

Diabetes



MANUAL DE CUIDADOS DEL PACIENTE

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo:

- No produce insulina, O
- No hace un uso adecuado de la insulina que el cuerpo produce.

La insulina es una hormona que normalmente se produce en el páncreas y ayuda a su cuerpo a utilizar la glucosa para proporcionar energía. (La mayoría de los alimentos se descomponen en glucosa). La clave para controlar la diabetes y evitar más problemas de salud es mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados antes y después de las comidas.

Tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan dos o más inyecciones de insulina al día. Aproximadamente 1 de cada 10 personas con diabetes tiene este tipo. Puede desarrollarse en adultos mayores, pero ocurre con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes menores de 30 años.

Tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo suele fabricar insulina, pero la insulina no funciona como debería. Esto se denomina resistencia a la insulina. En algunos casos, el cuerpo no produce suficiente insulina. La mayoría de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2. Este tipo tiende a presentarse en adultos mayores. Sin embargo, un número cada vez mayor de niños y adolescentes están desarrollando diabetes tipo 2. Los síntomas de la diabetes generalmente se desarrollan durante un largo período de tiempo. Muchas personas con diabetes tipo 2 inicialmente presentan síntomas leves o no presentan ningún síntoma.

Síntomas de la diabetes

- Micción frecuente y aumento de la sed
- Cortaduras o llagas de cicatrización lenta
- Entumecimiento u hormigueo en manos o pies
- Visión borrosa o mareos
- Picazón o piel seca
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga
- Infecciones frecuentes

Las 4 M del cuidado personal de la diabetes

Ya sea que tenga diabetes tipo 1 o 2, controlarla es un equilibrio entre los alimentos que consume, los medicamentos que toma, el ejercicio y el estrés.

1) Planificación de comidas y alimentación saludable

Alimentarse regularmente y comer alimentos saludables en las porciones adecuadas son los primeros pasos. Una pérdida de peso moderada, si es necesario, también ayudará a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Un Nutricionista o un Educador Certificado en Diabetes pueden ayudarlo a comenzar con la planificación de sus comidas.

2) Movimiento

El ejercicio ayuda al cuerpo a utilizar mejor su propia insulina. Pregúntele a su médico cuánta actividad física le recomienda. Trate de hacer 150 minutos de ejercicio por semana.

3) Medicamentos (si es necesario)

No todas las personas con diabetes tipo 2 necesitan medicamentos, pero las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina todos los días. Si tiene diabetes tipo 2 y no se controla con una alimentación saludable y actividad física, su médico le recetará una o varias pastillas para la diabetes. Si las pastillas no reducen lo suficiente su nivel de azúcar en la sangre, su médico le recetará inyecciones de insulina u otros inyectables para reducirlo.

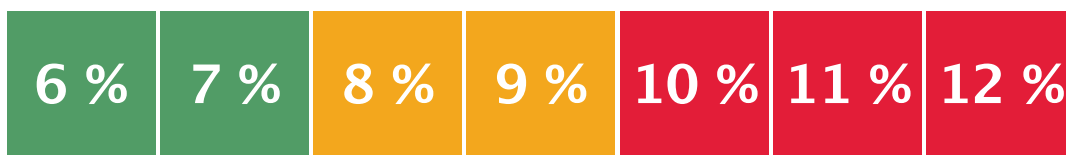
4) Monitorear su nivel de azúcar en la sangre

Controlar su nivel de azúcar en la sangre por su cuenta es la mejor manera de determinar la efectividad de la ingesta de alimentos, la actividad física y los medicamentos que toma para controlar el azúcar en la sangre.

Hemoglobina A1C

La A1C es un análisis de sangre de laboratorio que muestra un promedio de sus niveles de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. Esta prueba es una buena manera de comprobar el control GENERAL del azúcar en la sangre. Por lo general, se realiza de dos a cuatro veces al año.

- El objetivo de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) para las personas con diabetes es menos del 7 %.
- Sin embargo, su objetivo individual puede ser mayor o menor y su médico es quien lo determina.



Mi A1C: _____

Mi A1C objetivo: _____

Rangos objetivo de glucosa en sangre

	ADA	AACE
Azúcar en la sangre antes de las comidas o en ayunas	80 a 130 mg/dl	Menos de 110 mg/dl
2 horas después del comienzo de una comida	Menos de 180 mg/dl	Menos de 140 mg/dl
A1C	Menos de 7 %	Menos de 6.5 %

Mi ADA en ayunas: _____

Mi AACE en ayunas: _____

Mi ADA 2 horas después de comer: _____

Mi AACE 2 horas después de comer: _____



Objetivos de salud adicionales

	OBJETIVO	MI RESULTADO
Presión arterial:	Inferior a 140/90	
Colesterol:	Menos de 200	
LDL:	Menos de 100 <i>(70 con enfermedad cardíaca)</i>	
HDL:	Mayor de 40 <i>(Hombres)</i> Mayor de 50 <i>(Mujeres)</i>	
Triglicéridos:	Menos de 150	

Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

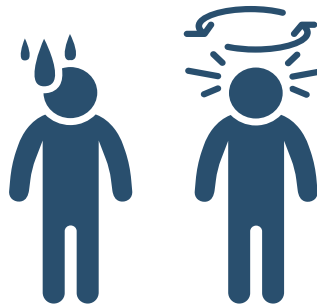
La hipoglucemia o niveles bajos de azúcar en la sangre se define como un nivel de glucosa en sangre por debajo de 70 mg/dl.

