

ATENCIÓN DE LA DIABETES

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE A HACERSE CARGO DE SU SALUD



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

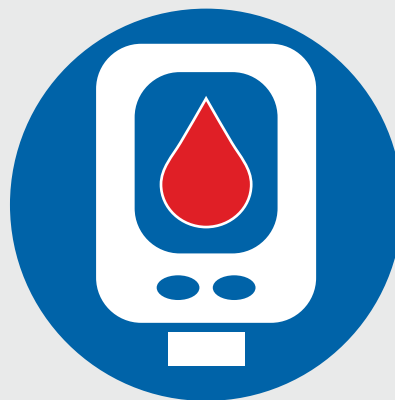
Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a vivir de la mejor manera con diabetes. Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a controlar la diabetes, así como a mantenerse saludable y activo(a).

**Le deseamos lo mejor para su salud,
Programas de Salud de Alliance**

ÍNDICE

Acerca de la diabetes	3
Atención de la diabetes	8
Planeación alimentaria	11
Ejercicio	15
Medicamentos	17
Revisiones de azúcar en la sangre	20
Cuidado personal de pies a cabeza	29
Revisiones de salud para la diabetes	32
Planeación para emergencias	37
Plan de acción	39



EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá los fundamentos importantes para la atención de la diabetes. La atención de la diabetes implica muchos aspectos de su vida. Para controlar la diabetes, deberá saber cómo llevar un seguimiento de ella, qué comer, qué medicamentos tomar y más. Trabjará de cerca con su equipo de atención médica en un plan de atención para usted.

La atención de la diabetes también implica un buen cuidado personal de pies a cabeza. Incorpore a su estilo de vida la atención de la diabetes y hábitos sanos para sentirse mejor cada día. **Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

Lea sobre cómo John y su equipo de atención médica trabajan para controlar su diabetes:

En cada consulta, John y su equipo de atención médica observan los resultados de sus pruebas de hemoglobina glucosilada (A1C), las mediciones de su glucómetro y sus registros de azúcar en la sangre para ver si su tratamiento está funcionando. En la consulta de hoy, las cifras de A1C y de azúcar en la sangre de John están demasiado altas. John y su equipo de atención médica conversan sobre lo que puede hacer para acercarse a sus objetivos de A1C y de azúcar en la sangre. John decide que será más activo.

John:

- *Aumentará su tiempo de caminata a 30 minutos todos los días después de la comida.*
- *Revisará sus niveles de azúcar en la sangre por las mañanas para ver si ser más activo mejora su azúcar en la sangre.*
- *Llamará a su médico dentro de un mes para cambiar sus medicamentos si sus niveles de azúcar en la sangre siguen siendo demasiado altos.*

John y su médico planean realizar de nuevo una prueba de A1C dentro de tres meses para ver si su nuevo plan de atención está funcionando.



ACERCA DE LA DIABETES

Tener **diabetes** significa que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Al azúcar en la sangre también se le llama **glucosa**.

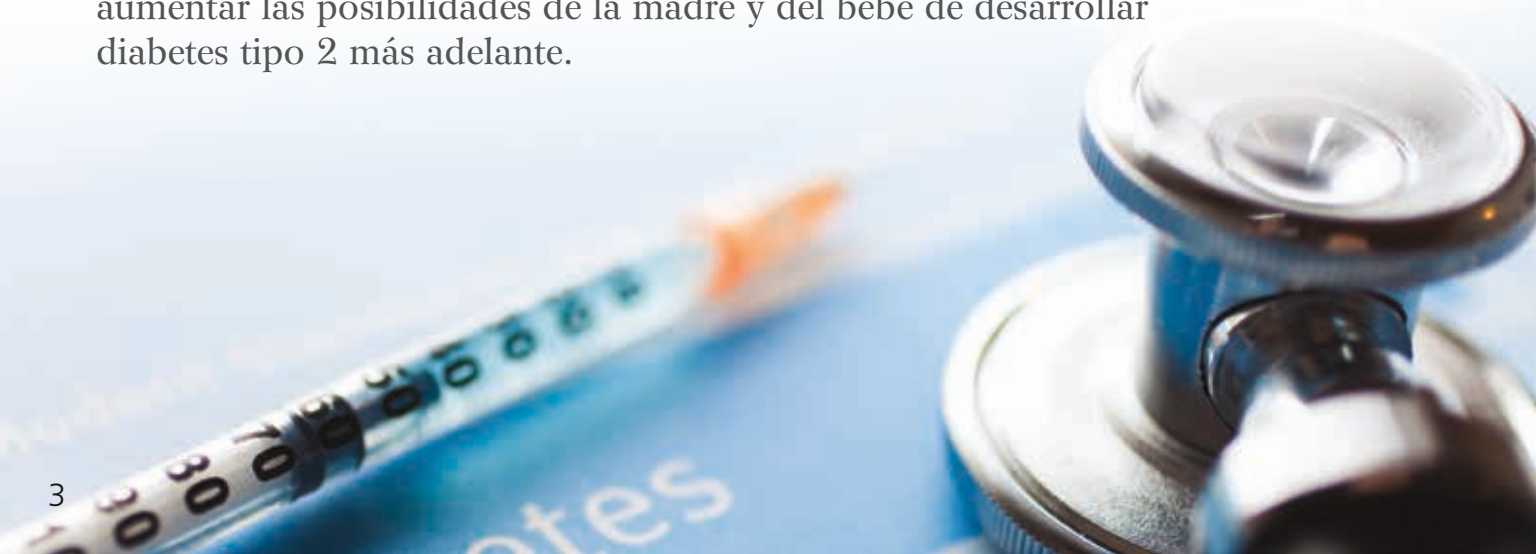
Esto puede ocurrir cuando su cuerpo no genera suficiente insulina o no utiliza la insulina tan bien como debería. La **insulina** es una hormona que controla el azúcar en la sangre. Ayuda a que la glucosa se mueva de la sangre hacia las células de su cuerpo para obtener energía. Por lo tanto, si no tiene suficiente insulina o si sus células no responden bien a la insulina, la glucosa se queda en la sangre.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La **diabetes tipo 2** es el tipo más común de diabetes. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no genera suficiente insulina o no la utiliza tan bien como debería.

