

Vivir bien con diabetes



Un manual de cuidado personal

Creado por:



En colaboración con:



Patrocinado por Merck



Presentado por el Programa Journey for Control
JourneyForControl.com

**Capítulo 1:
¡Puede vivir bien
con diabetes! 4**

¿Qué es la diabetes? 4
 Conozca sus valores objetivo 5
 Comprender la diabetes 7
 Por qué un alto nivel de glucosa
 es un problema 9
 Diabetes y riesgo cardiovascular. 10
 Reducir su riesgo de complicaciones 11
 Adaptarse a una vida con diabetes 14
 ¡Obtenga ayuda! 15
 Usted está al mando 16

**Capítulo 2:
Controlar su glucosa
en sangre 17**

Controlar la glucosa en sangre 18
 Utilidad del examen de A1C 20
 Tratar los niveles altos y bajos
 de glucosa en sangre. 21
 Convertir el control en prioridad 22

**Capítulo 3:
Crear un plan
de alimentación 23**

Establecer metas de alimentación
 saludable 24
 Cómo los carbohidratos afectan
 la glucosa en sangre 26
 Aprenda sobre el conteo
 de carbohidratos 27
 Guía rápida de conteo de carbohidratos 27
 Planificar sus comidas 28
 Comer fuera del hogar 30
 Notas para familiares y amigos. 32

**Capítulo 4:
Agregar actividad a su vida . . 33**

Ponerse en movimiento 34
 Ser constante. 36
 Superar obstáculos 38

**Capítulo 5:
Tomar medicamentos 39**

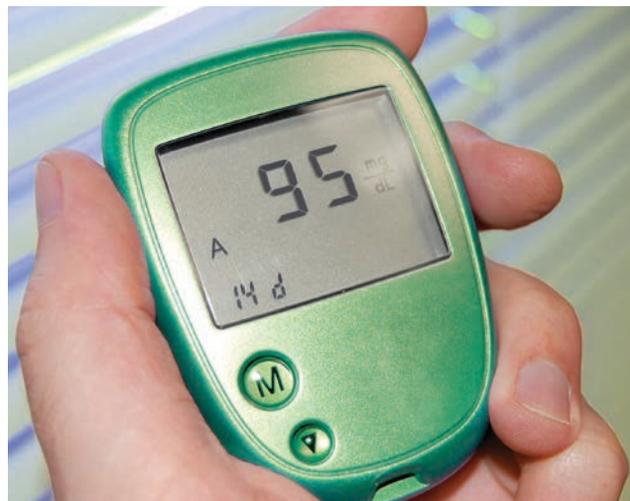
Tomar medicamentos para la diabetes . . 40
 Aprender sobre las inyecciones 42
 Medicamentos para la presión arterial
 y el colesterol. 43
 Administrar sus medicamentos. 44
 Adaptarse a una rutina
 de medicamentos 46

**Capítulo 6:
Mantener su salud
en general 47**

Su salud emocional 48
 Su salud física. 51
 Diabetes e intimidad. 54
 Cuando se encuentre de viaje. 55
 Cuando se encuentre enfermo. 56
 Notas para familiares y amigos. 58

**Capítulo 7:
Su kit de herramientas
para la diabetes. 59**

Mi kit de herramientas para la diabetes . . . 60
 Mis objetivos de salud 61
 Mi registro de glucosa en sangre 62
 Referencia rápida de conteo
 de carbohidratos 63
 Mi lista de medicamentos 64
 Mi registro de presión arterial. 65
 Mis niveles de colesterol. 65
 Glosario de términos. 66
 Recursos. 67



¡Puede vivir bien con diabetes!

Le dieron este manual porque tiene diabetes. La diabetes es una enfermedad **crónica** (de por vida). Sin tratamiento, puede generar problemas de salud graves, incluidos la ceguera, la amputación de los miembros inferiores, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, puede aprender a controlar la diabetes. Este manual lo ayudará a comprender qué es la diabetes y cómo afecta su salud. Además, lo ayudará a tomar decisiones diarias para controlar su diabetes. Continúe leyendo para descubrir consejos y herramientas que puede utilizar para vivir bien con diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Cuando tiene **diabetes**, el nivel de **glucosa** (azúcar) en su sangre puede ser muy alto (consulte la página 8 para aprender cuál es la causa). Con el tiempo, un alto nivel de **glucosa en sangre** produce problemas de salud, incluso daño al corazón, los riñones, los ojos y los pies.

No obstante, existe una forma de realizar un seguimiento sobre cómo controla su diabetes y sus complicaciones. Se denomina el método APC: "A" por el examen de A1C, "P" por la presión arterial y "C" por el colesterol. Al controlar su glucosa en sangre, su presión arterial y su colesterol, podrá controlar mejor la diabetes y reducir el riesgo de que se produzcan complicaciones.

Cualquier persona puede desarrollar diabetes. Puede afectar a personas de todas las edades y antecedentes. Sin embargo, existen determinados factores de riesgo comunes para la diabetes. Estos son los siguientes:

- Antecedentes familiares de diabetes
- Falta de actividad física
- Sobrepeso
- Ser mayor de 45 años de edad
- Ser afroamericano, indígena nativo de Estados Unidos, latino, asiático americano, asiático, indio o nativo de las Islas del Pacífico
- Antecedentes de diabetes gestacional



Conozca sus valores objetivos

La Asociación Americana de Diabetes (“ADA”, por sus siglas en inglés) proporciona objetivos para los niveles de **glucosa en sangre** y **presión arterial**. Tenga en cuenta que sus valores objetivo pueden ser distintos. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuáles deberían ser sus valores. Luego, trabajen juntos para completar la tabla de “Objetivos de salud” en la página 61.

Conozca sus valores objetivos

Exámenes	Objetivos de la ADA
Glucosa en sangre	
A1C*	<7%
Glucosa en sangre antes de las comidas	80–130 mg/dL
Glucosa en sangre después de las comidas	<180 mg/dL
	Las mediciones de la glucosa después de las comidas deben realizarse entre 1 y 2 horas después de comenzar a comer.
Presión arterial	
Un examen que controla la potencia del flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos.	<140/90 mm Hg
	Un objetivo general para la presión arterial de <140/90 mm Hg es adecuado para muchos adultos con diabetes. Un objetivo de presión arterial inferior puede ser adecuado para ciertos pacientes. Consulte a su proveedor de atención médica sobre el objetivo de presión arterial adecuado para usted.
Colesterol y lípidos en sangre	
LDL (colesterol “malo”)	Los objetivos de colesterol para el LDL , el HDL y los triglicéridos no son iguales para todos los pacientes con diabetes. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué objetivo de colesterol es adecuado para usted. Si tiene diabetes, debería hacerse un análisis de colesterol en el momento del diagnóstico y cada cinco años después de eso, o con mayor frecuencia si así lo recomienda su proveedor de atención médica.
HDL (colesterol “bueno”)	
Triglicéridos	

*El objetivo general de <7 % es razonable para muchos adultos con diabetes. Para otros pacientes, quizás sean adecuados objetivos de A1C más o menos estrictos.

Para aprovechar al máximo este manual

Busque en el libro lo siguiente:

Notas para familiares y amigos: esto aparece en lugares que tienen consejos para familiares y amigos de personas con diabetes.

Kit de herramientas: puede encontrar tablas de tamaño completo para uso personal en el capítulo 7 de este manual.

Casillas de verificación y casilleros en blanco para completar: aquí es donde puede escribir sus propios objetivos y planes de control.

Su función al controlar la diabetes

Vivir con una enfermedad crónica puede ser un desafío. La vida diaria puede distraerlo de su control de la diabetes. Sin embargo, controlar su diabetes es importante. No es necesario que lo haga por cuenta propia. Puede trabajar con proveedores de atención médica que lo ayudarán y asesorarán para crear un plan de control adecuado para usted. Recuerde: el que más sabe sobre usted, es usted mismo. Asegúrese de que su plan sea adecuado.

Cómo puede ayudarlo este manual

Este manual no es un libro de tareas. Está repleto de herramientas que lo ayudarán a crear un plan de control de la diabetes que pueda seguir. Comenzar por aprender cómo comer de manera saludable, ponerse en movimiento y tomar medicamentos según las indicaciones, en caso de que sea necesario, puede ayudarlo a controlar sus niveles de **glucosa en sangre, presión arterial y colesterol**. Luego, utilice las herramientas que puede descargar de esta guía para anotar su plan de control y sus objetivos de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol. Hacer esto le ayudará a mantener el control de su salud. Tenga este manual a mano para que pueda consultarlo cuando lo necesite.



Comprender la diabetes

El cuerpo digiere los alimentos que consume para utilizarlos como combustible. Este combustible suministra energía a las células de su cuerpo. Cuando tiene **diabetes tipo 2**, es difícil que el combustible ingrese en la mayoría de las células.

Cómo obtiene energía el cuerpo

El **sistema digestivo** descompone los alimentos y se obtiene una variedad de nutrientes, incluida el azúcar (**glucosa**). Parte de la glucosa se almacena en el hígado. La mayor parte de la glucosa ingresa en el torrente sanguíneo y viaja hacia las células para ser utilizada como combustible. La glucosa necesita la ayuda de una **hormona** llamada **insulina** para ingresar en la mayoría de las células. La insulina se crea en el **páncreas**. Se libera en el torrente sanguíneo como respuesta a los alimentos y a la presencia de glucosa en la sangre. Piense en la insulina como una llave. Cuando la insulina llega a una célula, abre una puerta hacia la pared celular. Esto genera una abertura que permite que la glucosa ingrese en la célula. Algunas células no necesitan insulina y la glucosa puede ingresar en ellas sin esta.

Su cuerpo descompone los alimentos que consume para obtener glucosa y otros nutrientes.



Un equilibrio saludable de insulina y glucosa circula por el torrente sanguíneo.

1. La glucosa ingresa en el torrente sanguíneo desde el hígado o el intestino.

2. La insulina ingresa en el torrente sanguíneo desde el páncreas.

Vaso sanguíneo

3. La insulina se une a una célula que necesita energía.

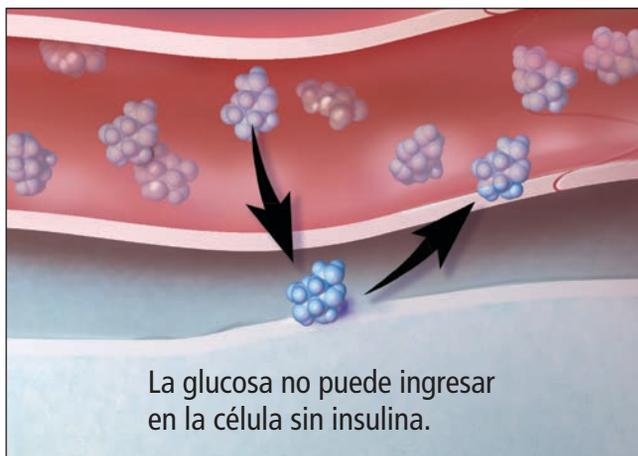
4. La insulina abre la célula para la glucosa.

Célula

5. La glucosa ingresa en la célula y se utiliza como combustible.

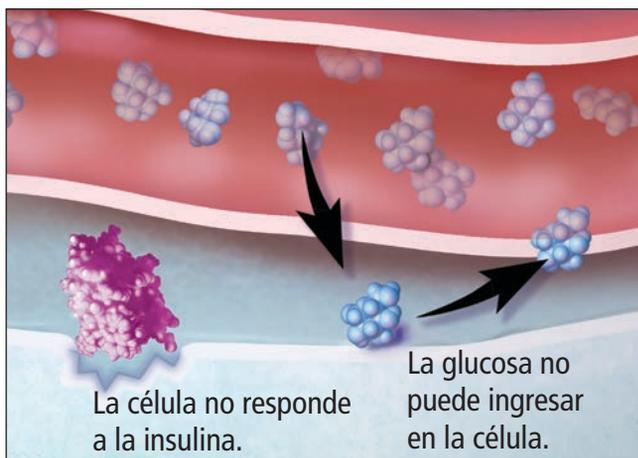
Cuando tiene diabetes tipo 2

Con diabetes tipo 2, es posible que su cuerpo no produzca la cantidad suficiente de insulina o que no utilice la insulina de inmediato. Esto significa que la glucosa tiene problemas para ingresar en la mayoría de las células. Si no puede ingresar en las células, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo hasta alcanzar niveles dañinos. Esto se denomina alto nivel de glucosa en sangre (**hiperglucemia**). Hay dos tipos de diabetes. Analizaremos ambos tipos a continuación.



Diabetes tipo 1

Cuando tiene diabetes tipo 1, el **páncreas**, por lo general, no produce insulina. La diabetes tipo 1 suele desarrollarse en niños. Sin embargo, también puede desarrollarse a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 deben tomar insulina diariamente.

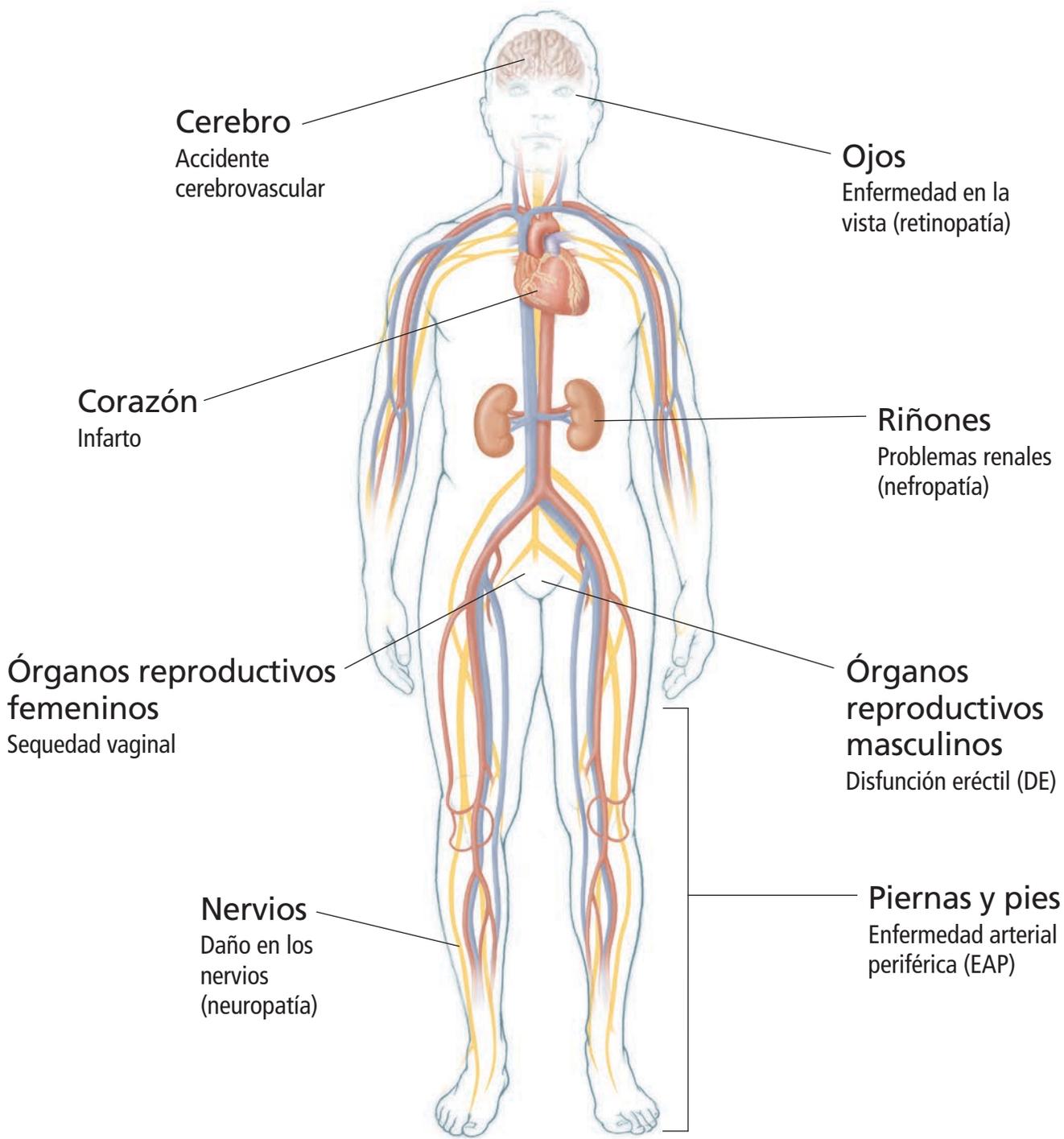


Diabetes tipo 2

Cuando tiene diabetes tipo 2, sus células no responden a la insulina de la forma en que deberían hacerlo. Esto se denomina **resistencia a la insulina**. El páncreas puede intentar superar la resistencia al consumir más insulina. No obstante, con el tiempo, es posible que el páncreas no pueda proporcionar la cantidad suficiente de insulina. Es posible que las personas con diabetes tipo 2 también deban tomar insulina (sin embargo, tomar insulina no significa que la diabetes tipo 2 se convierte en tipo 1).