Causas:

- Saltarse o retrasar una comida
- Demasiada insulina o medicamentos para la diabetes
- Más actividad o ejercicio del que normalmente realiza
- Beber alcohol con el estómago vacío

Síntomas:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Ansiedad
- Mareo
- Temblores
- Latidos cardíacos acelerados



¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

- 1) Controle su nivel de azúcar
- 2) Si está bajo, consuma algo con azúcar, como:
 - 4 oz. de jugo de fruta regular
 - 4 oz. de refresco regular (no dietético)
 - 3 o 4 tabletas de glucosa
 - 5-6 caramelos duros que pueda masticar rápidamente
- 3) Espere 15 minutos y luego vuelva a controlar su nivel de azúcar en la sangre
- 4) Si todavía está bajo, coma algo alto en azúcar nuevamente
- 5) Cuando el nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 70 mg/dl, coma un pequeño refrigerio si falta más de una hora para su próxima comida (1/2 sándwich, mantequilla de maní, queso y galletas saladas o nueces).

Nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

El nivel alto de azúcar en la sangre ocurre cuando hay demasiada azúcar en la sangre. Con el tiempo puede llevar a problemas de salud.

Causas:

- Omitir una dosis de pastillas para la diabetes o de insulina
- Estrés, enfermedad o infección
- Comer mucho
- Menos actividad de lo normal

Síntomas:

- Mucha sed
- Visión borrosa
- Sentirse cansado o débil
- Somnolencia
- Orinar más de lo habitual
- Hambre
- Piel seca



Qué hacer con los niveles altos de azúcar en la sangre:

- 1) Controle su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia y observe patrones o tendencias.
- 2) Llame a su proveedor de atención médica si sus niveles de azúcar en la sangre han sido más altos de lo normal durante más de tres días.
- 3) Si tiene diabetes tipo 1, controle la presencia de cetonas en la orina, si lo recomienda su proveedor.

El ejercicio y la diabetes

El ejercicio tiene muchos beneficios, especialmente para las personas con diabetes. Puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, ayudar a su corazón, disminuir su presión arterial, ayudarlo a perder peso, mejorar su sueño y reducir su colesterol. Trate de hacer 150 minutos de ejercicio por semana.

- Antes de comenzar un programa de ejercicios, hable con su médico sobre las actividades que son seguras para usted.
- Elija un ejercicio que le guste y establezca un objetivo que pueda alcanzar
- Caliente durante al menos cinco minutos antes de empezar la actividad y repose durante al menos cinco minutos después de realizarla.
- Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad para mantenerse hidratado.
- Use una pulsera o collar de identificación médica y lleve un teléfono celular con usted.
- Cuide sus pies usando zapatos cómodos y bien ajustados, así como calcetines limpios. Manténgase alejado de los calcetines de algodón, ya que retienen la humedad.
- Si siente que se aproxima un bajón de azúcar en la sangre, prepárese para comprobarlo y tratarlo. Lleve siempre consigo tabletas de glucosa u otras fuentes de azúcar. Esto es especialmente importante si está en tratamiento con insulina o tiene diabetes tipo 1.
- No haga ejercicio si está enfermo.
- Deje de realizar una actividad si siente algún dolor, tiene dificultad para respirar o mareo.
- No haga ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 250mg/dl.
- Coma un pequeño refrigerio lleno de carbohidratos antes de comenzar a hacer ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100mg/dl.

Tres tipos de actividades:

1) Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico aumenta su frecuencia cardíaca, trabaja sus músculos y aumenta su frecuencia respiratoria. Para la mayoría de las personas, es mejor tener por objetivo un total de 30 minutos de actividad aeróbica por día, al menos cinco días a la semana. Empiece despacio. Está bien comenzar con 5 a 10 minutos al día y avanzar gradualmente hasta más tiempo. Otra opción es dividir sus 30 minutos en tres caminatas de 10 minutos después de cada comida. Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen:

- Caminar rápidamente, ya sea al aire libre, adentro o en una caminadora
- Bailar
- Clases de ejercicio de bajo impacto
- Clases de natación o ejercicios aeróbicos acuáticos en la piscina local.
- Andar en bicicleta, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática en interiores
- Jugar al tenis
- Patinar sobre ruedas



2) Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar huesos fuertes, mantiene la densidad ósea y facilita las tareas diarias, como llevar las compras. Tenga como objetivo dos o tres sesiones por semana. Algunos ejemplos de entrenamiento de fuerza incluyen:

- Levantar pesas en casa. Utilizar latas de sopa o bolsas de una libra de frijoles para empezar
- Participar en una clase que incluya entrenamiento de fuerza con pesas o bandas elásticas

3) Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento o flexibilidad ayudan a mantener las articulaciones y los músculos flexibles. El estiramiento suave durante 5 a 10 minutos calienta el cuerpo.