Existen otros dos tipos de diabetes. En la **diabetes tipo 1**, su cuerpo no produce insulina. La gente con diabetes tipo 1 tiene que administrarse insulina todos los días.

La **diabetes gestacional** ocurre durante el embarazo. A pesar de que la mayoría de las veces desaparece después de que el bebé nace, puede aumentar las posibilidades de la madre y del bebé de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.





¿QUIÉN DESARROLLA DIABETES TIPO 2?

La diabetes tipo 2 es más común en personas que:

- Proviene de una familia con antecedentes de diabetes.
- Tienen sobrepeso.
- Tienen actividad física menos de tres veces por semana.
- Tienen presión arterial o colesterol altos.
- Tuvieron diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o tuvieron un bebé que pesó 9 libras (4 kilos) o más al nacer.
- Son afroamericanos, hispanos o latinoamericanos, nativos americanos, isleños del Pacífico o asiáticos americanos.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA DIABETES TIPO 2?

Puede prevenir la diabetes haciendo lo siguiente:

- **Pierda peso.** Empiece con pequeños cambios en sus hábitos de alimentación y ejercicio. Incluso una ligera pérdida de peso puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.
- **Coma sano.** Elija verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras. Limite los alimentos procesados con alto contenido de azúcar, grasa y sal.
- **Actívese físicamente.** Trate de realizar 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Limite el tiempo que pasa sentado.

Para saber más sobre nuestro Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP), comuníquese con:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO DIABETES?

Hay una serie de signos y síntomas de la diabetes:

- Visión borrosa
- Hambre constante
- Piel seca o con comezón
- Sentir mucho cansancio
- Infecciones
- Adormecimiento u hormigueo en los pies o las manos
- Orinar mucho, con frecuencia por la noche
- Mucha sed
- Perder peso sin buscarlo
- Heridas que tardan en sanar

Las señales y síntomas de la diabetes tipo 2 suelen tardar años en mostrarse y también pueden ser difíciles de notar. Muchas personas no notan ninguna señal aunque su nivel de azúcar en la sangre sea alto. Si tiene alguno de estas señales o síntomas, por favor, hable con su médico.

¿DEBO HACERME LA PRUEBA DE LA DIABETES?

Puede revisar si tiene diabetes con los análisis de sangre que le hace su médico. Las personas de 35 a 70 años con sobrepeso deben someterse a pruebas de diabetes. Su médico puede sugerirle que se haga la prueba antes de los 35 años si puede tener un mayor riesgo de contraer diabetes.

Los tipos de análisis de sangre más comunes son la prueba de azúcar en la sangre en ayunas o la prueba de A1C. La prueba de azúcar en la sangre en ayunas se realiza por la mañana, antes de comer o beber nada.



ME DIJERON QUE TENGO DIABETES; ¿Y AHORA QUÉ?

Puede ser abrumador saber que se tiene diabetes. Mucha gente siente negación al principio, con pensamientos como “me siento bien”, “estoy al límite de tenerla” o “tengo solo un poco de azúcar”. Esto es normal y puede tomar algún tiempo procesar y aceptar un nuevo diagnóstico.

Si se queda demasiado tiempo en la negación sin avanzar, esto puede impedirle hacer lo que necesita para empezar a sentirse mejor cuanto antes. Sea consciente de estos sentimientos y encuentre una forma de expresar lo que siente, o hable con otros sobre ello.



No está solo en la atención de la diabetes. Hable con su médico sobre cómo se siente y elabore un plan de atención para controlar la diabetes. Tome una clase o entre a un grupo de apoyo para aprender más sobre la diabetes. También puede pedir a sus amigos y familiares que le ayuden a lograr sus objetivos. Comience de forma sencilla con los nuevos cambios y vaya paso a paso.

Para conectarse con el apoyo para la diabetes, como clases y grupos, llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

ATENCIÓN DE LA DIABETES

El objetivo de la atención de la diabetes es mantener el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) lo más cerca posible a lo normal.

Su plan de atención de la diabetes puede incluir:



Medirse el nivel de azúcar en la sangre y llevar un registro de los resultados



Observar los signos para saber si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o bajo



Planear las comidas



Ejercicio



Tomar medicamentos (insulina o pastillas)



Buenos hábitos de cuidado personal



Saber cuándo pedir ayuda al médico



Clases o grupos de apoyo



Hacerse revisiones de salud



Tener un plan de días de incapacidad por enfermedad

EQUIPO DE ATENCIÓN DE LA DIABETES

La atención de la diabetes es un esfuerzo colectivo y usted es la persona más importante del equipo. Otros miembros del equipo están ahí para brindarle apoyo en la realización de cambios en su estilo de vida y ayudarlo a cuidar de su salud.

