

Las claves para el control



marinhealth.

Atención de nivel mundial.
Más cerca de lo que usted piensa.

Table of Contents

Introducción.....	2	Medication	
Que Es La Diabetes?	3	Pautas de Medicación.....	22
Tipos de Diabetes.....	4	Medicamentos Orales para la Diabetes (Pastillas, Tabletas)	22
Diagnóstico de Diabetes	5	Insulina.....	24
Skills for Caring for your Diabetes.....	6	Insulina/Inyectable combinados	26
Autocontrol de la Glucosa en la Sangre	6	Medicamentos Inyectables sin insulina	27
Cuando Revisar la Glucosa en la Sangre.....	6	Resolución de Problemas.....	28
Consejos para Pruebas de Glucosa en Sangre Exitosas	7	Glucosa en la sangre baja (hipoglicemia)	28
Qué es Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG) ..	7	Glucosa en la sangre alta (hiperglicemia)	30
Comer Saludable	8	Reglas para días de enfermedad.....	31
Nutrición básica para personas con diabetes....	8	Reducción de Riesgos.....	32
Comprensión de las porciones de alimentos y de carbohidratos	9	Prevención de las complicaciones	32
Planificación de comidas y seguimiento de carbohidratos	9	Conozca los ABC	32
Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional	13	Cómo cuidarse	33
Selección de carbohidratos y porciones	14	Cómo Enfrentar a la Diabetes	34
Pérdida de peso y salud del corazón	8	Salud emocional en la diabetes.....	34
Precaución con el alcohol.....	19	Recursos Y Herramientas Para Controlar Su Diabetes.....	36
Ser Activo.....	20	Recursos Útiles.....	36
Planear hacer ejercicio cuando tiene diabetes.....	20	Mi Información Médica	37
Tomando Medicamentos	20	Mi Diabetes Objetivos y Progreso.....	38

Escrito por el equipo de educadores
del Braden Diabetes Center

Introducción



Navegando bien por la vida con diabetes

Este folleto está diseñado para ayudarle a aprender habilidades importantes para controlar su diabetes durante su vida. Con el apoyo de su equipo de cuidado de la salud, incluyendo a su Educador de Diabetes Certificado (CDE), puede comenzar a aprender herramientas y técnicas para el autocontrol de la diabetes — la clave para ayudarle a sentirse mejor, prevenir complicaciones de la diabetes, y vivir una vida más saludable. Cada sección cubre información clave que usted necesita saber para vivir bien con la diabetes, incluyendo:

¿Qué es la diabetes?

- Tipos de diabetes
- El diagnóstico de la diabetes
- Habilidades para el cuidado de su diabetes
- Autocontrol de la glucosa en la sangre
- Alimentación saludable
- Actividad física

Tomar medicamentos

- Resolución de problemas*
- Reducir los riesgos
- Mantenerse saludable al manejar la enfermedad

Recursos y herramientas para controlar su diabetes

- Recursos útiles
- Metas y progreso de mi diabetes
- Mi información médica

*Saber qué hacer cuando la glucosa en la sangre está demasiado baja o demasiado alta.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición que afecta la forma en que el cuerpo usa el azúcar, o "glucosa", para obtener energía. La glucosa es el combustible que las células del cuerpo necesitan para hacer su trabajo. Los alimentos, especialmente los carbohidratos como los almidones y los azúcares, se convierten en glucosa y se absorben en la sangre. Esto eleva la glucosa en la sangre.

La insulina es una hormona producida por las células "beta" en el páncreas (una glándula ubicada detrás del estómago), que ayuda a controlar la glucosa en la sangre. La insulina ayuda a mover la glucosa de la sangre hacia las células del cuerpo. Este proceso ayuda a disminuir la glucosa en la sangre. Una vez que la glucosa entra en las células, deja que la energía se distribuya en el cuerpo.

Si la cantidad de insulina no es adecuada o las células resisten la insulina, la glucosa en la sangre no puede entrar en las células, dejándolas sin la energía necesaria para hacer su trabajo. La glucosa se acumula en el flujo sanguíneo y causa "hiperglicemia", o glucosa alta en la sangre. Hay otras hormonas que mantienen los niveles de glucosa en la sangre estables. La amilina y el péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1) ayudan a disminuir la glucosa en la sangre. La insulina y la amilina se producen en el páncreas; el GLP-1 es fabricado por el intestino delgado. Otra hormona, llamada glucagón, tiene el efecto opuesto. El glucagón, que se fabrica en el páncreas, ayuda a elevar la glucosa en la sangre si se baja demasiado diciéndole al hígado que libere glucosa almacenada. Esto asegura que siempre hay glucosa o "combustible" en el cuerpo cuando uno no está comiendo.

La insulina es como una **llave** que abre la puerta de las células del cuerpo, dejando entrar la glucosa.



Deficiencia de insulina –
No hay suficiente insulina en su sistema

Resistencia a la insulina –
La insulina que usted produce no funciona tan bien como debería

Tipos de Diabetes

Diabetes tipo 1

- El páncreas no puede producir insulina
- El sistema inmunológico del cuerpo destruye las células del páncreas donde se produce la insulina
- Se necesitan inyecciones diarias o una bomba de insulina para administrar la insulina
- Por lo general comienza en la infancia o edad adulta temprana, pero puede ocurrir a cualquier edad

Diabetes tipo 2

- Ocurre cuando no hay suficiente insulina (deficiencia de insulina) o cuando la insulina no funciona bien (resistencia a la insulina)
- Generalmente aparece después de los 40 años, más comúnmente entre los pacientes con sobrepeso; también puede ocurrir en niños y adultos jóvenes
- Factores de riesgo para diabetes tipo 2:
 - Prediabetes – los niveles de glucosa en la sangre están más elevados de lo normal, pero no suficientemente elevados para un diagnóstico de diabetes
 - Una dieta poco saludable
 - El sobrepeso
 - La inactividad, la falta de ejercicio regular
 - Situaciones estresantes — enfermedad, cirugía u hospitalización
 - Edad de 45 años o mayor
 - Antecedentes familiares de diabetes, especialmente en los padres, hermanos o hijos
 - Antecedentes de diabetes gestacional o bebés de gran tamaño (más de 9 libras de peso al nacer)
 - Ciertas condiciones de salud, medicamentos y tratamientos
 - La etnicidad — ciertas poblaciones tienen alto riesgo, incluyendo hispanos/ latinos, afroamericanos, asiáticos, isleños del Pacífico, y nativos americanos

Diabetes gestacional

- La diabetes que ocurre cuando la glucosa en la sangre de la madre se eleva debido a cambios hormonales durante el embarazo
- Después del nacimiento, la glucosa en la sangre de la madre generalmente regresa a los niveles previos al embarazo
- El diagnóstico de la diabetes gestacional es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2 más adelante en la vida
- Se recomiendan análisis de laboratorio anuales para verificar los niveles de glucosa en la sangre después del embarazo

Diagnóstico de Diabetes

Pruebas de diagnóstico típicas

Cualquiera de las siguientes pruebas se puede utilizar para diagnosticar la diabetes. Para confirmar un diagnóstico, se puede pedir un segundo análisis de sangre.

- **Glucosa en la sangre en ayunas** — Se realiza la prueba de glucosa en la sangre después de al menos ocho horas sin comer o beber
- **Glucosa en la sangre general (no en ayunas)** — Se realiza la prueba de glucosa en la sangre a cualquier hora del día, independientemente de los alimentos o bebidas
- **Prueba A1C** — Mide el promedio de la glucosa en la sangre durante los últimos tres meses

Lo que significan los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre

PRUEBAS	NO DIABETES	PRE-DIABETES	DIABETES
Glucosa en la sangre en ayunas (mg/dl)	Menos de 100	100 a 125	126 ó más
Glucosa en sangre al azar (mg/dl)	Menos de 140	140 a 199	200 ó más
A1C	4 a 5.6%	5.7 a 6.4%	6.5% ó más

Lo que significan los resultados de la Prueba A1C

A1C (%)	PROMEDIO DE GLUCOSA EN SANGRE (MG/DL)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298
13	316

Habilidades Para El Cuidado De Su

Autocontrol de la Glucosa en la Sangre

Las principales maneras de registrar la glucosa en sangre son:

- pruebas diarias en casa con un medidor de glucosa (glucómetro)*
- uso de monitoreo continuo de glucosa (MCG)*
- pruebas de laboratorio

Los resultados de la glucosa en sangre le brindan información valiosa sobre si necesita hacer cambios en su estilo de vida o en su rutina de medicamentos. Su proveedor de la salud o educador de diabetes puede ayudarle a determinar la frecuencia de la prueba. Asegúrese de prestar atención a cualquier tendencia o patron en los resultados de glucosa en sangre en su hogar, y traiga su glucómetro o libro deregistro de glucosa a cada cita..