Ideas de ejercicios:

- A continuación se presentan algunas opciones para aumentar la cantidad de actividad física:
- Camine en lugar de conducir siempre que sea posible
- Tome las escaleras en lugar del ascensor
- Trabaje en el jardín
- Use un rastrillo para barrer las hojas
- Lave su auto
- Limpie su casa
- Elija un lugar de estacionamiento que esté más lejos de la tienda
- Camine el perímetro de la tienda de comestibles al menos una vez antes de empezar a comprar
- Lave sus ventanas
- Saque el perro a pasear
- Vaya a la máquina de café más alejada de su escritorio
- Mientras habla por teléfono, eleve las piernas y haga patadas de pierna
- Camine alrededor del campo de fútbol o de béisbol mientras su hijo practica

Consejo: ¡Use un podómetro y cuente sus pasos!

Mis ejercicios favoritos:

Conceptos básicos de alimentación saludable

- 1) No se salte las comidas, especialmente el desayuno.
- 2) Establezca una rutina de alimentación cada 3 a 4 horas cuando esté despierto.
- 3) Limite estos "alimentos para consumir con cautela" a raras veces o nunca:

Refrescos regulares	Jugos de frutas	Té dulce
Ponche de frutas	Limonada	Dulces y postres
- 4) Coma alimentos variados
- 5) Coma más alimentos integrales con alto contenido de fibra
- 6) Vigile sus porciones
- 7) Coma despacio y deje de comer cuando se sienta lleno
- 8) Tenga por objetivo un peso saludable
- 9) Planifique sus comidas

Ideas de refrigerios saludables

Comer refrigerios a lo largo del día puede ayudar a evitar comer en exceso a la hora de las comidas, especialmente si el refrigerio es rico en proteínas. Los refrigerios también son una buena manera de agregar frutas y vegetales a su dieta.

Algunas buenas opciones de refrigerios son:

- Un pequeño trozo de fruta fresca con un palito de queso, mantequilla de maní o frutos secos.
- Una bolsa de palomitas de maíz ligeras de 100 calorías
- Seis galletas saladas de trigo integral y una onza de queso bajo en grasa, como mozzarella
- Un envase de 6 oz. de yogurt liviano, bajo en grasa o yogurt griego
- 1/3 taza de hummus y una taza de vegetales recién cortados
- Dos galletas de arroz con una cucharada de mantequilla de maní.
- 1/2 taza de ensalada de atún y cuatro galletas saladas
- 1/4 taza de requesón bajo en grasa con 1/2 taza de bayas frescas o fruta picada
- Un paquete de nueces tipo snack (de cualquier clase) de 100 calorías o 2 cucharadas de nueces
- Un paquete de pudín sin azúcar
- Una taza de fruta en jarabe ligero o agua
- Una barra de granola o de algún bocadillo (con menos de 20 gramos de carbohidratos)
- 8-10 chips horneados con salsa
- Una quesadilla de queso (hecha con una tortilla de maíz o de trigo integral de 6 pulgadas) y salsa
- Una taza de sopa de pollo con fideos, sopa de tomate (hecha con agua) o sopa de vegetales

El método del plato



Cómo utilizar el método del plato:

- Mida su plato. Utilizar un plato más pequeño lleva a tomar y comer porciones más pequeñas. El plato de nueve pulgadas es la medida óptima.
- Divida el plato en tres secciones, como se muestra arriba.
- Agréguele muchos vegetales. Póngale color y variedad.
- Quédese con las proteínas magras. Consuma más pescado, pollo y pavo y menos carnes rojas.
- Consuma al menos tres porciones al día de trigo integral y cereales integrales.
- Coma de 2 a 3 porciones de frutas por día y de 3 a 5 porciones de vegetales por día.

Listas de alimentos verdes, amarillos y rojos

Alimentos verdes:

Coma mucho

Vegetales sin almidón:

Espárragos
Brócoli
Repollo
Coliflor
Zanahorias
Pepinos
Judías verdes
Pimientos verdes
Lechuga
Setas
Quimbombó
Cebollas
Espinacas
Tomates
Jugos de vegetales
Cebollas verdes o silvestres
Frijoles amarillos
Calabaza amarilla
Calabacín

Condimentos:

Saborizantes, extractos
Hierbas frescas o secas
Zumo de limón/lima
Menta
Cebolla/ajo en polvo
Pimienta
Vinagre

Otros:

Caldo
Crema batida sin azúcar

Alimentos amarillos:

Coma cantidades moderadas

Vegetales con almidón:

Maíz
Guisantes
Frijoles
Papas

Otros alimentos con almidón:

Pan
Cereal/cereal cocido
Pasta
Arroz

Leche/lácteos:

Queso
Requesón
Leche
Pudín sin azúcar
Yogur bajo en grasa

Frutas:

Frutas frescas pequeñas
Frutas enlatadas
Frutas deshidratadas
Grasas:
Aceite de oliva, canola, maní
Aderezos para ensaladas
Nueces

Carne:

(Al horno, asada o a la parrilla)

Pollo
Pescado
Carnes frías
Cerdo
Carne de res

Otros alimentos:

Galletas saladas
Comida rápida

Alimentos rojos:

Coma en pequeñas cantidades

Carnes con alto contenido de grasa:

Tocino
Huevos fritos
Perros calientes, mortadela
Salchicha
Filete de cerdo

Grasas:

Salsa de carne
Mantequilla, margarina
Mayonesa

Lácteos con alto contenido en grasa:

Queso americano
Queso cheddar
Queso fundido
Crema de leche
Helado
Leche entera

Alimentos con alto contenido de grasa:

Chips
Pan frito
Vegetales fritos
Sándwich de salchicha
Pasteles
Grasa, manteca de cerdo
Donas

Alimentos con alto contenido de azúcar:

Tortas
Caramelos
Jugos de fruta
Refrescos
Mermelada/gelatina regular
Miel
Jarabe

Nota:

Las bebidas deben ser libres de calorías o azúcar (excepto la leche). Los ejemplos incluyen agua, café negro, té sin azúcar y refrescos dietéticos. Puede usar edulcorantes artificiales como Splenda, NutraSweet, Equal, Sweet n'Low o aspartame.

Alimentos bajos en carbohidratos

Es menos probable que los alimentos de esta página provoquen un aumento del azúcar en la sangre porque contienen una cantidad baja de carbohidratos o no contienen carbohidratos.

Vegetales sin almidón:

Estos alimentos aportan valor nutricional sin muchas calorías. Agregan vitaminas, minerales y fibra a sus comidas.

Una porción es ½ taza cocida o 1 taza cruda y solo tiene 5 gramos de carbohidratos. Así que 1 porción de carbohidratos (15 gm) = 3 tazas de vegetales crudos o 1 ½ tazas de vegetales cocidos.

Los vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal añadida son sus mejores opciones.

- Espárragos
- Brotes de soja
- Hojas de remolacha
- Pimientos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Hojas de col
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes
- Setas
- Quimbombó (no frito)
- Hojas de mostaza
- Lechuga (todos los tipos)
- Cebollas
- Rábanos
- Espinacas
- Espagueti de calabaza
- Calabaza de verano
- Tomates
- Nabos
- Calabacín

Proteínas:

Elija fuentes bajas en grasa/magras. Una porción de proteína es de unas 3 a 4 onzas o del tamaño de una baraja de cartas.

- Pruebe la carne de res, pollo, pavo, cerdo, pescado/mariscos, huevos y queso
- Limite los huevos enteros a cuatro o menos por semana si tiene el colesterol alto
- Retire la piel del pollo y el pavo
- Corte la grasa visible de la carne; elija la carne molida más magra
- Pruebe los quesos bajos en grasa

Grasas:

Las grasas tienen un alto contenido de calorías, por lo tanto, cómalas en porciones pequeñas. Pruebe las versiones “reducidas en grasa” y elija grasas saludables para el corazón la mayor parte del tiempo. (el ♥ indica que es una grasa saludable para el corazón).

- Margarina (sin grasas trans, como Smart Balance)♥
- Aceite de oliva, aceite de canola o aceite de maní♥
- Crema agria
- Mayonesa
- Nueces♥
- Mantequilla de maní (natural)♥
- Aderezo para ensaladas (elaborado con aceite de oliva o canola)♥
- Mantequilla
- Manteca
- Aguacate♥
- Aceitunas♥
- Tocino

Carbohidratos

Los carbohidratos harán que su nivel de azúcar en la sangre suba. Estos alimentos deben medirse para asegurarse de comer la cantidad correcta.

Cada alimento enumerado cuenta como una porción de carbohidratos.

15 gramos de carbohidratos totales = 1 porción de "carbohidratos"

Recomendaciones:

- Hombres: 3 a 4 porciones de carbohidratos por comida
- Mujeres: 2 a 3 porciones de carbohidratos por comida
- Refrigerios: 1 a 2 porciones de carbohidratos

* Trate de consumir al menos 9 porciones de carbohidratos por día de los grupos de granos integrales, vegetales, frutas y lácteos.

Productos lácteos:

- Una taza (8 oz.) de leche descremada o al 1 %
- Una taza de yogur endulzado artificialmente (menos de 100 calorías por caja)
- Una taza de leche de soja o de arroz con calcio

Frutas:

- Un pedazo de fruta fresca de tamaño mediano
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- ½ taza de fruta enlatada en jugo natural o jarabe ligero (escurrir el jugo)
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar
- ½ banana
- ½ pomelo
- Dos cucharadas de frutas deshidratadas (disfrútelas con moderación)
- Una taza de fresas enteras
- ¾ taza de bayas
- 1 ¼ taza de cubos de melón
- 12 a 15 uvas

Panes y almidones:

- Una rebanada de pan
- Dos rebanadas de pan bajo en calorías o ligero
- Un panecillo pequeño
- Tortilla de 6 ""
- ½ bagel pequeño
- ½ muffin inglés
- ½ pan de hamburguesa pequeño
- ½ panecillo pequeño para perro caliente
- ½ pan de pita (6" de diámetro)
- ¾ taza de cereal seco SIN DULCE
- ½ taza de avena natural cocida
- ½ taza de crema de trigo cocida
- Un pequeño panqueque/waffle (4" de diámetro)
- ⅓ taza de pasta cocida
- ½ taza de papas (blancas o dulces)
- Una papa pequeña al horno (3 oz., no más grande que un mouse de computadora)
- Una taza de calabaza de invierno
- ½ taza de guisantes
- ½ taza de maíz
- ½ taza de salsa para pasta
- ⅓ taza de arroz cocido
- ½ taza de frijoles o lentejas
- ⅓ taza de frijoles horneados
- Cinco galletas saladas
- Tres tazas de palomitas de maíz bajas en grasa
- 1 oz de pretzels (20 mini twists)
- Tres cuadrados de galletas saladas graham
- Ocho galletas saladas con formas de animalitos
- Cuatro galletas saladas de mantequilla de maní tipo sándwich