Su equipo de atención de la diabetes podría incluir a estas personas:

Dentista	Cuida sus dientes.
Educador para la diabetes	Le enseña a controlar la diabetes.
Dietista	Le ayuda a planear las comidas para controlar su nivel de azúcar en la sangre.
Médico o proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)	Lo atiende durante las revisiones y le ayuda a comunicarse con otros proveedores de salud. Su PCP debe ser alguien en quien usted confíe y con quien sienta que puede hablar de sus inquietudes.
Endocrinólogo	Ofrece asesoramiento experto en el tratamiento de la diabetes. No todos necesitan visitar a este tipo de médico.
Familia y amigos	Lo apoyan en su vida diaria.
Proveedor de salud mental	Le ayuda con su bienestar emocional.
Enfermera administradora de casos	Le ayuda con sus necesidades de atención médica.
Oftalmólogo u optometrista	Cuida sus ojos.
Farmacéutico	Le explica sobre sus medicamentos.
Podólogo	Cuida sus pies.

APOYO Y EDUCACIÓN

Tanto si su diagnóstico de diabetes es nuevo como si lo tiene desde hace tiempo, siempre puede recibir apoyo y aprender más. Pregúntele a su médico o llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577** para obtener más información sobre este tipo de apoyos:

- Administración de casos para ayudarle a obtener la atención que necesita
- Clases para aprender a controlar la diabetes
- Apoyo personalizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos
- Grupos de apoyo en los que puede compartir y aprender con otras personas que tienen diabetes



PLANEACIÓN ALIMENTARIA



Lo que coma y beba puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa). Incluso la cantidad de comida que se ingiere es importante cuando se trata de la diabetes. Trabjará con su equipo de atención médica para crear un plan de alimentación para la diabetes que tenga en cuenta sus objetivos, gustos, estilo de vida y medicamentos.

¿QUÉ PUEDO COMER?

Puede ser que, al tener diabetes, le preocupe no poder comer ciertos alimentos. La buena noticia es que puede seguir comiendo los alimentos que le gustan, pero puede que tenga que comer porciones más pequeñas o disfrutarlos con menos frecuencia.

Comer bien para mantenerse sano puede seguir siendo divertido y sabroso. Coma diversos alimentos saludables de todos los grupos de alimentos e incluya alimentos que le gusten, en las cantidades que indica su plan de comidas.

A continuación se presentan algunos ejemplos de alimentos saludables de cada grupo de alimentos:

- **Frutas:** fresas, manzanas, melón, mango
- **Verduras:** tomates, acelgas, zanahorias, bok choy
- **Lácteos:** leche, yogur, queso sin grasa o bajos en grasa
- **Granos:** arroz integral, avena y tortillas, pan y cereales integrales
- **Proteínas:** pollo, marisco, huevos, tofu, carne magra, frijoles





Intente estos cambios que le ayudarán a elegir opciones más saludables:

En lugar de...	¡Pruebe esto!
Tomar una bebida azucarada	Agregue fruta fresca para dar sabor a su agua.
Comer dulces	Pruebe con una fruta primero.
Ponerle sal a la comida	Agregue sabor con hierbas y especias.
Freír los alimentos	Intente hornear, asar, cocinar al vapor, hervir u otros métodos de cocción saludables.
Cocinar con mantequilla, crema, grasa o manteca	Use aceites que sean líquidos a temperatura ambiente, como el de canola y el de oliva.

¿CÓMO FUNCIONA LA PLANEACIÓN DE LOS ALIMENTOS?

Un plan de comidas es la guía para saber cuándo, qué y cuánto comer. Este le ayuda a obtener la nutrición que necesita y a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Su equipo de atención médica le ayudará a elaborar un plan de comidas que se ajuste a sus necesidades.

Hay dos métodos comunes de planeación de comidas que su equipo de atención médica puede usar para explicarle cuánto puede comer.

Método del plato

El método del plato le ayuda a comer varios grupos de alimentos y a controlar el tamaño de las porciones.

En un plato de 9 pulgadas, los grupos de alimentos tendrían que verse así:

- Una mitad de verduras sin almidón (como ensalada, ejotes, brócoli y zanahorias).
- Un cuarto de proteína magra.
- Un cuarto de alimentos con carbohidratos. Estos incluyen los granos, la fruta o las verduras con almidón (como las patatas, la calabaza, el maíz y los chícharos). La leche también cuenta como alimento con carbohidratos.

A continuación, elija agua o una bebida baja en calorías como el té sin azúcar para acompañar la comida.





Conteo de carbohidratos

El conteo de carbohidratos significa llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que come y bebe cada día. Los carbohidratos aumentan los niveles de azúcar más que otros alimentos. Los carbohidratos están en alimentos como el pan, las tortillas, la pasta, el arroz, la fruta, la leche y los dulces.

Con este método, su equipo de atención médica trabajará con usted para decidir cuántos carbohidratos puede consumir cada día, en cada comida y refrigerio. Aprenderá a contar los carbohidratos con base en las porciones de alimentos que toma y en las etiquetas de los alimentos.

Trate de que los carbohidratos provengan principalmente de alimentos saludables, como fruta, verduras, cereales integrales, legumbres, y leche descremada o baja en grasa.

EJERCICIO



El ejercicio es una parte importante de la atención de la diabetes y del mantenimiento de la salud.

La actividad física le ayuda:

- A controlar su nivel de azúcar en la sangre
- A sentirse más feliz y reducir el estrés
- A mejorar la salud de su corazón
- A mantener o alcanzar un peso saludable
- A prevenir las caídas y mejorar la memoria

¿CUÁNTO EJERCICIO DEBO HACER?

Trabaje con su médico para crear un plan de ejercicio. Para la mayoría de los adultos, el objetivo es realizar al menos 150 minutos a la semana (o un total de 2.5 horas) de actividad física que haga que el corazón lata más rápido y la respiración sea más difícil. Trate de dedicar al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Puede comenzar despacio, dando paseos de 10 minutos, tres veces al día. Los niños deben ser activos al menos 60 minutos cada día.