* artículos requieren una receta para suministros. Asegúrese de siempre obtener resuministros antes de que se le terminen



Metas Generales Para Los Niveles De Glucosa en la Sangre:

En ayunas: 80–130 mg/dl

2 horas después de la comida: menos de 180 mg/dl

Cuándo debe medir la glucosa en la sangre

- Se recomienda revisar la glucosa en la sangre en ayunas, antes de las comidas, dos horas después del comienzo de la comida y antes de acostarse.
- Es bueno medir la glucosa en la sangre con mayor frecuencia durante la enfermedad, la infección, la cirugía, el embarazo, los viajes, los momentos de mucho estrés, los cambios en actividad física, y cuando uno come o toma medicamento
- Si está preocupado de que tiene un nivel bajo de glucosa, realice a prueba antes de conducir. Si su nivel de glucosa esta baja, no conduzca y consuma carbohidrato simple inmediatamente para ayudar a nivelarla (consulte la página 29 para obtener más detalles)..
- Test anytime you have unusual symptoms (high or low blood glucose).
- Revise el nivel de glucosa si siente síntomas de glucosa alta o baja en la sangre. Su equipo profesional de la salud trabajará con usted para crear un plan.

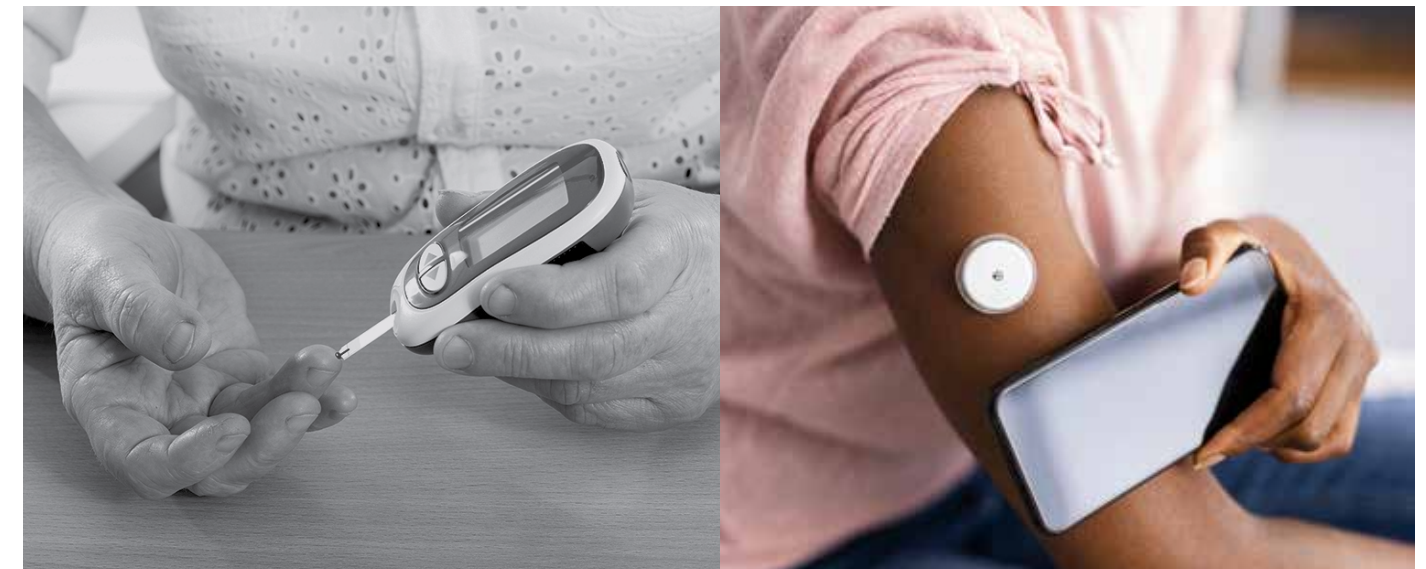
Consejos para Pruebas de Glucosa en Sangre Exitosas

Usando un monitor de glucosa en sangre (glucómetro)

- Lávese las manos con jabón y agua tibia; toallitas con alcohol no son necesarias Asegúrese que el dedo u otro sitio de prueba esté seco (hable a su proveedor de atención médica acerca de usar otros sitios para las pruebas)
- Asegúrese de que el medidor y los suministros funcionen bien y no estén vencidos o dañados; almacene suministros como sea Metasrecomendado por el fabricante
- Pinchar el lado (no la punta o medio) de el dedo y obtener una gota de sangre bien redondeada; use un dedo diferente cada vez

Qué es Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG)

- El MCG es un sensor pequeño aplicado a su abdomen o brazo retenido en lugar por un parche adhesivo. Un transmisor es conectado a el sensor permitiendo que sus datos de glucosa en sangre sean enviados de forma inalámbrica a un dispositivo de monitoreo o a su teléfono inteligente usando una aplicación.
- In additon to blood glucose readings, CGMs can alert you when your blood sugar levels are rising too high or dropping too low.
- Además de lecturas de glucosa en sangre, el MCG puede alertarle cuando sus niveles de azúcar en la sangre están subiendo demasiado o bajando demasiado. Esta información en tiempo real le permite evitar situaciones potencialmente peligrosas de hiperglucemia o hipoglucemia.
- Si usted usa una bomba de insulina, su MCG puede trabajar con ciertas bombas para asegurar dosificación precisa y oportuna.



Comer Saludable

Lo que come, cuando come, y cuánto come son elementos importantes de la nutrición para la diabetes. Hay muchas opciones disponibles para alimentarse de forma saludable, y un nutricionista registrado puede ayudarle a crear un plan flexible adaptado a sus necesidades específicas.

Good health begins with good nutrition, especially in diabetes.

Nutrición básica para personas con diabetes

Hay tres nutrientes principales en la comida, también llamados “macronutrientes”, son los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Los alimentos en estos grupos proporcionan calorías y energía para su cuerpo. También hay otros nutrientes importantes en los alimentos y bebidas que consumimos, como el agua, las vitaminas, los minerales y la fibra. Este folleto le ayudará a aprender cómo crear un plan de alimentación saludable balanceando los carbohidratos en las comidas y los bocadillos. Vamos a aprender más sobre los nutrientes principales en su dieta.

Los carbohidratos son alimentos que se convierten en glucosa en la sangre, que actúan como el “combustible” de nuestras células. Los carbohidratos pueden elevar los niveles de glucosa en la sangre. Las fuentes de carbohidratos incluyen almidones, granos, vegetales con almidón, fruta, leche y yogur.

Las proteínas son alimentos que contienen aminoácidos, que ayudan a formar los músculos y a nutrir las células del cuerpo. Las fuentes de proteína incluyen carnes, pollo/pavo, pescado, huevos, nueces y semillas, tofu, requesón y queso bajo en grasa.

Las grasas son una fuente de energía que se encuentra en los alimentos. Las grasas también ayudan a proteger sus tejidos y órganos, y proporcionan vitaminas esenciales. Las fuentes de grasas saludables para el corazón incluyen nueces, aguacate, pescado y aceite de oliva.



Comprensión de las porciones de alimentos y de carbohidratos

Una porción es la cantidad de comida que usted decide comer en una sentada.

