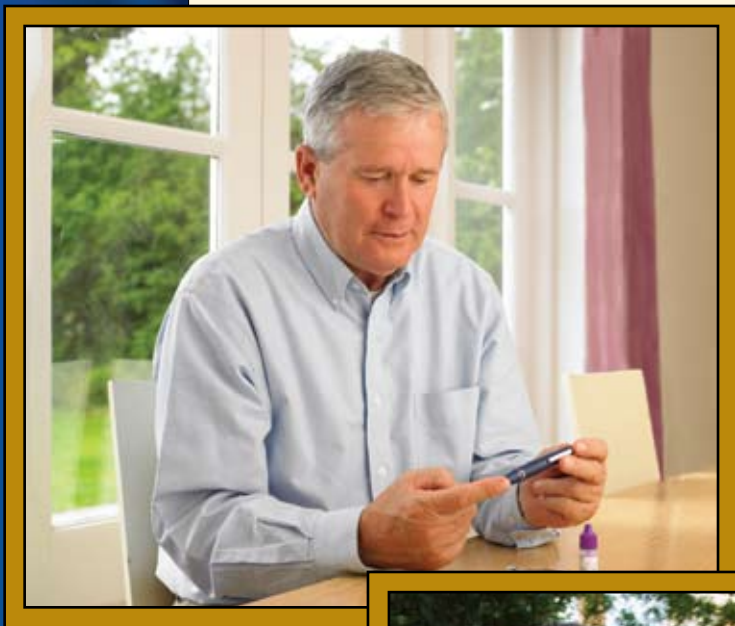


Manejo de la diabetes

Control de la diabetes paso a paso



START *Smart* FOR YOUR HEALTH

Manejo de la diabetes

Control de la diabetes paso a paso

Bienvenido a nuestro folleto—**Manejo de la diabetes—Control de la diabetes paso a paso**. Aquí verás cómo manejar tu problema de salud para que puedas estar lo más saludable que sea posible.

Lee este folleto para aprender sobre temas como:

- Pruebas y exámenes para mantenerte saludable ahora y en el futuro
- Cómo hacer un seguimiento de la información de tu salud
- Mantener un nivel saludable de glucosa en la sangre
- Decisiones saludables que debes tomar todos los días
- Cómo mantenerse positivo y disfrutar de la vida

Este folleto tiene 3 partes:

Parte 1: Comienza

Parte 2: Sé un miembro activo de tu equipo de salud

Parte 3: Cuídate todos los días

Puedes leer todo el folleto o usar el índice para ir a las áreas que deseas conocer primero. Mantén el folleto a mano para leerlo una y otra vez. Sigue nuestros consejos y pronto verás que puedes controlar tu diabetes durante toda tu vida.

Esta guía es para mayores de 17 años con diabetes tipo 1 y tipo 2. Tendrás consejos actualizados de médicos expertos. Aprenderás cómo otras personas con problemas en el nivel de azúcar en la sangre se las arreglan para vivir bien con diabetes. Ellas pudieron; ¡tú también puedes!

Índice

Vivir bien con diabetes	4
Parte 1: Comienza	6
Aprende sobre la diabetes	6
Un vistazo dentro de tu cuerpo	7
2 tipos principales de diabetes	8
Motívate para controlar tu diabetes	8
Parte 2: Sé un miembro activo de tu equipo de salud	10
Hazte las pruebas necesarias	10
Prueba de azúcar en la sangre	10
Pruebas ABC (A1C, presión arterial y colesterol)	13
Hazte otras pruebas necesarias	20
Cada cuánto tiempo debes hacerte pruebas	20
Recibe las vacunas necesarias	21
Haz preguntas sobre tu salud	21
Haz un seguimiento de la información de tu salud	21
Habla sobre tus resultados y arma un plan de tratamiento	23
Parte 3: Cuídate todos los días	24
Controla tu nivel de azúcar en la sangre	25
Evita problemas con el nivel de azúcar en la sangre	25
Cuando tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto	25
Cuando tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo	26
Presta más atención a tu nivel de azúcar en la sangre cuando estás enfermo	28
Toma tus medicamentos	29
Elige hábitos saludables	30
Come sano	30
Mantente activo	40
Baja el estrés	46
Deja de fumar	50
Controlar la diabetes de por vida	52
Pregúntale al médico	52
Lista para el cuidado de la diabetes	58

Vivir bien con diabetes

Enfrentar el problema

“A nadie le gusta tener problemas de salud. Tener diabetes puede ser duro, pero esta enfermedad no definirá quién soy. Me gusta pasar el tiempo con amigos y vivir la vida a pleno. Eso significa hacer lo necesario para manejar el nivel de azúcar en la sangre: controlar mis niveles, fijar objetivos con mi médico, hacerme los exámenes necesarios a tiempo. No siempre es fácil, pero al sentirme bien puedo hacer las cosas que me gustan”.

Ricardo

Tomar buenas decisiones

“Tengo 26 años y descubrí que tenía diabetes tipo 1 a los 9. Mis amigos comían todo lo que querían, cuando querían. Cuando era niña eso me molestaba. Ahora, soy una recién casada y sé que si mantengo mi nivel de azúcar en la sangre dentro de lo normal, tendré menos posibilidades de sufrir otros problemas de salud. Esto significa poder disfrutar de más momentos felices con mi esposo. Me siento bien y puedo controlar mi vida”.

María

Negación

“El invierno pasado, supe que tenía diabetes. Al principio, seguí como si nada hubiese cambiado, sin planear cuándo me ocuparía de esto. Controlé mi nivel de azúcar en la sangre, pero no con la frecuencia necesaria. Reconozco que no tomé el medicamento como debía. Y me vi envuelto en un verdadero apuro. Después de que me desmayé en el trabajo por el bajo nivel de azúcar en la sangre, empecé a prestar atención a cuándo comía y qué comía. Al negar mi enfermedad, perdí casi un año en el que podía haberme ocupado de mi salud. Al menos ahora voy por buen camino”.

Guillermo

Dar pequeños pasos

“A veces, mantenerme informado sobre todo lo que necesito es demasiado. Por eso, anoto en un cuaderno las cosas más importantes que debo hacer para manejar mi nivel de azúcar en la sangre. Tengo sobrepeso, así que ahora lo principal es permanecer activo y cumplir mi plan de comidas. Descubrí que si me lo tomo con calma, funciona. Y me siento bien cuando marco cosas en mi lista. Siento que estoy progresando”.

Armando

Mantenerse en el buen camino

“Sin el menor esfuerzo, lo mejor que hice para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en el valor correcto fue armar una carpeta. Guardo todos los informes de laboratorio, documentos del médico y recetas de comidas bajas en grasa en esta carpeta de tres aros con bolsillos. Escribo mi nivel de azúcar en la sangre cada vez que me hago la prueba.

También llevo un pequeño calendario de bolsillo para registrar mis próximas citas. Ahora, en vez de esperar al final del otoño, me vacuno contra la influenza durante la primera semana de vacunación. Me hago revisar los ojos, hago pruebas de orina y todo lo demás. Es fácil de recordar cuando todo está en un solo lugar. ¿Mi salud? Es lo más valioso. Voy a estar ahí para ver crecer a mis nietos”.

Victoria

Dar una mano

“No ando por ahí lamentándome. A pesar de eso, comencé a sentirme muy angustiada hace unos meses. El estrés en el trabajo realmente cambia mi nivel de azúcar en la sangre. A veces, trabajar muchas horas y criar a dos adolescentes puede resultar un verdadero paseo en montaña rusa. Sabía que tenía que resolver los problemas en mi casa o me sentiría más enferma. Ahora los niños ayudan con las tareas de la casa y lavan los platos casi todas las noches. Me relajo un rato después del trabajo. Todos estamos más tranquilos ahora y puedo concentrarme en manejar mejor mi nivel de azúcar en la sangre”.

Noelia

¿Qué significa para ti vivir bien con problemas en el nivel de azúcar en la sangre?

Te deseamos mucho éxito cuando tomes las medidas para vivir bien con diabetes. Pasa a la sección siguiente para comenzar.

Parte 1: Comienza

¿Estás listo para ocuparte de tu diabetes? ¿Quieres estar lo más saludable que sea posible? Esta sección te ayudará a comenzar siguiendo estos pasos:

- Aprende sobre la diabetes.
- Motívate para controlar tu diabetes.

Aprende sobre la diabetes

El primer paso para controlar la diabetes es saber de qué se trata. La diabetes es una enfermedad causada por un alto nivel de azúcar en la sangre. Cuando tu nivel de azúcar en la sangre no está controlado, te puedes sentir enfermo. En el futuro, si no controlas la diabetes, también puede dañarse el riego sanguíneo al corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Si no se controla el nivel de azúcar en la sangre, también pueden provocarse enfermedades del corazón y derrame cerebral. Esto puede hacer que los riñones no funcionen bien, dañar los nervios y causar ceguera.

¿Las buenas noticias? Hacer pequeños cambios ahora para mantener niveles de azúcar en la sangre normales puede ayudarte a **reducir e incluso a evitar** serios problemas de salud.



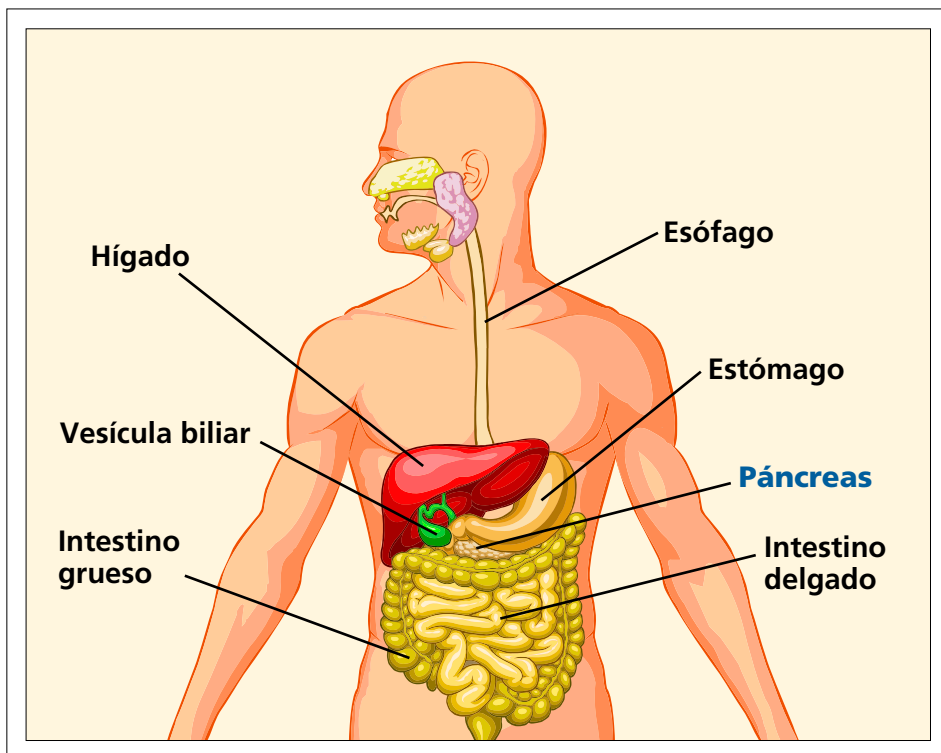
Un vistazo dentro de tu cuerpo

- 1.** Cuando comes, tu cuerpo transforma los alimentos en azúcar (también llamada glucosa) en la sangre. El azúcar viaja por el torrente sanguíneo y el cuerpo. La insulina ayuda a que el azúcar de la sangre entre en las células para producir energía.

