

Por su buena salud

Su guía para vivir con la diabetes

La diabetes es una enfermedad que provoca un alto nivel de azúcar (glucosa) en la sangre porque su cuerpo no puede utilizar el azúcar con normalidad. Con el tiempo, tener demasiado azúcar en la sangre puede causar otros problemas de salud graves.

Esta guía contiene temas que le ayudarán a conocer y controlar su diabetes. Un miembro de su equipo sanitario revisará esta guía con usted y le dará otros folletos para llevar un control de su diabetes

En esta guía, usted aprenderá:

- Qué es la diabetes 1
- Por qué es importante controlar la diabetes 2
- Cómo puedo controlar mi diabetes: 3
 - Mida y controle sus niveles de azúcar en la sangre 3
 - Tome sus medicamentos según las instrucciones 5
 - Siga un plan de alimentación saludable 12
 - Haga actividad física 15
 - Hable con su médico sobre sus emociones 16
 - Disminuya la probabilidad de problemas de salud relacionados con la diabetes 17
- Qué hacer cuando: 18
 - Tiene un nivel alto de azúcar en la sangre 18
 - Tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre 19
 - Viaja 20
 - Está enfermo 20



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que su cuerpo no puede utilizar el azúcar (glucosa) en la sangre con normalidad. La **glucemia (o glucosa en sangre)** es la principal fuente de energía de su cuerpo y procede principalmente de los alimentos que ingiere. Usted tiene el azúcar alto en la sangre porque su cuerpo no produce suficiente insulina o no utiliza bien la insulina. La **insulina** es una hormona producida por su páncreas que ayuda a que la glucosa de los alimentos llegue a sus células para obtener energía.

Hay diferentes tipos de diabetes y cada uno tiene una causa diferente:

- En la **diabetes de tipo 1**, su páncreas produce poca o ninguna insulina. Antes se llamaba diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente. No hay forma de prevenir o curar la diabetes de tipo 1.
- En la **diabetes de tipo 2**, su cuerpo produce insulina pero no la utiliza como debería: sus células se resisten (bloquean) a la insulina. Antes se llamaba diabetes de inicio en la edad adulta o diabetes no dependiente de la insulina. Usted tiene más probabilidades de padecer diabetes de tipo 2 si tiene sobrepeso o si alguien de su familia la padece. Si sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para ser diabetes de tipo 2, tiene **prediabetes**. Es importante controlarla para prevenir la diabetes de tipo 2.
- La **diabetes gestacional** puede darse en una persona embarazada. Durante el embarazo, los cambios en los niveles hormonales hacen que sus células no utilicen la insulina como deberían. Suele desaparecer después del parto. Es importante controlarla para tener un embarazo y un bebé sanos.

Mi diabetes:

El tipo de diabetes que tengo es:

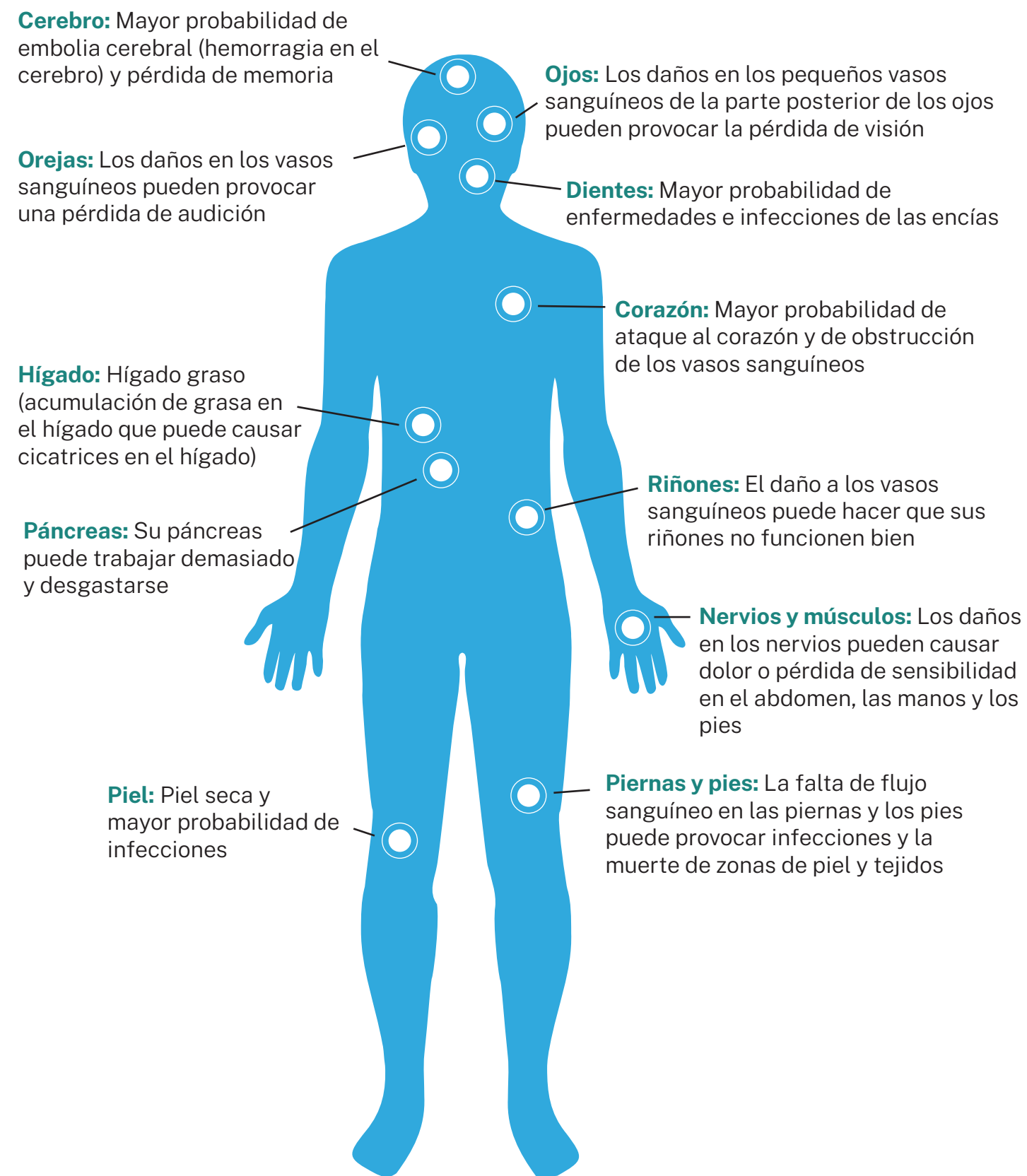
- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional

Mi A1C actual es:

Notas o preguntas para mi médico

¿Por qué es importante controlar la diabetes?

Con el tiempo, tener demasiado azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y causar otros problemas de salud graves:




¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

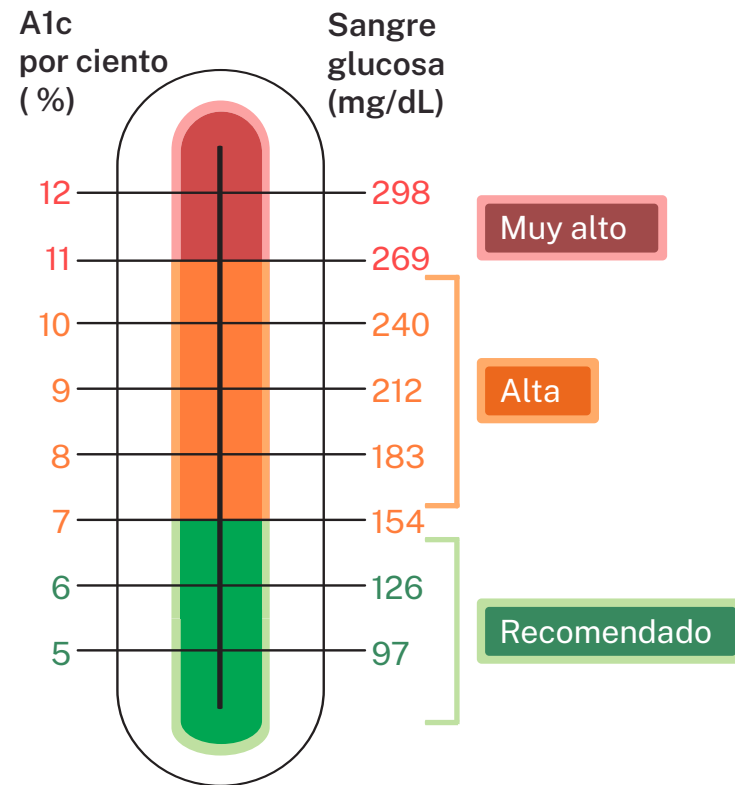
El objetivo de controlar la diabetes es mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable. Hay muchas cosas que afectan a sus niveles de azúcar en la sangre, como lo que come, su grado de actividad y sus medicamentos. El resto de esta guía comparte formas de controlar su diabetes.


Mida y controle sus niveles de azúcar en la sangre

Hay dos formas de medir el nivel de azúcar en la sangre:

- 
Hemoglobina A1c o A1C: Su médico le hará este análisis de sangre para medir sus niveles medios de azúcar en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Normalmente, su A1C debe ser inferior al 7%. Pregunte a su médico cuál debería ser su número de A1C.

Mi objetivo de A1C



- 
Pruebas de su nivel actual de azúcar en la sangre: Usted utiliza un dispositivo para comprobar su nivel de azúcar en la sangre en determinados momentos del día. La mayoría de los adultos que no están embarazados deberían aspirar a estos niveles de azúcar en la sangre:
 - **Antes de comer:** Entre 80-130 mg/dL
 - **2 horas después del primer bocado de comida:** Menos de 180 mg/dL



Pregunte a su médico cuál debe ser su nivel de azúcar en la sangre en diferentes momentos del día.

Mis objetivos de azúcar en la sangre

Cuando me despierto por la mañana	Antes de las comidas	2 horas después de comer	Antes de acostarse
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>






¿Cómo puedo comprobar mi azúcar en la sangre en casa?

Hay 2 tipos de dispositivos:

- 
Medidor de glucemia (glucómetro): En él se utiliza un dispositivo de punción llamado lanceta y tiras reactivas para medir el azúcar en la sangre mediante una pequeña gota de sangre. Mide su nivel de azúcar en la sangre en ese momento. Hay muchas marcas para elegir.
- 
Monitor de glucosa continuo (MGC): Estos utilizan un dispositivo (sensor) que usted lleva todo el tiempo para medir su nivel de azúcar en la sangre cada pocos minutos. El sensor de su cuerpo envía su nivel de azúcar en la sangre a un receptor o aplicación en su teléfono. Puede mostrarle los patrones de su azúcar en la sangre a lo largo del día. Actualmente, hay 4 CGM disponibles:
 - Dexcom
 - Guardian™ Connect de Medtronic
 - FreeStyle Libre
 - Eversence de Senseonics



Consejos para comprobar su nivel de azúcar en la sangre

- 
 Si utiliza un medidor de glucosa en sangre, lávese las manos con agua y jabón y séquelas antes de comprobar su nivel. La suciedad, la comida o la loción en su piel pueden causar resultados inexactos.
- 
 Si utiliza un monitoreo continuo de glucosa (CGM), siga cuidadosamente las instrucciones.
- 
 Si tiene a menudo niveles de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dL, llame a su médico. Pueden ajustar la dosis de su medicamento o pueden ayudar a encontrar la razón del bajo nivel de azúcar en la sangre.
- 
 Si está enfermo, compruebe sus niveles de azúcar en la sangre más a menudo. Pida ayuda a su médico para crear un "plan para días de enfermedad" (ver 20).
- 
 Vaya a las páginas 18 y 19 para saber cómo tratar un nivel de azúcar en la sangre alto o bajo.