Aprender a controlar las porciones le permitirá seguir comiendo los alimentos que disfruta con moderación. Si su peso es una preocupación, reducir el tamaño de la porción y aumentar su actividad puede ayudarle a perder peso. Lograr un peso saludable es importante para reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Es importante tener una buena comprensión de qué alimentos afectan su glucosa en la sangre. Una cantidad consistente de carbohidratos puede ayudar a nivelar la glucosa en la sangre. Omitiendo una comida puede afectar el manejo del nivel de glucosa en la sangre, o hacer que tenga un nivel bajo de glucosa en la sangre, especialmente si está usando insulina. El consumo de alimentos en relación a la actividad física y los medicamentos también es importante para controlar la glucosa en la sangre.

Las comidas que incluyen una mezcla de carbohidratos, proteínas y pequeñas cantidades de grasas saludables para el corazón pueden ayudar a mantener la glucosa estable. El consumir alimentos con fibra, como granos enteros, verduras y frutas también ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre después de una comida. A continuación algunas opciones saludables para el consumo de carbohidratos.

- **Elija carbohidratos “complejos” de granos integrales** como el arroz integral, pan de grano entero, vegetales con almidón, frijoles y palomitas de maíz. Estas opciones no aumentan la glucosa en la sangre tanto en comparación al pan blanco o cereales de caja
- **Limite los carbohidratos simples o los que se digieren rápidamente** como dulces, postres, jugo de frutas, azúcar, miel o azúcar morena; éstos aumentan la glucosa en la sangre rápidamente y tienen un alto contenido de calorías
- **Limite las bebidas azucaradas** como soda, limonada y leche de chocolate
- **Elija bebidas sin azúcar como** agua natural, agua mineral o café y té descafeinados

Planificación de comidas y seguimiento de carbohidratos

Hay varios métodos que puede utilizar para controlar su consumo de carbohidratos. Cada método se describe en detalle en las siguientes páginas para que pueda elegir el que le funcione a usted.

- **Método del plato para la planificación de las comidas**
- **Método de la mano para calcular el tamaño de las porciones**
- **Contar carbohidratos**

Metodo del Plato Para la Planificacion de las Comidas

Este diagrama del plato muestra cómo equilibrar las porciones de una variedad de alimentos diferentes. La meta es que usted alimente su cuerpo y también se sienta satisfecho después de su comida sin causar que la glucosa en la sangre suba demasiado. Las porciones a continuación se basan en el uso de un plato de 9 pulgadas.

vegetales
½ plato
verduras sin almidón como ensalada y hojas verdes, crudas o cocidas

proteína
¼ plato
3 oz. de carne o de proteína

carbohidratos
¼ plato
almidones, granos y/o vegetales con almidón

Usted puede incluir 1 porción de fruta, 1 porción de leche o yogur, y las grasas sanas (como 1 cucharada de aceite de oliva)

Metodo de la Mano Para Calcular el Tamano de las Porciones

Usted puede calcular el tamaño de la porción con bastante precisión sin herramientas simplemente usando su mano. Este método es útil para cuando está comiendo en restaurantes o fuera de la casa.

palma
3 oz. de carne, pescado o pollo/pavo

pulgar
2 cucharadas o 1 oz. de grasa/mantequilla

mano ahuecada
1–2 oz. o ½ taza de pasta, arroz o verduras cocidas

puño
1 taza de verduras o frutas crudas

Contar Carbohidratos

El conteo de carbohidratos es una herramienta que se puede utilizar para controlar la cantidad de carbohidratos que uno come. Los carbohidratos se miden en gramos.

La regla básica es una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

Puede aprender lo que equivale una porción en las páginas 14–15. Por ejemplo:

1 porción = 15 gramos

2 porciones = 30 gramos

3 porciones = 45 gramos

Cada comida típicamente incluye alrededor de 2 a 4 porciones de carbohidratos, y los bocadillos incluyen alrededor de 1 a 2 porciones de carbohidratos. Todo depende de su edad, género, estado de salud y nivel de actividad. Su Educador de Diabetes Certificado (CDE) puede ayudarle a que su medicamento para la diabetes o insulina combine con la cantidad de carbohidratos que consume.

Porciones de carbohidratos

	CARBOHIDRATOS POR COMIDA	CARBOHIDRATOS POR SNACK
Mujeres	2 a 3 (30–45 gramos)	1 a 2 (15–30 gramos)
Hombres	3 a 4 (45–60 gramos)	1 a 2 (15–30 gramos)

Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional

Los datos nutricionales en una etiqueta de alimentos dan información básica sobre las comidas que consume. Una vez que tiene un plan de alimentación saludable y sabe cuántos carbohidratos comer en cada comida, puede usar la etiqueta de alimentos para ayudarle a elegir sus porciones de carbohidratos..

calorías> Revise las calorías totales por porción. Reduzca las calorías si está tratando de perder peso.

sodio> Los alimentos que contienen 140 mg o menos por porción se consideran bajos en sodio.

azúcares> Evite consumir más del 10% de sus calorías totales como azúcares

tamaño de porción< NOTA: El tamaño de la porción no es igual a la porción que usted va a comer.

grasas< Elija grasas buenas para el corazón: Limite las grasas saturadas y el colesterol, evite las grasas trans sodio completamente.

carbohidratos< Observe los carbohidratos totales por porción.

fibra< Trate de comer de 25 a 35 gramos de fibra por día
Procure consumir un alto porcentaje de estos nutrientes.

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%
Saturated Fat 1g 5%
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%
Dietary Fiber 4g 14%
Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Aprenda a usar el % de valor diario (DV) para evaluar si un alimento es apropiado para su plan de comidas.

El % de valor diario (DV) es para todo un día, no sólo una comida o bocadillo.

Es posible que necesite más de 2,000 calorías por día o menos. También puede necesitar más del 100% del DV de algunos nutrientes o menos.

Nivel bajo equivale al 5% del DV o menos. Busque un nivel bajo de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.

Nivel alto equivale al 20% del DV o más. Busque un nivel alto de vitaminas, minerales y fibra .
(fuente: Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org)

Selección de carbohidratos y porciones

Panes Y Granos

- Bagel, ¼ grande (1 oz.)
- Galleta, 1 galleta (2½ pulg. de ancho)
- Panes, tipo barra, en rebanadas
- Blanco, de trigo, de grano entero, de masa fermentada, no glaseado, de centeno, 1 rebanada

Panes, planos

- Tipo chapatti, 1 oz.
- Ciabatta, 1 oz.
- Naan, cuadrado de 3 ¼ pulg. (1 oz.)
- Pita, 6 pulg. o ½ pita
- Roti, 1 oz.
- Bollos para sandwich, 1 bollo, tapa y base (1½oz.)
- Taco duro, 2 tacos duros
- Tortilla, maíz, 1 pequeña (6 pulg.)
- Tortilla, harina, 1 pequeña (6 pulg.) ó 1/3 de tortilla grande

Cereal, cocido, de avena, ½ taza

Cereal, seco, sin endulzar, ¾ taza

Papitas, de tortilla o papa, 13 papitas (1 oz.)

Pan de elote, ½ panquecito

Galletas, graham, 3 cuadrados

Mollete inglés, ½ mollete

Bollo de hot dog o bollo de hamburguesa, ½ bollo Matzoh, ¾ oz.

Panqueque, 1 panqueque (4 pulg. de ancho, ¼ pulg. de espesor)

Pasta blanca o integral, 1/3 taza

Polenta, 1/3 taza

Pretzels, ¾ oz.

Quinoa, 1/3 taza

Arroz blanco o integral, 1/3 taza

Bolillo, 1 pequeño

Galletas saladas, 6

Relleno de pan, 1/3 taza

Waffle, 1 waffle (de 4 pulg.)

Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

Las porciones enumeradas equivalen a 15 gramos de carbohidratos.

Frijoles Y Lentejas

Frijoles (al horno), en lata, 1/3 taza

Frijoles de todo tipo, cocinados, ½ taza

Lentejas, de cualquier color, cocinadas, ½ taza

Productos Lácteos

(1 porción = 12 gramos de carbohidratos)

Leche, vaca, descremada o baja en grasa (1%), 1 taza Yogur, regular o griega, 2/3 taza (6 oz.)

Leche de soja, ½ carbohidrato

Verduras Almidonadas

Maíz o elote, ½ taza

Elote, ½ mazorca grande (4 pulg.)