Por qué un alto nivel de glucosa es un problema

Con el tiempo, un alto nivel de glucosa en sangre daña sus **vasos sanguíneos**, tanto los grandes como los pequeños. Este daño puede generar **complicaciones** que afectan a todo el cuerpo. Las complicaciones incluyen infartos, **accidentes cerebrovasculares**, enfermedades renales, problemas en la vista, ceguera, problemas en el sistema nervioso y riesgo de pérdida de las extremidades inferiores (amputación). No obstante, si controla sus niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol de acuerdo con su plan de tratamiento, puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir complicaciones.



Diabetes y riesgo cardiovascular

Con el tiempo, la diabetes puede generar enfermedades **cardiovasculares** (corazón y vasos sanguíneos), incluidos los infartos y los accidentes cerebrovasculares. Las personas con niveles muy altos de glucosa en sangre a largo plazo se encuentran particularmente en riesgo. La hipertensión y el colesterol alto son afecciones que también aumentan su riesgo de sufrir daño arterial. El riesgo es aún mayor cuando se combina con un alto nivel de glucosa en sangre.

La hipertensión también aumenta su riesgo de sufrir problemas en la vista y enfermedades renales. La hipertensión hace que su corazón se esfuerce más de lo que debería.

Sus valores de colesterol le indican la cantidad de colesterol, una sustancia similar a la grasa, que hay en su sangre. Algunos tipos de colesterol, como el colesterol HDL, ayudan a proteger su corazón. Otros tipos, como el colesterol LDL, pueden obstruir sus arterias. Un alto nivel de triglicéridos aumenta su riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular.

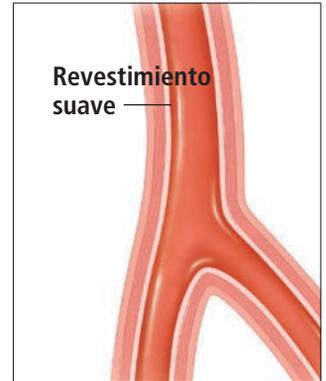
La diabetes daña las paredes arteriales

Los niveles elevados de glucosa en la sangre afectan el revestimiento de las paredes **arteriales** (una arteria es un tipo de vaso sanguíneo; una vena es otro tipo). Las arterias transportan oxígeno desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Cuando las arterias están sanas, el revestimiento es suave. Sin embargo, cuando tiene diabetes, el revestimiento de la arteria se daña con el tiempo, debido a los altos niveles de glucosa, presión arterial y colesterol. Esto permite la acumulación de **ateroma** (materiales grasos, como el colesterol) en las arterias. El humo del cigarrillo también puede dañar el revestimiento de las arterias. Las personas con diabetes que fuman tienen un riesgo mayor de sufrir ese daño, en comparación con las que no fuman.

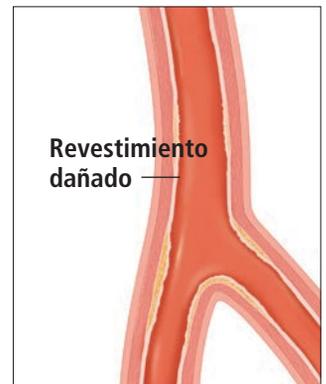
Cómo se producen el infarto y el accidente cerebrovascular

La acumulación de **ateroma** estrecha las arterias. Esto significa que cualquier obstrucción, como un coágulo sanguíneo, puede obstaculizar el flujo sanguíneo. Cuando esto sucede, se produce un infarto o un accidente cerebrovascular. Muchas personas con diabetes deben controlar su presión arterial o su colesterol. Si no fuma y controla su glucosa en sangre, su presión arterial y su colesterol, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer esos problemas.

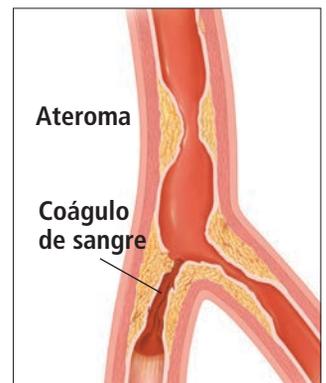
Si fuma, dejar de hacerlo es uno de los cambios más importantes que puede hacer por su salud. Hable con su proveedor de atención médica sobre los métodos para dejar de fumar. Juntos podrán crear un plan para dejar de fumar. Dejar de fumar puede ser difícil y requerir tiempo. No obstante, los posibles beneficios para su salud valen el esfuerzo.



Cuando el revestimiento es suave, la sangre fluye fácilmente por las arterias.



Con el tiempo, el alto nivel de glucosa en sangre daña el revestimiento.



El ateroma se acumula en las paredes de las arterias, lo que dificulta la circulación de la sangre.

Reducir su riesgo de complicaciones

Controlar los niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol puede ayudar a reducir el riesgo de padecer complicaciones a largo plazo de la diabetes. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información y controle sus niveles de presión arterial y colesterol con las tablas de la página 65.



Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

La diabetes es, por sí sola, un factor de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Los infartos y los accidentes cerebrovasculares afectan a las personas con diabetes con una frecuencia superior a más del doble de la frecuencia con que afectan a las personas sin diabetes.

De hecho, dos de cada tres personas con diabetes mueren debido a una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular, que en conjunto se denominan enfermedades **cardiovasculares**. Los vasos sanguíneos obstruidos pueden provocar infartos, accidentes cerebrovasculares y otros problemas.

Enfermedad cardíaca

La enfermedad de arteria coronaria, algunas veces llamada endurecimiento de las arterias, se produce debido al estrechamiento u obstrucción de los vasos sanguíneos que llegan al corazón.

Su sangre transporta oxígeno y otros materiales necesarios al corazón. Si los vasos sanguíneos que llegan al corazón se obstruyen de manera parcial o total con depósitos grasos, el suministro de sangre se reduce o se interrumpe. Luego, puede producirse un infarto, algunas veces denominado infarto del miocardio o IM.

Infarto: las señales de advertencia

Estas son las señales de advertencia de un infarto:

- Dolor de pecho o malestar
- Dolor o malestar en sus brazos, espalda, mandíbula, cuello o estómago
- Dificultad para respirar
- Sudoración
- Indigestión o náuseas
- Mareos
- Cansancio o fatiga

Es posible que no experimente todos estos síntomas. Además, los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Un dolor de pecho que no desaparece luego de descansar puede indicar un infarto. La diabetes puede producir daño en los nervios, lo que puede eliminar el dolor de los infartos y hacerlos “silenciosos”. Si nota señales de advertencia de un infarto, llame al 911 de inmediato.

Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca no significa que su corazón dejó de funcionar. Significa que el corazón tiene menos capacidad de bombeo para suministrar al cuerpo la sangre que necesita. La insuficiencia cardíaca puede producirse por diversos problemas, como un infarto, una enfermedad de arteria coronaria y la **hipertensión**. En la insuficiencia cardíaca congestiva, se acumula líquido dentro de los tejidos del cuerpo, como los pulmones. Esto dificulta la respiración.

Insuficiencia cardíaca: las señales de advertencia

Las señales de advertencia de la insuficiencia cardíaca pueden variar. Estas pueden ser las siguientes:

- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Náuseas
- Fatiga
- Inflamación de los pies y los tobillos (debido a la retención de líquidos)

Accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular se produce cuando el suministro de sangre correspondiente a parte de su cerebro se interrumpe repentinamente. Esto daña el tejido del cerebro. Los accidentes cerebrovasculares suelen producirse cuando un coágulo sanguíneo obstruye un vaso sanguíneo del cerebro o del cuello.

El accidente cerebrovascular puede producir problemas de movimiento, dolor, entumecimiento y problemas para pensar, recordar o hablar. Después de un accidente cerebrovascular, algunas personas también experimentan problemas emocionales, como depresión.

Las personas con diabetes son 1,5 veces más propensas a sufrir un accidente cerebrovascular que las personas sin diabetes. Sin embargo, las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular si cuidan su salud.

Accidente cerebrovascular: las señales de advertencia

Las señales de advertencia de un accidente cerebrovascular pueden desarrollarse repentinamente y pueden incluir las siguientes:

- Debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo
- Confusión repentina o problemas para comprender

- Problemas para hablar o para caminar, mareos o pérdida del equilibrio
- Problemas para ver con uno o ambos ojos
- Visión doble
- Dolor de cabeza fuerte

Puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca si realiza lo siguiente:

- Controle sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol
- Haga actividad física durante, al menos, 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Coma alimentos con alto contenido de fibras y bajo contenido de grasa
- Deje de fumar

Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica.

La diabetes daña los nervios

La diabetes es una causa principal del daño de los nervios. Prácticamente la mitad de todas las personas con diabetes tienen alguna forma de daño de los nervios. El daño de los nervios también se denomina **neuropatía**. Puede producir hormigueo, dolor o entumecimiento en sus pies y manos. Además, puede afectar a los nervios de su cuerpo que controlan su sistema digestivo, el tracto urinario, los órganos reproductivos, los vasos sanguíneos y el corazón, las glándulas sudoríparas y los ojos. Mantener sus niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol dentro de su rango objetivo puede ayudar a evitar o retrasar el daño de los nervios y otros problemas.

La diabetes daña los riñones

Sus riñones tienen millones de filtros que eliminan los desechos de su sangre. Estos filtros mantienen la proteína en la sangre. Un alto nivel de glucosa en sangre puede dañar estos filtros. Cuando se produce una enfermedad renal, los filtros de los riñones no funcionan bien. Esto hace que la proteína se filtre en la orina. Tener proteína en la orina se denomina **albuminuria**. No puede verla ni sentirla, pero su proveedor de atención médica puede analizar su orina para detectarla. Sin tratamiento, los riñones empeorarán. Una vez que eso suceda, será más difícil que los riñones controlen los niveles de líquidos del cuerpo. Esto puede producir hipertensión o empeorarla. Cuando los riñones no funcionan, puede utilizarse una máquina para filtrar los desechos de la sangre a través de un proceso denominado diálisis.

Cosas que puede hacer para evitar una enfermedad renal:

- **Visite a su proveedor de atención médica regularmente.** Realícese exámenes de enfermedades renales para detectar problemas a tiempo. Su proveedor de atención médica puede revisar su presión arterial, su orina (para controlar la proteína) y su sangre (para controlar los desperdicios).
- **Siga los consejos de su proveedor de atención médica.** Algunas veces, hacer ejercicio, realizar cambios en su alimentación y tomar medicamentos son cosas que pueden ayudarlo a mantener sus riñones saludables.
- **Mantenga su glucosa en sangre bajo control**
- **Mantenga su presión arterial dentro del objetivo.** La hipertensión puede producir una enfermedad renal o empeorarla.
- **Si tiene sobrepeso, baje de peso**
- **Consuma menos sal**
- **Evite beber alcohol y fumar**
- **Manténgase activo diariamente.** Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a realizar cualquier actividad física.

Adaptarse a una vida con diabetes

Usted sabe que controlar su diabetes puede ayudarlo a mantenerse sano y a vivir su vida. Aun así, algunas personas sienten que el control diario de la diabetes es demasiado para ellos. La diabetes afecta su rutina diaria, en el hogar, la escuela y el trabajo. Cambiar no siempre es fácil. Sin embargo, con práctica, el control de la diabetes puede convertirse en un hábito. Cuando comience, probablemente tendrá preguntas o inquietudes. Consulte el cuadro a continuación para ver algunas preguntas comunes sobre la diabetes y dónde encontrar respuestas en este manual.



Inquietudes comunes para personas con diabetes

Pregunta	Respuesta
¿Tener diabetes significa que no puedo consumir azúcar?	Todos los alimentos pueden adaptarse a un plan de alimentación saludable. Consulte la página 25.
¿Debo inscribirme en un gimnasio?	No es necesario que gaste dinero para ponerse en movimiento. Consulte la página 34.
¿Tendré que vacunarme diariamente?	No necesariamente. Consulte la página 41.
¿Qué hago si me siento abrumado?	Cuidar su salud emocional también es una prioridad. Consulte la página 48.

¡Obtenga ayuda!

Controlar su diabetes depende principalmente de usted. Sin embargo, no es necesario que lo haga por cuenta propia. Un equipo de expertos en atención médica le enseñará cómo controlar la diabetes y los riesgos a la salud que implica. Sus familiares y amigos también pueden proporcionarle apoyo. Piense en qué tipo de ayuda necesitará. Luego, decida a quién le solicitará apoyo.

Su equipo de atención médica

Su equipo de atención médica para la diabetes trabajará con usted para crear un plan de control. Los miembros del equipo pueden incluir los siguientes:

- **Un proveedor de atención primaria**, como un médico general, un internista, un enfermero practicante o un asistente de médico. Esta es la persona a quien probablemente vea con más frecuencia y quien puede derivarlo a especialistas, en caso de que sea necesario.
- **Un endocrinólogo**, que es un médico que se especializa en diabetes.
- **Un nutricionista matriculado**, que es un experto en alimentación y nutrición que le enseñará cómo los alimentos afectan su glucosa en sangre y cómo planificar sus comidas.
- **Un educador de la diabetes**, que, por lo general, es un enfermero, y le enseñará a controlar la diabetes y a vivir con la afección.
- **Un trabajador social o psicólogo de la salud**, que lo ayudará con los aspectos emocionales de controlar su afección.
- **Un farmacéutico**, que surtirá sus recetas y le explicará sus medicamentos.



Sus familiares y amigos

Los familiares y amigos pueden ayudar a respaldar sus esfuerzos para cuidar su salud. Pueden estar preocupados por su afección y las complicaciones, o es posible que sea difícil para ellos comprender todos los cambios que está realizando. No obstante, las personas importantes en su vida pueden ayudarlo a tener éxito. Las personas que se preocupan por usted querrán ayudarlo. Piense en las personas que pueden apoyarlo y las formas específicas en que pueden hacerlo. Luego, solicite la ayuda que necesita. Los familiares y amigos pueden ayudarlo a mantenerse enfocado y seguro a medida que aprende a controlar la diabetes.

Usted está al mando

Su equipo de atención médica pueden ser expertos en diabetes, pero usted es experto en usted. Ninguna otra persona puede controlar su diabetes por usted. Entonces, trabaje de cerca con su equipo de atención médica para crear un plan de control que pueda seguir. Recuerde: a medida que su vida cambia, es posible que su plan también deba cambiar. De hecho, en cualquier momento en que su plan no funcione como debería, es posible que sea momento de cambiarlo. Esto puede ayudar a proteger su salud, ahora y en el futuro.