¿Cómo puedo controlar mis niveles de azúcar en la sangre?

Lleve un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, incluyendo:

- Registros de papel
- Una aplicación en su smartphone, como On Track Diabetes, mySugr o Glucose Buddy
- Un programa informático que viene con su dispositivo, como con su monitoreo continuo de glucosa (CGM)

A lo largo de sus niveles de azúcar en la sangre, lleve un control de esta información utilizando el registro en papel o la aplicación:

- Tipo y cantidad de alimentos que comió
- Cantidad y tipo de actividad
- Niveles de estrés

Para cada visita al médico, lleve su registro de azúcar en la sangre o descargue un informe de la aplicación o el programa informático que utiliza para hacer el seguimiento. Su médico revisará su registro para:

- Buscar patrones en sus niveles de azúcar en la sangre y encontrar la causa
- Decidir cómo controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre

Céntrese en sus **patrones** de azúcar en la sangre en lugar de en cada una de las lecturas. Esto puede ayudarle a centrarse en el panorama general y a no alterarse por unas pocas lecturas altas o bajas.

Algunos tipos de insulina cuestan más que otros, así que hable de sus opciones con su médico si le preocupa el coste.



Tome sus medicamentos según las instrucciones

Es posible que tenga que tomar más de un medicamento para:



Mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable



Reduzca la posibilidad de sufrir problemas relacionados con la diabetes, por ejemplo, para mantener sanos el corazón, los ojos y los riñones

Tome todos sus medicamentos tal y como se lo ha indicado su médico: a la hora y en la dosis adecuadas (cantidad).

Hable con su médico para entender cada uno de sus medicamentos.



Medicamentos para la diabetes de tipo 2

Si tiene diabetes de tipo 2, puede necesitar más de un medicamento para la diabetes. Hay muchos medicamentos para la diabetes de tipo 2, y cada uno de ellos funciona de forma diferente: algunos son una píldora que se toma por vía oral y otros se inyectan bajo la piel.

Insulina

Si tiene diabetes de tipo 1, debe administrarse insulina porque su cuerpo no la produce. Si tiene diabetes de tipo 2, también puede tomar insulina.

La forma más habitual de administrarse la insulina es con aguja y jeringa con las comidas y los bocadillos. Otras formas de administrarse la insulina son:

- **Pluma de insulina:** Una jeringa tipo bolígrafo precargada con insulina
- **Bomba de insulina:** Un dispositivo que se lleva todo el tiempo y que le administra insulina de forma continua bajo la piel a través de un tubo de plástico pegado al cuerpo

Tipos de insulina

Es posible que necesite tomar más de un tipo de insulina, que son diferentes en estos aspectos:

- **Inicio:** El tiempo que tarda la insulina en llegar al torrente sanguíneo y empezar a reducir el azúcar en la sangre
- **Hora punta:** Cuánto tiempo tarda la insulina en actuar de la mejor manera posible para reducir el azúcar en la sangre
- **Duración:** Cuánto tiempo continúa la insulina reduciendo el azúcar en la sangre, porque el efecto de la insulina desaparece con el tiempo

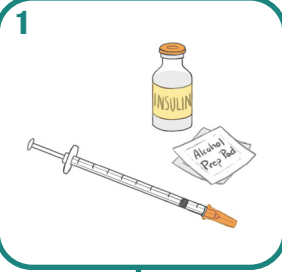
Esta tabla muestra los tipos de insulina más comunes:

Tipos de insulina	Inicio (después de la inyección)	Tiempo de pico (después de la inyección)	Duración
Insulina de acción rápida • aspart (NovoLog) • glulisine (Apidra) • lispro (Humalog o Admelog)	Unos 15 minutos	Alrededor de 1-2 horas	Unas 5 horas
Insulina de acción corta • regular (Humulin R o Novolin R)	30-60 minutos	2-3 horas	5-8 horas
Insulina de acción inmediata • NPH (Humulin N o Novolin N)	Alrededor de 2-4 horas	4-10 horas	12-18 horas
Insulina de acción prolongada • degludec (Tresiba) • detemir (Levemir) • glargine (Lantus, Basaglar, Toujeo o Semglee)	Alrededor de 2-6 horas	Ninguna: actúa de la forma en que su cuerpo produce normalmente la insulina	20-42 horas



Cómo extraer la insulina en una jeringa

Su médico o educador en diabetes le enseñará a ponerse una inyección de insulina. Utilice esto como recordatorio de los pasos:



1 Reúna sus suministros:

- Frasco de insulina
- Jeringa con aguja
- 2 toallitas con alcohol
- Contenedor para agujas usadas y jeringas

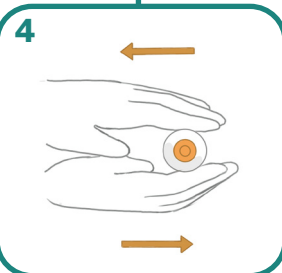


2 Lávese y séquese las manos.



3 Compruebe el vial de insulina:

- Compruebe la etiqueta para asegurarse de que es la insulina correcta y que no ha caducado.
- Busque partículas flotantes o nubosidad en la insulina. (Si su insulina era clara cuando la compró, y ahora está turbia o tiene partículas flotantes, no la utilice. Si su insulina estaba turbia cuando la compró, debería estar turbia cuando la utilice).