Mezcla de elote y guisantes, 1 taza

Guisantes, ½ taza

Papa, ¼ grande al horno

Puré con leche y grasa, ½ taza

Camote/ calabaza, ½ taza

Frutas

Manzana, sin pelar, 1 manzana pequeña (4 oz.)

Puré de manzana sin azúcar, ½ taza

Albaricoque (chabacano, damasco), fresco, 4 frutas (5½ oz.)

Plátano, 1 plátano extra pequeño, como 4 pulg. de largo (4 oz.)

Zarzamoras, 1 taza

Moras azules, ¾ taza

Melón chino, 1 taza en cubitos

Cerezas, dulces, frescas, 12 cerezas (3½ oz.)

Frutas secas (moras azules, cerezas, arándanos, frutas mixtas, uvas pasa), 2 cdas.

Coctel de frutas, ½ taza

Jugo de fruta, ½ taza

Toronja, fresca, ½ toronja grande (5½ oz.)

Uvas, 17 uvas pequeñas (3 oz.)

Kiwi, ½ taza en rodajas

Mandarina, en lata, ¾ taza

Mango, ½ pequeño, o ½ taza (5½ oz.)

Naranja, 1 naranja mediana (6½ oz.)

Melocotones (duraznos), enlatados ½ taza

Frescos, 1 fruta mediana

Peras, enlatadas, ½ taza

Frescas, ½ pera grande (4 oz.)

Piña, enlatada, ½ taza

Fresca, ¾ taza

Ciruela, fresca, 2 frutas pequeñas (5 oz.)

Pasas de ciruela, 3 pasas

Frambuesas, 1 taza

Fresas, 1¼ tazas de fresas enteras

Mandarina, 1 fruta grande (6 oz.)

Sandía, 1¼ tazas en cubitos



Menús de Ejemplo

Opciones De Carbohidrato

DESAYUNO	OPCIONES DE CARBOHIDRATO	GRAMOS DE CARBOHIDRATO
¾ tz. de frambuesas	1	15
1 sustituto huevo/huevo	0	0
1 panecillo inglés de trigo integral	2	30
1 cdta. de mantequilla	0	0
¼ aguacate	0	0
Bebida sin azúcar de elección (café, te, agua, ó bebida sin azúcar)	0	0
	TOTAL = 3	TOTAL = 45

ALMUERZO	OPCIONES DE CARBOHIDRATO	GRAMOS DE CARBOHIDRATO
½ tz. frijoles y 1/3 tz. arroz integra	2	30
1 manzana pequeña	1	15
3–5 oz. pollo, (no frito o empanizado)	0	0
Verduras sin almidón y/o ensalada verde	0	0
1 cdta. vinagreta de aceite de oliva	0	0
Bebida sin azúcar de elección (café, te, agua, ó bebida sin azúcar)	0	0
	TOTAL = 3	TOTAL = 45

CENA	OPCIONES DE CARBOHIDRATO	GRAMOS DE CARBOHIDRATO
½ camote al horno	2	30
3–5 oz. carne, pollo o pescado (no frito o empanizado)	0	0
verdura sin almidón	0	0
Ensalada mixta con 1 cda. De vinagreta de aceite de oliva	0	0
¾ tz. de arándano azul	1	0
Bebida sin azúcar a elección (café, té, agua, bebida sin azúcar o leche de almendras sin azúcar o original)	0	15
	TOTAL = 3	TOTAL = 45

Ideas de Aperitivos = 15 Gramos de Carbohidratos

Puede incluir un aperitivo entre comidas o antes de acostarse si su equipo de atención médica lo recomienda. Elija una proteína y un carbohidrato de cada columna para hacer una merienda saludable.

Proteínas

- 1 oz. (como 20) almendras
- ½ tz. requesón
- 1 oz. queso
- 2 cda. Mantequilla de manír



Carbohidratos

- 1¼ tz. fresas
- 1 rebanada de pan integral
- 4–6 galletas integrales
- 1 manzana pequeña

Pérdida de peso y salud del corazón

Pérdida de Peso

Incluso una modesta cantidad de pérdida de peso, alrededor del 10%, puede tener un gran impacto en su salud.

- La pérdida de peso puede ayudar a mejorar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- Una buena meta es perder no más de 1 a 2 libras por semana; la pérdida de peso lenta y constante puede ayudarle a alcanzar su meta de peso y mantenerla.
- Coma regularmente, tres comidas al día y tal vez bocadillos; incluya siempre el desayuno.
- Agregue un programa de ejercicio regular.
- Mida la glucosa en la sangre más a menudo cuando está perdiendo peso; puede que se necesite disminuir las dosis de la medicina para la diabetes.
- Check blood glucose more often when losing weight; diabetes medicine doses may need to be decreased.

¡No Olvide Un Corazón Sano!

- Para un corazón sano, lo mejor es limitar las grasas animales saturadas como la carne roja, el tocino, los quesos grasosos y el queso crema. Evite completamente las grasas trans.
- Elija grasas y aceites saludables para el corazón con moderación, como aceite de oliva, aceite de canola o aguacate.
- 1 cda. de aceite tiene aproximadamente 120 calorías, o el tamaño de su pulgar.
- La reducción del consumo de sodio en la dieta puede ayudarle a bajar la presión arterial — la Asociación Norteamericana de la Diabetes recomienda un total de alrededor de 2,300 mg de sodio por día.
- Trate de usar hierbas frescas o secas en lugar de sal para agregar más sabor a su comida.



Precaución con el alcohol

Beber alcohol y usar ciertos medicamentos para la diabetes (como insulina o sulfonilureas) puede ponerlo en riesgo de tener niveles bajos de glucosa en la sangre. Esto puede ser una combinación insegura.

Si su diabetes está bien controlada y usted ha hablado sobre los riesgos de beber alcohol con su proveedor médico, puede beber en ocasiones, con moderación, y con la comida. Sin embargo, debe recordar revisar su nivel de glucosa en la sangre con mayor frecuencia por precaución.

- No beba alcohol con el estómago vacío
- Para mujeres, una bebida alcohólica por día, máximo
- Para hombres, dos bebidas alcohólicas por día, máximo

Una bebida equivale a lo siguiente:

Cerveza = 12 oz. (15 carbohidratos),
vino = 5 oz., destilado = 1.5 oz.



Ser Activo

¡Los beneficios de la actividad física regular son infinitos! La actividad ayudará a controlar su glucosa en la sangre, mejorar su presión arterial, reducir su riesgo de enfermedades del corazón, ayudar con la pérdida de peso y mejorar su sentido del bienestar.

Planear hacer ejercicio cuando tiene diabetes

- Hable con su profesional de la salud antes de comenzar o cambiar su programa de ejercicio
- Elija diferentes formas de ejercicio que se ajusten a su estilo de vida, incluyendo ejercicios aeróbicos, de estiramiento, y de fortalecimiento, así como quehaceres dentro o fuera de la casa, jardinería, subir escaleras, etc.
- Aumente la actividad gradualmente
- Mida su glucosa en la sangre al empezar un programa de ejercicio nuevo para ver cómo afecta su nivel de glucosa en la sangre
- Considere medir su glucosa en la sangre antes y después del ejercicio en ocasiones: evite el ejercicio si el nivel de glucosa es más de 300 mg/dl
- Si su nivel de glucosa es menos de 100 mg/dl, coma un bocadillo con carbohidratos y proteínas antes de hacer ejercicio
- Asegúrese de cargar algo con azúcar para tratar la glucosa baja, en una emergencia
- Lleve bocadillos con carbohidratos y proteínas para el ejercicio más vigoroso o prolongado
- Beba mucha agua antes y durante la actividad
- Lleve su dispositivo de alerta o identificación médica, su teléfono celular, o vaya con un amigo
- Use calcetines cómodos y zapatos cerrados para proteger sus pies
- Mantenga los pies tibios y secos

La actividad física ayuda a controlar la glucosa en la sangre. También puede retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes. ¡Cada paso cuenta!