Diseñar un plan de control

El resto de este manual se enfoca en lo que necesitará para crear su plan de control de la diabetes. Cada sección le proporciona información y consejos que puede utilizar diariamente. Utilice los casilleros en blanco para completar y las casillas de verificación para marcar ideas que le gustaría probar. En el capítulo 7, encontrará un ejemplo de su equipo de herramientas para la diabetes. Además, encontrará un glosario de términos sobre la diabetes y recursos para aprender más sobre el control de la enfermedad.



Motivos para controlar su diabetes

La diabetes puede afectar su cuerpo y su estilo de vida. Estos son solo algunos de los beneficios que obtiene al crear y seguir un plan de control:

- Puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir complicaciones graves como infartos, accidentes cerebrovasculares, ceguera o pérdida de las extremidades inferiores
- Tendrá más energía y una mejor sensación de bienestar
- Perderá menos días de trabajo, en la escuela o en otras actividades regulares

Agregue algunos de sus propios motivos aquí: _____

Capítulo 2

Controlar su glucosa en sangre



En esta sección, aprenderá lo siguiente:

- ✓ La importancia de controlar su glucosa en sangre
- ✓ Cómo saber si su plan de tratamiento mantiene su glucosa en sangre en donde usted desea mantenerla
- ✓ Qué hacer cuando su nivel de glucosa es demasiado alto o demasiado bajo

Controlar la glucosa en sangre

El primer paso para controlar la diabetes es aprender a controlar (revisar) el nivel de **glucosa** (azúcar) en su sangre. Esto lo ayudará a tomar decisiones diarias sobre el control de su glucosa en sangre. Realizar el control no es difícil. Su equipo para la diabetes le mostrará cómo hacerlo. Además, aprenderá cómo llevar un registro de sus valores (lecturas). Sus lecturas muestran cómo los alimentos, la actividad, el estrés y los medicamentos afectan su **glucosa en sangre** diariamente.

Utilizar un medidor de glucosa en sangre

Puede controlar su glucosa en sangre en su hogar, en el trabajo o en cualquier lugar. Su equipo para la diabetes lo ayudará a seleccionar un **medidor de glucosa en sangre**. Un medidor se utiliza para medir la cantidad de glucosa en su sangre. Utilizará una **lanceta** para pinchar su dedo y obtener una gota pequeña de sangre. El medidor le proporcionará una lectura que indique su nivel de glucosa en sangre. Con los medidores de la actualidad, puede realizarse la medición prácticamente en cualquier lugar.

Apunte a su rango objetivo

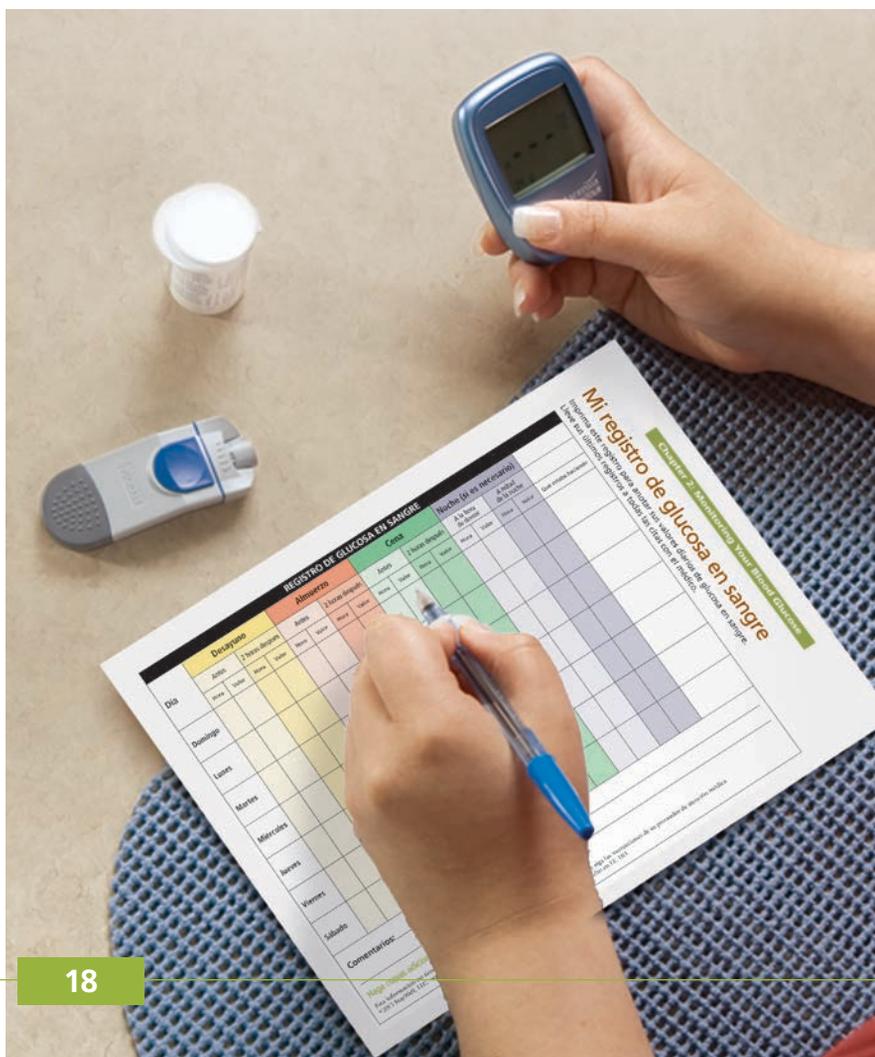
Su nivel de glucosa en sangre debe encontrarse dentro de su **rango objetivo** la mayor cantidad de veces posible. Esto significa que el nivel no debe ser ni muy alto ni muy bajo. Mantenerse dentro de este rango la mayor cantidad de veces posible ayuda a reducir su riesgo de sufrir complicaciones. Su equipo para la diabetes lo ayudará a encontrar su rango objetivo ideal. Complete el cuadro a continuación con los valores para su rango objetivo.

Coloque aquí sus valores.

Mi rango objetivo

Antes de una comida:
Entre _____ y _____.

2 horas después de una comida:
Entre _____ y _____.



Realice un seguimiento de sus lecturas

Cada vez que controle su glucosa en sangre, utilice un registro para realizar un seguimiento de sus lecturas (consulte a continuación y utilice la tabla de tamaño completo de la página 62). Puede controlar su glucosa en sangre por la mañana, a la hora de dormir o antes y después de cada comida. Asegúrese de anotar todos sus valores. Utilice su registro para anotar cosas que podrían afectar el nivel de glucosa en su sangre. Esto puede incluir sentirse mal, realizar mucha actividad, estar estresado o comer comidas especiales durante un día festivo.

Registro de muestra

REGISTRO DE GLUCOSA EN SANGRE																
Día	Desayuno				Almuerzo				Cena				Noche (si es necesario)			
	Antes		2 horas después		Antes		2 horas después		Antes		2 horas después		A la hora de dormir		A mitad de la noche	
	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor	Hora	Valor
Domingo	7 a.m.	144	9 a.m.	185	12 p.m.	124	2 p.m.	230	5:30 p.m.	152	7:30 p.m.	180	10:30 p.m.	129	----	----



¿Qué significan las lecturas para usted?

Realizar un seguimiento de las lecturas de su glucosa en sangre lo ayudará a identificar patrones. Estos patrones le indican cómo sus acciones afectan su glucosa en sangre. Por ejemplo, puede notar valores altos o bajos después de comer ciertos alimentos. Utilice estos patrones para tomar decisiones sobre las medidas que puede tomar para mantener su glucosa en sangre dentro de su rango objetivo. Asegúrese de llevar su registro siempre que consulte a su proveedor de atención médica. ¡Sea honesto! No hay valores “buenos” ni “malos”. Las lecturas simplemente le indican si debe realizar cambios en su plan de tratamiento.

Utilidad del examen de A1C

Diariamente, utilice un medidor para controlar su glucosa en sangre. Sin embargo, también debe saber si su plan de tratamiento funcionará para usted con el tiempo. Un examen de A1C (**hemoglobina glicosilada**) puede ser útil. Este examen mide su nivel de glucosa en sangre promedio durante dos o tres meses. Si sus valores de A1C se mantienen muy altos, es posible que deba cambiar su plan de tratamiento.

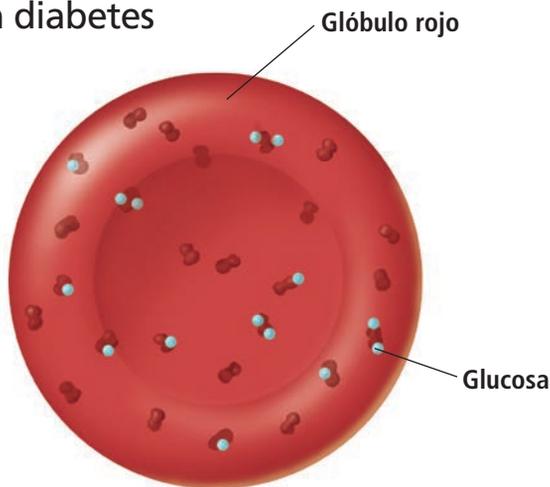
Su objetivo de A1C

Un resultado de A1C suele mostrarse como un porcentaje. Su proveedor de atención médica lo ayudará a encontrar su valor de A1C objetivo. Muchas personas utilizan un valor de A1C objetivo de 7% o menos. El objetivo general de <7% es razonable para muchos adultos con diabetes. Los valores de A1C objetivo superiores o inferiores también pueden ser adecuados. Consulte a su proveedor de atención médica cuál es el valor de A1C objetivo adecuado para usted. Su valor de A1C objetivo dependerá de su edad, su estado de salud general y otros factores. Alcanzar sus valores de A1C objetivo puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir **complicaciones**.

El examen de A1C

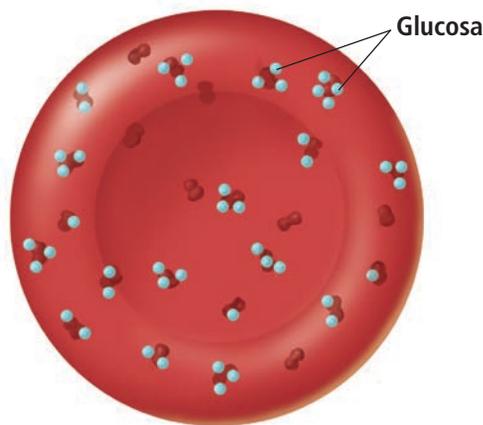
El A1C es un análisis de sangre. Mide cuánta **glucosa** está conectada a una proteína (denominada hemoglobina) dentro de los glóbulos rojos durante los dos o tres meses anteriores. Es probable que se realice un examen de A1C cada tres a seis meses. Es posible que su proveedor de atención médica le realice un examen de A1C 2 veces al año (es decir, cada seis meses) si cumple con sus objetivos del tratamiento y tiene un control de glucosa en sangre estable. No obstante, es posible que su proveedor de atención médica le realice un examen de A1C con más frecuencia (por ejemplo, cada tres meses) si su terapia cambió o si no está cumpliendo con su nivel de glucosa en sangre objetivo. Hable con su proveedor de atención médica para programar un examen de A1C. No olvide realizar un seguimiento de los resultados.

Sin diabetes



Los glóbulos rojos saludables tienen algo de glucosa conectados a ellos.

Con diabetes



Un valor alto de A1C indica que hay demasiada glucosa conectada a los glóbulos.

Tratar los niveles altos y bajos de glucosa en sangre

Muchos elementos (incluidos alimentos, actividad física y medicamentos) pueden aumentar o reducir su nivel de glucosa en sangre. ¡Los extremos pueden ser peligrosos! Algunas personas relacionan cómo se sienten con un alto o bajo nivel de glucosa en sangre. Otros quizás no. Es por eso que debe controlar su nivel con un medidor de glucosa en sangre. Consulte a su proveedor de atención médica para saber qué valores fuera de su **rango objetivo** son peligrosos para usted.

Alto nivel de glucosa en sangre

La **hiperglucemia** implica que su nivel de glucosa en sangre es demasiado alto (por ejemplo, de 200 mg/dL). Puede sentir lo siguiente:

- Aumento de la sed
- Aumento en la necesidad de orinar
- Aumento del cansancio
- Visión borrosa



Consulte a su proveedor de atención médica para saber cuándo llamar en caso de emergencia.

Si siente los síntomas

Siempre revise inmediatamente su nivel de glucosa en sangre. Si es demasiado alto:

1. Beba agua u otro líquido sin azúcar para mantenerse hidratado.
2. Si toma **insulina**, es posible que deba tomar una dosis adicional. Consulte a su proveedor de atención médica para recibir indicaciones sobre tomar dosis adicionales de insulina.
3. Controle al menos cada cuatro horas para asegurarse de que su nivel de glucosa en sangre disminuye. Comuníquese con su proveedor de atención médica si el nivel de glucosa en sangre no disminuye luego de dos controles o si los síntomas empeoran.

Bajo nivel de glucosa en sangre

La **hipoglucemia** implica que su nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo (por ejemplo, de 70 mg/dL o menos). Una caída en el nivel de glucosa en sangre puede producirse rápidamente. Puede sentir lo siguiente:

- Sudoración o frío, piel sudorosa
- Mareo, temblor o sensación de hormigueo
- Latidos rápidos y duros o dolor de cabeza
- Confusión o irritabilidad

Si no nota los síntomas del bajo nivel de azúcar en sangre o si ya tuvo episodios de hipoglucemia grave, su proveedor de atención médica puede indicarle que eleve su nivel de glucosa en sangre objetivo.

Si siente los síntomas

Siempre revise inmediatamente su nivel de glucosa en sangre. Si es demasiado bajo:

1. Coma o beba 15 gramos de **carbohidratos de rápida acción**. Esto podrían ser tres o cuatro comprimidos de glucosa o ½ taza (4 onzas) de jugo de fruta.
2. Controle su nivel de glucosa en sangre nuevamente luego de 15 minutos. Si aún es bajo, repita el paso 1. Controle nuevamente luego de otros 15 minutos. Si el nivel aún es demasiado bajo, llame inmediatamente a su proveedor de atención médica.
3. Una vez que su nivel de glucosa en sangre aumente, coma un pequeño bocadillo si falta más de media hora para su próxima comida planificada.

Notas para familiares y amigos:

Es importante que aprenda a reconocer los signos de la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en sangre), que puede producirse rápidamente. Es posible que deba estar preparado para proporcionar comprimidos de glucosa u otros carbohidratos de rápida acción. En algunos casos, es necesario colocar una inyección especial (con una hormona denominada **glucagón**) si se produce una hipoglucemia grave en una persona que toma insulina. Es posible que deba aprender cómo inyectar este medicamento en un caso de emergencia.



Convertir el control en prioridad

No siempre podrá tener un control perfecto de su glucosa en sangre. Sin embargo, esfuércese para mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su rango objetivo, la mayor cantidad de veces posible. Controle su nivel de glucosa en sangre de acuerdo con las indicaciones y asegúrese de realizarse un examen de A1C cada tres a seis meses. Esto lo ayudará a decidir si necesita cambiar su plan de control para alcanzar sus objetivos de glucosa en sangre.

Superar obstáculos

¿Recuerda controlar su nivel de glucosa en sangre con la frecuencia planificada? De no ser así, ¿qué lo detiene? Anote sus obstáculos. Sea específico. Para cada obstáculo, piense en una solución para que pueda superarlos. Anótela en el espacio proporcionado. Luego consulte esta tabla cada vez que necesite un recordatorio.