Dulces (¡disfrute con moderación!):

- ½ taza de helado
- ⅓ taza de yogur congelado
- Galleta de 3" o dos galletas de 1 3/4"
- Torta o brownie cuadrado de dos pulgadas sin glasear
- ½ taza de pudín sin azúcar añadida

Lectura de etiquetas nutricionales

Comience aquí →

Verifique el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. Los gramos entre () se refieren al peso del alimento.

Total de carbohidratos

Los carbohidratos totales se muestran en gramos. Cada 15 gramos de carbohidratos equivalen a una porción de carbohidratos.

El azúcar y la fibra se incluyen en la cantidad total de carbohidratos.

Información nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción **2/3 taza (55g)**

Cantidad por porción

Calorías 230

	% valor diario*
Grasa total 8 grs	10%
Grasa saturada 1 gr	5%
Grasa trans 0 gr	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra dietética 4 grs	14%
Azúcares totales 12 grs	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio D 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 235 mg	6%

* El % del requerimiento nutricional diario (daily, value, VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías diarias para el asesoramiento nutricional general.

% de valor diario

5 % o menos del valor diario significa que el alimento es bajo en ese nutriente.

20 % o más del valor diario significa que el alimento es rico en ese nutriente.

CONSEJOS

Consuma en bajas cantidades:

Grasas saturadas, grasas transgénicas, colesterol y sodio.

Obtenga una cantidad suficiente de:

Potasio, fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro.

El ABC del cuidado de la diabetes

A

- Una aspirina al día (¡consulte primero con el médico!)
- Albúmina: controle anualmente la presencia de microalbúmina en la orina para determinar la función renal
- Alc: cada 3-6 meses;; objetivo: entre 6.0 % - 7.0 %

B

- Presión arterial por debajo de 140/90 en cada visita

C

- Controle el colesterol y otros niveles de lípidos anualmente
- Cardiovascular: ECG anual; modificación de los factores de riesgo (es decir, dejar de fumar, ajuste de medicamentos...)
- Creatinina para la función renal

D

- Dental: cepillado dos veces al día y uso diario de hilo dental; examen y limpieza dental cada 6 meses.
- Plan nutricional: plan de alimentación actualizado o repaso anual de educación nutricional
- Visitas al médico: cada tres o seis meses (¡para ayudar a mantener el control de su diabetes!)

E

- Examen de la vista: examen con dilatación de la pupila anual
- Ejercicio/actividad: al menos 30 minutos todos los días o la mayoría de los días de la semana
- Educación: capacitación en autocontrol de la diabetes con un educador en diabetes

F

- Pies: Revisión diaria de los pies; examen completo de los pies cada año por un médico y remisión a un podólogo, según sea necesario
- Gripe: vacuna anual contra la influenza y vacuna antineumocócica una vez antes de los 65 años y una vez después de los 65, a menos que el médico lo especifique cada 5 años; educación para los días de enfermedad

G

- Glucosa: controle el azúcar en la sangre e incluya en un libro de registros
- Objetivos glucémicos: nivel de azúcar en la sangre en ayunas y antes de las comidas: 80-130mg/dl; Dos horas después de las comidas o en el pico: 180 mg/dl o menos; hora de acostarse: 100-140mg/dl
- Establecimiento de un OBJETIVO: ¡siga trabajando para hacer cambios saludables!

H

- ¡ESPERANZA! ¡Hay vida después del diagnóstico de diabetes! Revistas de diabetes, sitios web, grupos de apoyo, educación continua, apoyo familiar y su educador en diabetes

Evite las complicaciones de la diabetes

Controlar el azúcar en la sangre y la presión arterial, así como evitar el consumo de tabaco son medidas importantes para evitar las complicaciones de la diabetes. También debe prestar especial atención a sus...



Ojos

- Informe a su médico sobre cambios repentinos en la visión.
- Hágase un examen de los ojos con dilatación de pupilas cada año.



Corazón

- Informe inmediatamente si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Controle su colesterol; hágase un chequeo del nivel de colesterol cada año.
- Haga ejercicio según las indicaciones.



Riñones

- Hágase un chequeo de su función renal cada año.



Pies

- Informe a su médico si tiene dolor o entumecimiento y cualquier herida que no cicatrice en 24 horas.
- Examine sus pies a diario.
- No camine descalzo.

Pautas para el cuidado de los pies

El cuidado diario de los pies es importante para las personas con diabetes. Debe hacerse un examen de los pies cada año.