Recomendaciones De Ejercicio

- 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana.
- Si no puede hacer ejercicio, hable con su profesional de la salud sobre otras maneras de mantenerse activo. Sea lo más activo que pueda.
- Si tiene un estilo de vida sedentario, trate de levantarse y moverse al menos cada 30 minutos.
- Trate de hacer actividades de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces por semana.
- Trate de alcanzar 10,000 pasos por día o determine una meta que le resulte mejor.
- Si necesita ayuda para comenzar el ejercicio, hable con su profesional de la salud.



Tomar Medicamentos

Hay muchos medicamentos para ayudar a mantener su glucosa en la sangre bajo control. Si es necesario, su profesional de la salud o educador de diabetes puede ayudarle a comenzar con los medicamentos.

Si tiene programado un procedimiento médico o una cirugía, asegúrese de hablar con su profesional de la salud sobre sus medicamentos de diabetes antes de ser hospitalizado. Muchos de los medicamentos orales y los inyectables no insulinérgicos se detienen con frecuencia para administrarle insulina cuando está hospitalizado. Los fármacos orales y los inyectables no insulinérgicos pueden reiniciarse una vez que se le dé de alta.

Reglas para los Medicamentos

- Llame a su proveedor de salud si usted tiene la glucosa baja en sangre o cualquiera de estos síntomas:
 - Náuseas o vómitos
 - Dolor de estómago
 - Urticaria o erupción en la piel
 - Mareos
 - Hematomas o sangrado inusual
 - Dolor de pecho o dificultad para respirar
- Tome sus medicamentos como ha sido indicado; saltarse o retrasar la medicación puede afectar su nivel de glucosa en sangre
- Algunos medicamentos deben tomarse antes o con las comidas; pregúntele a su proveedor de salud qué a hacer si sus hábitos alimenticios cambian a menudo, o si usted se salta o se retrasa en las comidas
- Lea la etiqueta en la botella para revisar la dosis, fecha de vencimiento, e instrucciones especiales



Medicamentos Orales para la Diabetes (Pastillas, Tabletas)

Los cuadros de las páginas 23 a 27 brindan información básica sobre muchos de los medicamentos típicos que se recetan para el control de la diabetes. Hay también medicamentos que pueden ser una combinación de los fármacos en el cuadro de la página 25.

INHIBIDORES DE LA ALFA-GLUCOSIDASA <ul style="list-style-type: none"> • Acarbose (Precose) • Miglitol (Glyset) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Disminuye el aumento de glucosa en sangre después de comer LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de baja glucosa en sangre si se toma con ciertas medicinas para diabetes • Tomarlo con el primer bocado de una comida
BIGUANIDES <ul style="list-style-type: none"> • Glucophage XR • Metformin (Glucophage) • Riomet (liquid Metformin) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Evita que el hígado produzca glucosa extra LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de baja glucosa en sangre si se toma con ciertas medicinas para diabetes • Tomarlo con alimentos para reducir los efectos secundarios gastrointestinales
INHIBIDORES DE DPP-4 <ul style="list-style-type: none"> • Saxagliptin (Onglyza) • Sitagliptin (Januvia) • Linagliptin (Tradjenta) • Alogliptin (Nesina) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Disminuye la glucosa en sangre cuando está alta, especialmente después de comer • Disminuye la producción de glucosa por el hígado LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Tomarlo con o sin comida
MEGLITINIDES <ul style="list-style-type: none"> • Nateglinide (Starlix) • Repaglinide (Prandin®) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al páncreas a producir más insulina LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • No lo tome si se salta una comida • Puede causar baja glucosa en sangre • Tomarlo justo antes de las comidas
INHIBIDORES DE SGLT2 <ul style="list-style-type: none"> • Canagliflozin (Invokana) • Dapagliflozin (Farxiga) • Empagliflozin (Jardiance) • Ertugliflozin (Steglatro) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Hace que la glucosa se excrete en la orina LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua para evitar deshidratarse • Puede contribuir a infecciones del tracto urinario y presión arterial baja.
SULFONILUREAS <ul style="list-style-type: none"> • Glimpiride (Amaryl) • Glipizide (Glucotrol, Glucotrol XL) • Glyburide (Glynase, DiaBeta) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al páncreas a producir más insulina LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Usar con precaución si se salta una comida • Puede causar baja glucosa en sangre • Tomarlo justo antes de las comidas, a menos que su proveedor de salud le indique lo contrario.
THIAZOLIDINEDIONES (TZD) <ul style="list-style-type: none"> • Pioglitazone (ACTOS®) • Rosiglitazone (Avandia) 	QUÉ HACE <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a su propia insulina a trabajar mejor (menos resistencia a la insulina) LO QUE DEBE SABER <ul style="list-style-type: none"> • Puede tomar seis semanas para su efecto completo • Tomarlo con o sin alimento • Muchos efectos secundarios graves como cáncer de vejiga e insuficiencia cardíaca

Insulina

La insulina es utilizada para tratar diabetes tipo 1 y 2. Se administra mediante una inyección de una vial o pluma debajo de la piel, o se administra de forma continua mediante una bomba de insulina. Algunas insulinas funcionan rápido y no duran mucho, mientras que otras funcionan lentamente, pero duran más

Hable a su proveedor acerca de la mejor opción de administración para sus necesidades.

- **Inicio de acción** = cuando la insulina comienza a hacer efecto
- **Punto máximo de acción** = cuando la insulina tiene su efecto máximo
- **Duración de acción** = cuánto tiempo la insulina tiene un efecto

TIPO Y NOMBRE DE INSULINA	INICIO	PUNTO MÁXIMO	DURACIÓN	CONSIDERACIONES
Acción muy rápida <ul style="list-style-type: none"> • Aspart (Fiasp) • Lispro-aabc (Lyumjev) 	5–15 minutos	1½–2½ horas	5–7 horas	
Rapid-acting <ul style="list-style-type: none"> • Aspart (Novolog) U100 • Glulisine (Apidra) U100 • Lispro (Admelog) U100 • Lispro (Humalog) U100 • Lispro (Humalog) U200 	15–20 minutos	1–3 horas	3–7½ horas	<ul style="list-style-type: none"> • Transparente • Tomar 0–15 minutos antes de la comida • No se puede mezclar con otros tipos de insulina
Acción corta <ul style="list-style-type: none"> • Humulin-R/Regular U100 • Novolin-R/Regular U100 	30 minutos	2–4 horas	4–8 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Transparente • Tomar 30 minutos antes de la comida
Acción corta/intermedia <ul style="list-style-type: none"> • Humulin-R/Regular U500 	30 minutos	2–4 horas	20–22 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar 30 minutos antes de la comida
Acción Intermedia (NPH) <ul style="list-style-type: none"> • Humulin-N • Novolin-N 	90 minutos a 4 horas	4–12 horas	10–24 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Turbio
Acción prolongada <ul style="list-style-type: none"> • Detemir (Levemir) U100 • Glargine (Lantus) U100 • Glargine (Toujeo) U300 • Glargine (Basaglar) U100 • Glargine (Semglee) U100 • Glargine (Rezvoglar) U100 • Degludec (Tresiba) U100 	1–4 horas	Ninguno o mínimo	Hasta 24 horas Hasta 42 horas (para Degludec)	<ul style="list-style-type: none"> • Transparente • No se puede mezclar con otros tipos de insulina
Premezclado: de acción rápida e intermedia <ul style="list-style-type: none"> • Humalog®-Mix 50/50 • Humalog®-Mix 75/25 • NovoLog®-Mix 70/30 	15–30 minutos	1–6½ horas	18–24 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Turbio
Premezclado: De acción corta-intermedia <ul style="list-style-type: none"> • 70/30: NPH 70% + Reg 30% • 50/50: NPH 50% + Reg 50% 	30 minutos	2–12 horas	18–24 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Turbio

Consejos Para Poner Insulina

- Limpie el frasco o la pluma de insulina con alcohol antes de extraer la insulina
- Asegúrese de que la dosis es correcta
- Asegúrese de que la piel está limpia y seca
- Se recomienda que usted se inyecte en el abdomen (asegúrese de cambiar el lugar de la inyección cada vez)
- Dígale a su profesional de la salud si usted observa pérdida de líquido claro en el sitio de la inyección, especialmente si utiliza las plumas de insulina
- Verifique la fecha de caducidad en el frasco/la pluma y conserve los frascos/plumas sin abrir en el refrigerador. Una vez que están abiertos, manténgalos limpios y secos, a temperatura ambiente
- Tenga un suministro adicional de insulina, jeringas o plumas y agujas con usted a todo momento
- Asegúrese de cambiar su frasco o pluma de insulina cada mes
- Deseche todas las agujas, jeringas, lancetas en los envases especiales para jeringas. NUNCA las tire a la basura