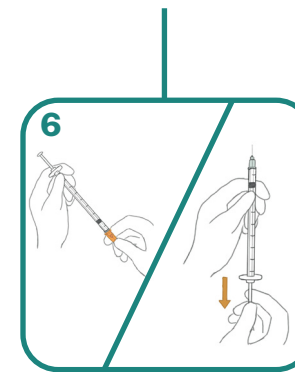


Si utiliza insulina de acción intermedia (N o NPH), haga rodar el vial entre las palmas de las manos para mezclarlo. No agite el vial. Debería tener un aspecto turbio. Si utiliza insulina clara (de acción rápida o de acción prolongada), no necesita mezclarla.



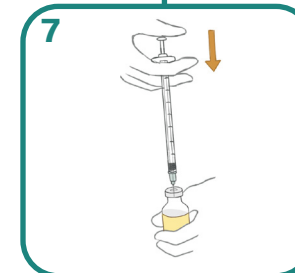
5 Prepare el vial de insulina.

Si el vial de insulina tiene una tapa de plástico, quítela. Utilice una toallita con alcohol para limpiar la tapa de goma del vial de insulina. Déjelo secar. No sople sobre él.



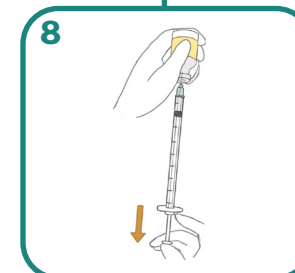
6 Introduzca aire en la jeringa.

- Quite el tapón de la aguja. No toque la aguja para mantenerla limpia.
- Tire del émbolo de la jeringa hasta la dosis de insulina que se va a administrar. Esto pone tanto aire en la jeringa como su dosis de insulina.



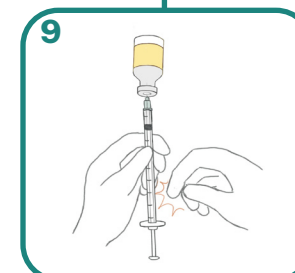
7 Inyecte aire en el vial de insulina.

- Sujete la jeringa como si fuera un lápiz e introduzca la aguja en el tapón de goma de la parte superior del vial de insulina
- Empuje el émbolo hacia abajo hasta que todo el aire esté en el frasco: esto ayuda a mantener la cantidad correcta de presión en el frasco para que pueda extraer la insulina más fácilmente



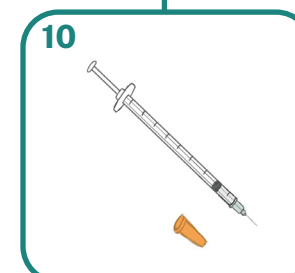
8 Introduzca la insulina en la jeringa.

- Con la aguja todavía en el vial, ponga el vial y la jeringa boca abajo (el vial por encima de la jeringa)
- Tire hacia atrás del émbolo para obtener la dosis correcta de insulina en la jeringa



9 Compruebe si hay burbujas de aire en la jeringa.

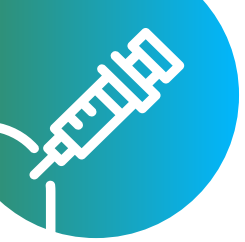
Si ve alguna burbuja de aire grande, sujete el vial y la jeringa con una mano y golpee la jeringa con la otra. Las burbujas flotarán hacia arriba. Empuje suavemente el émbolo para que las burbujas vuelvan a entrar en el vial de insulina. A continuación, vuelva a tirar del émbolo hacia abajo para recuperar la dosis correcta.



10 Saque la aguja de la ampolla.

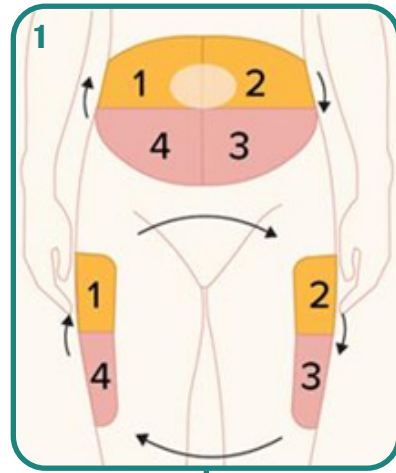
Cuando no haya burbujas de aire en la jeringa, saque la aguja del vial. No deje que la aguja toque nada hasta que esté lista para inyectarse.

- No mezcle dos tipos de insulina en una jeringa a menos que se lo indiquen.



Cómo inyectarse insulina

Su médico o educador en diabetes le enseñará a ponerse una inyección de insulina. Utilice esto como recordatorio de los pasos:



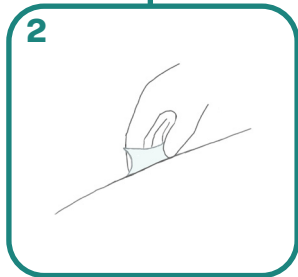
Elija un lugar para inyectarse la insulina.