Además, trabaje para aumentar su fuerza muscular dos veces a la semana. Realice actividades que trabajen todos los grupos musculares principales. Puede probar con pesas, bandas elásticas o ejercicios como abdominales y flexiones.





¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIO DE FORMA SEGURA CON DIABETES?

Hable con su equipo de atención médica antes de empezar una nueva rutina de ejercicios. Pueden ayudarle a prepararse para hacer ejercicio de forma segura e indicarle un rango de objetivos para sus niveles de azúcar en la sangre. También pueden sugerirle las mejores horas del día para hacer ejercicio en función de su horario diario, su plan de comidas y sus medicamentos.

A continuación se ofrecen consejos de seguridad para las personas con diabetes:

- Beba mucha agua antes, durante y después del ejercicio.
- Es posible que tenga que revisar su nivel de azúcar en la sangre antes, durante y justo después del ejercicio. Las personas que toman insulina u otras píldoras para la diabetes son más propensas a tener un nivel bajo de azúcar en la sangre. Siga el plan de su equipo de atención médica para hacer ejercicio de forma segura.
- Cuando haga ejercicio, use calcetines de algodón y calzado deportivo que se ajuste bien y sea cómodo.
- Después de hacer ejercicio, revíse los pies para ver asegurarse de que no haya llagas, ampollas o cortes. Llame a su médico si sus pies no comienzan a sanar después de dos días.

MEDICAMENTOS



Tomar los medicamentos le ayuda a cumplir sus objetivos de azúcar en la sangre y reduce las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas y otros problemas. Su equipo de atención médica le dirá qué medicamentos puede necesitar y cómo tomarlos. Asegúrese de conocer su plan para poder tomar sus medicamentos correctamente.



¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

El medicamento que tome dependerá del tipo de diabetes que tenga y de sus niveles de azúcar en la sangre, así como de otros aspectos como su historial médico. Su plan de medicamentos puede cambiar con el tiempo.

Algunas personas con **diabetes tipo 2** pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con alimentación y ejercicio. Muchas personas también necesitan pastillas para la diabetes o medicamentos que se inyectan bajo la piel, como la insulina. Con el tiempo, es posible que necesite más de un medicamento para la diabetes para controlar su nivel de azúcar en la sangre.



Las personas con **diabetes tipo 1** deben administrarse insulina. Deberá administrarse la insulina varias veces durante el día, incluso con las comidas. La mayoría de las personas usan una aguja y una jeringa, una pluma o una bomba de insulina para administrarse la insulina.

Las mujeres con **diabetes gestacional** (diabetes durante el embarazo) suelen intentar primero controlar el azúcar en la sangre con la comida y haciendo ejercicio si es posible. Si su nivel de azúcar en la sangre es muy alto o no puede alcanzar sus objetivos de azúcar en la sangre, su equipo de atención médica puede prescribirle insulina o la píldora de metformina para la diabetes.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE MIS MEDICAMENTOS?

Para cada medicamento que tome, debe saber lo siguiente:

- Qué está tomando
- Cuándo hay que tomarlo
- Si hay que tomarlo antes o después de las comidas
- Cualquier alimento, bebida o medicamento que deba evitar
- Cuándo debe cambiar su dosis
- Qué hacer si se olvida de tomarla
- Cómo manejar cualquier efecto secundario

CÓMO DARLES SEGUIMIENTO A SUS MEDICAMENTOS

Es muy útil tener una lista de todos los medicamentos que toma. Esto le ayuda a llevar un registro de su plan de medicamentos y les indica a todos los miembros de su equipo de atención médica qué está tomando.

Este es un ejemplo de una lista de medicamentos que puede descargar e imprimir de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Diabetes” en www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Usted también puede hacer una lista como esta.

Cuando use una lista de medicamentos:

- Enumere todos los medicamentos que tome. Incluya medicamentos, hierbas y suplementos.
- Lleve esta lista en cada consulta con el médico, a cuidado de urgencia, al hospital y a la farmacia.
- No espere hasta que se terminen sus medicamentos. Hable con su médico y la farmacia cuando necesite un resurtido.
- Si tiene preguntas o inquietudes sobre sus medicamentos, pregunte a su médico o en la farmacia.

Nombre y dosis del medicamento:	Este medicamento es para mí:	¿Cuándo debo tomarlo? ¿Qué cantidad?				Fecha de inicio:	Fecha de término:
		En la mañana	En la tarde	En la noche	Antes de acostarme		
EJEMPLO: <i>Hydrochlorothiazide de 25 mg</i>	<i>Presión arterial alta</i>	<i>1 pastilla blanca</i>				<i>1/1/2021</i>	<i>NINGUNA</i>

REVISIONES DE AZÚCAR EN LA SANGRE



Las revisiones de azúcar en la sangre (glucosa) le indican el grado de cumplimiento de sus objetivos de nivel de azúcar en la sangre. Podrá ver qué es lo que hace que sus cifras suban o bajen, así como trabajar con su equipo de atención para hacer cualquier cambio que necesite en su plan de atención.



¿CÓMO PUEDO REVISAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Hay dos formas de medir el azúcar en la sangre:

- **Las revisiones de azúcar en la sangre** que usted mismo hace con un medidor. Estas cifras le indican cuál es su nivel de azúcar en la sangre en el momento de la prueba.
- **La prueba de A1C** que se realiza en el consultorio de su médico o en un laboratorio. La prueba de A1C le indica el promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. Deberá hacerse esta prueba al menos dos veces al año.

¿CUÁNDO TENGO QUE REVISARME?

Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe revisar sus niveles de azúcar en la sangre. El número de veces de la revisión depende del tipo de diabetes que tenga y de si toma medicamentos. Las personas que se administran insulina pueden necesitar revisiones más frecuentes.

