento de seguimiento, o que le haya animado a hacer cambios en su estilo de vida. Queremos ayudarle a dirigir estos cambios, hasta que se recupere y posteriormente.

Nuestro equipo de administración de la atención dispone de recursos que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Después de una visita a la sala de emergencias o la hospitalización, su administrador de la atención puede ayudarle con muchas cosas, lo que incluye programar sus citas de seguimiento y asistirle con el transporte. También puede ayudarle a mantener el control de sus medicamentos y a manejar varias enfermedades. Las visitas anuales de bienestar, las visitas virtuales y las oportunidades de administración digital de la atención con su administrador de la atención están disponibles si las solicita.

Para obtener más información, o para inscribirse en nuestro programa de Administración de Casos, llámenos al 1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392).