Elija un punto de su piel que pueda ver y alcanzar en su:

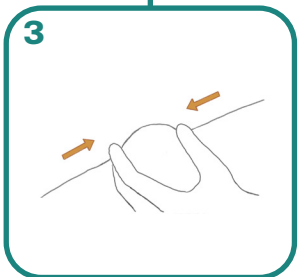
- a. Vientre
- b. Muslos
- c. Nalgas
- d. Parte posterior de los brazos

Para elegir un lugar:

- Manténgalo a una pulgada (2.5 cm) de las cicatrices y a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo
- Evite que la piel esté magullada, hinchada o sensible
- Evite que la piel esté abultada, firme o adormecida
- Cambie el lugar donde se inyecta; esto se llama rotación de lugares. Por ejemplo, siga un patrón para mover el punto que se inyecta, como el vientre, luego el brazo y después el muslo.

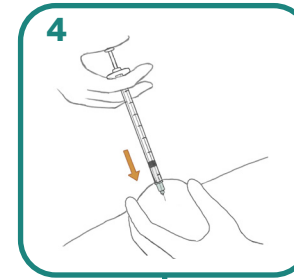


Limpie su piel con una toallita con alcohol y déjela secar.



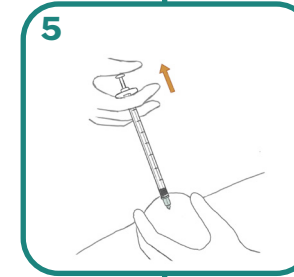
Pellizque su piel.

Pellizque una zona de 1-2 pulgadas de piel y grasa entre el pulgar y el primer dedo.



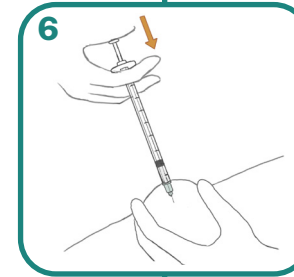
Introduzca la aguja en su piel.

Con la mano que no está pellizcando su piel, sostenga la jeringa como si fuera un bolígrafo e introduzca la aguja en su piel en un ángulo de 90 grados. Si es usted muy delgado, su médico puede indicarle que introduzca la aguja en su piel en un ángulo de 45 grados.



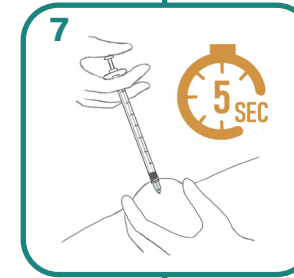
Vuelva a introducir el émbolo en la jeringa para comprobar si hay sangre.

Si no hay sangre, pase al siguiente paso. Si hay sangre, saque la aguja y vuelva a colocarla. Luego, pruebe en un punto diferente de su cuerpo



Inyecte la insulina.

Empuje el émbolo de la jeringa con el pulgar para inyectar la insulina.



Mantenga la aguja en la piel durante 5 segundos.

8

Saque la aguja.

Saque la aguja en un ángulo de 90 grados.

9

Presione la piel en el lugar de la inyección con el dedo durante 5-10 segundos.

Esto evita que la insulina se escape.

10

Tire su aguja.

Ponga las jeringas y agujas usadas en un recipiente de plástico grueso, como un contenedor de objetos punzantes o una botella de detergente para la ropa.

Cómo almacenar la insulina

- Guarde la insulina en el frigorífico hasta la primera vez que utilice el vial.
- Sáquelo del refrigerador 30 minutos antes de que se lo inyecte.
- Cuando la saque por primera vez, escriba la fecha en ella para saber cuándo tiene que tirarla: después de empezar a utilizar un vial de insulina, manténgalo a temperatura ambiente durante 28 días, y luego tire la insulina que no haya utilizado.
- Deseche siempre la insulina que haya estado a temperatura ambiente durante más de 28 días.



Consejos para tomar el medicamento según las instrucciones



Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos actuales, incluidos los recetados, los de venta libre, los suplementos de hierbas y las vitaminas. Para cada medicamento, incluya:

- Nombre del medicamento
- Dosis que toma
- Hora de tomarlo



Rellene su prescripción justo después de su cita. Si no entiende u olvida para qué sirve el medicamento, pregunte a su farmacéutico cuando lo recoja. También puede preguntar a su farmacéutico sobre los costes y cómo obtener recordatorios de reposición.



Cree una rutina diaria para tomar sus medicamentos a la hora adecuada, y pregunte a su médico o farmacéutico si ciertos medicamentos pueden tomarse juntos. Por ejemplo, podría tomar su medicina todos los días después de la cena.



Comparta con su médico sus creencias sobre la medicina, sus preocupaciones y sus preguntas.

Mis creencias, preocupaciones y preguntas

Anote aquí las cosas que quiera contar o preguntar a su médico:



Siga un plan de alimentación saludable

Un plan de alimentación saludable puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable y a mantener un peso saludable. Un plan de alimentación saludable incluye:

- > 3 comidas diarias aptas para diabéticos, con un intervalo de 4 a 5 horas
- > Pequeños bocadillos entre comidas, si tiene hambre
- > Una variedad de alimentos integrales, como verduras, frutas y alimentos vegetales en lugar de alimentos envasados
- > Granos enteros, como el trigo integral, el arroz integral o la avena, en lugar de granos refinados o enriquecidos como el arroz blanco y la harina blanca
- > Tamaños de las porciones para evitar comer en exceso, por ejemplo, utilizando el Método del Plato [en la página 15](#)
- > Agua o una bebida sin calorías, como agua con gas, refresco dietético o té sin azúcar

Controle sus carbohidratos

Los carbohidratos (o hidratos de carbono) son la principal fuente de energía de su cuerpo y son los que más afectan al azúcar en la sangre. Hay 3 tipos de carbohidratos:

- Los **azúcares**, que incluyen:
 - Azúcar natural como en la fruta y la leche
 - El azúcar añadido en los refrescos y otros alimentos envasados
- Los **almidones**, que incluyen:
 - Granos, como el trigo, el arroz y la avena
 - Verduras con almidón, como el maíz, los guisantes y las patatas
 - Legumbres, como los frijoles y las lentejas
- La **fibra**, que es la parte de los alimentos vegetales que no se digiere y le ayuda a mantenerse lleno

Los azúcares y los almidones aumentan el azúcar en la sangre, pero la fibra no lo hace.