- 2.** El páncreas es una pequeña glándula que está detrás del estómago y que produce una hormona llamada insulina. La insulina de tu cuerpo ayuda a que el azúcar de la sangre entre a las células para producir energía.

- 3.** Cuando tienes diabetes, tu cuerpo no produce la insulina suficiente o no la utiliza bien.

- 4.** Cuando el azúcar no entra a las células, los niveles de azúcar en la sangre suben o se mantienen altos. Esto puede hacer que te sientas mal o que tengas problemas de salud.



Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2

Diabetes tipo 1: el tipo 1 se encuentra con más frecuencia en la niñez o la adolescencia, aunque puede comenzar cuando eres adulto.

Con el tipo 1, el páncreas no produce insulina o no produce la cantidad suficiente y esto causa un aumento en el nivel de azúcar en la sangre. La insulina ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa de los alimentos para producir energía. Las personas con tipo 1 necesitan inyectarse insulina todos los días.

Diabetes tipo 2: el tipo 2 es la forma más común de diabetes. Es decir, 9 de cada 10 diabéticos tienen el tipo 2. La diabetes tipo 2 generalmente comienza en la adultez y está relacionada con la obesidad.

Con el tipo 2, el cuerpo no fabrica suficiente insulina o no puede usarla correctamente. Esto aumenta demasiado el nivel de azúcar en la sangre. Es posible que se deban tomar medicamentos o insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre. Perder peso si tienes sobrepeso, estar activo y tener un plan de comidas puede ayudarte a mantener niveles de azúcar en la sangre normales. Esto puede permitirte dejar los medicamentos o la insulina.

Diabetes de la gestación

Algunas mujeres tienen diabetes cuando están embarazadas. Este tipo se llama diabetes de la gestación. No es tan común como la diabetes tipo 1 o tipo 2. Algunas mujeres que tienen diabetes cuando están embarazadas tienen más posibilidades de tener diabetes tipo 2 entre 5 y 10 años después del parto. Tu médico obstetra/ginecólogo puede ayudarte a manejar la diabetes de la gestación.

Motívate para controlar tu diabetes

Hay muchas buenas razones para controlar la diabetes. Cuando el nivel de glucosa en la sangre (nivel de azúcar en la sangre) está cerca de lo normal, es posible que:

- Tengas más energía y te sientas menos cansado
- Tengas menos sed
- Orines (hagas pipí) menos veces de lo usual y tengas menos infecciones en la vejiga
- Tengas mejor cicatrización y tengas menos infecciones en la piel
- Tengas menos problemas en la vista, los pies y las encías

Carlos quiere ser saludable

“Mi enfermera me sugirió que escriba las razones por las que quiero controlar mi diabetes. No estoy acostumbrado a hacer listas, pero decidí que esta vez lo intentaré. Descubrí que estar con mis hijos, asegurarme de no perder un pie o pierna y mantener la vista eran mis razones más importantes. Saco la lista de mi billetera cada vez que me desanimo o me siento deprimido. Quiero sentirme bien y estar saludable”.

Renata quiere tener más energía

“Las mujeres del grupo de mi iglesia formaron un club de caminata y nos encontramos en la iglesia. Hay otras seis mujeres con problemas de azúcar, así que vamos un poco más lento que el resto. Hace 5 semanas que caminamos; yo camino 30 minutos tres veces por semana. Me siento con más energía los días que camino”.

J.C. quiere solucionar los pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas.

“Es simple y sencillo: no quiero esperar a estar tan enfermo que mis opciones sean limitadas. Reviso mis pies todos los días. No permitiré que una herida se infecte tanto que no cicatrice bien. Hazte un control diario de los pies, sólo te tomará un minuto. Haz que te tomen pruebas de sangre y escribe los resultados. Haz que te controlen la presión arterial en cada visita. Haz que te tomen pruebas de orina y de la vista a tiempo. Sé el primero de la fila para vacunarte contra la influenza. Es mejor recibir la atención necesaria antes de que un problema de salud se escape de las manos”.

Marca por qué quieres controlar la diabetes

Quiero controlar mi diabetes:

- Para sentirme bien
- Para que mis ojos, riñones, pies y vasos sanguíneos se mantengan sanos
- Para no terminar en una sala de emergencia con el nivel de azúcar en la sangre demasiado alto o demasiado bajo

Anota tus razones aquí: _____

Parte 2: Sé un miembro activo de tu equipo de salud

Tu equipo de salud está formado por tu médico, dentista, médico de los ojos, médico de los pies y por ti. La meta de tu equipo de salud es controlar tu diabetes para que te mantengas lo más saludable posible.

Esta sección te dice qué debes hacer para ser un miembro activo de tu equipo de salud siguiendo estos pasos:

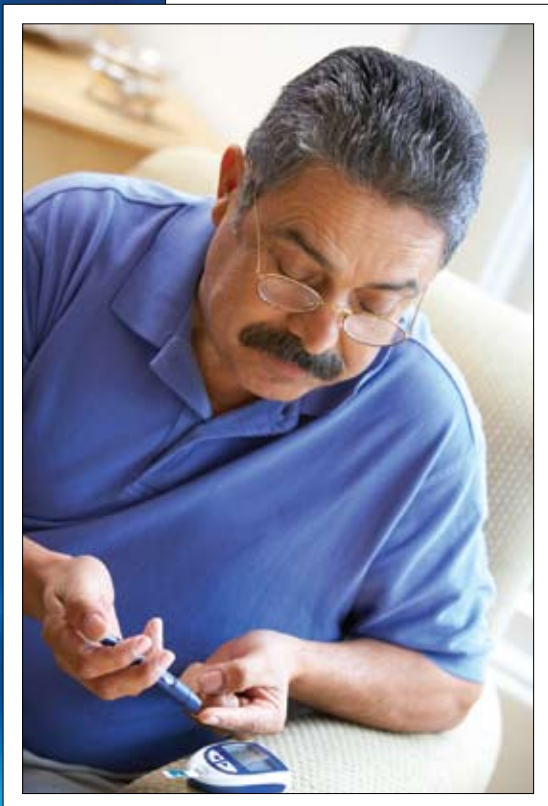
- Hazte las pruebas necesarias.
- Haz preguntas sobre tu salud.
- Haz un seguimiento de la información de tu salud.
- Habla sobre tus resultados y arma un plan de tratamiento.

Hazte las pruebas necesarias

Es muy importante que te hagan algunas pruebas. Estas le dan a tu equipo de salud los datos que se necesitan para controlar tu diabetes.

Prueba de azúcar en la sangre

Esta es una prueba diaria. Usarás un medidor de glucosa en sangre para controlar tu nivel de azúcar en la sangre **al menos** una vez al día. Tu médico puede pedirte que la controles con más frecuencia, antes de las comidas y nuevamente entre 1 y 2 horas después de que comiences a comer. Habla con tu médico sobre los mejores horarios para hacer las pruebas.



Preguntas que debes hacer a tu médico

Estas son algunas preguntas que debes hacer a tu médico sobre las pruebas de nivel de azúcar en la sangre.

¿Cómo se usa el medidor? _____

¿Cada cuánto tiempo debo hacerme la prueba de nivel de azúcar en la sangre? _____

¿Cuál es la mejor hora del día para hacer la prueba de nivel de azúcar en la sangre? _____

Consejo:

Asegúrate de pedir las tiras y recogerlas en la farmacia antes de que se te acaben.

¿Cuáles son los valores normales de azúcar en la sangre para un diabético?

En este cuadro se muestran los niveles objetivo de azúcar en la sangre para la mayoría de los diabéticos.

Antes de las comidas	70 a 130 mg/dl
1 a 2 horas después del comienzo de la comida	Menos de 180 mg/dl

Nivel objetivo de azúcar en la sangre

Habla con tu médico y juntos acuerden un nivel objetivo de azúcar en la sangre. Esfuérzate para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en ese valor.

Escribe tu nivel objetivo de azúcar en la sangre aquí: _____

Pruebas ABC (A1C, presión arterial y colesterol)

“Recuerdo automáticamente las pruebas que necesito que me hagan y cuándo deben hacerse. Sólo pienso en “ABC” y sé que controlar estas áreas me ayuda a manejar mi salud. Creo que tomar estas pruebas en el momento correcto es probablemente uno de los mejores pasos que un diabético puede seguir. Quiero saber qué sucede para poder hacer algo antes de que los problemas de salud estén fuera de control. En mi opinión: ¿por qué debería esperar?”

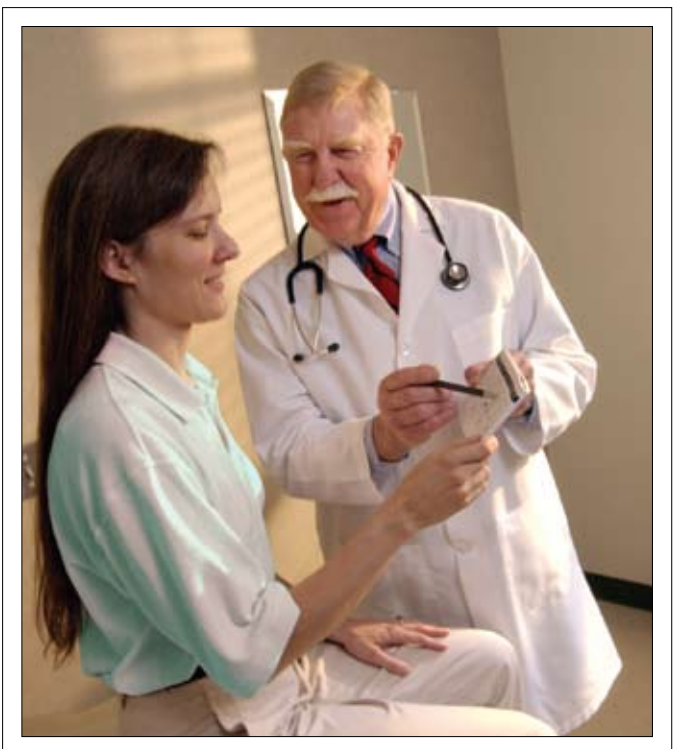
Elena

Es probable que hayas escuchado a tu proveedor o a otros hablar sobre el ABC de la diabetes. Veremos qué significan A, B y C:

La **A** es por la prueba **A1C**. A veces también se la llama prueba HbA1C.

La **B** es por **Bajar** la presión arterial.

La **C** es por la prueba de **Colesterol**.



La **A** es por la prueba de hemoglobina **A1C (A-uno-C)**

La prueba A1C te muestra tu nivel de glucosa en la sangre (**nivel de azúcar en la sangre**) durante los últimos 2 ó 3 meses. Cuando te mides el nivel de azúcar en la sangre una o más veces al día, sólo obtienes el nivel de ese momento. La prueba A1C te da un panorama **general** de tus niveles de azúcar en la sangre.

