

# Remisión de la diabetes

## ¡Buenas noticias! Su nivel de glucosa en la sangre ha disminuido

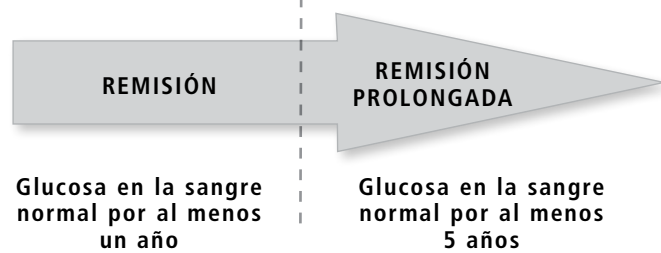
¡En hora buena! Usted se ha estado cuidando y su nivel de glucosa en la sangre ha disminuido. Sus análisis de sangre muestran que su glucosa en la sangre se ha mantenido dentro del rango “normal” durante varios meses. Esto significa que su diabetes podría estar en fase de remisión.

<b>Glucosa en la sangre normal</b>
<b>HbA1c de menos del 5.7% y glucosa en ayunas de menos de 100 mg/dL</b>

### ¿Qué es la remisión?

Estar en remisión significa que usted ya no tiene síntomas de diabetes. En teoría, la diabetes nunca desaparece. Usted está en **remisión** si su nivel de glucosa en la sangre ha estado normal por al menos un año. Usted está en **remisión prolongada** si su nivel de glucosa en la sangre ha estado normal por al menos 5 años.

Usted permanecerá en remisión o remisión prolongada siempre y cuando su nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro del rango normal.



### ¿Qué efectos tiene esto en mi salud?

Ahora que está en remisión, sus riesgos de salud han disminuido. Usted tiene ahora un riesgo más bajo de accidente cerebrovascular, problemas cardíacos, de los riñones, de los pies y de la vista en comparación a cuando su nivel de glucosa en la sangre estaba alto. Sin embargo, debido a que usted tuvo diabetes, su riesgo de tener estos problemas sigue siendo más alto que el de alguien que nunca ha tenido diabetes.



Lo felicitamos por elegir opciones saludables para disminuir su glucosa en la sangre. Usted y su médico pueden determinar si debe cambiar la forma en que controla su salud.

### ¿Durante cuánto tiempo tengo que seguir haciéndome pruebas y controlando la diabetes?

Cuando su glucosa en la sangre estaba alta, el médico le recomendó un plan regular para controlar su glucosa, colesterol, presión arterial, función de los riñones y de los ojos.

¿Cuánto tiempo tiene que seguir haciendo estas cosas? No se han hecho estudios suficientes para responder claramente a esta pregunta; es probable que en el futuro se sepa con certeza. Actualmente, los expertos de la American Diabetes Association recomiendan que siga controlando su diabetes como antes **hasta que esté en remisión prolongada** (cuando su glucosa haya estado normal durante 5 años).

Usted y su médico deben tomar en cuenta sus riesgos particulares de salud y elegir el mejor plan para usted. Revise y valore la lista de pruebas en la página 2 de este folleto.

## ¿Cómo debo controlar mi salud ahora?

Tome en cuenta las recomendaciones para personas con diabetes de la siguiente tabla. Usted y su médico pueden elegir el mejor plan para usted en el futuro. **En cada prueba, puede elegir:**

- Seguir controlando su salud de la misma forma en que lo hacía cuando su glucosa en la sangre estaba alta.
- Controlar su salud de la misma forma en que lo haría alguien que no ha tenido diabetes, según sus factores de riesgo particulares.

Plan recomendado para personas con diabetes	El cuidado que usted elige si su diabetes está en remisión	
	Seguir con el mismo plan	Cambiar de plan
Prueba de HbA1c una vez al año (muchos médicos recomiendan seguir haciéndola)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Notas: _____
Tome estatinas para reducir el colesterol siguiendo las recomendaciones que se le han dado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Notas: _____
Presión arterial controlada de 140/90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Controle a: _____
Examen de orina una vez al año para revisar la función de los riñones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Notas: _____
Examen de la vista cada 1 ó 2 años para detectar señales de retinopatía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Notas: _____

## Mantenga su estilo de vida saludable

Usted se ha esforzado mucho para obtener este resultado. Independientemente de las opciones que haya elegido más arriba, hay algo que nunca cambiará: **La clave para la remisión de la diabetes es mantener su estilo de vida saludable.** Siga eligiendo opciones saludables en el estilo de vida, incluso:

- Controlar su dieta con cuidado limitando los carbohidratos procesados como panes y pasta, comiendo muchas frutas y verduras, estableciendo patrones de alimentación constantes y controlando el tamaño de las porciones.

- Mantenerse activo todos los días. Tenga como objetivo la actividad aeróbica de intensidad moderada (como una caminata rápida) de por lo menos 150 minutos a la semana. Haga entrenamiento de fuerza dos veces a la semana.
- Mantener un peso saludable.

¡Muy buen trabajo!

*Diabetes in Remission*