¿Cuántos carbohidratos debo comer?

No hay una respuesta fácil a esto: la cantidad adecuada para usted depende de su sexo, edad, peso, nivel de actividad y otras cosas. Pregunte a su médico cuántos carbohidratos debe tomar en cada comida y merienda.

¿Cómo cuento los carbohidratos?

Los carbohidratos se miden en gramos. Para la planificación de las comidas para la diabetes, una ración de carbohidratos equivale a unos 15 gramos de carbohidratos.



Su objetivo es comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida, lo que le ayudará a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que come (contar los carbohidratos) puede ayudarle a comer la cantidad adecuada.

Coma proteínas con carbohidratos

Las proteínas ayudan a su cuerpo a construir tejidos, huesos y músculos. Comer proteínas con carbohidratos ralentiza la rapidez con la que sube el azúcar en la sangre. Elija proteínas magras, como:

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Carnes magras
- Huevos
- Quesos bajos en grasa
- Tofu

¿Cuántas proteínas debo consumir en una comida?

Cada comida debe incluir normalmente unas 3 onzas de proteínas, lo que equivale al tamaño de una baraja de cartas. Cada persona es diferente, así que pregunte a su médico cuántas proteínas debe consumir.

Bocadillos saludables para diabéticos

¡Los bocadillos pueden formar parte de su plan de alimentación saludable! Limite sus bocadillos a una o dos raciones de carbohidratos (unos 15-30 gramos) y acompañelos de una buena fuente de proteínas. Entre los ejemplos de bocadillos con carbohidratos y proteínas se encuentran:

- 1 rebanada de pan integral + 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de fruta enlatada en agua + ¼ de taza de requesón bajo en grasa
- Pequeño envase de yogur natural bajo en grasa
- ¾ de taza de cereales sin azúcar + 1 taza de leche desnatada

Vigile la cantidad de alcohol que bebe

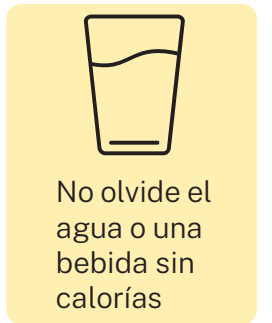
El alcohol puede dificultar el control del azúcar en la sangre. El alcohol sólo puede formar parte de su plan de comidas si su nivel de azúcar en la sangre está bien controlado.

Si su médico le dice que puede tomar alcohol de vez en cuando, aquí tiene consejos para beber de forma segura:

- Coma siempre antes de beber alcohol (puede ser peligroso beber con el estómago vacío si su nivel de azúcar en la sangre ya es bajo o si toma insulina o ciertos medicamentos para la diabetes).
- Mezcle alcohol fuerte con soda club, soda dietética o mezcladores sin azúcar. Evite las bebidas mezcladas hechas con refrescos normales, zumos de frutas o mezcladores azucarados.
- Límitese a 1 bebida al día si ha nacido mujer, y a 2 bebidas al día si ha nacido hombre. Ejemplos de 1 trago de alcohol:
 - 4 onzas de vino seco (1/2 taza)
 - 12 onzas de cerveza "lite" (1 lata de cerveza)
 - 1.5 onzas de licor fuerte (1 copita)

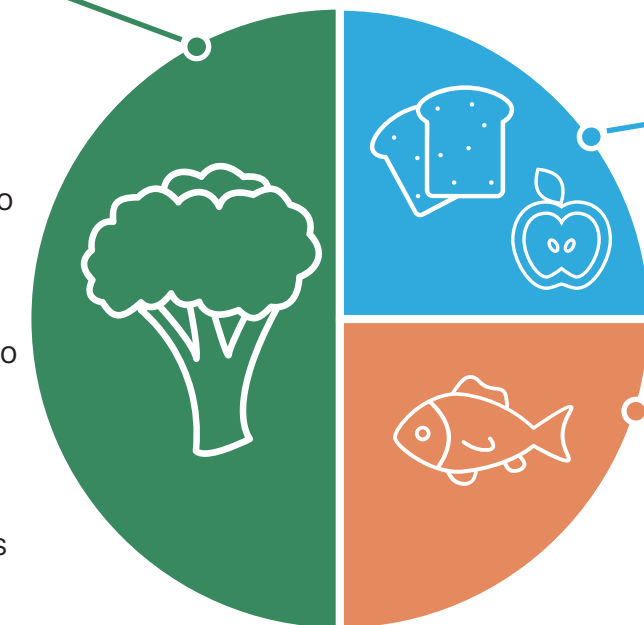
Haga un plato apto para diabéticos en las comidas

El método del plato es una buena manera de planificar sus comidas. Comience con un plato de 9 pulgadas y llénelo:



La mitad de su plato con **verduras sin almidón**, como:

- Brócoli
- Coliflor
- Pimientos
- Tomates
- Verduras como la col rizada o la berza
- Okra
- Calabaza como el calabacín
- Cebollas
- Zanahorias
- Remolacha
- Frijoles verdes
- Col (repollo)



Una cuarta parte de su plato con **alimentos con carbohidratos**, como cereales integrales, fruta, verduras con almidón o lácteos bajos en grasa

Una cuarta parte de su plato con **proteínas magras**, como el pollo o el pavo

Cómo leer las etiquetas nutricionales

En el caso de los alimentos envasados, lea la información nutricional para saber cuántos carbohidratos está consumiendo.

