PRONAM
CIUDADANO

El ABC de tu consulta. Lo que tú y tu médico deben revisar juntos

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

1 ¿Cómo se realiza el diagnóstico de Diabetes tipo 2?

No se trata de un solo estudio. Hay varias formas de confirmarlo.



* **Glucosa en ayuno:** mayor o igual a 126 mg/dL
* **Hemoglobina glucosilada (HbA1c):** mayor o igual a 6.5%
* **Curva de glucosa** (2 horas después de tomar glucosa): mayor o igual a 200 mg/dL

Pregunta en tu consulta: **¿Con cuál estudio se confirmó mi diagnóstico?**

2 En cada consulta, esto es lo que deben revisar de tu salud

Si tienes diabetes, no sólo importa tu glucosa. Tu equipo de salud también debe evaluar de forma regular:

* Presión arterial ☐
* Peso y estatura ☐
* Riñones ☐
* Pies ☐
* Ojos (al menos una vez al año) ☐
* Corazón ☐

Estudios de laboratorio

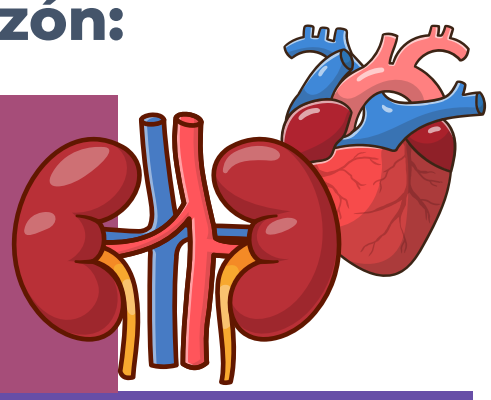
* **Glucosa y hemoglobina glucosilada** ☐
* **Colesterol total** ☐
  * **Colesterol HDL** *(protector)* ☐
  * **Colesterol LDL** *(no protector)* ☐
* **Triglicéridos** ☐



Cuídate de pies a cabeza, no sólo la glucosa o azúcar

¿Ya revisaste tus pies y ojos este año?

3 Hay estudios que ayudan a detectar a tiempo problemas en riñón y corazón:



- **Riñón:** Examen General de Orina **(EGO)**, proteínas urinarias y una Química Sanguínea (para medir creatinina y urea)
- **Corazón:** Química sanguínea (para medir colesterol y triglicéridos), Perfil de lípidos completo y el monitoreo de la presión arterial. En ocasiones puede ser un Electrocardiograma **(EKG)**



Estos estudios ayudan a detectar problemas antes de que tengas síntomas.

¿Ya te hicieron alguno de estos estudios este año?
Si no ha sido así, solicítalo a tu médico.

4 ¿Cuáles son los objetivos en el manejo de mi Diabetes tipo 2 o síndrome metabólico?

De manera general, estos son los valores que debes revisar con tu médico para individualizar.

* **Glucosa antes de comer:** 80 a 130 mg/dL
* **Hemoglobina glucosilada:** menor de 7%
* **Colesterol LDL:** menor de 100 mg/dL
* **Presión arterial:** menor de 130/80 mmHg



Tus números pueden cambiar si tienes riesgo de hipoglucemias (bajas de glucosa o azúcar) o si tu médico lo considera necesario.

Tus metas son personales.
Pregunta cuáles son las tuyas.



Aprender sobre tu diabetes es parte del tratamiento.



5 Según este PRONAM, ¿qué debe incluir el tratamiento?

El tratamiento no es sólo medicamento. Debe incluir Educación para el autocuidado que contemple:

* Alimentación saludable
* Actividad física regular
* Apoyo para dejar de fumar (si aplica)
* Medicamentos, si tu médico los indica

6 Prepárate para tu consulta

En cada consulta lleva contigo:

- ☐ Resultados de estudios recientes
- ☐ Lista de medicamentos
- ☐ Dudas anotadas (Cómo voy con mis metas, qué estudio me toca este año, etc)
- ☐ Registro de glucosa y presión arterial (si lo tienes)



Conocer el PRONAM te empodera para tomar decisiones informadas y mejorar tu calidad de vida.

Este material está inspirado en la infografía de PRONAM Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico de la Secretaría de Salud

PRONAM
CIUDADANO

El ABC de tu consulta. Lo que tú y tu médico deben revisar juntos

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

Si mis metas no se alcanzan, ¿qué sigue?