Ejemplo: Cambio que deseo hacer: *recordar controlar mi nivel de glucosa en sangre dos horas después de comer.*

Qué me detiene: *me olvido de hacerlo cuando estoy muy ocupado en el trabajo.*

Soluciones: *Activar una alarma que suene cuando necesito controlar mi nivel de glucosa en sangre o elegir una actividad que realizo diariamente y siempre controlar el nivel de glucosa en sangre en ese momento, como durante un recreo.*

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____

Cambio que deseo hacer: _____

Qué me detiene: _____

Soluciones: _____

Capítulo 3

Crear un plan de alimentación



Comer alimentos saludables diariamente es esencial para controlar su nivel de glucosa en sangre. En esta sección aprenderá lo siguiente:

- ✓ Cómo distintos alimentos afectan los niveles de glucosa en sangre
- ✓ Cómo crear un plan de alimentación para personas con diabetes y cómo implementarlo
- ✓ Cómo cumplir con el plan de alimentación cuando no se encuentra en el hogar

Establecer metas de alimentación saludable

Una parte esencial de controlar la **glucosa en sangre** es comer alimentos saludables diariamente. No es necesario que deje de comer los alimentos que le gustan. Sin embargo, debe saber cómo los alimentos afectan su nivel de glucosa en sangre. Solicite una reunión con un **nutricionista matriculado** (un experto en alimentación y nutrición). El nutricionista le enseñará las habilidades que necesita para planificar comidas saludables para personas con diabetes.

Para comenzar

Antes de consultar al nutricionista, es posible que le soliciten que lleve un diario alimenticio durante unos días. Anote todos los alimentos que come y en qué momento los come. Lleve esa lista con usted cuando consulte al nutricionista. El diario ayudará a que su nutricionista conozca sus hábitos alimenticios.

Trabajar con un nutricionista

El nutricionista trabajará con usted para diseñar un plan de alimentación. El plan de alimentación se basará en las cosas que le gustan y no le gustan. El nutricionista le enseñará cómo los alimentos que consume afectan la glucosa en sangre. Aprenderá a juzgar los platos y el tamaño de las porciones de los alimentos que consume. Crear un plan que tolere lo ayudará a mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su **rango objetivo**.



Puede trabajar con el nutricionista de forma personalizada o en una clase grupal.

Comenzar con la planificación alimenticia para la diabetes

Por lo general, cuando se diagnostica diabetes a las personas, no saben por dónde comenzar. Una forma es adaptar las porciones que ya consume. Es una forma fácil de comenzar a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Enfóquese más en llenar un plato de 9 pulgadas con vegetales sin almidón y comer porciones más pequeñas de alimentos con almidón y proteína. No necesita ninguna herramienta especial ni tiene que realizar ningún conteo. Es simple y efectivo: dibuje una línea imaginaria en su plato, seleccione sus alimentos y disfrute su comida. Es posible que haya oído hablar de este proceso como el “método del plato”.

Una vez que cambie los tamaños de sus porciones, podrá trabajar en tomar decisiones más saludables para cada grupo de alimentos.



Cómo los carbohidratos afectan la glucosa en sangre

Del mismo modo en que un automóvil necesita el tipo de combustible adecuado (gasolina) para funcionar, usted necesita el tipo adecuado de combustible (alimento). Para mantener la energía, el cuerpo necesita alimentos que contengan **carbohidratos**. Sin embargo, los carbohidratos aumentan los niveles de glucosa en sangre de forma más rápida y en mayores cantidades que otros tipos de alimentos.

¿Qué alimentos contienen la mayor cantidad de carbohidratos?

Debe consumir carbohidratos diariamente. Sin embargo, mientras más coma, más puede aumentar su nivel de glucosa en sangre. Para ayudar a mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su rango objetivo, aprenda qué alimentos contienen carbohidratos. Luego decida qué cantidad de esos alimentos se adapta a su plan alimenticio. Los principales tipos de carbohidratos son los siguientes: almidones, azúcares y fibras (un tipo de carbohidrato que no aumenta el nivel de glucosa en sangre).



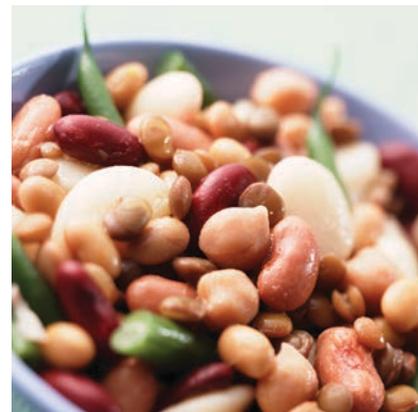
Almidones

Los almidones se encuentran en los granos, los frijoles y en ciertos vegetales. Los productos de grano incluyen panes, pastas, cereales y tortillas. Los vegetales con almidón incluyen patatas, chícharos, maíces, habas, batatas y calabazas. Los frijoles rojas, los frijoles pintos, los frijoles negros, los garbanzos y las lentejas también contienen almidón.



Azúcares

Los azúcares se encuentran de forma natural en diversos alimentos o pueden agregarse. Los alimentos que contienen azúcar natural incluyen frutas y productos lácteos. Los azúcares agregados se encuentran en la mayoría de los postres, los alimentos procesados, los dulces, los refrescos regulares y las bebidas frutales. Puede encontrar los azúcares agregados en la lista de ingredientes de las etiquetas de los alimentos. Limite el consumo de alimentos con azúcar agregada.



Fibras

Las fibras provienen de los alimentos de origen vegetal. El cuerpo no digiere la mayor parte de la fibra, por lo que no aumenta el nivel de glucosa en sangre como los carbohidratos. Las fibras se encuentran en frutas, vegetales, granos enteros, frijoles, chícharos y diversas nueces.

Aprenda sobre el conteo de carbohidratos

Puede aprender a descubrir cuántos carbohidratos consume diariamente. Solicite a su dietista que le enseñe una técnica denominada “conteo de **carbohidratos**”. Este sistema lo ayudará a realizar un seguimiento de los carbohidratos que consume en cada comida. Existen distintas formas de contar los carbohidratos. Consulte la tabla a continuación para obtener más información.



Conteo de carbohidratos

- Cuando cuenta gramos de carbohidratos, utilice la etiqueta “Información nutricional” de los alimentos envasados. La etiqueta le indica la cantidad real de carbohidratos (en gramos) en un alimento.
- Para darle una idea de cuántos carbohidratos hay en los alimentos:
 - 1 rebanada de pan = 15 gramos de carbohidratos**
 - 1 manzana = 15 gramos de carbohidratos**
 - 1 taza de leche = 12 gramos de carbohidratos**
- Un nutricionista puede ayudarlo a determinar cuántos gramos de carbohidratos debe consumir en cada comida (si toma insulina, también aprenderá cómo adaptar la insulina del horario de la comida en función de la ingesta de carbohidratos).
- El nutricionista lo ayudará a determinar cuántas porciones de carbohidratos debe consumir en cada comida y bocadillo.
- Este método es una buena forma de comenzar con el conteo de carbohidratos.

Guía rápida de conteo de carbohidratos

La etiqueta de “Información nutricional” de los alimentos envasados le indican cuántos gramos de carbohidratos contiene el alimento (consulte la página 29 para obtener información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos). No obstante, algunas comidas, como los vegetales frescos, no tienen etiquetas, o quizás come fuera de su hogar, donde los alimentos ya no se encuentran dentro de sus envases. Si está contando los carbohidratos, aprenda el tamaño de las porciones de alimentos que contengan carbohidratos y que consuma con frecuencia. Utilice la tabla de la página 63 para ver los tamaños de porciones de diversos alimentos comunes.

Planificar sus comidas

Trabjará con un nutricionista para diseñar un plan de alimentación. Su plan debe adaptarse a sus hábitos alimenticios y su cronograma. Planificar qué comer y cuándo hacerlo ayuda a mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su rango objetivo. Busque comer diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios.

Comer de todos los grupos alimenticios

Comer de todos los grupos alimenticios le brinda a su cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente. Los seis grupos alimenticios son los siguientes: granos, vegetales, frutas, proteínas, productos lácteos y aceites. Trabaje con su nutricionista para incluir una variedad (diversos tipos) de alimentos de cada grupo. La variedad puede evitar que se aburra de su plan.

Si desea bajar de peso

Si desea bajar de peso, reduzca la cantidad de calorías que consume. Reducir el tamaño de las porciones será de ayuda (revise el método del plato en la página 25). Otras dos formas para reducir la cantidad de calorías que consume son comer menos grasas y beber menos bebidas azucaradas:

- Reduzca el consumo de grasa. Para ello, utilice solo pequeñas cantidades de aceite líquido para cocinar (en lugar de mantequilla, mantequilla vegetal o mantequilla de cerdo). Evite consumir alimentos envasados con grasas trans.
- Reduzca la cantidad de refrescos regulares, bebidas deportivas y jugos de fruta que consuma. En su lugar, beba una cantidad abundante de agua y otros líquidos sin azúcar.



¿Con qué frecuencia debo comer?

Cuando se trata del control de la glucosa en sangre, cuándo comer es tan importante como lo que come. Quizás desee realizar varias comidas pequeñas distribuidas uniformemente durante el día para mantenerse dentro de su rango objetivo. Preste atención a qué mantiene su nivel de glucosa en sangre estable. No coma la mayoría de sus alimentos de una sola vez. Hacer eso puede aumentar o reducir demasiado su nivel de glucosa en sangre.

Implementar su plan alimenticio

Consulte su plan alimenticio antes de ir a la tienda. Decida con anticipación qué desea cocinar y haga una lista. Esto lo ayudará a mantenerse enfocado cuando realice las compras. En la tienda de comestibles, lea las etiquetas de los alimentos para ayudarse a tomar las decisiones más saludables. Si usted no realiza las compras, asegúrese de que la persona que lo haga comprenda sus necesidades.

Cuando esté de compras

Busque la etiqueta de “Información nutricional” en los alimentos envasados. La etiqueta le indica qué cantidad del alimento representa una porción. Además, le indica qué cantidad de carbohidratos y grasas tiene cada porción. Esto lo ayudará a decidir si el alimento se adapta a su plan alimenticio.

- Busque frutas y verduras de color intenso.
- Compre carnes magras, como pollo, pavo y pescado.
- Evite los pasillos con bocadillos con alto contenido graso.
- Busque alimentos de granos enteros y productos lácteos con bajo contenido graso.

Cuando esté cocinando

Utilice los siguientes consejos para preparar comidas más saludables, ideales para personas con diabetes, en el hogar:

- Corte la grasa de las carnes antes de cocinarlas
- Hornee, ase, cocine a la plancha o hierva las carnes y los vegetales en lugar de freírlos
- Para cocinar, utilice aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla o mantequilla de cerdo
- No cocine carnes y vegetales en salsas a base de crema o mantequilla

Tamaño de la porción

Esto le indica qué cantidad del alimento representa una porción. Si come más de una porción, todos los otros valores aumentarán.

Grasas saturadas

Esta es la cantidad total de grasas saturadas en cada porción. Limite el consumo de grasas saturadas y evite las grasas trans. Ambas son perjudiciales para su salud.

Sodio

Un plan alimenticio saludable con menos sal puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Si tiene diabetes, limite su consumo de sal a no más de 2,300 mg por día. Para las personas con diabetes e hipertensión, es posible que deba reducirse aún más el consumo de sodio.

Carbohidratos totales

Esto indica cuántos gramos de carbohidrato hay en una porción. Si realiza el conteo de carbohidratos, ese valor lo ayudará a adaptar el alimento a su plan alimenticio.

Información nutricional		
Tamaño de la porción 1 taza (240 g)		
Porciones por envase 2		
Cantidad por porción		
Calorías 100	Calorías de grasas 20	
Porcentajes de valores diarios*		
Grasas totales 2 g		3%
Grasas saturadas 0 g		0%
Grasas trans 0 g		
Colesterol 0 mg		0%
Sodio 70 mg		3%
Carbohidratos totales 17 g		6%
Fibra dietaria 3 g		12%
Azúcares 5 g		
Proteínas 4 g		
Vitamina A 70%	•	Vitamina C 20%
Calcio 15%	•	Hierro 8%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores de acuerdo con sus necesidades calóricas.

Comer fuera del hogar

Es posible que no siempre tenga el control de qué hay para comer ni de cómo se prepara. Sin embargo, puede seleccionar qué alimentos comer y cuánto comerá por comida. Puede seguir su plan alimenticio, incluso cuando coma fuera de su hogar.



En un restaurante

En los restaurantes, utilice los siguientes consejos para cumplir con su plan alimenticio:

- Pregunte cómo se prepara el alimento. Evite alimentos fritos o empanados, o con salsas a base de crema o mantequilla.
- Consulte si las salsas y los aderezos pueden servirse por separado y utilícelos con moderación.
- La mayoría de los restaurantes sirven porciones grandes. Coma la mitad de su comida y llévese el resto a su hogar.
- En un bufet, recuerde el diagrama de la porción del plato de la página 25. Dedique al menos la mitad de su plato a vegetales y ensalada verde, $\frac{1}{4}$ para almidón y $\frac{1}{4}$ para proteína.
- Comparta un plato o un postre con un amigo o familiar.
- Evite comer panes y panecillos antes de la comida principal.

Si bebe alcohol

Beber alcohol puede reducir su nivel de glucosa en sangre. Puede afectarlo hasta 24 horas después de consumirlo. ¡Nunca beba cuando su glucosa en sangre es baja o con el estómago vacío! Además, sepa que el alcohol agrega calorías. Es posible que deba ajustar su plan alimenticio si decide beber alcohol. Consulte a su proveedor de atención médica o farmacéutico para saber si alguno de los medicamentos que toma interfiere con el alcohol.

Días festivos y ocasiones especiales

Las fiestas y los días festivos suelen implicar comidas y bebidas especiales o tradicionales. Comer alimentos que normalmente no forman parte de su plan alimenticio puede afectar su nivel de glucosa en sangre. Sin embargo, puede adaptar su plan alimenticio o su dosis de **insulina** para permitirse comer esos alimentos (consulte a su proveedor de atención médica para saber cómo hacerlo). Recuerde controlar su nivel de glucosa en sangre con frecuencia para ver cómo los distintos alimentos lo afectan. Además, hable con su proveedor de atención médica y el clero sobre métodos más seguros para ayunar durante las festividades religiosas.

Situaciones sociales: cuando es difícil decir "No"

Los familiares y amigos bienintencionados no siempre comprenderán sus elecciones de comidas. Esto puede generarse particularmente en fiestas u otros eventos sociales. Sin embargo, no es necesario que coma o beba algo que afecte su nivel de glucosa en sangre solo por ser respetuoso. Si come o cocina para complacer a los demás, siga los siguientes consejos:

- Puede aceptar cualquier alimento o bebida que le ofrezcan. Sin embargo, no es necesario que lo coma o beba. Por lo general, sostener la bebida o el pequeño plato de comida es suficiente. Esto suele evitar que las personas le insistan que coma otra porción o tome otra bebida.
- Planifique con anticipación. Lleve un plato para compartir que sepa que también disfrutará. Entonces, no será necesario que se sienta desfavorecido si la mayoría de los alimentos que le ofrecen no encajan con su plan alimenticio.
- En su hogar, puede cocinar distintas guarniciones o preparar comidas tradicionales de formas saludables. Hable con su familia sobre los beneficios que conllevan estos cambios.

¿Hay otras formas de cumplir con su plan alimenticio en eventos sociales?

Anote sus ideas:

Notas para familiares y amigos

Un familiar con diabetes puede elegir realizar cambios en sus hábitos alimenticios. Su apoyo en este momento es muy importante. Puede alentarlos a explorar nuevas formas de cocinar y comer. Pregunte a su familiar cuánto desea que se involucre. Y recuerde: ¡cambiar puede ser difícil! La persona con diabetes debe ser la que decida realizar cambios en su vida. Su trabajo es apoyarlo.