¿Por qué la prueba A1C es importante?

Los niveles de azúcar en la sangre altos pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los pies. La prueba A1C, junto con las pruebas que hagas en tu casa con tu medidor, pueden mostrarte si tu nivel de azúcar en la sangre está controlado.

Deberías hacerte la prueba A1C 1 ó 2 veces al año para saber si tu nivel de azúcar en la sangre está en un rango saludable. Si este nivel es demasiado alto, tú y tu médico pueden armar un plan para bajarlo.

¿Cuál es el valor normal de la prueba A1C para los diabéticos?

El objetivo de la mayoría de los diabéticos es mantener su A1C por **debajo de 7%**.



¿Qué significa tu número?

Lee el cuadro siguiente para tener una idea de lo que quieren decir tus números de la prueba A1C.

Qué significan tus resultados de A1C	
Tus resultados de A1C	Tu promedio estimado de glucosa en sangre (eAG)
Si tu A1C es de 6%	Tu eAG es 126 mg/dl ¡Buen trabajo!
Si tu A1C es 6.5%	Tu eAG es 140 mg/dl
Si tu A1C es 7%	Tu eAG es 154 mg/dl
Si tu A1C es 7.5%	Tu eAG es 169 mg/dl
Si tu A1C es 8%	Tu eAG es 183 mg/dl Este valor es demasiado alto.
Si tu A1C es 8.5%	Tu eAG es 197 mg/dl Este valor es demasiado alto.
Si tu A1C es 9%	Tu eAG es 212 mg/dl Este valor es demasiado alto.
Si tu A1C es 9.5%	Tu eAG es 226 mg/dl Este valor es demasiado alto.
Si tu A1C es 10%	Tu eAG es 240 mg/dl Este valor es demasiado alto.

Escribe tus resultados de A1C aquí: _____ Fecha _____

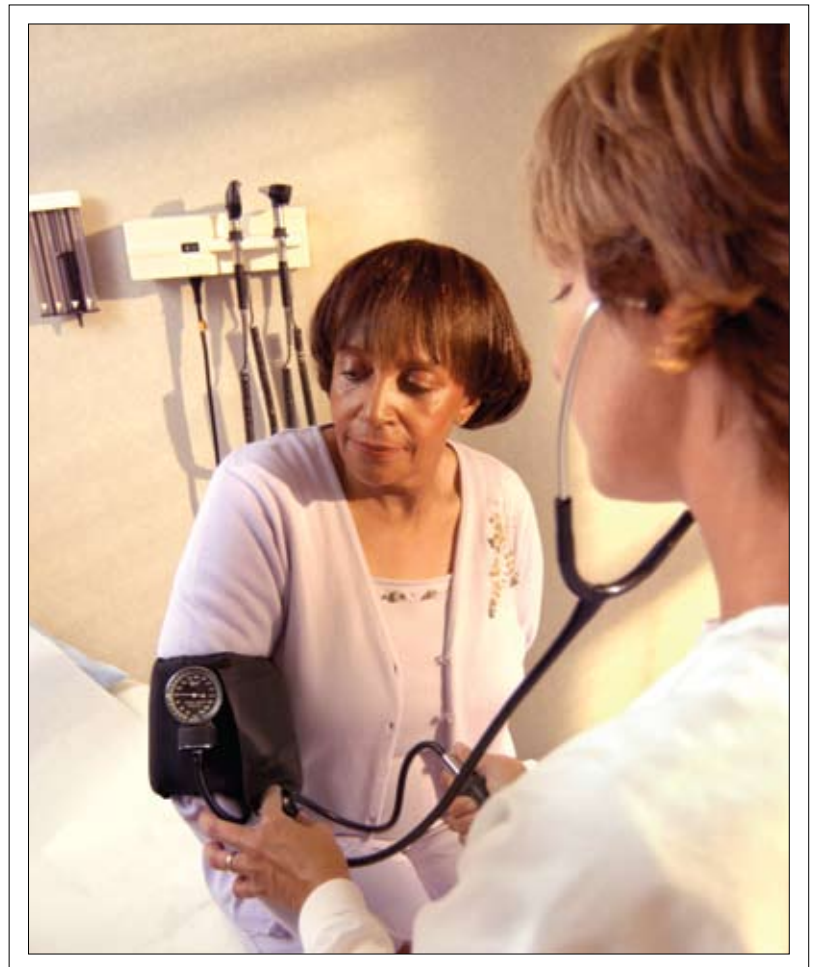
La B es por Bajar la presión arterial

El control de la presión arterial mide la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias.

¿Por qué es tan importante que te controles la presión arterial?

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. Esto puede dañar los ojos, los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. También puede causar un ataque cardíaco, derrame cerebral y enfermedades en los riñones.

Haz que controlen tu presión arterial en cada visita. Contrólala con más frecuencia si te lo dice el médico. Esta prueba te permite asegurarte de que tu presión arterial está en un rango saludable. Si este nivel es demasiado alto, tú y tu médico pueden armar un plan para bajarlo.



¿Cuáles son los valores normales de presión arterial para un diabético?

Los diabéticos deben mantener su presión arterial por debajo de **130/80** mmHg. Esto se dice “130 sobre 80”.

¿Qué significan estos números?

Veamos este objetivo de 130/80.

130 Al número más alto se lo llama **presión sistólica**. Es la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias **cuando** el corazón late.

80 Al número más bajo se lo llama **presión diastólica**. Es la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias **entre** cada latido del corazón.

Pide a tu proveedor de atención médica que escriba tus números o que te los repita para que puedas escribirlos.

¿Qué puede ayudar a bajar la presión arterial alta?

El ejercicio regular y la comida con menos sal han ayudado a muchos diabéticos a mantener su presión arterial por debajo de 130/80. Si tu presión arterial es demasiado alta, es posible que tu médico quiera que tomes medicamentos para que te ayuden a bajarla.

Escribe tu objetivo de presión arterial aquí: _____



La C es por la prueba de Colesterol

Tu médico te tomará una prueba de sangre simple para averiguar los niveles de ciertas grasas en la sangre. Esta prueba se llama perfil de lipoproteínas o prueba de colesterol. Mide el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), colesterol de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y triglicéridos (trig).

¿Por qué se debe hacer la prueba del colesterol?

El colesterol alto tapa las arterias. Esto puede causar serios problemas de salud, que incluyen enfermedades del corazón, insuficiencia de los riñones y ceguera. Si una arteria que va al corazón se tapa, podría producirse un ataque cardíaco. Si una arteria que va al cerebro se tapa, podría producirse un derrame cerebral.

Debes hacerte la prueba del colesterol 1 ó 2 veces al año. Esta prueba te permite controlar tu nivel total de colesterol en la sangre. Si tu nivel de colesterol es demasiado alto, tú y tu médico pueden armar un plan para bajarlo.

Colesterol LDL

El colesterol es un tipo de grasa que está en la sangre. Al LDL a veces se lo llama colesterol “malo”. Puede acumularse en las paredes de las arterias y taponarlas. Las arterias son tubos que llevan la sangre por todo el cuerpo. La mayoría de los diabéticos deben mantener su colesterol LDL por debajo de 100 mg/dL.



Colesterol HDL

Al HDL se lo conoce como “colesterol bueno”. Ayuda a evitar que las arterias se tapen. La mayoría de los diabéticos deben mantener su colesterol HDL por arriba de 40 mg/dL.

Triglicéridos (trig)

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que está en la sangre. Pueden tapar las arterias. La mayoría de los diabéticos deben mantener sus triglicéridos por debajo de 150 mg/dL.

Colesterol total en la sangre

Juntos, el colesterol HDL, LDL y los triglicéridos forman el **colesterol total en la sangre**. Un nivel alto de colesterol total en la sangre aumenta el riesgo de que se tapen las arterias. La mayoría de los diabéticos deben mantener su colesterol total en sangre por debajo de 200 mg/dL.

¿Cuáles son los valores normales de colesterol para un diabético?

El colesterol LDL debe estar por debajo de 100 .
El colesterol HDL debe estar por arriba de 50 en las mujeres . Debe estar por arriba de 40 en los hombres .
Los triglicéridos deben estar por debajo de 150 .
El colesterol total en sangre debe estar por debajo de 200 .

Escribe los resultados de tu prueba de colesterol aquí:

LDL _____

HDL _____

Triglicéridos (trig) _____

Colesterol total en la sangre _____

Recuerda:

- Habla con tu equipo de salud acerca de cómo usar la prueba A1C (nivel glucosa en la sangre o nivel de azúcar en la sangre), el control de presión arterial y la prueba de colesterol para manejar tu diabetes.
- Trata de mantener los resultados de estas pruebas en los niveles saludables. Esto te ayudará a bajar tus posibilidades de tener un ataque cardíaco, derrame cerebral u otros problemas que causa la diabetes.

Hazte otras pruebas necesarias

También debes hacerte estas pruebas:

- **Examen dental** para controlar los dientes y encías. Debes decirle a tu dentista que tienes diabetes.
- **Examen de ojos dilatados** para controlar la vista y las retinas.
- **Examen de los pies** para controlar la salud de los pies. Cuida de tus pies entre las visitas haciendo el control diario de los pies (consulta la página 56).
- **Pruebas de sangre y orina** para ver cómo funcionan los riñones. La prueba de orina mide las proteínas. La prueba de sangre mide la creatinina.

“Guardo todos los resultados del laboratorio en mi carpeta y me entusiasma ver que mis números se acercan al objetivo que fijé con mi médico. Hice algunos cambios en las comidas y también perdí peso extra. Ahora aso la carne sin grasa en lugar de freírla en aceite abundante o en la sartén. Y me aseguro de comer muchos vegetales verdes y sólo un poco de arroz con almidón o patatas. Mi médico dice que si mantengo estos hábitos y agrego un poco de ejercicio, tal vez pronto pueda dejar mis medicamentos para el colesterol. Eso es algo que quiero de verdad”.

Benito

Cada cuánto tiempo debes hacerte pruebas

Haz que te realicen estos exámenes **en cada visita al médico**:

- Control de la presión arterial
- Control de los pies

Haz que te realicen estos exámenes **1 ó 2 veces al año**, todos los años:

- Prueba A1C
- Prueba del colesterol
- Examen dental
- Examen de los ojos dilatados
- Pruebas de sangre y orina

Recibe las vacunas necesarias

También debes recibir estas vacunas:

- **Vacuna contra la influenza** para prevenir la influenza de temporada o cualquier cepa nueva.
- **Vacuna contra la neumonía** para prevenir esta enfermedad. Preguntar a tu médico cada cuánto tiempo debes vacunarte contra la neumonía. Las personas que tienen 64 años o más deben vacunarse si han pasado más de 5 años desde su última vacuna.

Haz preguntas sobre tu salud

Hacerte las pruebas necesarias es un primer paso importante, pero no es suficiente. Para ser un miembro activo de tu equipo de salud, debes hacer muchas pero muchas preguntas.

“Creo que el conocimiento es poder. Lee este folleto y otros materiales que te da tu médico. Después, habla con tu equipo de salud y haz preguntas. Si no entiendes algo que te dice tu médico, haz más preguntas. Para saber cómo manejar la diabetes es posible que debas aprender mucho y rápido. Descubrí que aprender todo lo que pueda sobre el control del nivel de azúcar en la sangre me ayuda a sentirme mejor”.