Entender cómo se ajusta el tratamiento según el PRONAM



7 Si mi glucosa sigue alta después de 3 meses, ¿qué puede pasar?

La diabetes se ajusta paso a paso. No es castigo. Es estrategia.

Si después de 3 meses tu hemoglobina glucosilada sigue arriba de la meta (generalmente mayor a 7%), tu equipo de salud puede:

- Ajustar la dosis de tu medicamento
- Agregar un segundo medicamento
- Evaluar iniciar el tratamiento con insulina

La *hemoglobina glucosilada (HbA1c)* es un análisis de sangre que funciona como la "memoria" del azúcar o glucosa en tu cuerpo. Muestra el **nivel promedio de glucosa** durante los últimos 3 meses.

Pregunta a tu médico en consulta:
¿Mi tratamiento necesita ajustarse o intensificarse?

8 ¿Cuándo se necesita combinar medicamentos?



Tu tratamiento puede cambiar dependiendo de:

* Tu nivel de **HbA1c**
* Si tienes daño en **riñón**
* Si tienes antecedentes de enfermedad del **corazón**
* Tu **edad**
* Tu riesgo de **hipoglucemias**

En algunos casos el médico puede indicar:

* Metformina
* Metformina + otro medicamento **oral**
* Metformina + medicamento que **protege corazón o riñón**
* Metformina + **insulina**

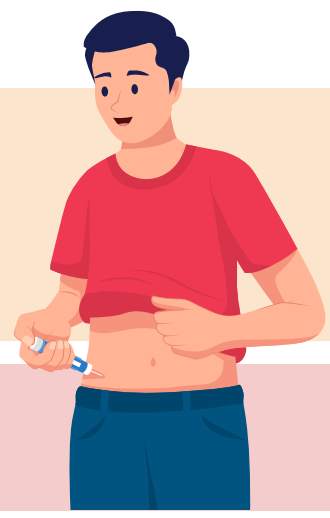
El tratamiento no es igual para todos.
Se adapta a tu cuerpo y tu historia.

9 ¿Cuándo podría necesitar insulina?

Tu médico puede considerar insulina si:

* Tu **HbA1c** está arriba de 9%
* Tienes glucosas muy elevadas (más de 250 mg/dL)
* Presentas síntomas como pérdida de peso o mucho cansancio
* Los medicamentos previos no han logrado la meta

Usar insulina no significa que "fracasaste". Significa que necesitas un apoyo adicional para proteger tu salud.



¿La insulina sería temporal o permanente en mi caso?

Mitos y realidades sobre la insulina

MITO: La insulina *causa ceguera*

REALIDAD: La insulina *ayuda a prevenir complicaciones*

MITO: La insulina *es el último recurso*

REALIDAD: La insulina es *una de las opciones* de tratamiento

10 ¿Cuándo debo ser referido a segundo nivel?

Tu médico puede enviarte con especialista si:

* No se alcanzan **metas** después de varios ajustes
* Tienes **hipoglucemias** frecuentes
* Tienes más de 65 años y pérdida de **independencia**
* Hay **complicaciones** en ojos, riñones, corazón, pies y boca
* Hay **embarazo**



La referencia no es abandono.
Es sumar experiencia para cuidarte mejor.

11 Tú también puedes dar seguimiento

- ☐ Conoce cuál es tu hemoglobina glucosilada
- ☐ Cuál es tu meta personal
- ☐ Qué cambios han hecho en tu tratamiento y por qué
- ☐ Las fechas de tus citas de seguimiento



Cada ajuste tiene un objetivo:
proteger tu corazón, tus riñones y tu calidad de vida.

Este material está inspirado en la infografía de PRONAM Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico de la Secretaría de Salud

