

Consejos para el manejo de las complicaciones de la diabetes en la edad avanzada

Cerca de uno en cuatro adultos mayores tiene diabetes—y muchos también tienen complicaciones de la enfermedad. Si tienes 65 años o más y tienes diabetes, esto es lo que debes saber acerca del manejo de algunas complicaciones de la diabetes en la edad avanzada.

Complicaciones comunes

Que debe hacer usted?

Hipertensión arterial

Alta presión de la sangre (hipertensión) es muy común en personas con diabetes. Adultos mayores que tienen hipertensión tienen un riesgo mayor de infartos del corazón y del cerebro (accidentes cerebro vasculares). La hipertensión también puede afectar su visión (vista), riñones y la circulación.

■ Es muy importante que se monitoree su presión con regularidad. Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre como bajar su presión si esta elevada.

Depresión

Adultos mayores con diabetes tienen un riesgo mayor de sufrir de depresión. Vivir teniendo diabetes puede ser difícil e estresante—y esto puede contribuir a la depresión.

Signos comunes de depresión en adultos mayores incluyen:

- Tristeza
- Sensación de cansancio con frecuencia
- Perdida de interés en hacer las cosas que antes disfrutaba
- Tener problemas para dormir, ya sea dificultad para dormir o dormir demasiado
- Aumento o pérdida de peso
- Dificultad para hacer las cosas que tiene que hacer

Hable con su proveedor de cuidado de salud si tiene síntomas de depresión. Hay muchos tratamientos para la depresión y su proveedor de salud puede ayudar a determinar el mejor tratamiento para usted. Él o ella debe verlo a usted dentro de un periodo de 6 semanas después del inicio del tratamiento para verificar que el tratamiento está funcionando y que no esté causando efectos secundarios no deseados.

Porque la diabetes puede aumentar el riesgo de depresión, todos los adultos mayores con diabetes deben ser monitoreados para la depresión dentro de tres meses después de ser diagnosticados con diabetes.

Caídas

Adultos mayores tienen un riesgo mayor de caídas que pueden causar lesiones muy serias. Tener diabetes aumenta el riesgo aún más, porque la diabetes puede afectar su vista, el balance, y la sensación en sus pies. Adultos mayores con diabetes usualmente toman muchas medicinas las cuales pueden aumentar el riesgo de caídas.

■ Si ha tenido una caída, déjele saber a su proveedor de cuidado de salud—aun si usted no siente nada. De esa manera él o ella puede averiguar que causo la caída y también como prevenir caídas en el futuro.

Incontinencia urinaria

Diabetes puede causar pérdida de control de la vejiga (incontinencia) porque la diabetes daña los nervios de la vejiga. Esos nervios funcionan para decirle a su cuerpo que su vejiga está llena y que usted tiene que orinar. Infecciones de la vejiga también son comunes en personas con diabetes que también pueden causar incontinencia urinaria.

Incontinencia urinaria puede contribuir a la depresión, problemas sexuales, y traumas o lesiones causados por caídas cuando está caminando al baño con urgencia.

■ Muchos adultos mayores no le dicen a su proveedor de salud que tienen incontinencia urinaria porque tienen vergüenza. No tenga vergüenza. Incontinencia es una condición médica que responde a tratamientos, y lo más antes se lo diga a su proveedor de salud, más pronto le pueden ayudar con esta condición.

Múltiple medicinas

Muchos adultos mayores tienen varios otros problemas de salud y toman muchas medicinas. Recetar medicinas a esos adultos mayores puede ser complicado. Algunas medicinas son beneficiosas para algunos problemas de salud, pero al tomarlas con otras medicinas pueden tener efectos dañinos.

■ Una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir problemas con las medicinas es mantener una lista de todas las medicinas recetadas y no recetadas que usted toma. Esta lista debe incluir vitaminas, hierbas, tratamientos caseros, y cualquier otro suplemento que use. Debe mantener la lista al día cada vez que algo cambie, y debe compartir los cambios con todos sus proveedores de salud.

Nota: La Sociedad Americana de Geriátría publicó el reporte de “Criterio de Beers” en el 2012. Este reporte incluye una lista de medicinas que pueden ser inapropiadas o dañinas para algunos adultos mayores. (Visite www.americangeriatrics.org/beerslist).

Complicaciones comunes

Que debe hacer usted?

Dolor de los nervios

Diabetes puede causar daños a los nervios, lo cual se llama neuropatía. La neuropatía puede causar sensación de quemadura, hormigueo, y entumecimiento, y hasta parálisis. También puede limitar la sensación en sus pies y ocasionar otros problemas en los pies como úlceras. La neuropatía puede también ocasionar dolor continuo o persistente.

■ Debe hablar con su proveedor de cuidado de salud acerca de los tratamientos para los dolores. Cuando hayan decidido que tratamientos recomendar, su proveedor debe considerar los efectos secundarios de los tratamientos, la finalidad de los tratamientos, y las posibles interacciones de los medicamentos. Tener un mejor control del azúcar en la sangre puede disminuir el riesgo de que la neuropatía se empeore.

Problemas de memoria

Adultos mayores con diabetes tienen un alto riesgo de problemas de memoria y de pensamiento llamado "impedimento cognitivo." Esto puede afectar la habilidad de la persona para pensar claramente, recordar, y usar buen juicio, entre otras cosas.

■ Si usted siente que no está pensando tan claramente como de costumbre, o tiene dificultad para recordar algunas cosas, dígame a su proveedor de salud. Él o ella puede revisar otras pruebas para ver si hay una razón médica por los cambios cognitivos. Muchos de las causas pueden ser tratados.

Personas con depresión no tratada frecuentemente tienen problemas cognitivos. Es muy importante que usted sea investigado por depresión si usted piensa que ha habido cambios en su manera de pensar.