¿CUÁL ES MI OBJETIVO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Hable con su médico sobre su objetivo de azúcar en la sangre. Tendrá diferentes objetivos de azúcar en la sangre para cada momento del día. Por lo general, el objetivo de azúcar en la sangre antes de las comidas es entre 80 y 130, y después de las comidas es menos de 180, pero el suyo puede ser diferente. Pregúntele a su médico cuál es el nivel de azúcar en la sangre que implica un alto riesgo para usted y cuándo debe llamar para pedir asesoría o buscar ayuda.

Las personas tienen diferentes objetivos de A1C. La mayoría de las personas con diabetes tienen un objetivo inferior al 7 %. Usted y su médico trabajarán para establecer su propio objetivo de A1C.

¿CÓMO SE USA UN GLUCÓMETRO?

Hay muchos tipos de medidores, pero la mayoría funciona de la misma manera. Pídale a su equipo de atención médica que les enseñen a usted y a alguien que le ayude con su cuidado a usar el medidor.

Algunas personas usan un sistema de monitoreo continuo de la glucosa (Continuous Glucose Monitoring, CGM), en el que un diminuto sensor situado bajo la piel mide el azúcar en la sangre cada cierto número pequeño de minutos. Esto es útil para las personas que usan insulina y tienen problemas de disminuciones de azúcar. Las personas con CGM siguen usando un glucómetro para revisar sus niveles de azúcar.



GUÍA PARA USAR UN GLUCÓMETRO

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 20 segundos; después, enjuáguese y séquese con una toalla.
2. Tenga a la mano los siguientes suministros:
 - Su medidor
 - Tiras reactivas
 - Dispositivo de punción
 - Aguja, con frecuencia denominada lanceta
 - Recipiente para desechar agujas o residuo
3. Quite la tapa del dispositivo de punción y coloque una aguja en su interior. Quite la tapa de la aguja. No toque la aguja.
4. Vuelva a colocar la tapa en el dispositivo de punción. Coloque el émbolo en el dispositivo para que esté listo para usarse y pincharse la piel.
5. Saque una tira reactiva de la botella o del paquete. Vuelva a colocar la tapa en la botella.
6. Coloque la tira en el medidor. Esto encenderá el medidor.
7. Cuando el símbolo de la tira reactiva aparezca en la pantalla, el medidor estará listo para colocar una gota de sangre.



Revisión de su nivel de azúcar en la sangre

1. Tome el dispositivo de punción y ubíquelo contra uno de los lados de la yema de un dedo.
2. Presione el botón del dispositivo para que salga la aguja. Sentirá el pinchazo de la aguja. Deje el dispositivo.
3. Apriete la base del dedo para obtener una gota grande de sangre.
4. Dónde colocar la sangre en la tira reactiva dependerá del tipo de tira:
 - Toque la gota de sangre con la punta de la tira reactiva.
 - Coloque la gota de sangre en el área de análisis de la tira.
5. Asegúrese de que el área de análisis de la tira esté completamente cubierta de sangre.
6. El medidor cronometrará el análisis y después aparecerá el nivel de azúcar en la sangre en la pantalla.
7. Escriba el nivel de azúcar en la sangre en su libro de registros o diario de azúcar en la sangre.



Limpieza de los suministros

1. Retire la tira reactiva y tírela en su contenedor de desecho de agujas (objetos punzocortantes).
2. Retire la aguja del dispositivo. Tire la aguja en su contenedor de desecho de agujas.
3. Guarde los suministros. Mantenga el recipiente para desechar agujas lejos de los niños y las mascotas.



SEGUIMIENTO DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Puede usar un registro de azúcar en la sangre o una aplicación de teléfono para dar seguimiento a sus cifras de azúcar en la sangre. Un registro de azúcar en la sangre le ayuda a usted y a su equipo de atención médica a identificar patrones de su azúcar en la sangre y a decidir qué cambios podría necesitar hacer en su plan de atención. Pregúntele a su médico cuándo y cuántas veces al día debe revisar su nivel de azúcar en la sangre.

A continuación se muestra un ejemplo de un registro de azúcar en la sangre que puede descargar e imprimir de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Diabetes” en www.alamedaalliance.org/live-healthy-library.

También puede usar un cuaderno o un calendario para anotar sus números.

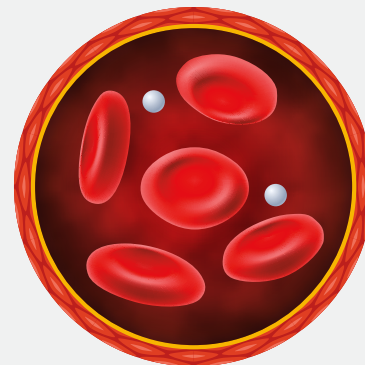
	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
	Nivel de azúcar en la sangre	Unidades de insulina	Nivel de azúcar en la sangre	Unidades de insulina	Nivel de azúcar en la sangre	Unidades de insulina
Antes del desayuno						
Después del desayuno						
Antes del almuerzo						
Después del almuerzo						
Antes de la cena						
Después de la cena						
A la hora de acostarse						
Durante la noche						



Hiperglucemia
(nivel alto de azúcar
en la sangre)



Nivel normal



Hipoglucemia
(nivel bajo de
azúcar en la sangre)

NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Un nivel alto de azúcar en la sangre, también conocido como hiperglucemia, significa que su nivel de azúcar en la sangre es superior al nivel de su objetivo o supera los 180 puntos.

