



# Manténgase en el buen camino: control de la diabetes y la diálisis

## Pasos sencillos para sentirse mejor

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes se presenta cuando hay demasiada azúcar en sangre debido a un problema en la capacidad del cuerpo para administrar el azúcar que consume o que el cuerpo produce.

Si la concentración de azúcar en el cuerpo no se mantiene en el valor adecuado, esto puede dañarlo y afectar su salud.

### ¿Por qué es importante?

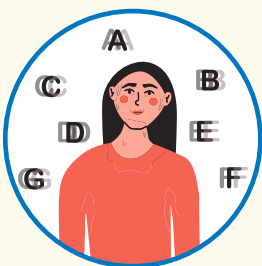
Mantener la concentración de azúcar en sangre bajo control ayuda a proteger los riñones y el corazón, entre otros.

## Signos de advertencia de que la diabetes puede no estar bajo control

### PRESTE ATENCIÓN A ESTOS SIGNOS:

#### Sentir sed todo el tiempo:

Es posible que el cuerpo pierda líquidos debido a una concentración alta de azúcar en sangre, lo que hace que sienta sed constantemente.



#### Visión borrosa:

El azúcar en sangre alto puede hacer que el cristalino del ojo se hinche, lo que provoca una visión borrosa.

#### Sentirse muy agotado:

Se puede sentir agotado cuando el cuerpo no puede usar el azúcar como fuente de energía.

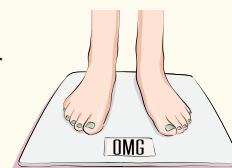


#### Cicatrización lenta de las heridas:

El azúcar en sangre alto puede enlentecer el proceso de cicatrización al afectar al flujo sanguíneo y al sistema inmunitario.

#### Pérdida de peso:

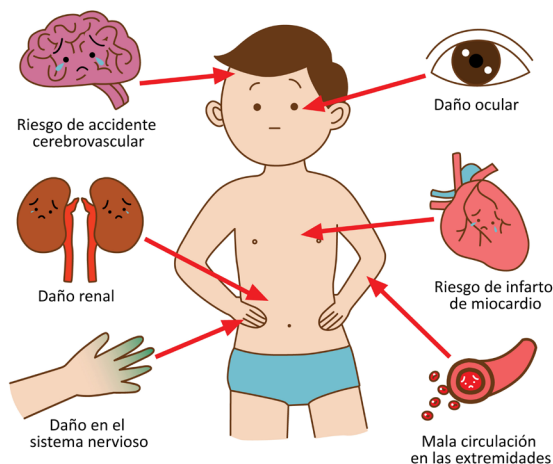
Un signo de advertencia es perder peso sin haber cambiado la alimentación.



#### Mareos o sensación de confusión:

Tener la concentración de azúcar en sangre alta o baja puede afectar su forma de pensar y la capacidad para responder.

## COMPLICACIONES DE LA DIABETES



# Pasos simples para controlar la diabetes mientras está en diálisis:

## 1. Controle regularmente el azúcar en sangre

Controlar la concentración de azúcar en sangre es aún más importante cuando se está en diálisis. Consulte a su equipo de atención sobre las concentraciones seguras durante el tratamiento y entre sesiones.



## 2. Aliméntese de forma saludable

¡El equilibrio es la clave!

En la diálisis, controlar la alimentación ayuda tanto a la diabetes como a la salud de los riñones.

Concéntrese en consumir verduras bajas en potasio, proteínas magras y en evitar las bebidas azucaradas. Trabaje con su dietista para elaborar un plan que funcione para usted.



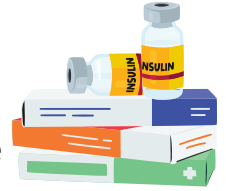
## 3. Manténgase activo

Ejercicios leves como caminar o hacer estiramientos pueden ayudar a controlar el azúcar en sangre y mejorar la circulación, incluso en los días de diálisis. Consulte a su equipo de atención qué es seguro para usted.



## 4. Tome los medicamentos

Mantenga un horario regular para los medicamentos de la diabetes, incluso en los días de diálisis. Su equipo de atención puede ayudarle a ajustar el horario de las sesiones.



## 5. Hidrátese con cuidado

Controlar la ingesta de líquidos es fundamental durante la diálisis. Evite las bebidas azucaradas y siga las recomendaciones de su equipo de atención para equilibrar el azúcar en sangre y la concentración de líquidos.



## Qué informar al personal de diálisis

**Mantenga informado a su equipo de diálisis de cualquiera de estos cambios para que puedan ayudar con su salud:**

- **Lecturas poco frecuentes de azúcar en sangre:** infórmeles si la concentración de azúcar en sangre es demasiado alta o demasiado baja antes de la sesión.
- **Síntomas de una concentración alta o baja de azúcar en sangre:** informe sobre mareos, confusión o cualquier otro síntoma preocupante.
- **Cambios en la alimentación o los medicamentos:** omparta cualquier actualización con su equipo de diálisis, incluidos nuevos medicamentos o cambios en la alimentación.
- **Infecciones o heridas de cicatrización lenta:** estas pueden afectar a su salud en general y a su plan de tratamiento.

## Cuándo buscar ayuda - Llame a su médico si:

- **La concentración de azúcar en sangre se mantiene demasiado alta o demasiado baja.**
  - **Se siente mareado, muy sediento o confundido.**

**¡Hay ayuda a su disposición!**

¡Su equipo de atención de diálisis está aquí para ayudarle! Contáctese si tiene preguntas o preocupaciones.

Aquí hay referencias y recursos adicionales:

<https://www.kidney.org/kidney-health/diabetes>

<https://www.kidney.org/kidney-topics/diabetes-and-kidney-disease-stage-5>

### **IPRO End-Stage Renal Disease Network Program**

**Corporate Office:** 1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072

Administration: (516) 686-9790 • Patient Services: (516) 231-9767

Email: [esrdnetworkprogram@ipro.org](mailto:esrdnetworkprogram@ipro.org) • Web: [esrd.ipro.org](http://esrd.ipro.org)

Este material fue preparado por el Programa de la Red de ESRD de IPRO, compuesto por las redes de enfermedades renales en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) de Nueva York, Nueva Inglaterra, la región Atlántico sur y el valle del río Ohio, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los puntos de vista expresados en este material no necesariamente reflejan los puntos de vista o las políticas oficiales de los CMS o de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia a un producto o entidad específica no constituye un respaldo de los CMS o de HHS de dicho producto o entidad. Publicación N.º ESRD.IPRO-G4-NW-20250213-447 v.1 2/18/2025 vb