Julia

Haz un seguimiento de la información de tu salud

Guarda toda la información sobre tu salud en una carpeta de tres aros con bolsillos. Tener todo en un lugar te permitirá encontrar la información rápidamente. Esto te ayudará a ser un miembro activo de tu equipo de salud.

Qué debes guardar en tu carpeta

Puedes incluir estas cosas:

- Tarjetas de citas
- Registro del nivel de azúcar en la sangre (consulta la página 12)
- Registro de ejercicio (consulta la página 45)
- Informes de laboratorio
- Plan de comidas (consulta la página 31)
- Programa de medicamentos (consulta la página 29)
- Cuaderno

Usa un cuaderno

Tener a mano un cuaderno es una buena idea. Guárdalo al lado de la cama. Llévalo contigo durante el día.

“Llevo un cuaderno conmigo todo el tiempo. Escribo preguntas para hacer a los médicos y sus respuestas. También anoto cómo me siento, incluido cualquier problema que tenga. Todo lo que le diría a mi equipo de salud. Llevo el cuaderno conmigo a las citas médicas”.

Ángela



Habla sobre tus resultados y arma un plan de tratamiento

Tú y tu equipo de salud revisarán los resultados de tus pruebas. Según los resultados y los síntomas que tengas, tú y tu equipo pueden cambiar tu plan de tratamiento. El plan puede incluir:

- Tu programa de medicamentos
- Tu plan de comidas
- Tu plan de ejercicio

“Los informes de laboratorio pueden ser confusos. Por eso, siempre llamo a mi médico y le hago preguntas hasta que entiendo los resultados. Después, analizamos qué debo hacer en mi vida diaria para que mi niveles vuelvan a estar dentro de un rango saludable”.

Gerardo

Recuerda:

Es posible que tu médico no hable con tu dentista. Es posible que tu dentista no hable con tu médico de los ojos. Es posible que tu médico de los ojos no hable con tu médico de los pies. **Tú** eres el único que habla con todos los miembros de tu equipo de salud. Por eso es tan importante que seas un miembro activo.

Pasa a la sección siguiente para aprender cómo cuidarte todos los días.

Parte 3: Cuídate todos los días

Un estilo de vida saludable te permite controlar tu diabetes para mantenerte lo más saludable posible. Esta sección te enseña cómo cuidarte todos los días siguiendo estos pasos:

- Controla tu nivel de azúcar en la sangre.
- Toma tus medicamentos.
- Elige hábitos saludables: come bien, mantente activo, baja el estrés y deja de fumar.

“Comía comida rápida. Fumaba un paquete por día. Nunca iba caminando a ninguna parte si no era necesario. Cuando descubrí que tenía diabetes, supe que tenía que cambiar mi estilo de vida. Fue difícil, pero me lo tomé con calma, de a poco. Ahora, tener una vida saludable es natural para mí”.

Marta



Controla tu nivel de azúcar en la sangre

Una manera de cuidarte es hacer que tu nivel de azúcar en la sangre se mantenga en un rango saludable.

Evita problemas con el nivel de azúcar en la sangre

Trata de evitar que tu nivel de azúcar en la sangre suba o baje demasiado. Prueba estos consejos:

- Come la misma cantidad de comida todos los días.
- Come todas las comidas. No saltees comidas.
- Come tus comidas principales y livianas alrededor de la misma hora todos los días.
- Toma tus medicamentos a la misma hora todos los días.

Cuando tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto

Si tu nivel de azúcar en la sangre permanece por **arriba de 180 mg/dl**, puede ser **demasiado alto**. Esto se llama hiperglicemia.

Qué hace que tu nivel de azúcar en la sangre suba

Tus niveles de azúcar en la sangre pueden **subir** si:

- Estás enfermo o tienes infecciones
- Estás estresado
- Comes ciertos alimentos: dulces, refrescos con azúcar, jugos, demasiados carbohidratos
- Te olvidas de tomar tus medicamentos para la diabetes o no los tomas correctamente, o
- Tomas algunos medicamentos para otros problemas de salud

Si tu nivel de azúcar en la sangre es alto la mayor parte del tiempo, llama a tu médico.

Cuando tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo

Cuando tu nivel de azúcar en la sangre está **por debajo de 70 mg/dl**, tienes un **nivel de azúcar en la sangre bajo** o hipoglicemia. Un nivel de azúcar en la sangre bajo puede hacer que te sientas enfermo. Los niveles muy bajos pueden convertirse en una emergencia médica.

Qué hace que tu nivel de azúcar en la sangre baje

Tus niveles de azúcar en la sangre pueden **bajar** si:

- Haces mucha actividad física sin comer lo suficiente antes de hacer ejercicio
- No comes antes de inyectarte insulina o esperas demasiado después de comer para inyectarla
- No tomas tus medicamentos correctamente
- Bebes alcohol
- Tomas medicamentos para la diabetes u otros medicamentos, o
- Esperas demasiado para comer o salteas las comidas principales o livianas

Signos de un bajo nivel de azúcar en la sangre

Si tienes un **bajo nivel de azúcar en la sangre**, es posible que:

- Sientas sueño
- Te sientas confundido o tengas problemas para pensar
- Te sientas mareado
- Tengas hambre
- Te sientas nervioso, ansioso o tengas temblores
- Te duela la cabeza
- Sudes o te venga un sudor frío

“Me compré un brazalete de identificación médica en la farmacia y siempre lo uso cuando salgo. Sin excepciones, porque podría salvarme la vida en una emergencia médica”.

Georgina



Cómo tratar un nivel de azúcar en la sangre bajo

¿Sientes alguno de los signos de un bajo nivel de azúcar en la sangre? Controla tu nivel de glucosa en sangre o pide a alguien que te ayude si es necesario.

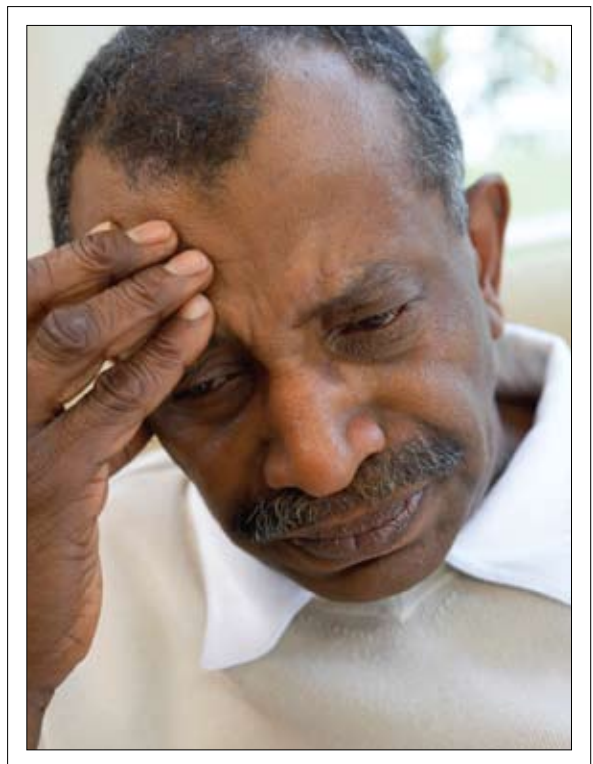
Si tu nivel de azúcar en la sangre es **menor que 70 mg/dl**, bebe o come una de estas cosas:

- 3 ó 4 comprimidos de glucosa
- 1 porción de gel de glucosa (es como 15 gramos de carbohidratos)
- ½ taza (4 onzas) de cualquier jugo de fruta
- ½ taza (4 onzas) de una bebida sin alcohol común (no dietética)
- 1 taza (8 onzas) de leche
- 5 ó 6 caramelos duros
- 1 cucharada de azúcar o miel

Enseña a tus familiares y amigos qué hacer si el nivel de azúcar en la sangre es bajo

Si tu nivel de azúcar baja mucho, podrías tener una convulsión o desmayarte. Enseña a tus familiares y amigos qué hacer si tú no puedes tomar medidas durante un ataque severo causado por un nivel de azúcar en la sangre bajo. Si no puedes hablar ni tragar, no deben ponerte comida, caramelos o líquidos en la boca. Puedes atragantarte. En cambio, pueden apretar el pomo de gel de glucosa dentro de la boca, del lado de la mejilla. Si lo hacen hacia la parte de atrás de la garganta, podrías atragantarte.

Si tu nivel de azúcar en la sangre es muy bajo, llama a tu médico.



Presta más atención a tu nivel de azúcar en la sangre cuando estás enfermo.

Cuando estás enfermo, tu nivel de glucosa en sangre puede subir o bajar demasiado. Por eso, sigue estos pasos cuando estés enfermo:

- Controla tu nivel de glucosa en sangre cada 4 horas. Escribe los resultados.
- Sigue tomando tus medicamentos para la diabetes. Los necesitas aún si no retienes la comida.
- Bebe al menos 1 taza (8 onzas) de agua u otro líquido sin calorías y sin cafeína cada hora mientras estés despierto.
- Si no puedes comer tus comidas normales, trata de beber jugo o de comer galletas, paletas heladas o sopa. Si no puedes comer nada, bebe líquidos transparentes como ginger ale. Todavía necesitas calorías. Si no recibes las suficientes, aumentas el riesgo de que tu nivel de azúcar en la sangre baje.
- Si tienes diabetes tipo 1, tu cuerpo produce cetonas. Si tu nivel de glucosa en sangre es alto, las cetonas pueden hacer que te sientas enfermo. Hazte una prueba de cetonas en sangre u orina si:
 - Tu nivel de glucosa en sangre es mayor que 240
 - No puedes retener comida o líquidos

Cuándo debes llamar al médico

Llama a tu proveedor de atención médica de inmediato si:

- Tu nivel de glucosa ha estado por arriba de 240 durante más de un día
- Tienes cetonas
- Tienes más sueño de lo normal
- Tienes problemas para respirar
- No puedes pensar con claridad
- Vomitas más de una vez
- Has tenido diarrea durante más de 6 horas

Toma tus medicamentos

Tomar los medicamentos como dice el médico es otra manera de cuidarte.

Puedes tomar medicamentos para:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Otros problemas de salud

“Tengo que acordarme de tomar tantas píldoras. Cometer un error era muy fácil. Mi hija me compró una de esas cajas que tienen los días de la semana. Ahora lleno la caja cuando comienza la semana y tomo las píldoras cada día. Esto me mantiene por el buen camino”.

Susana

Tu programa de medicamentos

Usa este programa de medicamentos para hacer un seguimiento de cada medicamento que tomes. Guárdalo en tu carpeta de 3 años.

Nombre del medicamento
(nombre de marca o nombre genérico)

Cuánto tomo por día

Cuándo lo tomo

Usa tu cuaderno

En tu cuaderno, escribe los efectos secundarios que tengas. Cuéntale a tu médico sobre ellos.



Elige hábitos saludables

Elegir hábitos saludables es otra forma de cuidarte. Eso significa comer sano, estar activo y bajar el estrés. Si fumas, deberías dejar.