Estas son algunas cosas que puede hacer para mantener sus pies sanos:

- Lávese los pies todos los días con agua tibia.
- Seque bien los pies, especialmente entre los dedos.
- Use loción en los pies, pero no la aplique entre los dedos.
- Examine sus pies diariamente en busca de: Cortaduras, llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades, cambios en el color de la piel, grietas
- Use calcetines que no sean demasiado apretados.
- Córtese las uñas de sus pies en línea recta. Hable con su médico si no puede cortarse las uñas de los pies.
- Asegúrese de que sus zapatos le queden bien y no le produzcan ampollas.
- No camine descalzo ni siquiera en su propia casa.
- Examine los zapatos por dentro y por fuera antes de ponérselos.
- Si no puede ver la planta de sus pies, use un espejo o pídale a un familiar que mire sus pies.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si es candidato para usar zapatos para diabéticos.

La diabetes y el tabaquismo

No es ningún secreto que fumar es malo para la salud y puede complicar su diabetes. Fumar daña los pulmones y el corazón. Aumenta el colesterol malo, la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Fumar reduce la cantidad de oxígeno que llega a sus órganos.

¡Conviértase en un desertor! Hay muchos recursos gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Smokefree.gov
- Women.smokefree.gov
- Teen.smokefree.gov
- BecomeAnEx.org
- SmokefreeTXT – Envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT a IQUIT (47848)



La diabetes y la salud oral

Tener diabetes significa que puede tener más problemas con sus dientes y encías. Cuando la diabetes no está bien controlada, los niveles altos de azúcar en la saliva ("baba") pueden ayudar a que crezcan los gérmenes. Esto puede causar:

- Caries
- Enfermedad de las encías
- Infecciones bucales como aftas
- Boca seca

Informe a su dentista si experimenta los siguientes problemas:

- Encías que sangran cuando usa hilo dental o se cepilla
- Encías enrojecidas, hinchadas o sensibles
- Mal aliento
- Cambios en la forma en que su dentadura postiza se ajusta

Cómo cuidar su boca:

- Cuide su diabetes controlando su azúcar en sangre
- Ayude a deshacerse de los gérmenes en su boca al:
 - 1) Cepílese los dientes durante dos minutos, dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves; nunca use un cepillo con cerdas duras
 - 2) Use hilo dental todos los días con un trozo de hilo limpio
- Mastique chicle sin azúcar después de una comida si no puede cepillarse los dientes
- Hágase un chequeo dental cada seis meses para su limpieza y cuidado
- Si usa dentadura postiza, aún necesita un examen dental para comprobar si hay enfermedades o llagas en las encías, infecciones o abscesos causados por dentaduras postizas mal ajustadas

La diabetes y el alcohol

¿Puede beber alcohol cuando tiene diabetes?

- Hable con su médico.
- Pequeñas cantidades de alcohol ingeridas con alimentos tienen efectos mínimos sobre la glucosa en sangre. Tenga en cuenta que las bebidas mezcladas, la cerveza y el vino contienen más carbohidratos.
- Si consumen alcohol, las personas que usan insulina o ciertas píldoras para la diabetes (gliburida, glipizida y glimepirida) también deben consumir alimentos con el alcohol para evitar la hipoglucemia. Tenga en cuenta que la hipoglucemia puede ocurrir en medio de la noche o a la mañana siguiente.
- Pídale a sus amigos y familiares que conozcan los indicios de la hipoglucemia y cómo tratarla, ya que los efectos de la hipoglucemia pueden parecer similares a los de la embriaguez (dificultad para hablar, problemas de equilibrio, cambios de comportamiento, etc.)

No debe beber si:

- Ha tenido neuropatía o retinopatía
- Ha tenido problemas de abuso de alcohol en el pasado
- Toma medicamentos que interactúan con el alcohol
- Está embarazada o amamantando
- Planea conducir
- Sus niveles de azúcar en la sangre han estado fuera de control



EN RESUMEN: Si no bebe ahora, ¡no comience a hacerlo! Si lo hace, beba con moderación.

El consumo moderado de alcohol significa, en promedio, no más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos bebidas por día para los hombres. Una bebida se define como:

- 1,5 oz. de bebidas alcohólicas destiladas como vodka, bourbon, gin o whisky
- 4 a 5 oz. de vino seco, o
- Una cerveza de 12 oz.

La diabetes y el estrés

Todos experimentan estrés y las personas con diabetes no son una excepción. De hecho, la diabetes en sí misma puede ser una fuente importante de estrés. Desafortunadamente, el estrés puede provocar un aumento del azúcar en la sangre. Aunque es imposible eliminar todo el estrés de su vida, aprender a manejarlo es importante para su salud.

Indicios de que puede estar estresado:

- Sus músculos se tensan
- Le duele el estómago o la cabeza
- Se irrita
- Se siente agotado

Identifique su estrés:

Lleve un registro de su nivel de estrés y de azúcar en la sangre. Tome nota de las cosas que aumentan o disminuyen sus niveles de estrés.