¡Usted también puede hacerlo!

También puede elegir cambiar sus propios hábitos alimenticios. Esta es una gran forma de ofrecer su apoyo. Comer más sano es un beneficio para toda la familia. Para consultar más formas para ayudar a su familiar con diabetes, consulte el cuadro a continuación. Marque una o dos cosas que le gustaría probar.



Cómo puede ayudar

- Pregunte si su familiar desea que le recuerden su plan alimenticio. De no ser así, no insista.
- Compre y conserve alimentos saludables en el hogar. Usted también puede comer estos alimentos.
- ¡Recuerde que comer y la comida pueden ser temas muy delicados! Crea en la capacidad de su ser querido para realizar cambios. Decir “Sé que puede hacerlo” será un gran beneficio.

Anote sus propios métodos de apoyo:

Capítulo 4

Agregar actividad a su vida



Ponerse en movimiento es una gran forma de ayudar a controlar su nivel de glucosa en sangre. En esta sección aprenderá lo siguiente:

- ✓ Cómo bajar incluso un poco de peso puede reducir su nivel de glucosa en sangre
- ✓ Por qué salir y caminar ayuda a que las células utilicen la glucosa
- ✓ Formas de superar los obstáculos que evitan que cumpla con sus objetivos de actividad

Ponerse en movimiento

Estar físicamente activo diariamente puede ayudarlo a controlar sus niveles de **glucosa en sangre**, presión arterial y colesterol. Esto se debe a que un estilo de vida activo puede mejorar la capacidad de su cuerpo para utilizar la **insulina**. La actividad diaria puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir **complicaciones** debido a la **diabetes**, y es una forma estupenda de aliviar el estrés. Si, por lo general, no es activo, asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica antes de comenzar.

¿Cuánta actividad necesita hacer?

Si la actividad diaria es algo nuevo para usted, comience de forma lenta y constante. Intente hacer un total de, al menos, 150 minutos por semana de ejercicio aeróbico, como caminar vigorosamente, repartidos en tres o más días de la semana. Si recién comienza, empiece con cinco minutos por día y aumente gradualmente el tiempo. Hágalo agregando algunos minutos por semana. No es necesario que realice todo de una sola vez. Cada período de actividad durante el día cuenta.

Estar sentado por largos períodos de tiempo no es bueno para nadie y, mucho menos, para las personas con diabetes tipo 2. Póngase de pie y camine al menos cada media hora si está sentado durante mucho tiempo, por ejemplo, en el trabajo o en su casa.

Si desea bajar de peso

Si tiene sobrepeso, realice hasta 60 minutos de actividad diaria. Bajar de peso puede ayudar a mejorar su capacidad de mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su **rango objetivo**. Incluso una modesta pérdida de 5 a 10 libras puede ayudarlo a cumplir con sus objetivos de glucosa en sangre. Otros posibles beneficios de bajar de peso incluyen un aumento en la energía y una mejora en el humor. Hable con su equipo de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios y consulte sobre establecer un objetivo de pérdida de peso adecuado para usted.





¡Camine!

No es necesario que se inscriba en un gimnasio ni que adquiera equipos deportivos costosos. Simplemente salga y camine. Caminar hace que su corazón lata más rápido. Mientras más camine, más fácil será hacerlo. Conviértalo en parte de sus días. Camine con un amigo o un grupo para que sea interesante y divertido. Intente dar varias caminatas cortas para cumplir con su objetivo de actividad diaria. Lleve la cuenta de cuántos pasos da por día. Puede usar un podómetro o un medidor digital de actividad. Cualquiera de estos dispositivos le permitirá saber cuántos pasos hace al día. Recuerde: con cada paso que dé, estará haciendo un poco más para controlar su diabetes.



Desarrolle su fuerza

Para sentirse mejor, su proveedor de atención médica puede sugerirle agregar ejercicios de fortalecimiento a su rutina. Algunas buenas opciones son ejercicios como levantar pesas, trabajar con bandas de resistencia y nadar. Cuando se realizan al menos tres veces por semana, los ejercicios de resistencia ayudan a desarrollar los músculos y aumentar la resistencia. Además, pueden ayudar a mejorar la salud del corazón y a que controle su peso.

Ser constante

Convierta a la actividad diaria en un hábito de por vida. Una vez que se sienta bien sobre estar activo, busque formas de ser constante con su nuevo estilo de vida activo. La clave es encontrar actividades que disfrute. Varíe su rutina de día a día para evitar aburrirse. Consulte el cuadro a continuación para ver formas de agregar actividades a su día. Marque al menos dos ideas que le gustaría probar.

Qué puede hacer

Actividad sin complicaciones

No es necesario que la actividad física sea difícil de realizar para que lo ayude a controlar su nivel de glucosa en sangre. Elija actividades que se adapten a su rutina diaria, tales como las siguientes:

- Trabajo en el patio (jardinería, cortar el césped o barrer hojas)
- Utilizar la bicicleta para realizar compras o recados
- Pasear al perro por el vecindario después de cenar
- Estacionarse lejos de las entradas de las tiendas
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor siempre que sea posible

Actividad divertida

Planifique actividades que disfrute. Mientras más se divierta, mayor será la probabilidad de que sea constante. Estas son algunas ideas para comenzar:

- Únase a un grupo social que camine o haga otra actividad
- Juegue a los bolos o al golf con amigos
- Ponga su música favorita y baile en su hogar
- Encuentre lugares interesantes para caminar, como museos, parques, centros comerciales o el zoológico
- Haga excursiones, ande en bicicleta o vaya al parque con sus hijos o nietos



Sea inteligente al momento de hacer ejercicio

Estar activo puede hacer que el nivel de glucosa en sangre disminuya más rápido de lo normal. Esto es particularmente cierto si toma ciertos medicamentos para ayudar a controlar su nivel de glucosa en sangre. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de bajos niveles de glucosa en sangre.

Tenga en cuenta estos consejos

- Incluya a amigos y familiares en sus actividades. Mantenerse en movimiento con un “compañero” es más seguro que hacerlo solo.
- Utilice una pulsera de identificación médica que indique que usted padece diabetes.
- Siempre lleve identificación. Lleve un teléfono celular en caso de emergencia.
- Utilice el equipo de seguridad adecuado (como un casco para bicicleta).
- Asegúrese de utilizar un calzado cerrado que se adapte a sus pies.
- Beba agua en cantidad abundante antes y durante la actividad.
- Tenga un carbohidrato de rápida acción (o comprimidos de glucosa) a mano en caso de que el nivel de glucosa en sangre disminuya.
- Vístase de acuerdo al clima.
- Evite mantenerse activo durante largos períodos en climas muy calurosos o muy fríos. Por ejemplo, salga de noche cuando esté demasiado caluroso de día.
- No realice actividad si se siente mal.



Tenga en cuenta cómo la actividad afecta la glucosa en sangre

La actividad física es importante cuando tiene diabetes. Sin embargo, debe controlar su nivel de glucosa en sangre. Controle con frecuencia si ha estado activo durante más tiempo de lo normal o si la actividad no se planificó. Convierta en hábito la tarea de controlar su nivel de glucosa en sangre antes de ponerse en movimiento. Controle nuevamente varias horas después (el nivel de glucosa en sangre puede reducir durante algunas horas después de la actividad). Utilice su registro para anotar cómo la actividad afectó sus valores. Si toma insulina, es posible que pueda ajustar la dosis antes de una actividad planificada. Esto puede ayudar a evitar que el nivel de glucosa en sangre disminuya. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Superar obstáculos

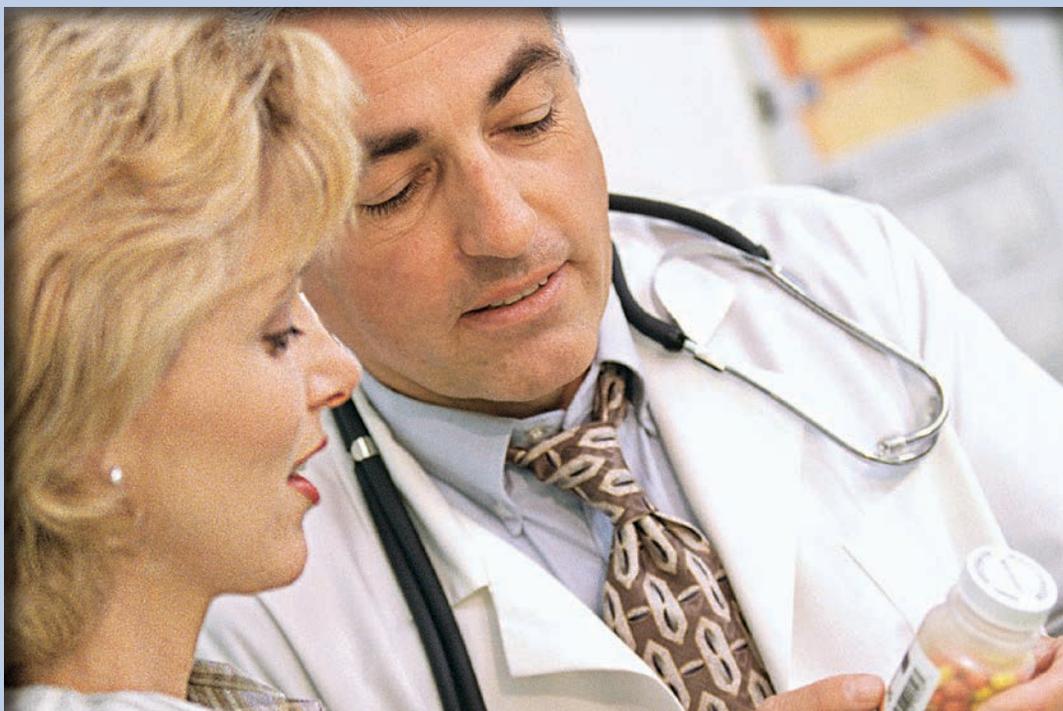
Muchas personas desean estar lo más activas posible. Sin embargo, estar activo diariamente puede ser un desafío. Es posible que descubra que pone excusas o se distrae. De ser así, ¿qué evita que alcance sus objetivos de actividad? Copie la tabla a continuación para anotar sus obstáculos específicos. Luego, complete con ideas que puedan ayudarlo a mantenerse enfocado.



Identifique sus obstáculos	Soluciones para mantenerse en movimiento
"No quiero caminar en mi vecindario cuando anochece".	¡Camine dentro de su hogar! Baile mientras escucha su música favorita o coloque un video o DVD de ejercicios.
"Estoy muy cansado para ponerme en movimiento cuando llego a mi hogar después del trabajo".	Tome recreos para dar caminatas breves durante el día. Tres caminatas de 10 minutos aumentarán su energía y lo ayudarán a cumplir con el objetivo de 30 minutos de actividad.
"¡En invierno está muy frío para caminar afuera!"	Encuentre un centro comercial cubierto cerca de usted. Lleve a un amigo o familiar a ver vidrieras, o suba y baje las escaleras de su hogar.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Capítulo 5

Tomar medicamentos



La mayoría de las personas con diabetes necesitan medicamentos. En esta sección, aprenderá lo siguiente:

- ✓ Cómo funcionan los distintos medicamentos
- ✓ Cómo desarrollar una rutina diaria de medicamentos

Tomar medicamentos para la diabetes

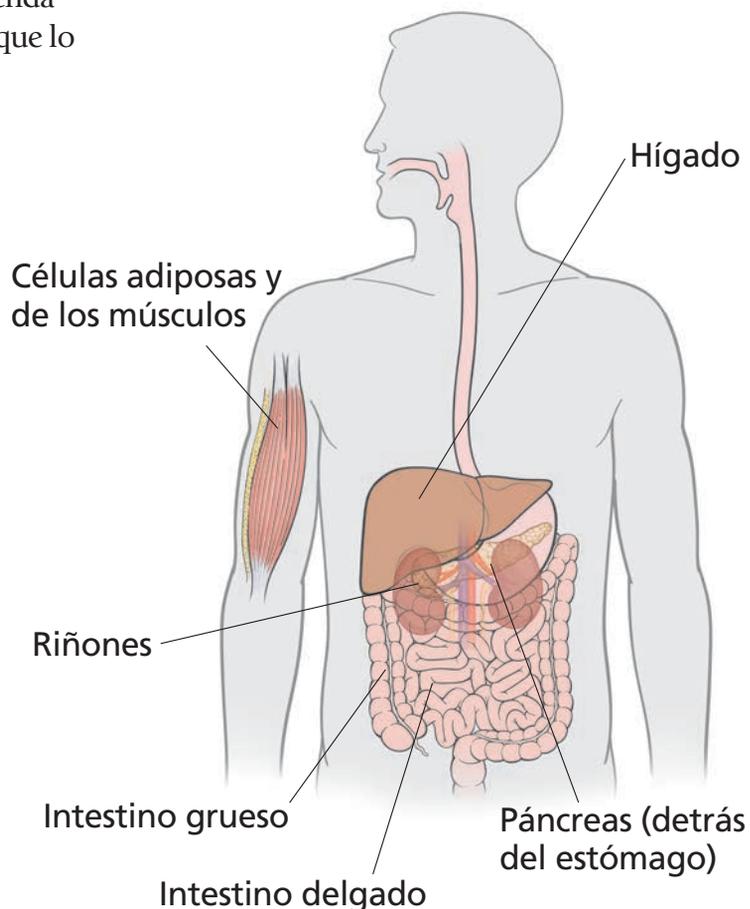
Al igual que comer saludablemente y realizar actividad física, tomar medicamentos puede ayudarlo a controlar sus niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol. Los medicamentos para reducir el nivel de glucosa en sangre mejoran su capacidad de mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de su **rango objetivo**. Del mismo modo, los medicamentos para la presión arterial y el colesterol ayudan a mantener esos niveles dentro de los rangos objetivos.

Aprenda sobre sus medicamentos

Las siguientes tres páginas le indicarán los distintos tipos de medicamentos para reducir la glucosa y cómo funcionan. Muchas personas toman uno o más medicamentos para ayudar a controlar su diabetes. Hable con su proveedor de atención médica, un **educador de la diabetes**, un enfermero o un farmacéutico y aprenda los nombres de sus medicamentos. Luego, solicite que lo ayuden a completar la tabla de la página 64.

Dónde tienen efecto los medicamentos para la diabetes

Hable con su proveedor de atención médica para aprender sobre sus medicamentos. Los medicamentos afectan a distintas partes del cuerpo. Por ejemplo, algunos medicamentos aumentan la sensibilidad hacia la insulina en las células. Algunos evitan que el **hígado** genere y libere demasiada **glucosa**. Algunos hacen que los **carbohidratos** se dividan con mayor lentitud en el **tracto digestivo**. Algunos estimulan el páncreas para que genere y libere más **insulina**. Algunos hacen que se elimine el exceso de glucosa por la orina. El diagrama de la derecha muestra dónde tienen efecto los distintos medicamentos para reducir la glucosa. Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que toma y cómo funcionan.



Distintas formas de tomar los medicamentos

Existen distintos tipos de medicamentos. Algunos medicamentos pueden tragarse. Otros deben inyectarse o descomponerse de otro modo en el estómago antes de que lleguen al torrente sanguíneo. Algunos se inhalan. A continuación se muestran las principales vías para tomar los medicamentos para la diabetes.