Insulina/Inyectable Combinados

FARMACO / NOMBRE	COMBINA	CONSIDERACIONES / EFECTOS SECUNDARIOS
IdegLira (Xultophy)	Insulina degludec (IDeg o Tresiba) insulina ultra larga + Liraglutida (Victoza) Agonista del receptor GLP-1 (GLP-1RA)	<ul style="list-style-type: none"> • Xultofia 100/3.6 pluma precargada: inyección una vez al día • Una vez abierto, sirve para 21 días (suministrado en paquete de cinco plumas 3ML de un solo uso)
iGlarLixi (Soliqua)	Insulina glargina (Lantus) Basal Insulina + Lixisenatide (Adlykin) GLP-1 Receptor Agonista	<ul style="list-style-type: none"> • Soliqua 100/33 Pluma SoloStar • Una vez abierto, sirve para 14 días (suministrado en paquete de cinco plumas de 3mL de un solo uso)

Medicamentos Inyectables sin insulina

También hay medicamentos inyectables, que, como la insulina, son hormonas que ayudan a manejar su glucosa en sangre. Estos medicamentos funcionan de manera diferente a la insulina y tienen diferentes efectos secundarios.

FARMACO / NOMBRE	FRECUENCIA DE INYECCIÓN	QUÉ HACE	CONSIDERACIONES / EFECTOS SECUNDARIOS
AGONISTA DEL GLP1 "MIMÉTICO DE INCRETINA"			
Dulaglutide (Trulicity)	Una vez a la semana	Ayuda al páncreas a producir más insulina, retarda la digestión, promueve la sensación de "llenura" después de comer, previene la liberación de glucosa del hígado	Puede no ser apropiado si el paciente tiene antecedentes de pancreatitis (inflamación del páncreas). Contraindicado si hay antecedentes personales o familiares de cáncer medular de tiroides o MEN tipo 2. Efectos secundarios: náuseas, vómitos, pérdida de peso, reacción en el lugar de la inyección, pancreatitis (dolor abdominal intenso, vómitos)
Exenatide (Byetta)	Dos veces al día		
Exenatide XR (Bydureon)	Una vez a la semana		
Liraglutide (Victoza)	Una vez al día		
Lixisenatide (Adlyxin)	Una vez al día		
Semaglutide (Ozempic)	Inyección una vez a la semana (pluma pre cargada)		
Semaglutide (Rybelsus)	Tableta oral diaria		
AMYLIN MIMÉTICO			
Pramlintide (Symlin)	Antes de las comidas, Hasta tres veces al día	Retrasa la digestión, promueve la sensación de "llenura" después de comer, previene la liberación de glucosa del hígado	Puede ser necesario disminuir la dosis de insulina para prevenir un nivel bajo de glucosa en sangre grave Efectos secundarios: náuseas, pérdida de peso
AGONISTA DOBLE DE INCRETINA			
Tirzepatide (Mounjaro)	Inyección una vez a la semana (pluma pre cargada)	Combina tanto GLP-1 como GIP incretinas. Mismo perfil de acción que GLP-1 RA, con un perfil de acción más intensivo	Evitar si hay antecedentes de pancreatitis o antecedentes familiares de tumor medular tiroideo Efectos secundarios: náuseas, diarrea, reacciones en el lugar de la inyección

Resolución de Problemas

Glucosa en la sangre baja (hipoglicemia)

Hipoglicemia = glucosa en la sangre menos de o igual a 70 mg/dl (con o sin síntomas) o 70 a 100 mg/dl con síntomas. Puede suceder de repente y se considera una emergencia. A continuación se presentan algunos de los síntomas que usted puede tener:

Primeros Síntomas

- Debilidad o fatiga
- Mareos
- Temblores
- Sudor, o piel fría
- Ansiedad, irritabilidad o nerviosismo
- Latido acelerado del corazón
- Dolor de cabeza

Síntomas Posteriores

- Adormecimiento alrededor de la boca
- Torpeza mental
- Visión borrosa
- Cambios de personalidad
- Desmayos/perder el conocimiento

Causas

Algunas de las causas de la hipoglicemia son no comer lo suficiente, no comer lo suficientemente pronto después de tomar el medicamento, tomar demasiado medicamento (incluyendo insulina), hacer demasiada actividad física sin alimentos suficientes, tomar ciertos medicamentos, y los vómitos o la diarrea.



Tratamiento de la Hipoglicemia (la regla de “15”)

1 PASO 1: PRUEBA

Siempre que sienta síntomas de hipoglicemia, realice la prueba de glucosa en la sangre de inmediato. Si no puede medir su nivel de glucosa en la sangre o si se siente demasiado inestable, coma primero (vea el paso 2), y luego realice la prueba más tarde.

2 PASO 2: TRATAR

Si su nivel de glucosa en la sangre es de 70 mg/dl o menos, trate con una porción de 15 gramos de azúcar de acción rápida. Cada una de las siguientes porciones contiene 15 gramos de azúcar de acción rápida.

- 3 a 4 tabletas de glucosa
- ½ taza (4 oz.) de jugo
- 5 terrones de azúcar pequeños
- 6 a 8 caramelos LifeSaver
- ½ taza (4 oz.) de refresco regular (¡no de dieta!)
- 1 cucharada de miel o azúcar
- 2 cucharadas de pasas de uvas
- (caja de tamaño mini)
- 1 taza de leche baja en grasa

NOTA: Si la glucosa en la sangre es de 50 mg/dl o menos, tratar con 30 gramos de azúcar simple. Puede que se necesite glucagón si no responde. Llame al 911 después de inyectar glucagón.

3 PASO 3: REPITA

Espere 15 minutos y vuelva a verificar la glucosa en la sangre. Si sigue siendo de 70 mg/dl o menos, o si continúa teniendo síntomas, tome otro tratamiento de 15 gramos de azúcar de acción rápida. Trate de no comer en exceso, porque puede resultar en niveles altos de glucosa en la sangre más tarde. La meta es un nivel de glucosa en la sangre por encima de 70 mg/dl.

SEGUIMIENTO

Si la siguiente comida es en más de 30 minutos y su nivel de glucosa en la sangre es más de 70 mg/dl, debe comer un pequeño bocadillo. Ejemplos de bocadillos balanceados son:

- ½ sándwich con mantequilla de maní o cacahuete
- 1 pieza de fruta con queso
- 6 galletas con carne, queso o mantequilla de maní o cacahuete

Si tiene varias lecturas bajas de glucosa en una semana, llame a su proveedor médico.

PREVENCIÓN DE HIPOGLUCEMIA

- Cargar azúcar de acción rápida
- Comer a las horas programadas
- Tomar los medicamentos según la receta
- Coordinar la actividad física con las comidas y los medicamentos
- Si la glucosa está a menos de 100 mg/dl, comer un bocadillo antes de hacer ejercicio o conducir

Glucosa en la sangre alta (hiperglicemia)

Hiperglicemia = glucosa en la sangre más de 180 mg/dl o por encima de su nivel deseado

Síntomas

- Mucha sed
- Aumento de la orina
- Boca reseca
- Piel seca o con picazón
- Somnolencia o fatiga
- Visión borrosa
- Infecciones más frecuentes
- Llagas o heridas que tardan en sanar
- Hambre excesiva
- Aumento de peso sin motivo

Causas

Las causas comunes de la hiperglicemia incluyen comer demasiado, no hacer suficiente actividad física, tomar ciertos medicamentos (esteroides), no tomar suficiente medicamento para la diabetes, una pluma o bomba de insulina dañada, y una reacción al estrés o la tensión física (enfermedad, lesión, infección o cirugía).