Come sano

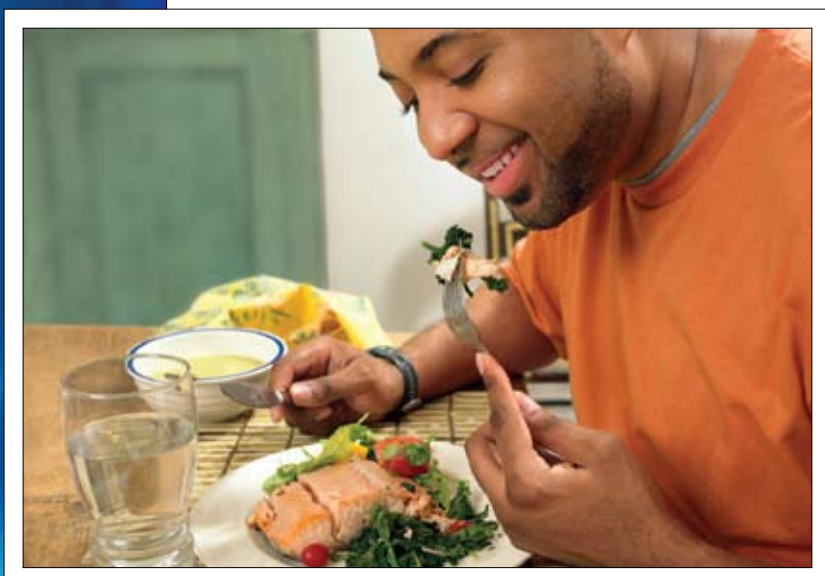
Comer lo correcto es un hábito saludable. Cuando tienes diabetes, cada bocado es importante. Elegir la comida apropiada puede:

- Ayudarte a que te sientas mejor
- Ayudarte a perder peso si tienes sobrepeso
- Mantener tu nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol en un rango saludable, y
- Bajar el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y otros problemas de salud

“Al principio creí que podía calcular a ojo el tamaño de las porciones. Pero cuando medí y pesé los alimentos, me di cuenta de que estaba comiendo mucho más que una porción.

Ahora tengo tazas y cucharas medidoras y una balanza de alimentos sobre la barra de la cocina. Medir me ayuda a comer de manera saludable y a controlar las porciones. También uso platos más chicos. Este pequeño truco hace que mi plato parezca más lleno”.

Ricardo



Tu plan de comidas

Trabaja con tu equipo de salud para crear un plan de comidas que mantenga bajo control tu nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol. Asegúrate de que el plan funcione para ti y tu estilo de vida.

Tu plan de comidas te dirá:

- Qué comer
- Cuánto comer
- Cuándo comer

Hábitos de alimentación saludables para diabéticos

Marca los hábitos de alimentación saludables que te gustaría intentar. Elige un hábito nuevo esta semana y agrega otro dentro de una semana o dos. Agrega más hábitos de la lista siguiente cuando sea apropiado. Pronto, comer de manera saludable será natural para ti.

Limitar la cantidad de dulces que comes

- Elegiré alimentos con menos azúcar y evitaré bebidas azucaradas.

Comer las porciones correctas

- Aprenderé cuál es el tamaño de una porción para los diferentes alimentos.
- Averiguaré cuántas porciones necesito en cada comida.

Comer más cereales integrales, frutas y verduras

- Incluiré frijoles negros en ensaladas.
- Haré que las verduras como la espinaca ocupen la mitad de mi plato.
- Elegiré pastas y panes integrales.

Comer menos grasa y sal

- Elegiré alimentos que tengan menos grasa y usaré menos grasa cuando cocine.
- Elegiré pollo sin piel en lugar de tocino.
- Quitaré el salero de la mesa y usaré hierbas y especias para dar sabor a las comidas.

Hablar con el médico sobre las cantidades seguras de bebidas, si fuese necesario

- Limitaré la cantidad de vino, cerveza y bebidas con alcohol que bebo según lo que dice mi médico.
- Le pediré a mi médico que me ayude a dejar la bebida o a beber menos si bebo más de la cantidad saludable.

Un vistazo a la comida

Los alimentos tienen calorías que necesitas para tener energía. También tienen vitaminas, minerales, grasas, carbohidratos y proteínas.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos están en alimentos como el pan, el arroz y las pastas. Están en los vegetales con almidón como las papas, el maíz y los chícharos. También están en las frutas y en los productos lácteos como la leche y el yogurt.

¿A qué viene tanto alboroto con los carbohidratos?

Debes ser cuidadoso con los carbohidratos: el tipo que comes, cuánto y cuándo los comes. Eso es porque:

- El cuerpo transforma los carbohidratos para elaborar azúcar y producir energía.
- Si tienes diabetes, cuántos más carbohidratos comes, más alto puede ser el nivel de azúcar en la sangre.

No tienes que dejar de comer carbohidratos. Pero debes controlar el tamaño de las porciones. Y debes elegir carbohidratos que tengan mucha **fibra**.

Elige carbohidratos que tengan mucha fibra

Los carbohidratos que tienen mucha fibra pueden ser una parte saludable de tu dieta. Las buenas opciones incluyen:

- Tortillas, pasta y pan 100% integrales
- Arroz integral
- Frutas frescas que tienen menos azúcar (consulta la página 35)
- Avena
- Vegetales que tienen menos carbohidratos (consulta la página 33)
- Cereales integrales

“Todo lo que se escucha es fibra, fibra y fibra. Está por televisión y en todas las revistas que leas. ¿Te preguntas cómo puedes agregar más fibra a tu plan de comidas? No es tan difícil como crees. Primero, elige granos integrales. Selecciona cereales 100% integrales. El salvado es una buena opción. Algunos días como avena, pero reemplazo el azúcar por un sustituto. Ahora consumo arroz integral, panes integrales y tortillas. Muy pronto el pan blanco se convirtió en un alimento del pasado. Y, ¿sabes algo? No lo extrañaré”.

Daniel

Consume vegetales

Come varios vegetales todos los días. Pero tienes que controlar que tengan poco almidón.

Elige vegetales con poco almidón

Estos son algunos vegetales con poco almidón. Marca los vegetales que te gustaría probar:

- Espárrago
- Brócoli
- Colecitas de Bruselas
- Repollo verde, rojo o púrpura
- Zanahorias crudas
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Ejotes
- Verduras, que incluyen hojas de nabo, coles crespas y hojas de mostaza
- Hongos
- Okra (quingombó)
- Cebollas
- Pimiento rojo, verde y amarillo
- Rábanos
- Lechuga romana
- Espinaca
- Calabaza de verano verde y amarilla
- Tomates
- Nabos



Consejos para elegir y usar vegetales

Prueba estos consejos:

- Si tienes presión arterial alta, elige vegetales frescos y congelados. Algunos vegetales enlatados tienen mucha sal.
- Cocina los vegetales al vapor o a la parrilla. O en una olla que no se pegue con un poco de aceite de oliva o canola. No los cocines en mantequilla o grasa.
- Condimenta los vegetales con aderezo para ensalada con poca grasa, jugo de limón, vinagre y hierbas. Evita las salsas con crema y queso.

“Cocinar vegetales al vapor es muy fácil. Los coloco en un plato y los cubro con una tapa plástica. Luego los cocino en el microondas durante uno o dos minutos y agrego algunas hierbas para darle sabor. Descubrí que en la mayoría de los restaurantes cocinan al vapor sin mantequilla ni salsas, si tú lo pides”.

Jorge



Las frutas son una buena opción

Las frutas pueden tener mucha azúcar y subir tu nivel de azúcar en la sangre. Pero esto no significa que tengas que dejarlas. Sólo asegúrate de que la fruta que elijas tenga mucha fibra y poco azúcar.

Sigue estas reglas simples:

- Elige frutas cítricas como naranjas, pomelos y mandarinas. Estas frutas tienen menos azúcar.
- Come la fruta entera en lugar de beber jugo de fruta. La fruta entera tiene más fibra.
- Elige frutas y jugos de fruta sin agregados. Lee la etiqueta para verificar que no contengan azúcar o jarabe de maíz.

“Amo la fruta. Me era muy difícil limitar la cantidad que comía. Ahora tengo naranjas y mandarinas cortadas en el refrigerador. Tengo rebanadas de naranjas congeladas y las como mientras miro televisión. Es un tentempié ideal para la noche”.

Gustavo

Las proteínas son importantes

Las proteínas están en los productos de origen animal: carnes, huevos y lácteos. También se encuentran en los frijoles y el tofu. La clave de las proteínas es vigilar la cantidad de grasa que comes. Elige carnes sin grasa y lácteos que tengan poco o nada de grasa.

Elige carne sin grasa

Las buenas opciones incluyen:

- Pavo de carne blanca y pollo sin piel
- Pescado
- Partes sin grasa de carne de vaca, ternera, cerdo y animales salvajes

Consejos para cocinar carne

Asar la carne a la plancha, a la parrilla, hornearla o asarla al horno. Evita las frituras.

Elige lácteos que tengan poco o nada de grasa

Las buenas opciones incluyen:

- Leche sin grasa (descremada) o con 1% de grasa
- Queso bajo en grasa
- Requesón sin grasa o con 1% de grasa
- Yogurt sin grasa o con poca grasa sin agregado de azúcar o jarabe de maíz

“Ahora me gusta la leche descremada. La leche entera me parece demasiado pesada. ¿Quién necesita más grasa? La leche descremada tiene mucho sabor. ¿Y las comidas fritas? No las extraño ahora porque uso una pequeña parrilla a gas en el fondo. Algunas veces enciendo la parrilla y aso pescado o pollo cuando hace mucho frío en invierno. Hay nieve en el suelo y preparo mis comidas sin grasa. Mis vecinos bromean sobre esto todo el tiempo”.