Medicamentos orales
Píldoras



Medicamentos inhalados
Medicamentos que se inhalan



Inyecciones
Vacunas que se administran con una jeringa o un dispositivo similar a una pluma



Bombas de insulina
Dispositivos que administran una cantidad constante de insulina las 24 horas del día

Comprender la insulina

Muchas personas con diabetes tipo 2 terminan necesitando insulina. Tomar insulina puede brindarle una mayor flexibilidad en su control diario del nivel de la glucosa en sangre. Aprenderá a ajustar su dosis en función de sus objetivos de glucosa en sangre, su plan alimenticio y su nivel de actividad. Hable con su proveedor de atención médica sobre los tipos de insulina. Es posible que deba utilizar más de un tipo.

Aprender sobre las inyecciones

La insulina y determinados medicamentos se administran por **inyección**. Vacunarse a sí mismo diariamente puede parecer abrumador al principio. Sin embargo, las vacunas lo ayudarán a sentirse mejor y a mejorar su control del nivel de glucosa en sangre.



Familiarizarse con las vacunas

Su educador de la diabetes lo ayudará a practicar vacunarse hasta que se sienta más cómodo. Puede descubrir que vacunarse a sí mismo es más fácil de lo que pensaba. Además, con práctica, pasará a formar parte de su rutina diaria.

Administrar las inyecciones en cualquier lugar

No siempre se encontrará en su hogar en el momento en que deba inyectarse insulina. Deberá inyectarse insulina sin importar dónde esté. Quizás tenga inquietudes sobre vacunarse en público. Pero controlar la diabetes significa cuidarse, sin importar qué piense la gente. La mayoría de los dispositivos de inyección pueden utilizarse de forma rápida y silenciosa, incluso en la mesa de una cena. Además, puede elegir ubicaciones más privadas para inyectarse, como baños públicos o dentro de su automóvil estacionado. Debe estar listo para vacunarse en cualquier lugar.

Medicamentos para la presión arterial y el colesterol

La hipertensión y el colesterol alto pueden aumentar su riesgo de sufrir daño arterial. El riesgo es aún mayor cuando se combina con un alto nivel de glucosa en sangre. Además, es posible que necesite tomar medicamentos para la hipertensión y el colesterol alto con el fin de evitar problemas de salud graves.

Presión arterial y colesterol

Su presión arterial revisa qué tanto debe trabajar el corazón para bombear sangre a su cuerpo. El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en la sangre. El cuerpo de todas las personas genera colesterol. El colesterol también se encuentra en los alimentos que come. Muchas personas con diabetes también deberán tomar medicamentos para la hipertensión y el colesterol alto. Controle sus niveles de presión arterial y colesterol con las tablas de la página 65.

Tenga una lista de medicamentos

Utilice una tabla para controlar sus medicamentos (hay una tabla de tamaño completo en la página 64 que puede copiar y llevar con usted). Asegúrese de mantener actualizada esta lista. Lleve una copia con usted todas las veces que consulte al proveedor de atención médica o el farmacéutico.

Tabla de muestra

Nombre del medicamento	Dosificación	Cuándo tomarlo	Con o sin comida

Administrar sus medicamentos

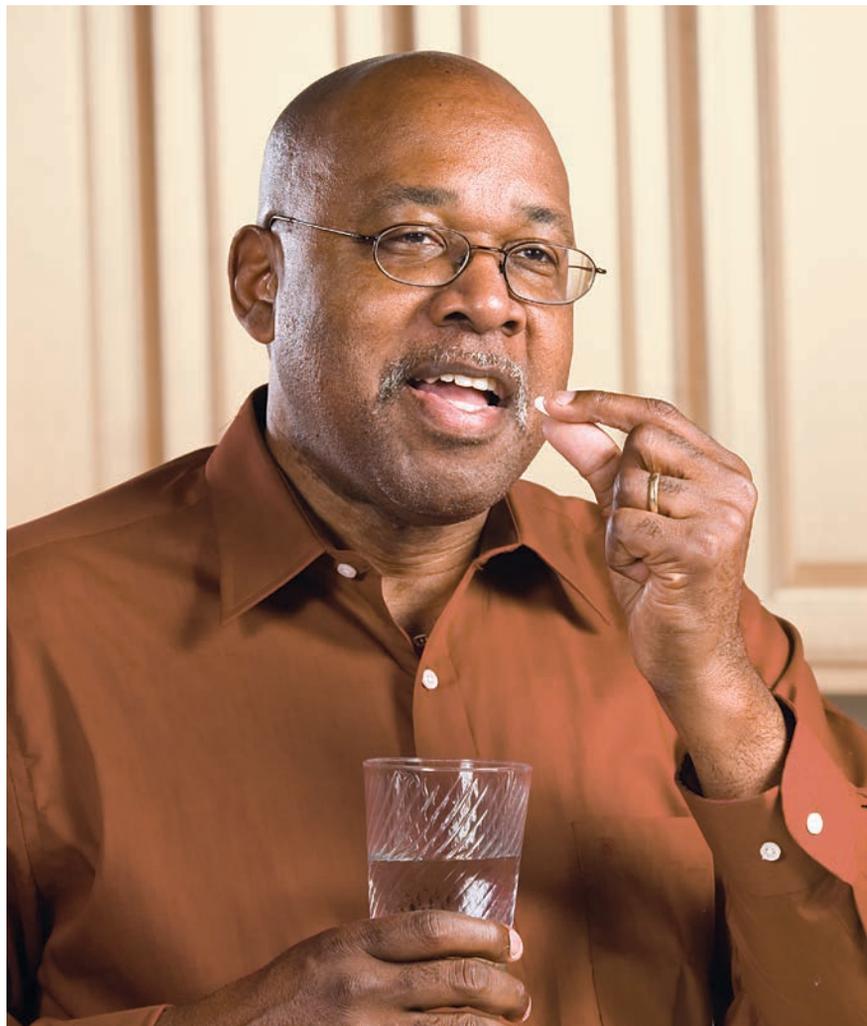
Tomar medicamentos diariamente puede parecer un gran paso. Sin embargo, los medicamentos surten mejor efecto cuando los toma según las indicaciones. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico si tiene preguntas o inquietudes sobre cómo tomar sus medicamentos.

Tenga cuidado con las interacciones farmacológicas

Las vitaminas, los suplementos a base de hierbas y ciertos medicamentos recetados y de venta libre pueden interferir con otros medicamentos recetados. Asegúrese de indicarle a su proveedor de atención médica todos los medicamentos que esté tomando. Esto incluye remedios para dolores de cabeza, alergias, resfríos e incluso estreñimiento. Consulte a su proveedor de atención médica o farmacéutico para saber si debe evitar algún medicamento. Lea siempre las etiquetas de advertencia y las indicaciones de todos los medicamentos que tome. Muestre su lista de medicamentos al farmacéutico cada vez que obtenga un medicamento nuevo o cambie de farmacia.

Respete una rutina

Tomar medicamentos para reducir la glucosa, según las indicaciones de su proveedor de atención médica, ayudará a controlar su nivel de glucosa en sangre. Al igual que una rutina alimenticia, una rutina de medicamentos puede ayudarlo a permanecer dentro de su rango objetivo. Utilice un cronograma diario para mantenerse enfocado. Si tiene problemas, pida ayuda a un familiar o amigo. Además, asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica o farmacéutico qué hacer si se olvida de tomar una dosis.



Consejos para tomar medicamentos

Los consejos a continuación pueden ayudarlo a respetar su rutina de medicamentos.

- ¡No cambie su dosis ni deje de tomar ningún medicamento, ni siquiera si se siente mejor! En primer lugar, hable siempre con su proveedor de atención médica.
- Resurta sus medicamentos recetados antes de que se agoten. Controle la marca y la dosis para asegurarse de que sean correctas.
- Prepare un botiquín pequeño para viajes (consulte la página 60) para que pueda llevar sus medicamentos a cualquier lugar.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si nota algún efecto secundario, pero no deje de tomar sus medicamentos a menos que así se lo indiquen.
- Pida ayuda a familiares o amigos si tiene problemas para recordar que debe tomar sus medicamentos.
- Complete su cronograma diario y conviértalo en parte de su rutina. Solicite a un familiar que lo ayude a mantenerse organizado.



Notas para familiares y amigos:

Comenzar a tomar medicamentos para la diabetes puede ser un gran paso. Su familiar con diabetes puede sentirse triste o enojado con respecto a tener que tomar medicamentos. Usted puede aliviar el cambio si ayuda con los consejos anteriores.

Adaptarse a una rutina de medicamentos

Tomar medicamentos diariamente puede requerir ciertos cambios en su estilo de vida. Sin embargo, el cambio no siempre se produce inmediatamente. El cuadro a continuación contiene consejos que pueden ayudarlo a adaptarse a tomar medicamentos. Estos consejos pueden ayudarlo a tener una transición más tranquila hacia su rutina de medicamentos.

Que el cambio funcione para usted

Todas las personas toman los cambios de distinto modo. Los siguientes consejos pueden ayudar si tiene problemas para adaptarse a tomar medicamentos para la diabetes.

- **Prepárese para un progreso lento y constante.** Tomar medicamentos no curará la diabetes. El cambio no se produce de un día para el otro, pero los pequeños cambios cuentan. Quizás no note los beneficios del tratamiento de inmediato. Comuníquese con su proveedor de atención médica si los medicamentos no surten efecto o si desarrolla efectos secundarios.
- **Establezca una rutina diaria.** Tomar sus medicamentos del mismo modo y a la misma hora todos los días es esencial. Cuando su rutina diaria se interrumpe, es fácil olvidar de tomar sus medicamentos. Para que su rutina de medicamentos funcione para usted, planifique de manera anticipada, y no se desanime si se equivoca algunas veces. Con práctica diaria, cada vez respetará más su rutina.
- **Pida ayuda.** Tomar medicamentos para la diabetes puede tener un gran impacto en su vida. Indíqueles a las personas que lo rodean cómo pueden ayudarlo a mantenerse enfocado. Quizás desee unirse a un grupo de apoyo de diabetes. Allí podrá hablar con personas que comparten muchas de las mismas inquietudes, miedos y objetivos.
- **Reconozca las emociones nuevas.** Es común mostrar resistencia o sentirse enojado o temeroso por tener que tomar medicamentos. No está solo. Comparta sus sentimientos con su equipo de atención médica y las personas que lo rodean. Reconocer las emociones nuevas es el primer paso para aceptarlas.



Capítulo 6

Mantener su salud en general



Vivir bien con una afección crónica significa cuidar todo su cuerpo. En esta sección, aprenderá lo siguiente:

- ✓ Cómo ayudar a mantener su salud emocional
- ✓ Cómo ayudar a mantener su salud física
- ✓ Cómo controlar los cambios en su rutina diaria, como cuando se siente mal o se encuentra de viaje

Su salud emocional

Controlar su salud emocional es igual de importante que controlar su salud física. No puede cambiar el hecho de que tiene **diabetes**. Sin embargo, puede elegir priorizar su salud emocional. Piense en formas en las que puede cuidarse por completo, no solo con respecto a la diabetes. Los consejos de estas páginas pueden ayudarlo.

Lidiar con el estrés

Todas las personas se sienten estresadas en algún momento. Sin embargo, para las personas con diabetes, controlar el estrés es aún más importante. Esto se debe a que el estrés puede aumentar o reducir el nivel de **glucosa en sangre**. Entonces, piense en qué causa sensaciones estresantes. Luego, encuentre formas de limitar o evitar situaciones estresantes. Para combatir el estrés, intente lo siguiente:

- **Actividad física**, un calmante natural.
- **Encuentre tiempo para hacer cosas que disfruta**, como pasar tiempo con su familia y amigos o tener pasatiempos.
- **Hable con un terapeuta o un amigo cercano**.

Evitar el agotamiento

Vivir con una afección **crónica** requiere concentración y enfoque diariamente. No hay “días libres” en el control de la diabetes. Esto puede dejarlo cansado o “agotado”. Algunos días serán más difíciles que otros. Para ayudar a lidiar con el agotamiento, cuídese por completo como persona, no solo como una persona con diabetes. Consulte la siguiente página para obtener consejos para evitar el agotamiento.



Reconocer la depresión

Muchas personas se sienten tristes o decaídas cuando se enteran por primera vez que tienen diabetes. Los sentimientos como esos son normales. No obstante, los sentimientos frecuentes de impotencia o desesperanza son un síntoma de la **depresión**. La depresión es un problema grave, pero puede tratarse. Si se siente abrumado o si tiene problemas para dormir o comer, hable con su proveedor de atención médica. ¡No espere!

Tomarse tiempo para relajarse

Pensar en su nivel de glucosa en sangre todo el tiempo puede hacerlo sentir estresado o deprimido. Para lidiar con el estrés, tómese un tiempo todos los días para relajar su cuerpo y despejar su mente. Las técnicas de relajación incluyen lo siguiente:

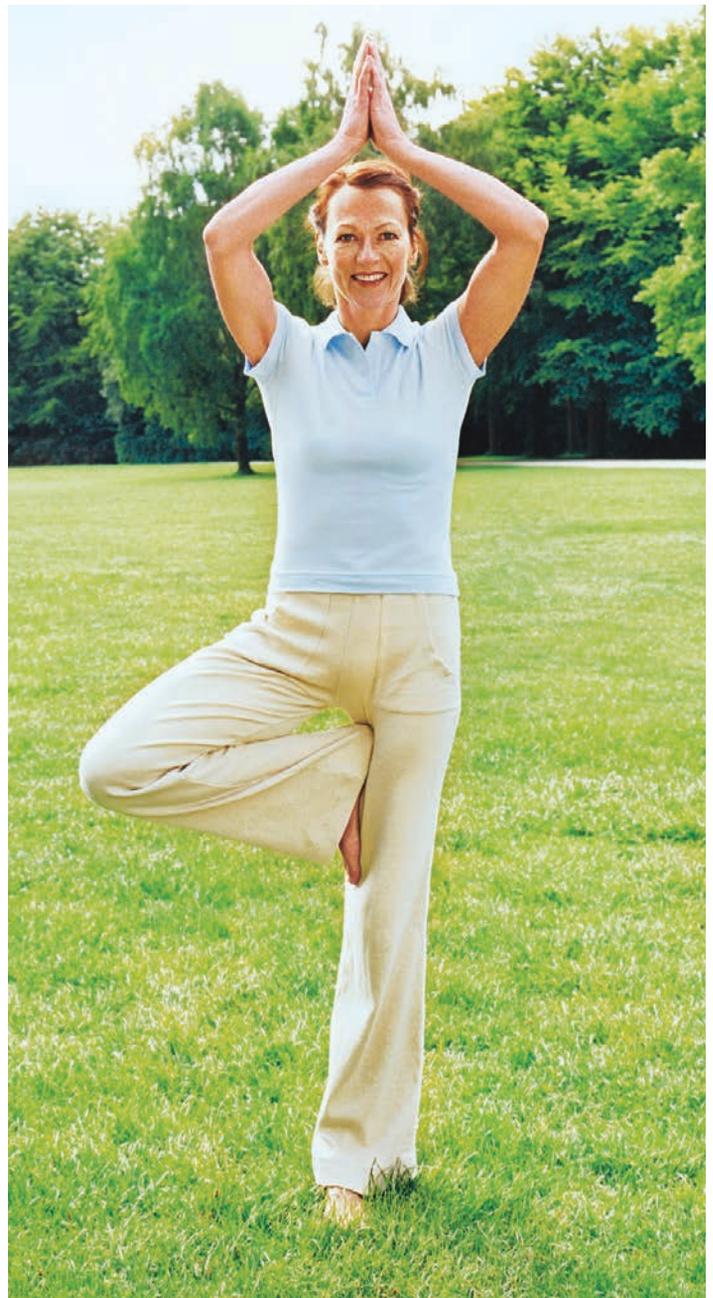
- **Yoga, tai chi, meditación y orar;** todas formas de relajar la mente y el cuerpo
- **Respiración profunda** para liberar la tensión física
- **Visualización** (imaginarse una escena relajante en su mente) para recargar sus baterías mentales

Duerma bien toda la noche

Dormir lo suficiente (ni muy pocas horas ni tampoco demasiadas) con una buena calidad de sueño es importante para mantener su glucosa en la sangre bajo control. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuántas horas de sueño son adecuadas para usted.