Es posible que usted no sienta ningún signo de un nivel alto de azúcar en la sangre, pero su cuerpo puede resultar afectado. Un nivel muy alto de azúcar en la sangre puede provocar problemas potencialmente mortales como la cetoacidosis diabética, en la que el cuerpo produce un exceso de ácidos llamados cetonas. Con los años, un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los ojos, los riñones, los vasos sanguíneos, el corazón, los nervios y los pies.

Las razones más comunes de un nivel alto de azúcar en la sangre son:

- Ingerir comidas ricas en azúcar o carbohidratos
- Ingerir demasiada comida
- Olvidar, saltarse o retrasar la dosis del medicamento para la diabetes
- Administrar una cantidad insuficiente de insulina o de pastillas para la diabetes

La hiperglucemia puede empeorar a causa del estrés; una infección o una enfermedad; ciertos medicamentos como los esteroides, y el embarazo.

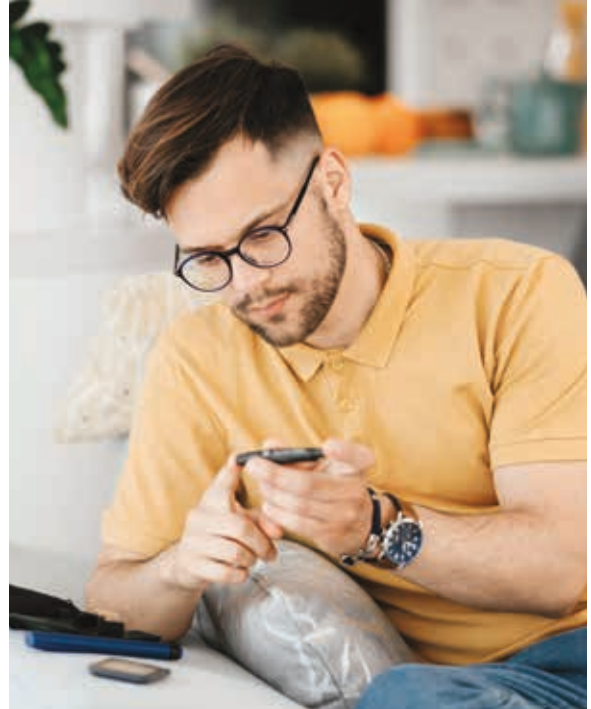
Síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre

Algunos síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre son:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Sentir mucho cansancio
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia

Qué hacer ante un nivel alto de azúcar en la sangre

Siga su plan de atención de la diabetes y hable con su médico si tiene síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre o si observa un patrón de niveles altos de azúcar en la sangre. Es posible que necesite tomar medicamentos para controlar el azúcar en la sangre, o cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio.



NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Un nivel bajo de azúcar en la sangre, también conocido como hipoglucemia, significa que el nivel de azúcar en la sangre es inferior a 70. Es más frecuente en personas con diabetes tipo 1, o que toman insulina o ciertas pastillas para la diabetes.

Tener un nivel bajo de azúcar en la sangre es peligroso y debe tratarse de inmediato. Lleve consigo suministros para el tratamiento de los niveles bajos de azúcar en la sangre.

No siempre se conoce la causa de un nivel bajo de azúcar en la sangre, pero puede deberse a lo siguiente:

- Saltarse o retrasar comidas
- No comer lo suficiente
- Demasiado ejercicio o ejercicio sin planeación
- Demasiada insulina o pastillas para la diabetes

Síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Si siente temblores, sudoración, cansancio o mucha hambre, revise su nivel de azúcar en la sangre. Incluso si no siente ninguno de estos síntomas, pero cree que puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre, revítese.

Qué hacer ante un nivel bajo de azúcar en la sangre

1. Si su medidor muestra que su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 70 o si tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, haga una de estas cosas de inmediato:

- Mastique 3 o 4 pastillas de glucosa o trozos de caramelo duro.
- Beba 4 onzas o 1/2 taza de jugo de fruta o refresco (no de dieta o sin azúcar).
- Beba 1 taza de leche.
- Tome 1 cucharada de azúcar.



2. Después de tomar uno de estos tratamientos, espere 15 minutos y vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de 70 o más.

3. Después de que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a ser de 70 o más, tome un refrigerio si debe esperar 1 hora o más para su siguiente comida.

Pruebe uno de los siguientes:

- Medio sándwich y 1 taza de leche, o
- 3 galletas, 2 onzas de queso y una manzana pequeña.



Si suele tener un nivel bajo de azúcar en la sangre, revise su nivel de azúcar antes de conducir y trátelo si es bajo.



¿CÓMO LLEGO A MIS OBJETIVOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Usted y su equipo de atención médica pueden trabajar juntos en sus objetivos de azúcar en la sangre. Si tiene problemas para lograr sus objetivos de azúcar en la sangre, es posible que necesite algunos cambios en su plan de atención. **Llame a su equipo de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre es con frecuencia demasiado alto o demasiado bajo.**

A continuación, se mencionan algunos consejos más:

- Revise y registre sus niveles de azúcar en la sangre tantas veces al día como le sugiera su equipo de atención médica.
- Lleve su glucómetro y su registro a sus consultas de atención médica.
- Siga su plan de alimentación. Realice sus comidas y refrigerios a la misma hora todos los días. No se salte ni retrase las comidas.
- Realice actividad física regularmente.
- Tome sus medicamentos para la diabetes según las instrucciones. No tome medicamentos adicionales para la diabetes sin el asesoramiento de su médico.

CUIDADO PERSONAL DE PIES A CABEZA



Cuídese a diario de pies a cabeza para sentirse bien y mantenerse saludable.