- El **tamaño de la porción (Serving size)** le indica en qué cantidad de alimento se basa la etiqueta nutricional. Por ejemplo, si come dos raciones, debe duplicar el número de carbohidratos de la etiqueta.
- Manténgase por debajo de 50-60 gramos de **grasa total (Total Fat)** al día. Limite las **grasas saturadas (Saturated Fat)** a 13 g o menos al día y evite los alimentos con **grasas trans (Trans Fat)**.
- Coma menos de 2,300 mg de **sodio (Sodium)** (sal) al día. Si tiene la presión arterial alta, procure tomar menos de 1,800 mg al día.
- Compruebe el **total de carbohidratos (Total Carbohydrate)** de una porción. Elija alimentos con más de 3 gramos de **fibra dietética (Dietary Fiber)** por porción.
- El **total de azúcares (Total Sugars)** incluye la cantidad de azúcar que se añade al alimento durante la elaboración. Limite los **azúcares añadidos (Added Sugars)** a 6 cucharaditas o menos al día si es mujer, y a 9 cucharaditas o menos al día si es hombre.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup (180g)
Amount per serving	
Calories	245
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

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



Sea activo

Ser activo significa cualquier movimiento que utilice más energía que estar sentado: ¡caminar, bailar, trabajar en el jardín y pasar la aspiradora cuentan! Hable con su médico para crear un plan para mantenerse activo, especialmente si quiere empezar una nueva rutina de ejercicios. La mayoría de la gente debería:



Ser activo durante unas 2.5 horas cada semana : esto puede ser 30 minutos al día durante 5 días



Realice un entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana, como por ejemplo:

- Levantar pesas
- Uso de bandas de resistencia
- Estiramiento
- Pilates o yoga

Ser activo:

- > Mejora la capacidad de su cuerpo para utilizar la insulina
- > Mejora su estado de ánimo y su nivel de energía
- > Ayuda a disminuir la posibilidad de problemas relacionados con la diabetes, como un ataque al corazón y daños en los nervios
- > Disminuye su estrés
- > Le ayuda a mantener un peso saludable



Consejos para ser más activo



Elija una actividad que le guste, ¡es más probable que la siga si le gusta!



Piense en las barreras: ¿qué podría impedirle realizar esa actividad y cuáles son algunas formas de superarlas?



Haga un plan sobre cuándo va a estar activo y durante cuánto tiempo; por ejemplo, planea dar un paseo de 10 minutos después de cenar



Cree un objetivo para la semana y recompénsese al final de la misma por haber cumplido sus objetivos; por ejemplo, elija una recompensa no alimentaria, como ropa, libros o una noche de cine

Mi plan para ser más activo

Actividad	Cuánto tiempo lo haré	Cuándo lo haré



Hable con su médico sobre sus emociones

Es normal sentirse disgustado o deprimido por tener que gestionar la diabetes todo el día, todos los días, y por el temor a los problemas de salud a largo plazo. Estos sentimientos pueden dificultar el control de su diabetes.

Hable con su médico si se siente estresado o si está pasando por momentos difíciles: ellos pueden ayudarle. Informe a su médico si:

- > Se siente abrumado
- > Tiene pensamientos negativos sobre sí mismo
- > Evita las visitas al médico
- > Tiene poco interés o no encuentra placer en sus actividades
- > Duerme la mayor parte del día o no es capaz de dormir
- > Siente que no puede cuidar de sí mismo
- > No tiene interés en comer o come en exceso



Cuando esté preparado para hablar con su médico:

- Dígame qué es lo que más le preocupa de su cuidado, como sus medicamentos, sus emociones o la planificación de las comidas
- Describa sus pensamientos o sentimientos, como confusión, enfado, curiosidad, preocupación, frustración, depresión, desesperación o impotencia



Obtenga más información sobre la diabetes y la salud mental en <https://www.diabetes.org/healthy-living/mental-health>



Reduzca la posibilidad de sufrir problemas de salud relacionados con la diabetes

La diabetes aumenta las posibilidades de tener otros problemas de salud graves. Junto con los otros pasos de esta guía, puede reducir las posibilidades de sufrir otros problemas de salud siguiendo estos pasos:



Programe y acuda a sus revisiones médicas periódicas.

- Pésese en cada visita
- Prueba A1C cada 3 meses
- Controles de la presión arterial en cada visita
- Análisis de sangre cada año para medir:
 - Lo bien que funcionan sus riñones para filtrar la sangre
 - Colesterol (grasas en la sangre), incluyendo: HDL (colesterol bueno), LDL (colesterol malo) y triglicéridos (grasas en la sangre que provienen de los alimentos y son producidas por el cuerpo)
- Revisión de los ojos cada año
- Examen dental cada 6 meses
- Examen de los pies en cada visita



Hágase una prueba de detección de la apnea del sueño



No fume ni use vapeadores: si fuma, pida ayuda a su médico para dejar de fumar



Cepílese los dientes y use el hilo dental todos los días



Obtenga todas las vacunas recomendadas, incluyendo:

- Vacuna contra la gripe todos los años
- Vacuna y booster COVID-19
- Vacuna contra la neumonía
- Vacuna hepatitis B



Revise sus pies diariamente para ver si hay enrojecimiento o llagas abiertas

Puede que su equipo sanitario sea experto en diabetes, ¡pero usted es un experto en usted!

Puede asumir un papel activo en su cuidado siguiendo los pasos de esta guía para controlar su diabetes y mantenerse sano a largo plazo.

Qué hacer cuando...