Tratamiento de la Glucosa en la sangre alta

- Beba muchos líquidos sin azúcar, especialmente agua
- Trate de averiguar qué fue lo que causó la hiperglicemia
- Llame a su profesional de la salud si su nivel de glucosa está a más de 250 mg/dl durante varios días seguidos, o si su nivel de glucosa está a más de 300 mg/dl en dos ocasiones consecutivas
- Si usted usa insulina, puede ser necesario verificar si hay cetonas en la orina; llame a su profesional de la salud si tiene cetonas moderadas o altas (diabetes de tipo 1 solamente)



Reglas para días de enfermedad

- Cuando está enfermo, puede necesitar más o menos insulina; asegúrese de hablar con su profesional de la salud antes de cambiar o detener su insulina.
- Mida su glucosa en la sangre más frecuentemente; la glucosa en la sangre tiende a subir durante la enfermedad y los momentos de estrés excesivo
- Beba muchos líquidos transparentes sin azúcar
- Evite los alimentos pesados o grasosos
- Descanse lo suficiente
- Si usted tiene diabetes tipo 1, puede ser necesario revisar las cetonas en la orina
- Si usted vive solo, pídale a alguien que lo visite cada pocas horas para ver cómo está

Cuando llamar a su profesional la salud

- Si no puede ingerir los alimentos, líquidos o medicamentos
- Si la glucosa en la sangre está a menos de 70 mg/dl o más de 300 mg/dl durante más de un día
- Si tiene fiebre de más de 100.4 °F (38°C)
- Si tiene dificultad para respirar
- Si se siente somnoliento o confuso
- Si tiene cetonas moderadas o grandes (diabetes tipo 1 solamente) en la orina o la sangre

Qué beber y comer cuando está enfermo

- Coma con frecuencia pequeñas cantidades de alimentos fáciles de digerir que contienen carbohidratos, cada hora o dos horas
 - ½ taza jugo de fruta > ½ taza de refresco regular (sin cafeína)
 - ½ taza gelatina > 1 taza Gatorade®
 - 1 paleta doble > ½ taza helado regular
 - ¼ taza sorbete > 1 rebanada de pan tostado
 - ½ taza de cereal cocido > 6 galletas saladas
 - ½ taza pudín suave > ½ taza yogur
 - 1 taza de sopa a base de crema
- Usted puede tomar una cantidad ilimitada de estos líquidos transparentes sin azúcar: agua, refresco dietético, Kool-Aid de dieta, Crystal Light, té sin cafeína, y caldo

Estar en el hospital también puede afectar su glucosa en la sangre. Ya sea que usted ha recibido el diagnóstico recientemente o ha tenido diabetes por mucho tiempo, las condiciones como el estrés, las lesiones, el traumatismo o la cirugía pueden hacer que sea más difícil controlar los niveles de glucosa en la sangre. Durante su estadía en el hospital, el buen control de la diabetes puede ayudar a recuperar su salud más rápidamente

Reducción de Riesgos

Prevención de las complicaciones

Prevenga complicaciones graves a largo plazo aprendiendo cómo controlar su glucosa en la sangre con la ayuda de su equipo de atención de diabetes. Consulte las recomendaciones en la página 34 “Mis metas y progreso de diabetes.”

Complicaciones de la diabetes

- Problemas en los riñones (nefropatía)
- Problemas en los ojos (retinopatía)
- Problemas en los nervios (neuropatía) — cambios en la sensibilidad, especialmente en las extremidades inferiores
- Endurecimiento de las arterias (aterosclerosis)

Conozca los ABC

A = A1C

B = Presión arterial

C = Colesterol

A1C Análisis de Sangre

La prueba A1C muestra su promedio de glucosa en la sangre (reportado como un porcentaje) en los últimos dos o tres meses. Su equipo profesional de la salud le dará una meta de A1C para mantenerlo(a) sano y reducir su riesgo de complicaciones de la diabetes. La Asociación Norteamericana de Diabetes (ADA) recomienda una meta de A1C de 7% para la mayoría de los pacientes y la revisión de 2 a 4 veces al año.

Presión Sanguínea

La presión arterial alta puede resultar en problemas de la circulación, incluyendo la embolia y el infarto. El control de su presión arterial es importante para mantener su diabetes saludable.

Muchas personas usan medicamentos, pero la dieta, la actividad física y el manejo del estrés también son importantes para mantener su presión arterial en un nivel óptimo.

La Asociación Norteamericana de Diabetes recomienda una presión sanguínea de 140/90 o menos, o un número recomendado por su equipo profesional de la salud.

Colesterol

Su estilo de vida es importante para mantener su nivel de colesterol en la meta. La buena alimentación y la actividad física regular ayudan a mantener su colesterol en un nivel saludable. Algunas personas también tendrán que usar medicamentos llamados “estatinas” para bajar su colesterol. Su equipo profesional de la salud decidirá cuáles deben ser sus metas de colesterol.

A1C (%)	AVERAGE BLOOD GLUCOSE (MG/DL)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298
13	316

Cómo cuidarse

Cuidado de los Dientes y las Encías

Las personas con diabetes tienen más riesgo de enfermedades dentales, pero con el cuidado adecuado esto puede prevenirse.

- Cepille sus dientes dos veces al día y use hilo dental todos los días
- Hágase una revisión dental cada seis meses, o antes si hay algún problema

Cuidado de los Ojos

Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre y de presión arterial pueden dañar los ojos, dando lugar a una condición llamada “retinopatía” y, finalmente, la ceguera. El cuidado de su diabetes puede prevenir esto.

- Hágase el examen de la vista con las pupilas dilatadas con un profesional de la salud ocular (oftalmólogo) una vez al año o más a menudo si es necesario

Cuidado de los Pies

Es muy importante cuidar sus pies cuando tiene diabetes. Muchas personas temen la amputación, pero esto es prevenible si usted toma medidas temprano para mantener su glucosa en la sangre a un nivel saludable.

- Examine sus pies diariamente
- Preste atención a cortes, llagas, enrojecimiento, hinchazón, rasguños, grietas, callosidades, ampollas o cambios de color, forma, o temperatura
- Mantenga los pies limpios, secos, y tibios
- Tenga cuidado de no quemarse los pies, y evite remojarlos
- Evite poner crema entre los dedos de los pies
- Tal vez necesite usar un espejo para inspeccionar las plantas de los pies
- Corte las uñas de los pies en línea recta y alise las esquinas con una tabla de esmeril para evitar las uñas encarnadas
- Tenga cuidado al ir descalzo, incluso adentro de su casa, si no siente bien los pies
- Use zapatos cómodos que le queden bien y calcetines que no sean demasiado apretados
- El ejercicio diario puede mejorar la circulación en las piernas y los pies
- Puede ser que tenga que ver a un podólogo (un especialista en pies) para que le corten y le limen las uñas de sus pies con seguridad
- Quítese los zapatos y los calcetines cada vez que vea a su profesional de la salud para que le examinen sus pies

Cuidado de la Piel

Con la diabetes, es importante cuidar su piel para prevenir una infección.

- Báñese diariamente con jabón suave y agua tibia
- Aplique una pequeña cantidad de crema humectante mientras la piel está húmeda
- Use guantes cuando trabaja en el jardín o hace cosas que pueden dañar las manos
- Use protector solar para evitar quemaduras
- Evite los rasguños, pinchazos y otras lesiones
- Limpie los cortes y rasguños inmediatamente y cúbralos con un vendaje

Cómo Enfrentar a la Diabetes

Salud emocional en la diabetes

El vivir con una condición de salud crónica, como la diabetes, puede causar estrés. Es común sentirse enojado, frustrado, con miedo, preocupado y confuso. El estrés crónico puede disminuir la capacidad del sistema inmunológico para protegerlo de las infecciones, aumentar su presión arterial y la glucosa en la sangre, y hacerle sentir mal. Aprenda las herramientas para reducir el estrés y tome tiempo para relajarse y hacer cosas que disfruta. Busque apoyo de su familia, amigos y su equipo profesional de la salud o únase a nuestro grupo de apoyo. Usted no está solo en el tratamiento de la diabetes, así que no tenga miedo de pedir ayuda si la necesita.