Establecer prioridades

Para evitar sentirse abrumado, establezca sus prioridades. Enfóquese en hacer las cosas que son más importantes. Tome decisiones sobre lo que debe hacerse y cuándo debe hacerse. Pregúntese: “¿Realmente necesito hacer esto hoy?” Si la respuesta es no, ¡no se preocupe! No olvide pedir ayuda a las personas que lo rodean. Además, busque formas para hacer tareas que requieran menos esfuerzo.





Disfrutar su vida

Tener diabetes significa que deben hacerse ciertos cambios. Sin embargo, aún puede hacer las cosas que disfruta. ¡No olvide divertirse! Encuentre tiempo todas las semanas para hacer al menos una actividad que le gusta. Estas son algunas sugerencias:

- Mire un partido de béisbol con un amigo
- Pase tiempo jugando con sus hijos o nietos
- Vaya al cine
- Lea un libro nuevo o su libro favorito
- Invite a un amigo para tomar café
- Visite vidrieras con amigos o familiares en un centro comercial local
- Lleve de paseo al perro en una caminata larga en una parte nueva de la ciudad
- Salga de viaje por un día o un fin de semana
- Pida a otra persona que cocine la cena por usted.

Su salud física

Realizarse controles regulares

Controlar su nivel de glucosa en sangre diariamente ayuda a reducir su riesgo de sufrir complicaciones. Además, debe realizarse controles regulares con su proveedor de atención médica para controlar los factores de riesgo de las complicaciones de la diabetes. Manténgase al día con los exámenes que se indican a continuación. Consulte qué otros exámenes puede necesitar en función de su edad, salud y sexo (como exámenes de detección de cáncer).

Exámenes y vacunas

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda realizarse los siguientes exámenes para ayudar a reducir su riesgo de sufrir **complicaciones** (en especial de comorbilidades):

- Presión arterial (cada vez que consulta a su proveedor de atención médica)
- Examen de A1C (al principio, cada tres a seis meses).
- Análisis de colesterol y de lípidos en sangre (en el momento del diagnóstico y cada cinco años después de eso, o con mayor frecuencia si así lo recomienda su proveedor de atención médica)
- Examen de pies (un examen exhaustivo una vez al año. Asegúrese de que le revisen los pies en cada consulta)
- Vacunas (de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica)*

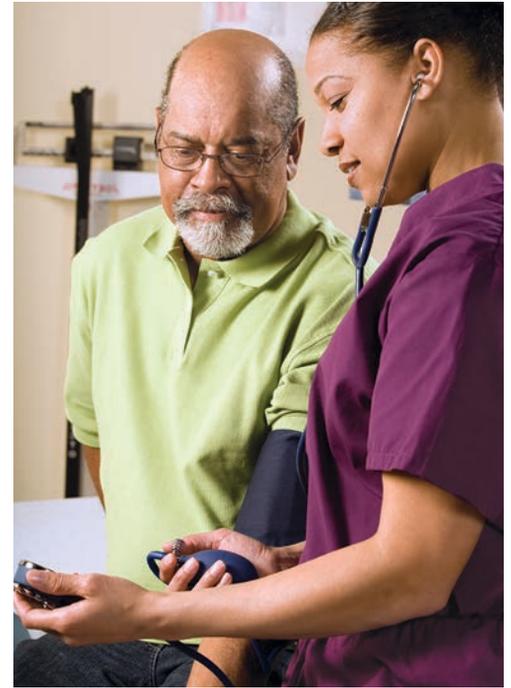
*Consulte a su proveedor de atención médica para saber qué vacunas lo ayudarán.

Si fuma

Si fuma, dejar de hacerlo es uno de los cambios más importantes que puede hacer por su salud. Hable con su proveedor de atención médica sobre métodos para dejar de fumar. Juntos podrán crear un plan para dejar de fumar. Dejar de fumar puede ser difícil y requerir tiempo. No obstante, los posibles beneficios para su salud valen el esfuerzo.

Tenga un plan para dejar de fumar

Crear un “plan para dejar de fumar” puede mejorar sus posibilidades de tener éxito. Primero, consulte a su proveedor de atención médica sobre los medicamentos y los productos para dejar de fumar, como los parches o gomas de mascar de nicotina. Planifique cuándo dejará de fumar y qué método utilizará. Decida de manera anticipada cómo lidiará con el deseo de fumar. Comunique a sus familiares y amigos cómo pueden ayudarlo. Comience por establecer una fecha para dejar de fumar.



Mi fecha para dejar de fumar:

Cuidado de los pies

Con el tiempo, la diabetes puede afectar los **nervios** y los **vasos sanguíneos** que abastecen a los pies y las piernas. Esto significa que es posible que no sienta si tiene un corte o una infección. Las heridas en sus pies pueden tardar en sanar y pueden infectarse fácilmente. Debido a esto, deberá prestar especial atención a sus pies. Revíselos diariamente. Pida ayuda a un familiar si tiene problema para verse los pies, en especial la planta del pie. Si tiene problemas con sus pies, deberá examinarse sus pies cada vez que consulte a su proveedor de atención médica.

Evitar problemas en los pies

Esto es lo que puede hacer para ayudar a evitar problemas de salud graves en sus pies:

- Inspeccione sus pies diariamente para detectar cortes, grietas, úlceras, enrojecimiento o inflamación. Vigile los cortes y los rasguños que tardan en sanar, causen comezón, se sientan calientes, supuren líquido o huelan mal. Si nota alguno de estos problemas, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. Su proveedor podrá derivarlo a un **podólogo** (un especialista en la salud de los pies).
- Mantenga sus pies limpios y protéjalos de lesiones. Lávese los pies con agua tibia (no caliente) y séquelos bien, en especial entre los dedos.
- No humedezca sus pies.
- No ande descalzo y siempre utilice medias limpias y calzado cómodo que proteja sus pies.
- No corte ningún callo o callosidad. Hable con su proveedor de atención médica si necesita ayuda para cortar y limar de manera segura las uñas de sus pies.
- Revise cambios de colores en sus pies (un enrojecimiento con manchas puede indicar una infección grave).
- La Asociación Americana de la Diabetes recomienda hacerse un examen completo de los pies al menos una vez al año. A todas las personas con diabetes deberían revisarles los pies en cada visita al consultorio.



Utilice un espejo para inspeccionar las plantas de sus pies para detectar lesiones.

Cuidado de los ojos

La **diabetes** puede producir **retinopatía**. Esta es una afección causada por cambios en la retina, la parte del ojo que percibe la luz. Si no se trata, la retinopatía puede generar ceguera. Para ayudar a controlar cambios en sus ojos (como cambios en la retina), consulte a un especialista en el cuidado de los ojos (un oftalmólogo o un optometrista) al menos una vez al año. Hágalo incluso si sus ojos se sienten bien y no tiene problemas para ver. Comuníquese con el proveedor de atención médica si nota alguno de los siguientes factores:

- Manchas oscuras en su visión
- Visión deficiente con luz tenue
- Presión o dolor de ojos



Cuidado de las encías

Las personas con diabetes tienen riesgo de sufrir una **enfermedad periodontal (de las encías)**. Esta es una infección que destruye las encías y los huesos que sostienen a los dientes. La infección también puede ingresar al torrente sanguíneo y afectar el corazón y otros órganos. Para ayudar a evitar la enfermedad de las encías, cepílese los dientes al menos dos veces por día. ¡No olvide utilizar hilo dental! Además, consulte a un dentista al menos dos veces al año. Asegúrese de indicarle a cualquier persona que trabaje con sus dientes que tiene diabetes. Comuníquese con su dentista si nota alguno de los siguientes factores:

- Encías sangrantes
- Encías rojas, hinchadas y sensibles
- Encías que se separan de los dientes
- Dientes flojos o dientes fijos que cambiaron de posición



Diabetes e intimidad

La intimidad y la función sexual son una parte importante de la vida. No obstante, con el tiempo, el alto nivel de glucosa en sangre puede contribuir con problemas físicos que afecten la intimidad, como la **disfunción eréctil (DE)**. La buena noticia es que la DE puede tratarse.

Qué puede hacer

Si experimenta DE, hable con su proveedor de atención médica. Es posible que deba cambiar su plan de control de la diabetes. Además, es posible que su proveedor de atención médica le recete un medicamento específicamente para la DE.



Sequedad vaginal

La **sequedad vaginal** es dos veces más frecuente en mujeres con diabetes que en mujeres sin diabetes y es uno de los principales motivos por el que las mujeres con diabetes sienten incomodidad cuando tienen relaciones sexuales.

Además, es el resultado del envejecimiento y es muy común en mujeres menopáusicas o posmenopáusicas. En los casos de sequedad vaginal producto de la menopausia, la sequedad puede producirse debido a una falta de estrógenos y los problemas pueden tratarse con medicamentos recetados por su proveedor de atención médica. Una mejor lubricación puede ser una solución. No obstante, los investigadores no comprenden exactamente por qué los cuerpos de las mujeres pierden la capacidad de auto lubricarse cuando la menopausia no es la causa. Cada situación médica personal de la mujer debe analizarse cuidadosamente con su proveedor de atención médica para tomar la decisión más adecuada para ella.

Si piensa en el embarazo

La diabetes también puede aumentar el riesgo para una madre y un bebé durante el embarazo, por lo que deberá asegurarse de hablar con su proveedor de atención médica siempre que tenga inquietudes sobre su nivel de glucosa en sangre y el impacto en su salud y su calidad de vida.



Cuando se encuentre de viaje

Los cambios en su rutina normal pueden dificultar que cumpla con su plan alimenticio y su cronograma de medicamentos. No obstante, con un poco de planificación, podrá controlar la diabetes en cualquier lugar. Un “kit de herramientas” para la diabetes puede ayudarlo a mantenerse organizado. Consulte la página 60 para ver una lista de suministros para incluir.



Cuando esté conduciendo

Los medicamentos que producen una disminución en el nivel de glucosa en sangre pueden evitar que conduzca de manera segura. Controle siempre su nivel de glucosa en sangre antes de comenzar. Si es bajo, beba o coma un bocadillo para aumentar su nivel de glucosa en sangre hasta que supere los 70 mg/dL. Si siente síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre mientras conduce, estacione para poder tomar una medida. Mantenga sus suministros para la diabetes a su alcance, no en el asiento trasero, la guantera ni el baúl. Almacene los medicamentos, en especial la **insulina**, lejos de fuentes de calor directo, como la luz solar. En caso de emergencia, lleve siempre una identificación que indique que tiene diabetes.

Cuando esté de viaje

Alrededor de un mes antes de su viaje, consulte a su proveedor de atención médica para saber si debe realizarse un chequeo para asegurarse de que su diabetes está bajo control. Revise su cronograma y hable sobre los medicamentos que toma. Colóquese cualquier vacuna necesaria al menos un mes antes del viaje. Esté listo para controlar su nivel de glucosa en sangre en cualquier lado. Si vuela, verifique con la aerolínea las pautas para viajar con suministros y medicamentos o comuníquese con la Administración de Seguridad en el Transporte (“TSA”, por sus siglas en inglés). Lleve su equipo de viaje, con sus suministros etiquetados con claridad. Manténgalo con usted en todo momento; ¡no lo coloque dentro del equipaje facturado! Asegúrese de llevar con usted la identificación que indica que tiene diabetes. Recuerde beber agua en cantidad abundante para mantenerse hidratado. Controle su nivel de glucosa en sangre con frecuencia y solicite a su equipo para la diabetes asesoramiento si viaja a otras zonas horarias.

Cuando esté enfermo

Tener gripe o incluso un resfrío puede dificultar que mantenga su nivel de glucosa en sangre dentro de su **rango objetivo**. Es posible que no se sienta lo suficientemente bien para ponerse en movimiento o comer alimentos regulares. Su equipo de atención médica para la diabetes puede ayudarlo a desarrollar un plan de acción para los días en que se encuentre enfermo. Siga atentamente todas las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Si su nivel de glucosa en sangre cambia

Su nivel de glucosa en sangre puede aumentar rápidamente cuando se encuentra enfermo. Un nivel alto de glucosa en sangre también puede indicar una infección, por lo que es importante que controle su nivel de glucosa en sangre con frecuencia. Intente respetar su plan alimenticio. Si tiene problemas para comer alimentos sólidos, pruebe comer sopa, jugo de manzana o yogur, y asegúrese de beber agua u otros líquidos sin azúcar en cantidad abundante para mantenerse hidratado.



Si no puede comer

Su cuerpo necesita **carbohidratos** para funcionar. Si no puede comer en absoluto, tendrá que beber líquidos con azúcar o carbohidratos. Esto incluye jugo de frutas, refrescos regulares y bebidas deportivas. Hable con su equipo de la diabetes acerca de la cantidad adecuada de carbohidratos líquidos. Esto impedirá que su glucosa en sangre aumente o disminuya en gran medida. Siga bebiendo agua para mantenerse hidratado.

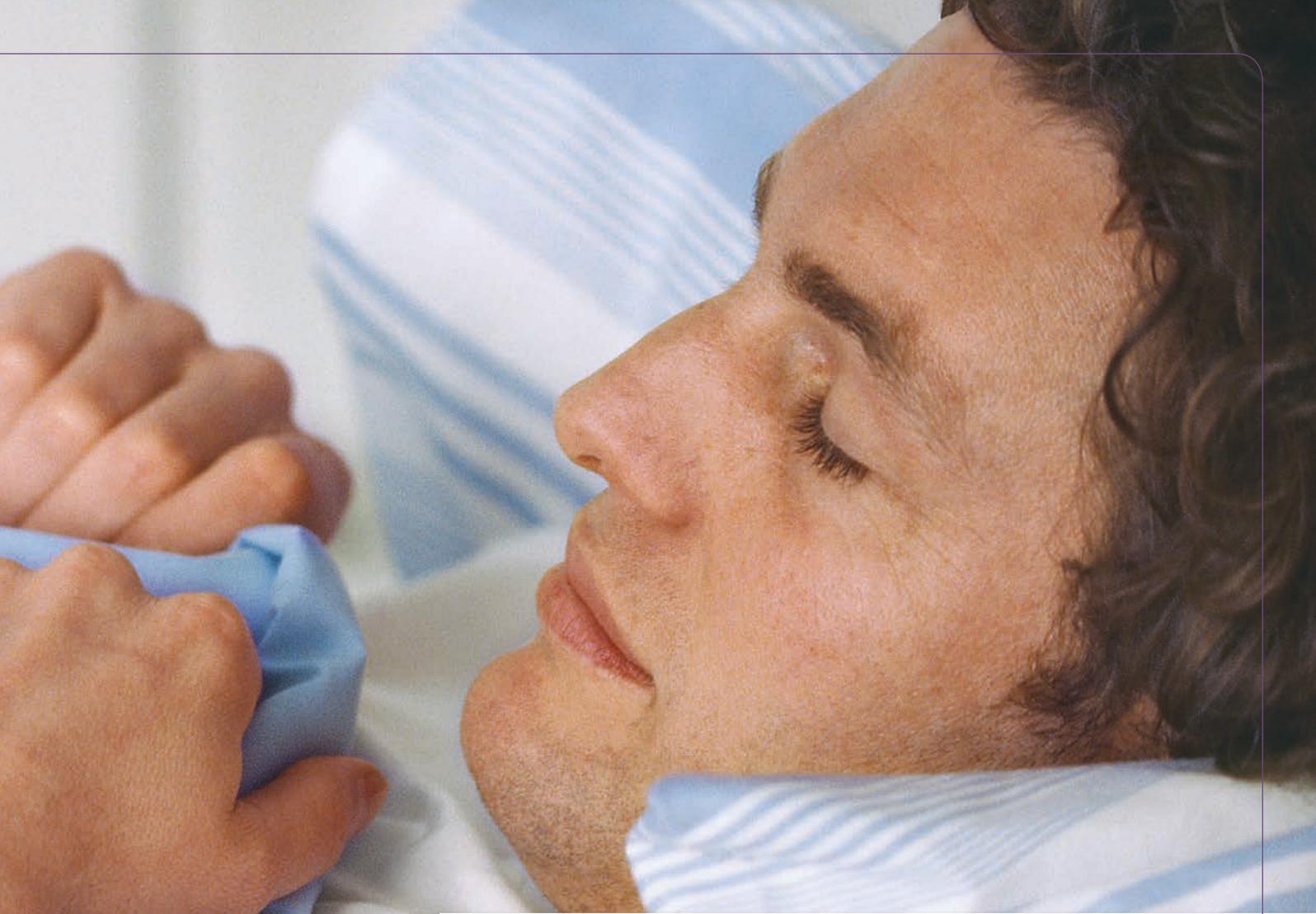
Ajustar su dosificación de insulina

Aunque no pueda comer, no deje de tomar **insulina** cuando se siente mal. Si su glucosa en sangre es alta, es posible que tenga que ajustar la dosificación. Si ajusta la dosificación de insulina, asegúrese de chequear con frecuencia su glucosa en sangre. Esto es para asegurarse de que su glucosa en sangre no disminuya en gran medida. Si su glucosa en sangre disminuye por debajo de 70, ¡póngase en acción! Coma o beba 15 gramos de carbohidratos de rápida acción, como tabletas de glucosa o jugo. Siga las instrucciones en la página 21 para tratar la baja glucosa en sangre.