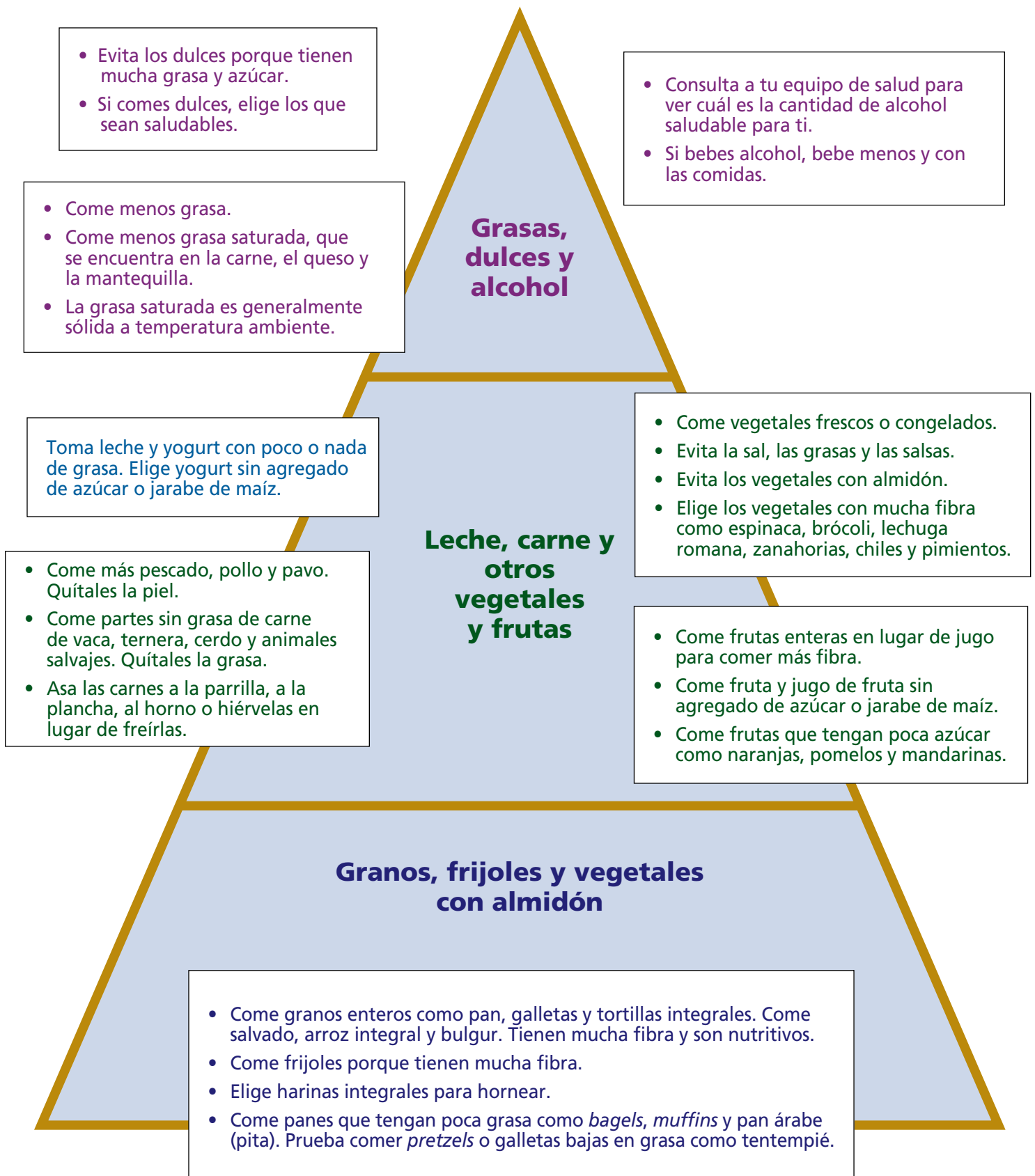
Roberto

Ten cuidado con las grasas, los dulces y el alcohol

- Evita las comidas con mucha grasa, especialmente grasa saturada.
- Evita los alimentos con muchos carbohidratos, azúcar o jarabe de maíz ya que puede subir el nivel de azúcar en la sangre. Estos incluyen dulces, jugos y refrescos.
- Pregunta a tu médico si puedes beber una cantidad saludable de alcohol. Algunas personas que tienen problemas con el nivel de azúcar no deben beber alcohol. Si bebes alcohol, bebe menos y con las comidas.

Una nueva forma de mirar la pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos en la página siguiente te ofrece un plan sencillo para comer bien siendo diabético. ¡Fotocopia esta página y pégala en tu refrigerador como un recordatorio rápido! Elige menos alimentos de la parte de arriba y más del medio y de las partes de abajo de la pirámide.



“Descubrí que tengo un nivel de azúcar en la sangre alto y debo controlar lo que como para mantener este nivel bajo control. Mi médico me dio una lista de comidas recomendadas. Me resultó muy útil y fácil de usar. Hasta que me acostumbre a mis nuevos hábitos de comida, pienso consultar las ideas de mi menú con frecuencia. Una ventaja es que los menús recomendados me ayudan cuando hago la lista del supermercado todas las semanas”.

Valeria

Consejos para comer afuera

Prueba estos consejos que funcionaron para otras personas con problemas en el nivel de azúcar en la sangre.

“Para las opciones con poca grasa, siempre busco las palabras asado a la plancha, horneado, asado a la parrilla o asado al carbón. Y pido que no le pongan salsas ni mantequilla, sólo hierbas”.

Pablo



“Todavía me gusta salir a comer con amigos. Esto era una tentación, pero ahora me digo a mí misma: nada es más sabroso que la comida saludable. Cuando mis amigos piden el postre, puedo comer un solo bocado si verdaderamente me gusta mucho. Pero la mayoría de las veces, me contento con tomar un té helado con doble limón y un sustituto del azúcar”.

María

“Hacer pequeños cambios como usar leche descremada en lugar de crema con mucha grasa en el café. O tomar un yogurt congelado bajo en grasa de mi congelador en lugar de helado. No sucedió de la noche a la mañana, pero los buenos hábitos de comida están llegando”.

Esteban

“¿Sabes cuál es el mejor consejo que me dio mi hermana? Ella me dijo que ordene aderezo para ensalada bajo en grasa, moje mi tenedor en él y luego coma un bocado de ensalada. Uso mucho menos aderezo y siento todo el sabor”.

Gina

Habla con el camarero

Cuéntale al camarero sobre tu plan de comidas. El camarero podría recomendarte algunas opciones del menú. Si no es así, pregunta si el restaurante puede preparar la comida que pidas. Si encuentras un restaurante que cocina lo que pides, ¡sigue yendo allí!

Estudia el menú

Evita las comidas que:

- Se sirven en una salsa de crema o son cremosas
- Son fritas o salteadas
- Son gratinadas o en escalope

Ordena pescado, aves y carnes sin grasa.

Busca las palabras:

- Horneado o cocinado al horno
- Asado a la plancha
- Asado a la parrilla
- Asado al carbón

Cuando pidas vegetales, busca las palabras:

- Frescos
- Frescos de la huerta
- Saludables para el corazón
- Al vapor

Mantente activo

Mantenerse activo es otro hábito saludable. ¿Tienes un plan de ejercicio ahora? Es bueno para ti. Si no lo tienes, es hora de comenzar.

¿Por qué no comienzas con un programa de ejercicio?

Veamos algunas dificultades que se les presentaron a otras personas y las soluciones que podrían funcionar para ti. ¿Te ocurre esto a ti?

Dificultad: ¡no me gusta hacer ejercicio!

Buenas noticias: hay ejercicio para todos los gustos. ¿Te gusta bailar? ¿Nadar? ¿Salir a caminar? ¿Correr por el patio con tus hijos? Sigue buscando hasta que encuentres una actividad que te guste hacer.

Dificultad: me siento angustiado. Estuve inactivo por mucho tiempo y no sé por dónde comenzar.

Buenas noticias: comienza de a poco. Aumenta el ejercicio con el tiempo. ¡Un poco de ejercicio es mejor que nada! Comienza haciendo lo que puedes. Por ejemplo, camina 10 minutos por día. Hazlo durante algunas semanas. Luego, agrega más tiempo y más días. Camina un poco más rápido cada vez. Pronto aumentarás tu resistencia. En un par de meses podrías sentirte tan bien que es posible que quieras agregar una nueva actividad como nadar o ir en bicicleta.

Dificultad: tengo poco dinero y no puedo agregar grandes gastos ahora.

Buenas noticias: estar activo no cuesta mucho dinero.

- Ponte un par de zapatillas y sal a caminar con un amigo.
- Toma un par de latas de sopa o botellas de agua y úsalas como mini pesas para el entrenamiento de fuerza.
- Elige una bicicleta de ejercicio o una trotadora en una tienda de segunda o venta de garaje. O averigua si un vecino quiere vender su vieja máquina de ejercicio.
- Busca clases de bajo costo para adultos en centros para mayores.
- Averigua si tu parroquia ofrece deportes de club gratuitos.
- Compra un video de ejercicio o haz ejercicio siguiendo una clase por televisión.
- Únete a un club de caminata. ¡Por lo general son gratuitos!

Dificultad: no tengo tiempo para hacer ejercicio.

Buenas noticias: busca maneras de tener tiempo para estar en forma. Estaciona tu auto en la parte más lejana del estacionamiento. Bájate del autobús unas paradas antes. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Camina a la hora del almuerzo. Pronto verás que estos cambios tienen sentido.



Dificultad: me preocupa lastimarme o que mi nivel de azúcar baje demasiado.

Buenas noticias: no tienes que correr una maratón para recibir los beneficios de estar activo. Tu médico te ayudará a armar un plan apropiado para ti. Aprende cómo bajar tu nivel de azúcar en la sangre haciendo ejercicio (consulta la página 44).

Dificultad: he comenzado programas de ejercicio antes. Pero tengo problemas para seguirlos.

Buenas noticias: buscar un compañero de ejercicio puede ayudarte a mantenerte encaminado. Las personas a las que no les gusta la actividad física muchas veces descubren que hacer ejercicio con un amigo los mantiene motivados. Pasas tiempo con tu amigo y te vuelves más saludable. Si caminan a la hora del almuerzo o hacen ejercicio juntos siguiendo un video en la sala de estar, tener un compañero puede ayudarte a seguir por el buen camino.

¿Por qué quieres estar activo?

Marca por qué deseas hacer más ejercicio.

Quiero:

- Tener más energía
- Mantener controlada mi presión arterial
- Mantener controlados mis niveles de azúcar en la sangre
- Perder peso
- Moverme más fácilmente
- Dormir mejor a la noche (¡es verdad, estar activo puede ayudarte a descansar mejor a la noche!)
- Pasar el tiempo con mis familiares o amigos

Anota tu razón aquí: _____

¿Cuánto ejercicio debes hacer?

Si no has estado activo por un tiempo, comienza despacio. Haz ejercicio a un ritmo cómodo para ti. Aumenta con el tiempo.

Trata de estar activo la mayoría de los días de la semana durante 30 minutos. No tienes que hacer ejercicio los 30 minutos de una vez; puedes dividir el tiempo en bloques de 10 minutos.

Preguntas clave que debes hacer a tu médico

Es importante que hables con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicio. Haz estas preguntas a tu médico. Escribe las respuestas.

Tomo medicamentos para la diabetes, ¿cuándo es el mejor momento para hacer ejercicio?

¿Necesitaré más o menos medicamentos si hago más ejercicio?

¿Hay algunos ejercicios o actividades que debo evitar?

¿Debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio?

¿Qué ejercicios de estiramiento son seguros para mí?

¿Qué ejercicios de entrenamiento de fuerza son seguros para mí?

¿Qué ejercicios cardiovasculares (aeróbicos) son seguros para mí?



Tus objetivos de ejercicio

¿Cómo me mantendré activo? Escribe tu plan aquí. Discútelo con tu médico.

Haré esta actividad:

La haré con esta frecuencia:

La haré durante este tiempo cada vez:

Sigue estos pasos cada vez que hagas ejercicio

Antes de hacer ejercicio:

- Controla tu nivel de azúcar en la sangre si te lo dice el médico.
- Lleva contigo un tentempié o comprimidos de glucosa. De esta manera estarás preparado para tratar un nivel de azúcar en la sangre bajo si es necesario.
- Lleva contigo agua para beber, especialmente cuando hace calor.
- Usa un brazalete de identificación médica y lleva una identificación como tu licencia.

Después de hacer ejercicio:

- Controla tu nivel de azúcar en la sangre. Si descubres que es más bajo de lo normal, pregúntale a tu médico si debes comer antes del ejercicio.
- Haz un seguimiento de tus actividades. Escribe en tu cuaderno o usa el registro de ejercicios en la página siguiente.