PRONAM
CIUDADANO

El ABC de tu consulta. Lo que tú y tu médico deben revisar juntos

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

Cuidar el corazón y el colesterol también es parte del tratamiento

12 No sólo es la glucosa. Pon atención en todos tus valores de laboratorio.

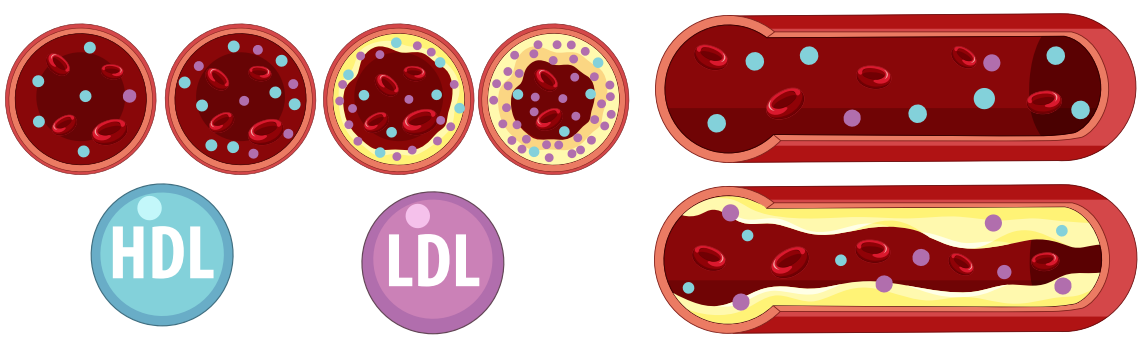


Algunas de las complicaciones más frecuentes son la enfermedad cardiovascular, la enfermedad renal y las alteraciones en los ojos.

Aunque tu glucosa esté bien, si el colesterol y los triglicéridos están altos, el riesgo continúa.

Mantener la glucosa y el colesterol en niveles adecuados es vital para cuidar tu salud

13 ¿Cuáles son las metas del colesterol?



El **colesterol LDL** puede aumentar el riesgo cardiovascular, por lo que se recomienda:

Si NO has tenido un evento cardiovascular:

* LDL menor de 100 mg/dL

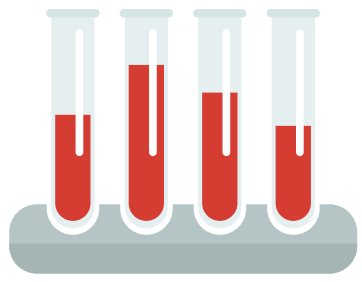
Si YA tuviste infarto, angina o evento cardiovascular:

* LDL menor de 70 mg/dL

¿Estoy en grupo de alto riesgo cardiovascular?

14 ¿Qué pasa si el colesterol no está en meta?

Tu médico puede:



* Iniciar medicamentos que regulan las grasas en sangre
* Aumentar dosis
* Agregar otro medicamento
* Referirte a segundo nivel

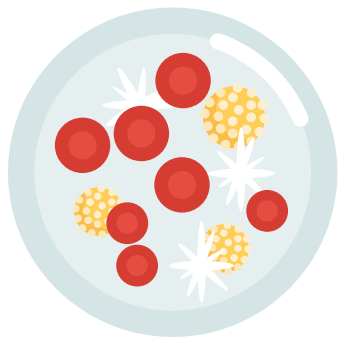


El tratamiento del colesterol es prevención.
Se trata de evitar infartos y eventos cerebrovasculares.

15 ¿Y los triglicéridos?

Si los triglicéridos están arriba de 150 mg/dL, puede valorarse tratamiento adicional.

Si están arriba de 500 mg/dL, se requiere tratamiento inmediato junto con cambios en alimentación y control de glucosa.



¿Cuáles fueron mis triglicéridos en mi último estudio?



16 Indicadores de seguimiento anual

Química clínica

Estudio	Histórico	Actual	Unidad
Glucosa			mg/dL
Relación Albúmina-Creatinina (RAC)			mg/dL
Creatinina en suero			mg/dL
Ácido úrico en suero			mg/dL
Colesterol total			mg/dL
Triglicéridos			mg/dL
Colesterol HDL			mg/dL
Colesterol LDL			mg/dL
Proteínas en orina			mg/dL
Hemoglobina glucosilada			mg/dL
Tasa de filtración glomerular estimada (TGFe)			mg/dL

Cada ajuste tiene un objetivo:
proteger tu corazón, tus riñones y tu calidad de vida.



El PRONAM no es solo para médicos.
Es una guía que también puede ayudarte a hacer preguntas informadas y participar activamente en tu cuidado.

Este material está inspirado en la infografía de PRONAM Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico de la Secretaría de Salud

Si vives con Diabetes tipo 2 recuerda que el cuidado de tu salud debe ser integral.
Es probable que tengas otras condiciones como Hipertensión, Obesidad y por ello debes cuidar todos tus órganos.