Practique actividades de cuidado personal:

- Lea un libro
- Lleve un diario
- Vea una película
- De un paseo
- Haga un crucigrama
- Haga algo relajante para darle a su cuerpo un descanso del estrés.
- Haga ejercicio
- Trabaje en una cosa a la vez
- Ingrese a un grupo de apoyo
- Tómese un momento para cerrar los ojos y respirar profundamente varias veces al día
- Hable con alguien de confianza sobre su estrés
- Duerma al menos ocho horas cada noche

Mis actividades favoritas de cuidado personal:

Pautas para los días de enfermedad

“Enfermo” significa tener un resfriado, fiebre o gripe, o experimentar náuseas, vómito o diarrea. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden prolongar la enfermedad y el tiempo de curación. Aquí hay algunas pautas para controlar la enfermedad cuando tiene diabetes:

- Se recomienda que continúe administrándose su insulina o tomando la pastilla para la diabetes. Su proveedor puede indicarle que aumente su dosis de insulina durante la enfermedad.
- Controle los niveles de azúcar en la sangre CUATRO O MÁS veces al día cuando esté enfermo.
- Beba 8 oz. de un líquido bajo en calorías y sin cafeína cada hora para evitar la deshidratación.
- Si no tolera los alimentos sólidos, reemplácelos por carbohidratos líquidos o alimentos blandos.
- Si tiene diabetes tipo 1, controle las cetonas en la orina cada 2 a 4 horas.

Llame a su médico si:

- Tiene síntomas de gripe. Comuníquese con el consultorio de su proveedor en un lapso de 24 horas.
- Tiene vómito, diarrea o dolor abdominal durante más de seis horas.
- Su glucosa en sangre es superior a 240 mg/dl durante 24 horas o superior a 400 mg/dl una vez.
- No puede retener el medicamento o no está seguro de qué hacer.
- Tiene fiebre de al menos 101 grados durante dos días o más.
- Tienes diabetes tipo 1 y sus cetonas en la orina son moderadas o altas.

El número de teléfono de mi médico: _____

Si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar, ¡llame al 911 PRIMERO!

Medicamentos para la diabetes

Medicamentos orales para la diabetes:

Existen diversos medicamentos orales para la diabetes. Cada uno tiene una acción diferente. Tome su medicamento para la diabetes como se lo recetó su proveedor de atención médica.

- **Sulfonilureas:** Gliburida, glipizida, glimepirida (*Estimulan su páncreas para producir insulina*)
- **Biguanidas:** Metformina (*Disminuye la producción de glucosa en el hígado*)
- **TZD:** Actos (*Aumenta la sensibilidad de su cuerpo a la insulina*)
- **Inhibidores de DPP-4:** Januvia, Onglyzia, Trajenta, Nesina (*Estimula su páncreas para producir más insulina y disminuir la producción de glucosa en el hígado*)
- **SGLT2:** Invokana, Farxia, Jardiance (*Bloquea la reabsorción de la glucosa en los riñones*)

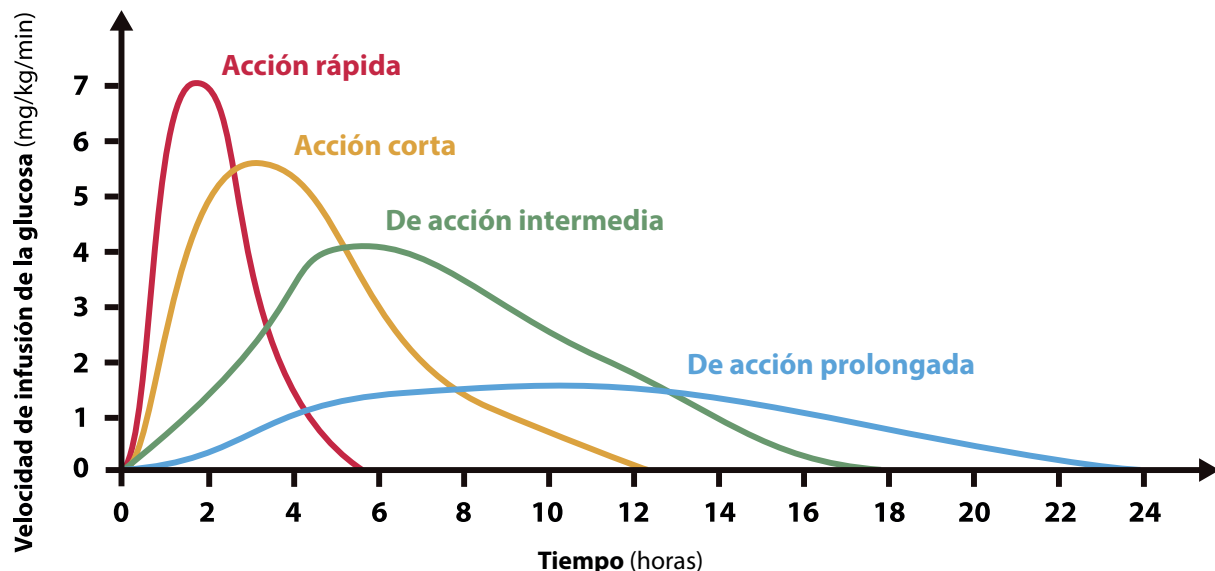
Medicamentos inyectables para la diabetes (no son insulina):

- **GLP-1:** Byetta, Bydureon, Victoza, Trulicity, Tanzeum (*Estimula el páncreas para que produzca más insulina, disminuye la producción de glucosa en el hígado, ralentiza el vaciado de los alimentos del estómago y le ayuda a sentirse satisfecho más rápido*)
- **Combinación de insulina y GLP-1:** Soliqua (Toujeo y Trulicity), Xultophy (Tresiba y Victoza)