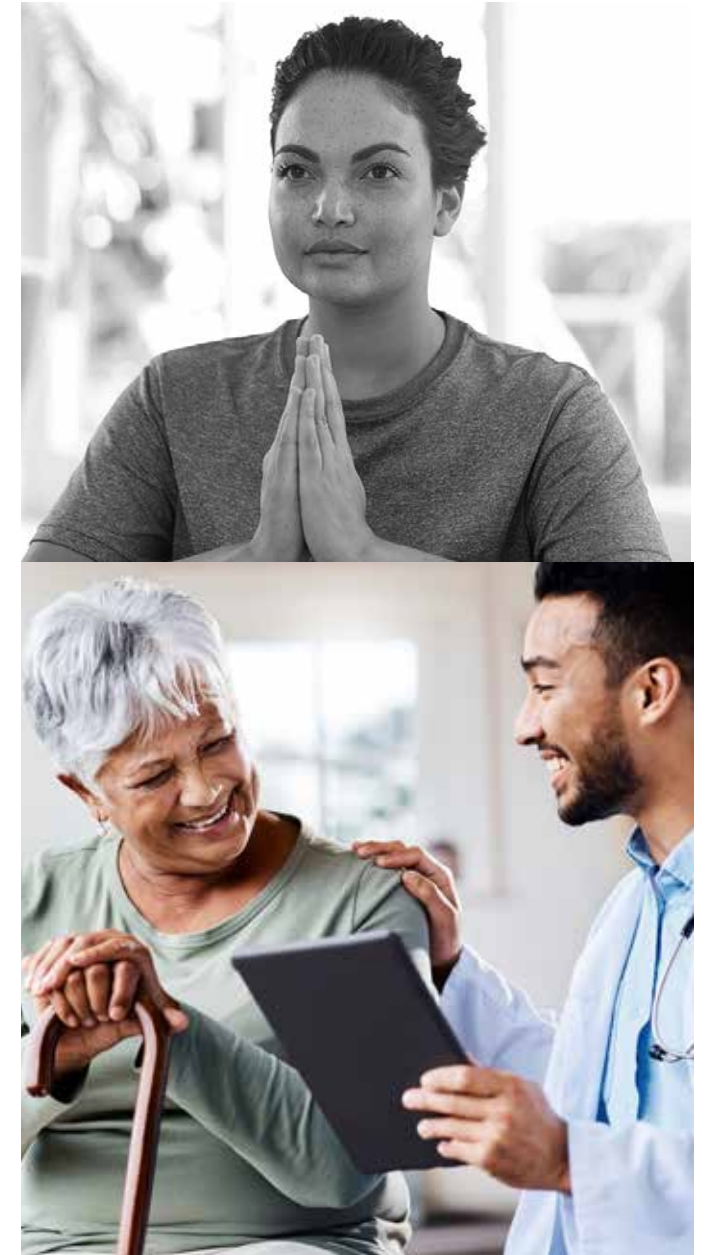
¡Usted está a cargo! Nadie más puede hacerlo por usted. Trabaje con su equipo de atención médica (médicos, enfermeras, educadores de diabetes, nutricionistas, farmacéuticos) para crear un plan que funcione mejor para usted.

Siga participando: Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. Haga preguntas. Lleve un registro de sus pruebas y visitas. Hable con su profesional de la salud si quiere tomar clases de educación sobre la diabetes o si quiere hablar con un educador de diabetes, se ofrecen ambas opciones en nuestro centro.

Consejos Útiles

- Descanse y duerma lo suficiente
- Tome tiempo para relajarse; técnicas de relajación útiles incluyen yoga, tai chi, meditación, oración, respiración profunda y visualización
- Dése tiempo para hacer las cosas que disfruta
- La risa es una buena medicina
- Obtenga apoyo y pida ayuda si la necesita
- Podría estar deprimido si usted tiene alguno de estos síntomas durante más de dos meses:
 - > Se siente muy triste
 - > Ha perdido interés en la vida
 - > Tiene dificultad para dormir
 - > Se le hace difícil concentrarse
 - > Está comiendo demasiado o muy poco
 - > Tiene pérdida o aumento de peso

Si usted cree que está deprimido, hable con su profesional de la salud o un consejero inmediatamente.



Recursos Y Herramientas Para Controlar Su Diabetes

Recursos Útiles

American Diabetes Association

www.diabetes.org
1-800-342-2383

American Association of Diabetes Educators

www.diabeteseducator.org
1-800-832-6874

American Dietetic Association

www.eatright.org
1-800-366-1655

American Heart Association

www.americanheart.org
1-800-AHA-USA-1 (800-242-8721)

American Association of Clinical

Endocrinologists
www.aace.com

Diabetes Health e-Newsletter

www.diabeteshealth.com

National Diabetes Education Program (NDEP)

www.ndep.nih.gov
1-800-438-5383

National Diabetes Information Clearinghouse

www.diabetes.niddk.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

La cobertura de Medicare de suministros para la diabetes

www.medicare.gov
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

(Inglés y Español)

Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil (JDRF)

www.jdrf.org
1-800-533-CURE (2873)

Cómo vivir bien con diabetes

www.dlife.com

Información sobre dejar de fumar

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Eliminación de objetos filosos: farmacias locales, servicio de recolección de basura o departamento de salud pública

www.cdc.gov/needledisposal
www.safeneedledisposal.org
www.earth911.org
www.epa.gov/osw/nonhaz/industrial/medical/med-govt.pdf

Mi Información Médica

Mis profesionales de la salud

Proveedor de atención primaria: _____

Especialista de diabetes (endocrinólogo): _____

Educador de diabetes: _____

Nutricionista: _____

Especialista de los ojos (oftalmólogo): _____

Especialista de los pies (podólogo): _____

Dentista: _____

Próximas fechas de revisión: _____

Mis medicamentos

MEDICAMENTO	DOSIS	CUÁNDO TOMAR	CON O SIN ALIMENTOS
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Mi Diabetes Objetivos y Progreso

PRUEBA	FRECUENCIA	OBJETIVOS Y RECOMENDACIONES DE LA ADA	ACTUAL	MI META
A1C	Cada 3–6 meses	Menos del 7%; idealmente 6.5% o menos		
Presión arterial	Cada visita	Menos de 140/90		
LDL (colesterol “malo”)	Cada año	Menos de 100 en ausencia de enfermedad arterial coronaria (CAD) manifiesta Menos de 70 en presencia de CAD		
HDL (colesterol “bueno”)	Cada año	Hombres de más de 40; Mujeres de más de 50		
Triglicéridos	Cada año	Menos de 150		
Microalbúmina en orina	Cada año	Menos de 30		
Peso	Cada año	IMC inferior a 25		

VACUNAS	FRECUENCIA	FECHA RECIBIDO
TED	Every 10 years	
Influenza (gripe)	Cada año	
Neumonía	Once ages 19–64; repeat once after age 65	
Zoster (herpes)	Once after age 60	
Hepatitis B	Como sea necesario	

	CON QUÉ FRECUENCIA?	ACTUAL
OJOS		
Examen de la vista con las pupilas dilatadas (Oftalmólogo)	Cada año	
PIES		
Inspección de los pies	En cada visita	
Examen de los pies (podólogo)	Cada año	
DIENTES/ BOCA		
Examen dental	Cada 6 a 12 meses	
OTRO		
Visita al educador de diabetes*	Al inicio de su tratamiento y cada año	
Visita a la nutricionista de diabetes*		

* Para obtener más información sobre la diabetes o buscar ayuda para controlar esta condición, llame al Braden Diabetes Center al 1-415-925-7370. La mayoría de las compañías de seguros, incluyendo Medicare, cubren las citas de educación de diabetes y de nutrición con una referencia de su proveedor de salud..

Mis siguientes pasos

META: _____

Plan de acción: _____

META: _____

Plan de acción: _____

META: _____

Plan de acción: _____

META: _____

Plan de acción: _____

META: _____

Plan de acción: _____

Citas del Braden Diabetes Center

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Fecha: _____ Hora: _____ am/pm

Notas



Braden Diabetes Center

1100 South Eliseo Drive, Suite 2 | Greenbrae, CA 94904 | 415-925-7370 | MyMarinHealth.org

MarinHealth® and the MarinHealth® logo are registered servicemarks of Marin General Hospital and used with permission.