Para saber más sobre cómo volverte más activo, visita www.health.gov/paguidelines/. Puedes descargar el folleto “*Physical Activity Guidelines for Americans*” (en inglés, Pautas de actividad física para estadounidenses).

Bajar el estrés

Bajar el estrés es otro hábito saludable. Cuando reduces el estrés en tu vida, puedes controlar mejor tu diabetes.

Bajar el estrés ayuda a los diabéticos

Estar más tranquilo y relajado puede dejarte dormir mejor. Es posible que tengas más tiempo y energía para prestar atención a tu alimentación y examinar tu nivel de azúcar en la sangre.

“Me estresaba mucho. Me quedaba despierto un par de veces por semana, preocupado por mi trabajo. No tenía energía para alimentarme bien. Y a veces olvidaba controlar mi azúcar como debía. Ahora que sé cómo tranquilizarme, me siento mucho mejor y estoy controlando mejor mi diabetes”.

Alejandro

El estrés puede afectar a las personas con diabetes tipo 2

Hay estudios que demuestran que es posible que algunas personas con diabetes tipo 2 puedan verse más afectadas por las hormonas del estrés que las personas que no tienen ese problema de salud. El estrés puede impedir que su cuerpo libere insulina.

Maneras de bajar el estrés

¿Quieres bajar el estrés en tu vida? Prueba estos métodos que han ayudado a otros a relajarse.

Respiración profunda

Sigue estos pasos:

- Elige un lugar tranquilo donde no te molesten.
- Siéntate en una silla con los pies apoyados en el piso. Descansa las manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
- Respira profundamente.
- Deja salir el aire. Deja salir tanto aire como puedas.
- Haz una segunda respiración profunda y contén el aire durante 10 segundos.
- Pon la boca formando una “o” como si estuvieses listo para inflar un globo. Deja salir el aire **lentamente** contando hasta 10. Deja salir todo el aire que puedas.
- Repítelo durante 10 o 15 minutos.

Reemplazar los “malos” pensamientos y sentimientos por los “buenos” pensamientos

Muchas personas descubren que pueden reemplazar los pensamientos y sentimientos negativos por otros positivos. Esto ayuda a bajar el estrés.

Algunas personas descubren que rezar o meditar los ayuda a liberarse de los malos pensamientos. Otras se dicen a si mismas: “Esto pasará. He vivido otras cosas difíciles en mi vida. Puedo superarlo esta vez”. Esa simple afirmación u otra que funcione para ti pueden ayudarte a evitar los pensamientos negativos.

Si descubres que los pensamientos negativos no se alejan o que has estado muy triste o deprimido durante dos o más semanas, informa a tu médico o habla con un consejero entrenado.

“Cuando mi hermana menor me habló sobre el poder de los pensamientos positivos, pensé que era fácil para ella decir eso porque no tiene problemas de salud. La verdad es que le respondí mal. Entonces, ella me mostró un artículo sobre cómo puedes convertir los pensamientos negativos en positivos. Así que comencé haciendo eso.

Cuando un pensamiento negativo entraba en mi cerebro, lo echaba. No fue de la noche a la mañana. Pero ahora, después de tres meses, estoy más alegre y menos ansiosa”.

Raquel



Obtener apoyo

Piensa en unirse a un grupo de apoyo para diabéticos. Hablar con personas que entiendan lo que te pasa puede ayudar. Si los grupos de apoyo no son para ti, habla con un amigo de confianza. Es posible que descubras que hablar sobre la presión que sientes puede ayudarte a empezar a trabajar en busca de una solución.

¡Ponte en movimiento!

Muchas personas dicen que estar en actividad las ayuda a manejar el estrés. Además de ayudarte a que te sientas mejor, al estar activo te concentras en algo diferente del problema que te causa estrés. Consulta la página 40 para aprender cómo comenzar.

Relájate con música

Escucha la música que te guste. La buena música calma a las personas y eleva sus espíritus. Si tienes hijos pequeños, pide a un miembro de la familia o a un amigo que los cuide durante 15 minutos. Ve a tu habitación, quítate los zapatos y recuéstate sin cruzar las piernas. Escucha tu música favorita y relájate.

¿Estás listo para bajar el estrés en tu vida?

Aquí hay algunas formas para bajar el estrés. Marca las que probarás:

- Probaré la respiración profunda.
- Me haré tiempo para mí mismo, aunque sea 15 minutos por día.
- Inventaré una frase y la diré para detener los pensamientos negativos.
- Me uniré a un grupo de apoyo.
- Hablaré con mi proveedor de atención médica sobre el estrés, la ansiedad o la depresión.
- Hablaré con un amigo y juntos buscaremos soluciones.
- Me pondré en movimiento.
- Me relajaré mientras escucho música.
- Pediré ayuda con las tareas de la casa.

Escribe otras ideas que tengas para que te ayuden a bajar el estrés:

Comprende que puede llevar tiempo y práctica aprender a manejar las causas del estrés. Si un método no funciona para ti, prueba otro.



Deja de fumar

Dejar de fumar es otro hábito saludable, especialmente para los diabéticos.

Fumar es una mala noticia para los diabéticos

Si fumas, tienes más probabilidades de que:

- Te amputen un pie o una pierna
- Tengas problemas con el flujo sanguíneo en los pies y piernas, que puede causar dolor y llevar a una amputación
- Tengas problemas para lograr y mantener una erección, si eres hombre

Si fumas, tienes mayor riesgo de sufrir:

- Daños en los ojos
- Enfermedades en las encías, que pueden causar la pérdida de dientes
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Enfermedades en los riñones
- Daños en los nervios con adormecimiento y dolor

Es hora de dejar

¿Has pensado en dejar pero nunca fijaste una fecha para hacerlo? ¿Lo has intentado antes y fallaste?

Dejar de fumar no es fácil. Pero mucha gente ha logrado dejar de fumar para siempre. ¡Es hora de que te unas a ellos!

Razones para dejar

Lee por qué los diabéticos dejaron de fumar.

“Mi hermano también tiene azúcar. Cuando él tuvo una enfermedad en los riñones, fue cuando finalmente dejé. No quiero terminar con diálisis. No quiero”.

Marcos

“Durante años lo intenté. Lo que finalmente me hizo dejar para siempre fue el nacimiento de mi nieto Manuel. No quiero morir antes de ver crecer a mi nieto”.

Silvia

“Era una de esas personas que siempre decía que iba a dejar pero nunca lo hacía. Mi esposa me pedía que dejara y para nuestro 10º aniversario, lo hice. Hice algo bueno para mí, mi familia y mi billetera. Los cigarrillos estaban consumiendo mis finanzas y mi salud”.

José

¿Por qué quieres dejar de fumar? Escribe las 3 razones más importantes para ti:

1. _____
2. _____
3. _____

Prepárate

¿Estás preparado para dejar? Sigue estos pasos:

- Habla con tu médico sobre las maneras para dejar.
- Fija una fecha para dejar. Escribe tu fecha aquí: _____
- Piensa en unirse a un grupo para dejar de fumar. Escribe el número para llamar aquí: _____
- Elige un compañero que pueda apoyarte y darte fuerzas. Escribe el nombre de la persona que te apoya aquí: _____



Controlar la diabetes de por vida

Pregúntale al médico

En esta columna obtén respuestas a tus preguntas sobre diabetes y enfermedades relacionadas.

Estimado doctor:

He oído que no hay cura para la diabetes. ¿Es verdad?

Samuel

Estimado Samuel:

Las personas con diabetes tipo 1 necesitarán inyectarse insulina durante toda su vida. Deberán seguir buenos hábitos de alimentación y hacer ejercicio.

Sin embargo, las personas con diabetes tipo 2 pueden dejar la insulina o los medicamentos para la diabetes si vuelven a bajar sus niveles de azúcar en la sangre al valor normal. Es posible que una persona obesa con diabetes tipo 2 pueda dejar por completo sus medicamentos si alcanza un peso saludable y está activa. Es decir, las personas con diabetes tipo 2 pueden tener niveles de azúcar en la sangre normales cuando su plan de tratamiento funciona. Cuando esto suceda, te sentirás bien y estarás saludable.

Estimado doctor:

Algunas veces, siento un cosquilleo en las manos o los pies. ¿Esta sensación de hormigueo puede ser causada por la diabetes?

Cecilia

Estimada Cecilia:

Sí, la sensación de “hormigueo” en las manos y pies se llama neuropatía. Un daño severo en los nervios puede causar la pérdida de sensibilidad. Cuando sientes los pies dormidos, no notas cuando te cortas porque no sientes dolor. Los cortes pueden infectarse. Esto puede llevar a que deban cortarte un pie o una pierna (se llama amputación). Habla con tu médico de inmediato si sientes que las manos o los pies se te duermen.

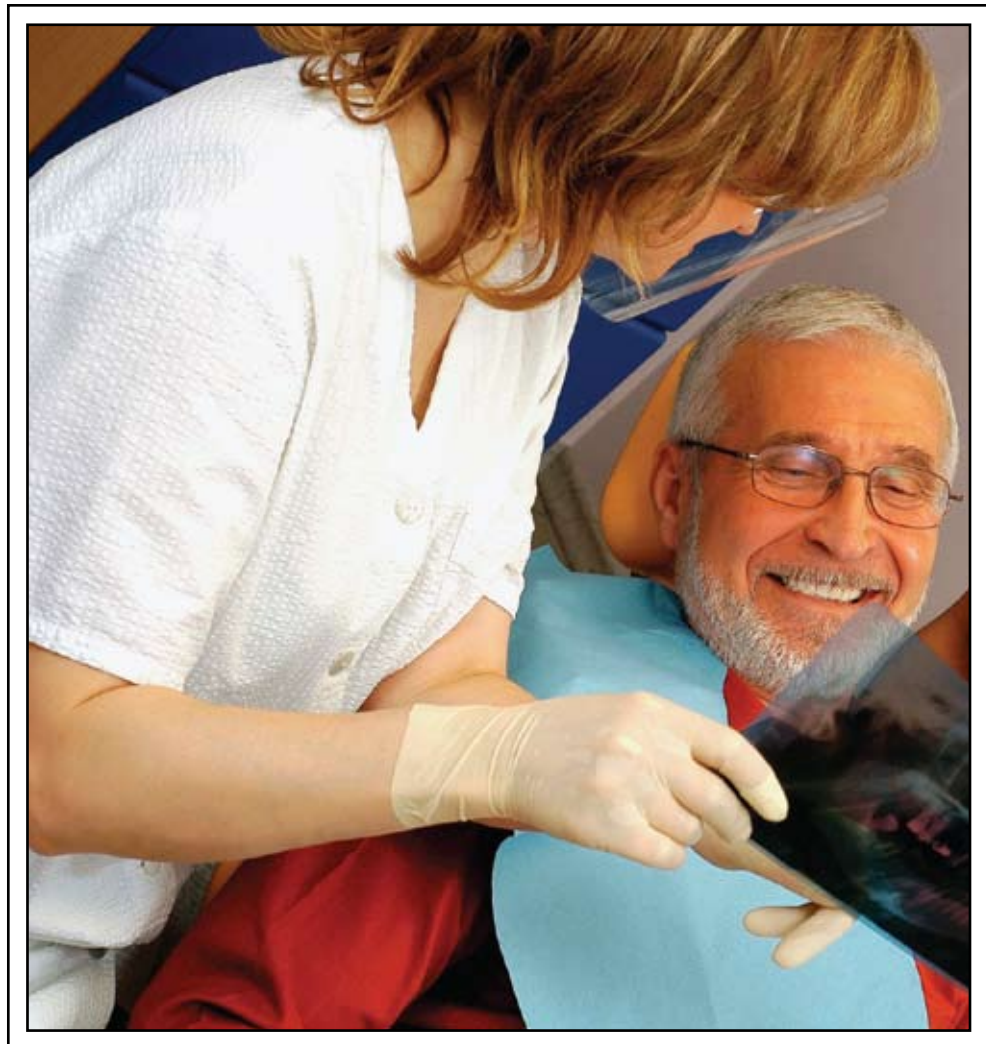
Estimado doctor:

**No voy al dentista con la frecuencia con la que debiera.
¿Cepillarme los dientes dos veces al día es suficiente?**

Eduardo

Estimado Eduardo:

Junto con el cepillado, el cuidado dental regular es muy importante. Cuando tus niveles de azúcar no están controlados, corres el riesgo de tener enfermedades en las encías y perder dientes. Por eso es que los controles dentales regulares son tan importantes. Límpiase con delicadeza usando hilo dental y un cepillo de cerdas suaves para evitar cortes en la boca.