¡Pida ayuda!

Cuando se sienta mal, intente descansar todo lo posible. Solo haga aquello que pueda hacer sin sentir molestias. Es posible que deba solicitarle ayuda a su familia o amigos para realizar las tareas diarias. Esto podría incluir cocinar y limpiar, hacer recados o recoger medicamentos, si es que se le están acabando. Aquellas personas cercanas a usted deberían aprender a reconocer los signos de la glucosa en sangre alta y baja. Asegúrese de que la familia y los amigos sepan cómo tratar la glucosa en sangre alta y/o baja en caso de ser necesario.



Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato en los siguientes casos:

- No puede retener los líquidos durante más de cuatro horas
- Vomita o tiene diarrea durante más de seis horas
- Su glucosa en sangre permanece por encima de los 240 mg/dL o por debajo de los 70 mg/dL, incluso cuando ha tomado su medicamento tal como lo indica el tratamiento para los días que se siente mal
- No ha comido con normalidad durante más de 24 horas
- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Tiene dificultades para respirar
- No puede mantenerse despierto o pensar con claridad
- Le duele el pecho
- No está seguro sobre qué hacer para cuidar de sí mismo

Notas para la familia y los amigos

Cuando un ser querido padece diabetes, puede implicar un gran cambio en su vida. Es probable que lo llamen para brindar ayuda, como cuidador o como fuente de apoyo emocional. La diabetes puede ser estresante para toda la familia. Recuerde que cuidar de sí mismo es igual de importante que cuidar de su ser querido.



Ayudar a un ser querido

Puede ser difícil ver cómo un ser querido lucha contra una afección crónica todos los días. Puede ayudar de la siguiente manera:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. Esto le ayudará a comprender por qué el miembro de su familia está haciendo tantos cambios.
- Aprenda los signos de la glucosa en sangre alta y baja y cómo tratarlos. Sepa cuándo llamar al proveedor de atención médica en caso de emergencia.
- Aprenda a ser paciente. Al principio, lidiar con la diabetes puede ser confuso o frustrante. Pregunte cómo puede ser de ayuda.

Ayudarse a uno mismo

Cuidar de otra persona puede conllevar una carga emocional para usted. No se olvide de dedicarle tiempo a usted mismo. ¡No significa que sea egoísta! Su salud emocional es importante. Algunas de las siguientes sugerencias podrían ayudar:

- Comprenda que algunas cosas están fuera de su control. Puede brindar apoyo, pero no puede lidiar con la afección del miembro de su familia en su lugar.
- Tómese tiempo para relajarse. Consulte la página 49 para obtener técnicas que puede utilizar.
- Solicite y acepte la ayuda de otros cuando lo necesita para hacer una pausa. No se sienta culpable: todos necesitamos tiempo para nosotros mismos.
- Sea consciente de cómo reacciona ante el estrés. Si se molesta con facilidad, deténgase un momento. Respire profundamente, cuente hasta 10 o salga a pasear para calmarse.
- Busque grupos de apoyo para cuidadores. Algunos de los recursos enumerados en la página 67 podrían ayudar.

Mi kit de herramientas para la diabetes

Para llevar un registro de sus suministros y medicamentos contra la glucosa en sangre, cree un kit para la diabetes. Un estuche de maquillaje o una bolsa de viaje pequeños sería un “kit de herramientas para la diabetes” ideal. Incluya los suministros a continuación, según sea necesario. No olvide incluir otros medicamentos que toma para las afecciones relacionadas con la diabetes.

1 Cuaderno de registros

2 Lanceta

3 Carbohidratos de rápida acción

4 Tiras reactivas

5 Brazaete de identificación (utilícelo diariamente)

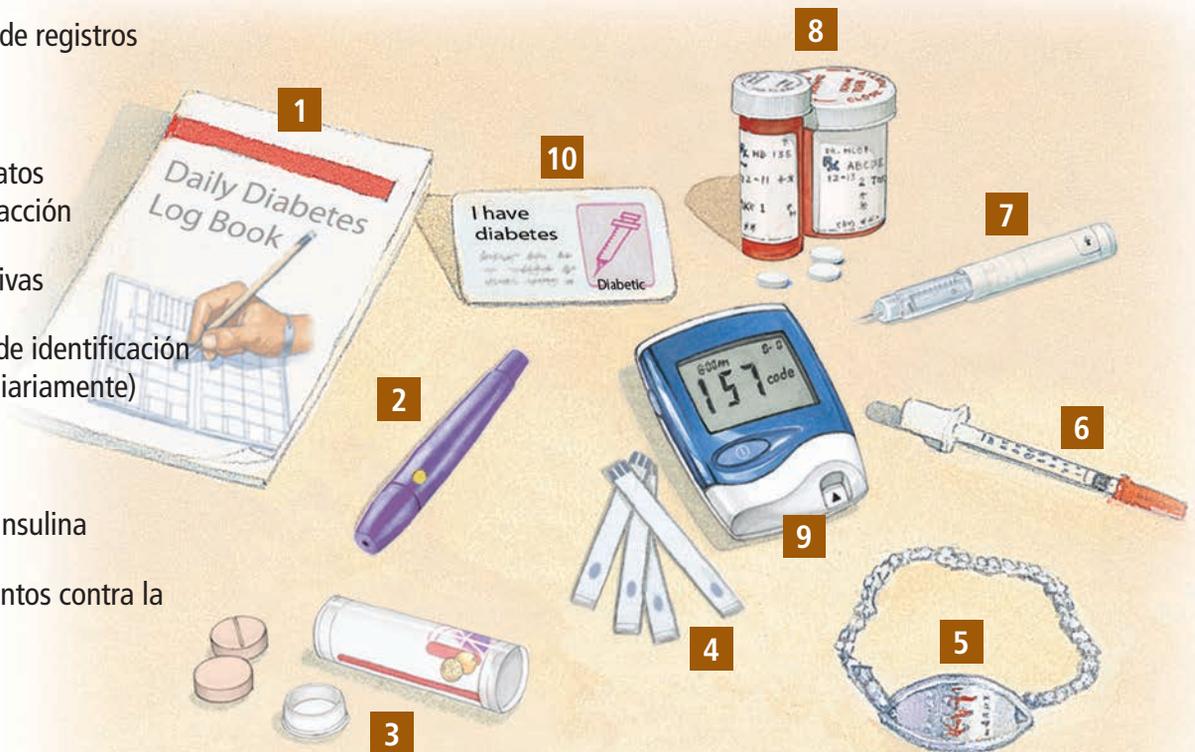
6 Jeringa

7 Pluma de insulina

8 Medicamentos contra la diabetes

9 Medidor

10 Tarjeta de identificación



¡No se olvide de otros medicamentos que tome!

En caso de emergencia

Esté preparado para una emergencia. Mantenga listo un kit para las emergencias aislado y a prueba de agua. Incluya los mismos artículos que en su kit de herramientas para la diabetes. Un kit de emergencia también debe contener los números de receta, las listas de medicamentos y las fotocopias de los últimos resultados de laboratorio. Asegúrese de actualizar este kit al menos dos veces al año.

Glosario de términos

A1C: una prueba para medir la acumulación de glucosa en la sangre en los dos o tres meses anteriores.

Arteria: un vaso sanguíneo que transporta sangre oxigenada desde el corazón hacia el resto del cuerpo.

Ataque cerebral: una afección en la que el flujo sanguíneo que se dirige hacia el cerebro se interrumpe debido a una obstrucción o a un vaso sanguíneo desgarrado.

Carbohidrato: un nutriente de los alimentos que se desglosa en glucosa durante la digestión. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos.

Carbohidrato de rápida acción: un tipo de carbohidrato (incluyendo frutas, azúcar, miel o tabletas de glucosa) que aumenta rápidamente el nivel de azúcar en la sangre.

Cardiovascular: perteneciente al corazón y a los vasos sanguíneos.

Colesterol: una sustancia cerosa y similar a la grasa que utiliza el cuerpo para construir paredes de células. Si hay mucho colesterol, puede acumularse y obstruir las arterias.

Complicaciones: problemas graves de salud que se desarrollan con el tiempo debido a la alta glucosa en la sangre.

Crónico: de por vida o continuo. Una afección crónica, como la diabetes, puede manejarse con tratamiento, pero no se puede curar.

Diabetes: una afección en la que el cuerpo no puede producir insulina y/o utilizarla de manera apropiada.

Diabetes tipo 1: una afección crónica en la que el páncreas no puede producir insulina.

Diabetes tipo 2: una afección crónica en la que la mayoría de las células se resisten a la insulina y/o el páncreas podría no producir suficiente insulina.

Dietista certificado: un experto en alimentos y nutrición.

Disfunción eréctil (DE): una afección en la que el hombre no es capaz de conseguir o mantener una erección.

Educador de diabetes: un experto que le enseña a las personas cómo lidiar con la diabetes.

Endocrinólogo: un médico que se especializa en el funcionamiento de las hormonas en el cuerpo.

Enfermedad arterial periférica (EAP): daño a las arterias que suministran sangre a las piernas y los pies.

Enfermedad cardíaca: una afección que afecta la capacidad de funcionamiento del corazón.

Enfermedad periodontal: infección del tejido de las encías. También se la llama enfermedad de las encías.

Glucagón: una hormona que aumenta rápidamente los niveles de azúcar en la sangre.

Glucosa: una forma simple de azúcar que las células del cuerpo usan como combustible.

Glucosa en la sangre: un tipo de azúcar presente en la sangre.

Glucosa promedio estimada (eAG, por sus siglas en inglés): un valor asignado a los resultados de la prueba A1C.

Grasa saturada: un tipo de grasa que proviene de los animales.

Grasa trans: grasa que se produce cuando el aceite líquido se convierte en grasa sólida.

HDL: lipoproteína de alta densidad, el colesterol “bueno”.

Hígado: un órgano que almacena y libera glucosa cuando es necesario.

Hiperglucemia: una afección en la que hay demasiada glucosa en la sangre.

Hipoglucemia: una afección en la que no hay suficiente glucosa en la sangre.

Hormona: un químico que es liberado por células especiales que le informa a las otras células qué hacer.

Insulina: una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa ingrese en la mayoría de las células.

Inyección: se utiliza una aguja y una jeringa para introducir medicamentos líquidos en el cuerpo.

Jeringa: un dispositivo que utiliza una aguja pequeña para inyectar medicamentos líquidos en el cuerpo.

Lanceta: un dispositivo que utiliza una aguja diminuta para pinchar la piel y así obtener una gota de sangre.

LDL: lipoproteína de baja densidad, el colesterol “malo”.

Lípidos: sustancias similares a la grasa en la sangre.

Medidor de glucosa en la sangre: un dispositivo que mide la cantidad de glucosa en la sangre.

Microalbúmina: una prueba que comprueba si hay pequeñas cantidades de proteína en la orina.

Nefropatía: daño a los riñones.

Nervios: fibras que transmiten señales hacia y desde el cerebro.

Neuropatía: daño a los nervios.

Páncreas: un órgano que produce insulina y la libera hacia el torrente sanguíneo.

Placa: depósitos grasos que se acumulan dentro de las arterias y reducen el flujo sanguíneo.

Podólogo: un médico que se especializa en el cuidado de los pies.

Podómetro: un dispositivo que se usa en el cuerpo para contar cuántos pasos se dan.

Presión arterial: la fuerza que crea el flujo sanguíneo a medida que presiona contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Presión arterial alta (hipertensión): presión arterial más alta de lo normal.

Resistencia a la insulina: una afección en la que la mayoría de las células no responden adecuadamente a la insulina.

Retinopatía: una enfermedad ocular que daña los vasos sanguíneos de los ojos.

Sequedad vaginal: cantidad reducida de humedad en la vagina.

Sistema digestivo: el sistema del cuerpo (también conocido como tracto digestivo) que desglosa la comida y la absorbe. El sistema digestivo incluye la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso (colon), el recto y el ano.

Triglicéridos: componentes básicos de la grasa.

Valores recomendados: los valores de azúcar en la sangre a los que debe llegar un paciente con la mayor frecuencia posible.

Vasos sanguíneos: tubos que transportan sangre a través de todas las partes del cuerpo.

Recursos

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a usted y a sus personas cercanas a aprender más acerca de vivir una vida más saludable con diabetes.

Asociación Americana de la Diabetes

www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón

www.heart.org

Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org

**Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades**

www.cdc.gov/diabetes

National Diabetes Education Program

www.ndep.nih.gov

**National Diabetes Information
Clearinghouse**

www.diabetes.niddk.nih.gov

USDA MyPlate

www.choosemyplate.gov

smokefree.gov

American Lung Association

www.lung.org

<http://betobaccofree.hhs.gov/>

**Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades**

www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/

Sociedad Americana Contra El Cáncer

www.cancer.org



¿Cuáles son sus sitios favoritos sobre la diabetes?

Los grupos enumerados en esta página son solo unos pocos de los muchos recursos en línea. Para buscar otros sitios, utilice palabras clave de un tema específico, como "A1C" o "insulina". Si no tiene acceso a Internet en su casa, varias bibliotecas públicas le permiten navegar gratis. Anote las direcciones (URL) de sus sitios favoritos aquí:

www.diabetes.org/living

Y ahora, por favor, díganos qué piensa de esta guía.

Queremos recibir sus sugerencias para asegurarnos de que esta guía tiene todo lo que usted necesita saber para manejar su diabetes de la mejor manera posible.

Vaya a nuestra **encuesta en Internet**

(<https://www.research.net/s/MerckGTG>) y responda unas pocas preguntas. Solo le tomará unos momentos.

Gracias por su ayuda.



¡Felicitaciones!

Está bien encaminado para hacer los cambios positivos en su estilo de vida que son tan necesarios para ayudarle a manejar la diabetes.

Piense en todo lo que aprendió. Felicítese por los avances logrados. Y siga poniendo en práctica las sugerencias que le da esta Guía práctica.



www.staywell.com 800.333.3032