SALUD MENTAL

La diabetes puede afectar su bienestar emocional. Su estado de ánimo puede hacer que la diabetes sea más difícil de controlar. Si mejora su diabetes o su estado de ánimo, lo demás tiende a mejorar también.

Consejos para la salud mental:

- **Reduzca el estrés.** Practique formas de reducir el estrés. Intente respirar profundamente, escribir un diario, dar un paseo, hacer yoga, practicar un pasatiempo o escuchar música. Tómese descansos para hacer cosas que le gusten.
- **Duerma lo suficiente.** Esto ayuda a mejorar el estado de ánimo y el nivel de energía. Si cree que puede tener un problema de sueño, hable con su médico.
- **Obtenga apoyo.** Hable con las personas que le rodean y con su equipo de atención médica sobre cómo se siente. Es normal sentirse triste, abrumado, angustiado o enojado cuando se vive con diabetes. Si estos sentimientos son difíciles de sobrellevar o no desaparecen, comuníquese con su médico o profesional de la salud mental de inmediato para obtener ayuda.



SALUD DENTAL

La diabetes puede provocar problemas en la boca, como enfermedades de las encías, caries y sequedad bucal. Mantener la boca sana también puede ayudar a combatir la diabetes.

Consejos para la salud dental:

- **Mantenga sus dientes limpios.** Cepílese dos veces al día con pasta de dientes con flúor y use hilo dental una vez al día. Si usa dentadura postiza, retírela y límpiela diario.
- **Busque ayuda para cualquier problema.** Llame a su dentista de inmediato si se nota algún problema en la boca, los dientes o las encías. Si usa dentadura postiza, informe a su dentista si nota alguna molestia.



SALUD DEL CORAZÓN

Los hábitos saludables que tenga para la diabetes también ayudan a mantener su corazón sano. Un nivel elevado de azúcar en la sangre debido a la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Consejos para la salud del corazón:

- **Coma sano.** Coma más frutas y verduras, proteínas magras y cereales integrales. Limite los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y el alcohol.
- **Actívese físicamente.** Encuentre actividades que disfrute y que le hagan aumentar su ritmo cardíaco. Todo lo que necesita son 30 minutos durante la mayor parte de la semana. Los niños deben mantenerse activos durante 60 minutos todos los días. Recuerde, no tiene que hacerlo todo de una sola vez.
- **No fume.** Si fuma, puede trabajar con su médico para elaborar un plan para dejar de fumar o llamar a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**.





SALUD DE LOS PIES

La diabetes puede causar problemas en los pies debido a daños en los nervios y a un flujo sanguíneo deficiente. Los pequeños problemas pueden convertirse en graves si no se tratan a tiempo.

Consejos para la salud de los pies:

- **Cuide sus pies diariamente.** Lávese los pies con agua tibia y jabón, y séquelos bien. Después, si lo necesita, puede cortarse las uñas de los pies en línea recta y alisar los bordes con una lima de uñas.
- **Revítese los pies.** Revise todos los días que no haya cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Puede usar un espejo para ayudarse a ver la planta de los pies.
- **Use zapatos y calcetines todo el tiempo.** Nunca ande descalzo, ni siquiera dentro de casa. Use zapatos que le queden bien y que protejan sus pies.
- **Mantenga el flujo de la sangre.** Sea más activo para que su sangre fluya. Cuando esté sentado, ponga los pies en alto, y mueva los dedos de los pies y los tobillos durante unos minutos.

REVISIONES DE SALUD PARA LA DIABETES



Hay muchas cosas que hacer para controlar la diabetes, desde los cuidados diarios que usted mismo realiza hasta las pruebas de laboratorio y las consultas con su equipo de atención médica. Use esta lista para cumplir con las revisiones de salud para la diabetes a lo largo del año.

¿Necesita ayuda para encontrar atención médica?

Llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929





CADA 3 MESES

Prueba de A1C

La prueba de A1C es un sencillo análisis de sangre que mide los niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. Si su tratamiento cambió o si tiene problemas para alcanzar sus objetivos de azúcar en la sangre, hágase esta prueba cada tres meses.

Consulta con el médico

Si tiene problemas para cumplir sus objetivos de tratamiento, visite a su médico cada tres meses.

En la consulta, su médico:

- Revisará su presión arterial y su peso.
- Revisará su plan de atención y sus medicamentos.
- Le revisará los pies si ha tenido problemas de pies por la diabetes.

CADA 6 MESES

Examen dental

Vaya a que le hagan una limpieza de dientes y encías dos veces al año. Dígale a su dentista que tiene diabetes.

Prueba de A1C

Si está llegando a sus objetivos de tratamiento y de azúcar en la sangre, hágase esta prueba cada seis meses.

Consulta con el médico

Si está cumpliendo sus objetivos de tratamiento, visite a su médico cada seis meses.

CADA AÑO

Vacuna contra la gripe

Asegúrese de vacunarse contra la gripe cada año.

Pruebas renales

Hágase análisis de sangre y orina una vez al año para detectar problemas renales.

Prueba de colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que puede acumularse en los vasos sanguíneos y ponerlo en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Hágase una prueba de colesterol con un análisis de sangre simple.

Examen ocular con dilatación de pupilas

Un examen ocular con dilatación de pupilas permite detectar enfermedades oculares. Es posible que necesite un examen ocular con mayor frecuencia si tiene problemas oculares a causa de la diabetes.

Revisión completa de los pies

Es posible que necesite una revisión de los pies con mayor frecuencia si ha tenido alguna vez problemas en los pies a causa de la diabetes.

SEGÚN SEA NECESARIO

Revisión de la salud mental

Informe a su médico de inmediato si se siente triste o desesperado para que pueda recibir ayuda.