Estimado doctor:

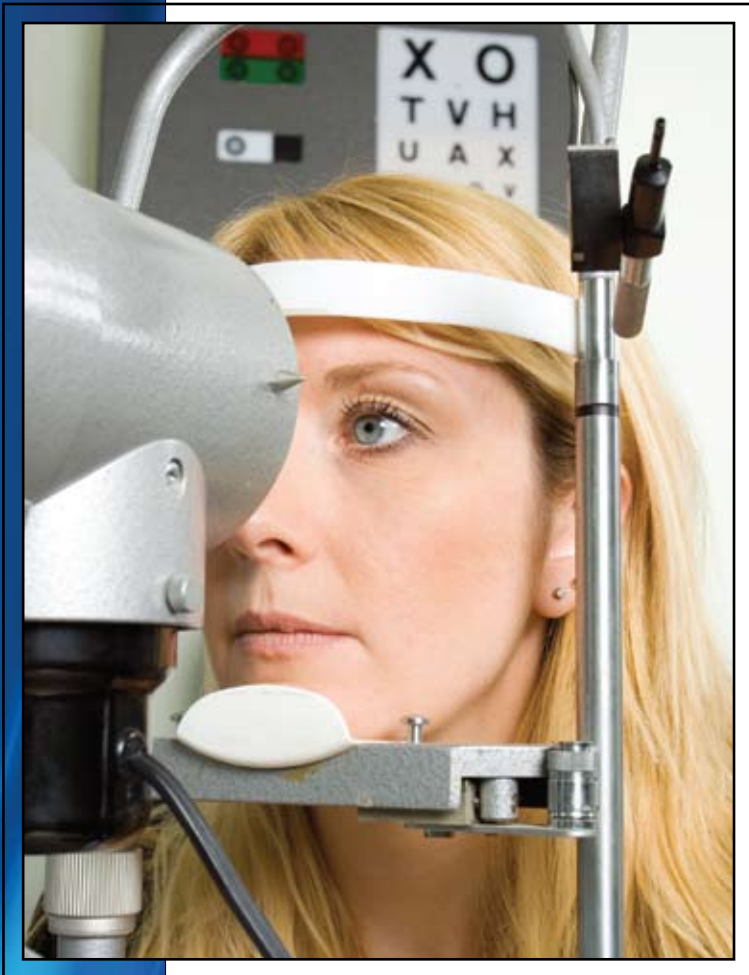
Noté que no puedo bordar ni leer la letra pequeña como antes. ¿Otros diabéticos notan cambios en la vista?

Laura

Estimada Laura:

Lamentablemente, los niveles de azúcar en la sangre altos pueden afectarte la vista. Los diabéticos tienen más probabilidades de tener problemas para ver. También tienen más posibilidades de perder la vista por completo. Es muy importante que te hagas revisar las retinas una vez al año. Todos los años.

Tu médico de los ojos podrá controlar tu visión y evitar pequeños problemas antes de que se vuelvan grandes. Asegúrate de arreglar y mantener tus citas con el médico de los ojos.



Estimado doctor:

Algunas veces me siento angustiado por tener diabetes. No es fácil salir a comer. No es fácil tener que recordar todos mis medicamentos. Y además de los problemas de azúcar, tengo presión arterial alta. ¿Otras personas se sienten como yo o sólo siento lástima por mí mismo?

Julio

Estimado Julio:

Primero, debes saber que no estás solo. Es muy duro tener un problema de salud duradero. Y tener más de una enfermedad crónica es difícil. Buscar a un proveedor de atención médica de tu confianza; armar un buen plan de tratamiento es un primer paso importante. Trabajen juntos para hacer pequeños cambios y alcanzar tus objetivos del nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.

Algunos pacientes descubren que unirse a un grupo de apoyo de diabetes los ayuda a manejar este problema de salud. Llama a tu plan de salud para buscar grupos cerca de tu casa.

Estimado doctor:

De vez en cuando, mi médico me indica una prueba de orina. ¿Qué revisa? ¿Esta prueba es importante?

Ana María

Estimada Ana María:

La prueba de orina te muestra si hay proteínas en la orina. Generalmente, se hace una vez al año. Te permite a ti y tu médico saber si hay problemas en los riñones. Los diabéticos tienen más posibilidades de tener problemas en los riñones y un riesgo más alto de necesitar diálisis cuando el nivel de azúcar en la sangre no está controlado. Hacerte pruebas de orina es una parte importante del manejo de la diabetes.

Estimado doctor:

Mi madre tenía diabetes. Tenía problemas terribles en los pies. Ahora, yo también tengo diabetes. ¿Cuál es la mejor manera de mantener los pies saludables?

Susana

Estimada Susana:

Hay muchas cosas que puedes hacer para que los pies se mantengan saludables. Prueba estos consejos:

- Asegúrate de secarte entre los dedos para que la humedad no cause problemas.
- Usa calcetines blancos que sean flojos en los tobillos. Esto hace más fácil que se vea la sangre o pus.
- Asegúrate de que los zapatos no te ajusten para prevenir las ampollas.
- Siempre usa zapatos al aire libre o sobre pisos sin revestimiento para evitar cortes.

Estimado doctor:

Mi médico siempre me recuerda que me revise los pies. ¿Por qué esto es tan importante y qué debo buscar?

Rodrigo

Estimado Rodrigo:

Los diabéticos deben revisarse los pies con frecuencia por los cortes y ampollas. Los pequeños cortes que no se tratan pueden infectarse. Les digo a mis pacientes que sigan 2 pasos fáciles cuando se revisan los pies todos los días.

1. Sentarse en una silla. Mirar las partes de arriba y abajo de los pies. Usa un espejo de mano para que te ayude a tener una buena visión. Nunca te revises los pies estando de pie porque podrías perder el equilibrio o caerte sobre el espejo y cortarte la mano, que es peor.
2. Revisa si hay cortes, grietas, ampollas, heridas abiertas, inflamación, enrojecimiento y uñas doloridas. Llama a tu médico si tienes alguno de estos problemas.

Consejos para controlar la diabetes

El objetivo de este folleto ha sido ayudarte a controlar la diabetes para que puedas estar lo más saludable posible. Estas son algunas de las cosas más importantes que debes recordar.

Trabaja con tu equipo de salud:

- Hazte las pruebas necesarias.
- Haz preguntas sobre tu salud.
- Haz un seguimiento de la información de tu salud.
- Habla sobre tus resultados y arma un plan de tratamiento.

Cuídate:

- Controla tu nivel de azúcar en la sangre.
- Toma tus medicamentos.
- Elige hábitos saludables: come bien, mantente activo, baja el estrés y deja de fumar.

Queremos que tengas mucho éxito en tu trabajo para controlar la diabetes. Esperamos que los consejos de este folleto te ayuden en tu viaje.

Lista para el cuidado de la diabetes

La mejor manera de evitar tener problemas de salud relacionados con la diabetes es mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre. Usa esta lista para que te ayude a evitar pequeños problemas de salud antes de que se vuelvan grandes.

- ✓ Habla con tu médico: haz que responda tus preguntas. Escribe el número de teléfono de tu médico aquí: _____
- ✓ Asegúrate de saber cuándo y cómo tomar tus medicamentos.
- ✓ Aprende los pasos que debes seguir si tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o bajo.
- ✓ Averigua cuáles son los mejores momentos para controlar tus niveles de azúcar en la sangre todos los días. Fija con tu médico los objetivos de los niveles antes de las comidas y 1 a 2 horas después del comienzo de una comida.

Conoce tu A1C



- Trata de que tu A1C esté por debajo de 7%.
- Controla tu nivel de azúcar en la sangre todos los días, con más frecuencia si lo indica el médico.

Presión arterial



- Pide a tu médico que te controle la presión arterial en cada visita.
- Lleva un seguimiento de tus niveles en un cuaderno. Mantener controlada la presión arterial puede bajar las posibilidades de tener enfermedades del corazón y daños en los vasos sanguíneos.

Colesterol



- Haz que te controlen el nivel de colesterol en la sangre al menos una vez al año. Mantener tu nivel de colesterol en la sangre en el objetivo que tú y tu médico fijaron te ayudará a protegerte de los daños al corazón.

Examen de los ojos



- Hazte un examen de los ojos una vez al año. Pide a tu médico de los ojos que mande los resultados a tu médico.
- Asegúrate de llamar a tu médico de inmediato si notas cambios en la vista.

Pies



- Quítate los zapatos y los calcetines en cada visita para que tu médico pueda controlar la sensibilidad y el flujo sanguíneo en los pies.
- Hazte un control diario de los pies. Mira si hay cortes, ampollas o grietas. Revisa si hay inflamación o enrojecimiento. Recuerda usar siempre zapatos que te calcen bien y te sean cómodos. No camines descalzo.

Riñones



- Hazte una prueba de orina todos los años para ver si los riñones funcionan bien. Mantener tu nivel de azúcar en la sangre y presión arterial en niveles normales puede bajar las posibilidades de que tengas problemas en los riñones.

Deja de fumar



- Si fumas, habla con tu médico hoy mismo para que te ayude a dejar. Fumar puede empeorar tus problemas del nivel de azúcar en la sangre.

Plain Language Approach (acceso mediante lenguaje simple)

Este folleto fue editado por una experta de la lectura en materia de salud que escribió esta guía en lenguaje sencillo para que la gente pueda leer y desee leer esta importante información.

La información que contiene este folleto de diabetes es sólo con el propósito de informar, y de ningún modo debe sustituir el consejo, cuidado, diagnóstico o tratamiento médico profesional. **Siempre** consulta a tu médico para obtener un diagnóstico y respuestas a tus preguntas personales. Ni Centene Corporation, sus subsidiarias, afiliadas, ni ningún individuo que haya participado en el desarrollo de este folleto es responsable, directa o indirectamente, de ninguna forma de daños que resulten del uso (o mal uso) de la información que contiene o sugiere la información médica provista.