Insulina

Tipos de insulina:

- **De acción corta:** Regular (*Tomar 30 minutos antes de las comidas*)
- **De acción rápida:** Humalog, Novolog, Apidra (*Inyectar justo antes de las comidas. "Cuando su comida esté caliente, póngase la inyección."*)
- **De acción intermedia:** NPH (*Agitar antes de usar. Inyectar una o dos veces al día.*)
- **De acción prolongada:** Lantus, Levemir, Toujeo, Tresiba, Basaglar (*Normalmente se inyecta una vez al día*)
- **Combinación de insulina y GLP-1:** Soliqua (Toujeo y Trulicity), Xultophy (Tresiba y Victoza)

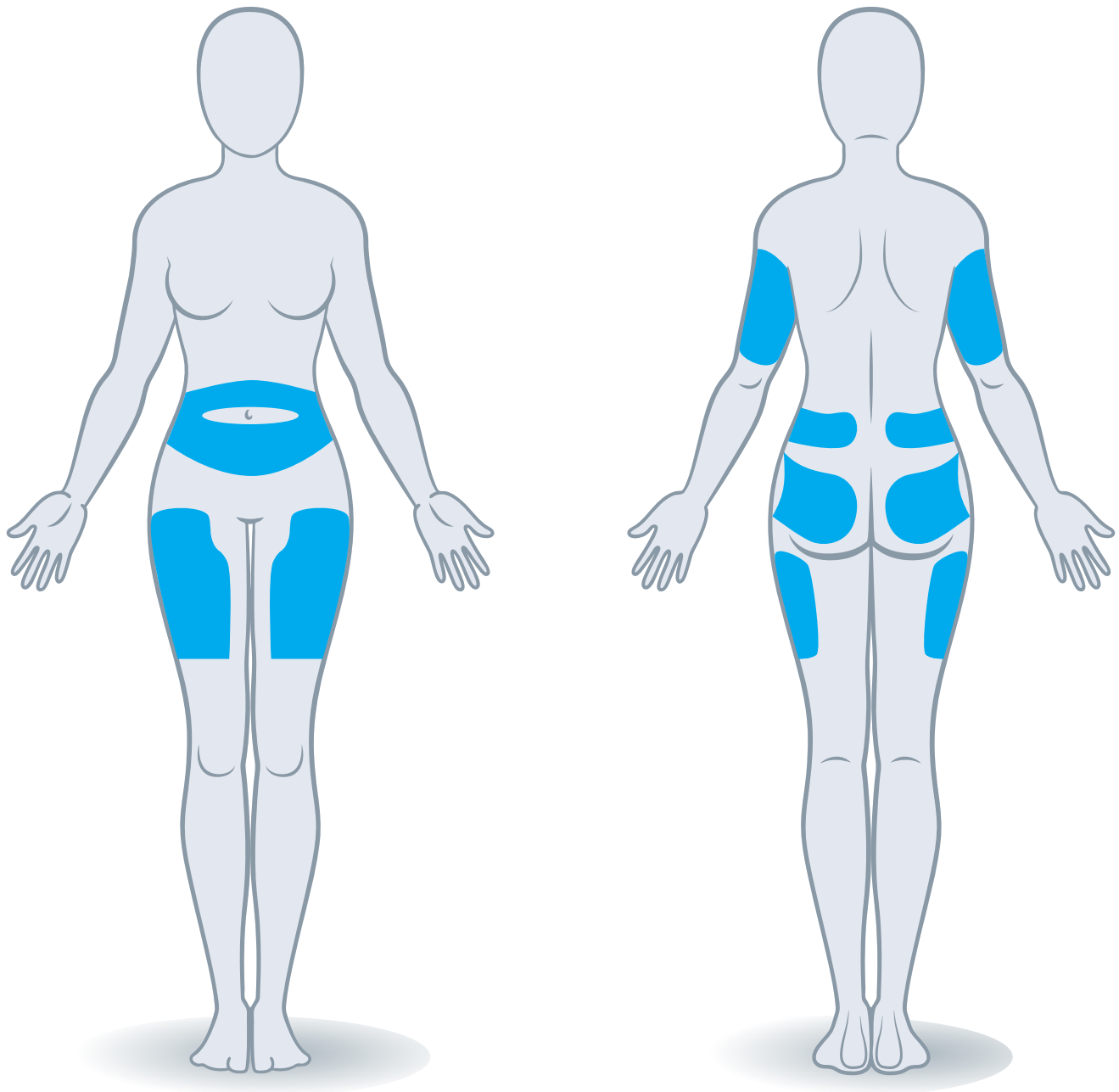


Áreas de inyección adecuadas

¿Cuáles son las áreas adecuadas para la inyección de medicamentos?

- Áreas del abdomen: arriba, abajo y al costado del "ombligo"
- Área exterior de ambos muslos
- Área externa superior de las nalgas
- Superficies exteriores y traseras de la parte superior de los brazos

¡Rote las áreas! ¡Inyéctese al menos a una pulgada del área de la inyección anterior.



www.mana.md