Síntomas nuevos o problemas de salud

Si nota nuevos problemas de salud o si los problemas actuales empeoran, llame a su médico de inmediato para que los revise.

AL MENOS UNA VEZ

Vacuna contra la neumonía

Vacúnese contra la neumonía siendo adulto antes de cumplir los 65 años. Cuando tenga 65 años o más, necesitará una inyección más.

Vacuna contra la hepatitis B

Vacúnese contra la hepatitis B si tiene 60 años o menos, y no se ha vacunado antes. Hable con su médico para que le pongan la vacuna si tiene más de 60 años.

REGISTRO DE ATENCIÓN DE LA DIABETES

Anote la fecha y los resultados de cada prueba o revisión que se haga. Lleve su registro a sus consultas de atención médica y muéstrelo a su equipo de atención médica. Hable de sus objetivos y de cómo lo está haciendo. Puede usar la tabla que aparece a continuación para registrar sus resultados. Descargue más copias de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Diabetes” en www.alamedaalliance.org/live-healthy-library e imprímalas. Usted también puede hacer una lista como esta.

A1C: al menos dos veces al año				Mi objetivo:
Fecha				
Resultado				
Presión arterial (PA): en cada consulta				Mi objetivo:
Fecha				
Resultado				
Colesterol: una vez al año				Mi objetivo:
Fecha				
Resultado				

Cada consulta	Fecha	Resultado
Revisión de los pies		
Revisión del plan de cuidado personal		
Revisión de peso		
Revisión de medicamentos		
Una vez al año	Fecha	Resultado
Examen dental		
Examen ocular con dilatación de pupilas		
Examen completo de los pies		
Vacuna contra la gripe		
Revisión renal		
Al menos una vez	Fecha	Resultado
Vacuna contra la neumonía		
Vacuna contra la hepatitis B		

PLANEACIÓN PARA EMERGENCIAS



Al vivir con diabetes, es buena idea estar preparado para emergencias como días de incapacidad por enfermedad y desastres naturales.

ESTÉ PREPARADO

Asegúrese de tener un suministro de insulina que dure varias semanas, otros medicamentos para la diabetes y alimentos fáciles de preparar. Incluya alimentos y bebidas con carbohidratos, como jugo de frutas, galletas y puré de manzana.

DÍAS DE INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD

Hable con su médico sobre la mejor manera de manejar la enfermedad si se produce. Si se enferma, su nivel de azúcar en la sangre puede ser difícil de controlar.

Su plan de días de incapacidad por enfermedad debe incluir:

- Con qué frecuencia debe revisar su nivel de azúcar en la sangre
- Si debe revisar la presencia de cetonas
- Si debe cambiar su dosis habitual de medicamentos
- Qué comer y beber
- Cuándo llamar al médico o acudir a la sala de emergencia

Acuda a la sala de emergencia si surge alguna de estas situaciones:

- Tiene problemas para respirar.
- Tiene niveles de azúcar en la sangre peligrosamente altos.
- Su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 60.
- Se siente demasiado enfermo para comer normalmente y es incapaz de retener alimentos durante más de 24 horas.
- Su temperatura es superior a 101 °F durante 24 horas.
- No está pensando o actuando con normalidad. Pídale a otra persona que llame a su médico o que lo lleve a la sala de emergencia.



DESASTRES NATURALES

Perder el suministro eléctrico, tener que abandonar su hogar u otros problemas durante un desastre natural dificultan el control de la diabetes.

Consejos para los desastres naturales:

- Haga un plan y prepare un botiquín de emergencia para la diabetes con su información de salud y suministros que pueda llevar consigo.
- Lleve una identificación médica para que la gente sepa que tiene diabetes.
- Lleve siempre consigo algo con azúcar, en caso de que necesite tratar una baja de azúcar en la sangre.

Para saber más sobre cómo estar preparado para los desastres y descargar una lista de verificación de catástrofes, visite www.diabetesdisasterresponse.org (inglés y español).

PLAN DE ACCIÓN

¿Listo para empezar a trabajar en los cambios para controlar su azúcar en la sangre?
Cree un plan de acción y escriba sus objetivos.

Le preguntaré a mi médico

- ¿Cuál es mi objetivo de A1C? _____
- ¿Cuál es mi objetivo de azúcar en la sangre antes de las comidas (prueba en casa)? _____
- ¿Cuál es mi objetivo de azúcar en la sangre a la hora de acostarme (prueba en casa)? _____

Trabajaré en los siguientes tres objetivos durante las próximas dos semanas para controlar mi nivel de azúcar en la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Elija cosas que pueda hacer. Por ejemplo, agregaré una verdura a cada comida.

Estas son 3 personas que pueden ayudarme a hacer estas cosas (p. ej., un amigo, un compañero de trabajo, un médico).

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales razones para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un buen rango.

1. _____
2. _____
3. _____

REVISARÉ ESTE PLAN EN DOS SEMANAS.

Primera fecha de revisión: _____

1. En este momento veré qué está funcionando y qué no.
Cambiaré lo que no está funcionando.
2. Me recompensaré por lo que he logrado hacer.
Mi recompensa será _____.
3. Seguiré trabajando en mis objetivos durante 10 semanas más.
Se necesitan alrededor de tres meses para convertir cualquier cambio de comportamiento en un hábito.
4. Sé que mis objetivos cambiarán con el tiempo.
Escribiré un nuevo plan al menos cada tres meses.
Colocaré mi plan de acción donde lo vea a con frecuencia.



¡Puedo hacerlo!

Firma: _____

Fecha: _____

ATENCIÓN DE LA DIABETES

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

“ *Nadie es tan fuerte como para no necesitar ayuda.* ”
– Cesar Chavez





¿Necesita más ayuda? Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org