Tiene un nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

Un nivel alto de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dL o por encima del objetivo que su médico haya establecido.

Cómo tratar la hiperglucemia:

- Realice actividades para reducir su nivel de azúcar en la sangre, como por ejemplo salir a caminar
- Si está en tratamiento con insulina, tómese la dosis de corrección de insulina que le haya indicado su médico. Si no tiene una dosis de corrección, pregunte a su médico.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dL durante más de dos controles seguidos, llame a su médico

Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 250 mg/dL y no se ha sentido bien:

- Compruebe la presencia de cetonas en su orina siguiendo las instrucciones de su caja de tiras reactivas para cetonas
- Si la tira reactiva muestra que tiene cetonas, llame a su médico. No se active. Las cetonas son sustancias químicas que su cuerpo produce cuando descompone la grasa para utilizarla como energía. Su cuerpo descompone la grasa cuando no hay suficiente insulina para hacer llegar el azúcar a sus células para obtener energía. Demasiadas cetonas pueden hacer que se sienta enfermo.
- Esto puede ser parte de su “plan para días de enfermedad”, ver página 20

Los signos de un alto nivel de azúcar en la sangre incluyen:



Sensación de sed



Orinar (hacer pis) más de lo habitual



Visión borrosa



Sentirse débil y cansado



Dolor de cabeza

Las causas de los niveles altos de azúcar en la sangre son:

- > Comer demasiado
- > Sentir demasiado estrés
- > No tomar suficiente insulina
- > Niveles más altos de hormonas
- > Estar enfermo



Tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

Un nivel bajo de azúcar en la sangre es inferior a 70 mg/dL o al objetivo que su médico haya establecido.

Cómo tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre

Siga la regla del tratamiento 15-15

regla de tratamiento 15-15

- 1** Tome 15 gramos de carbohidratos para elevar el nivel de azúcar en la sangre, como 4 onzas de zumo o refresco normal
-
- 2** Compruebe su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está por debajo de 70 mg/dL, tome otros 15 gramos de carbohidratos.



Repita los pasos 1 y 2 hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de al menos 70 mg/dL. Compruebe de nuevo su nivel de azúcar en la sangre en una hora aproximadamente. Es posible que tenga que comer una pequeña comida o un bocadillo para asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre no vuelva a bajar demasiado.

Si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 54 mg/dL, podría ser peligroso y podría desmayarse. Debe tratar esta bajada de azúcar de inmediato utilizando la regla del tratamiento 15-15.

Los signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre incluyen:



Cambios en la visión



Sentirse tembloroso, nervioso o ansioso



Sudoración, escalofríos y clamores



Latidos rápidos del corazón



Sensación de hambre



Se irrita o pierde la paciencia con facilidad



Sentirse aturdido, mareado o con el estómago revuelto

Las causas del bajo nivel de azúcar en la sangre son:

- > Comer muy pocos carbohidratos
- > Saltarse las comidas
- > Tomar demasiada insulina o otros medicamentos para la diabetes
- > Perder peso y no ajustarse los medicamentos
- > Ser activo sin comer lo suficiente

Cree un plan para cuando viaje o se enferme



Consejos al viajar



- Haga una lista para empacar todo lo que necesita para controlar su diabetes, incluyendo:
- **Todos** sus medicamentos para la diabetes, como la insulina y las pastillas
 - **Todos** sus suministros de análisis, como el medidor de glucosa, las tiras reactivas y las lancetas
 - Una identificación médica para la diabetes (tarjeta, collar, pulsera) y la información de contacto de su médico
 - Aperitivos o azúcar de acción rápida para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre



Empaque el doble de provisiones de las que normalmente necesitaría, en caso de que se vaya más tiempo de lo previsto.



Empaque sus provisiones en su equipaje de mano.



Conserve sus suministros en el envase original con la etiqueta de la prescripción. Es posible que tenga que informar a la seguridad del aeropuerto de que tiene suministros para la diabetes.

Consejos para crear un plan para días de enfermedad

Cuando está enfermo, su nivel de azúcar en la sangre puede ser más alto de lo habitual. Pida a su médico que elabore con usted un "plan para días de enfermedad". Esto puede incluir:



Cambios en la dosis del medicamento para controlar el azúcar en la sangre



Comprobar el nivel de azúcar en la sangre más a menudo



Beber muchos líquidos sin azúcar y sin cafeína, especialmente agua

Plan de días de enfermedad

Cree un plan para días de enfermedad con su médico y anótelo aquí:

A large rectangular area on page 21, shaded light gray, containing 20 horizontal lines for writing notes.

A large rectangular area on page 22, shaded light gray, containing 20 horizontal lines for writing notes.

Esta guía forma parte de un programa a largo plazo de la Fundación del Hospital General de Nashville para ayudar a nuestros vecinos a obtener información para tomar mejores decisiones sobre la atención sanitaria. Si desea conocer más temas que pueden resultarle útiles, utilice los códigos QR que aparecen a continuación o visite las páginas web:

Para temas generales:
bit.ly/NGHF-FYGH



Para temas específicos de la diabetes:
bit.ly/NGHF-DG



Agradecimientos

La Fundación del Hospital General de Nashville desea reconocer la perspicacia y los esfuerzos de:

- Adriene Sanders, Farmacéutica, CDCES
- Theresa Khan, MSN, APN, FNP-BC
- Emma Liu, MPH, RD, LDN
- Lilia C. Medina, RN BSN
- Shahezade Khan
- Tonya Craven, RDN
- Khalela Hatchett, MPH
- Health Literacy Media
- Vernon Rose, Director Ejecutivo de NGHF

Mis contactos:

Nombre	Teléfono	Quien es esta persona
Nombre	Teléfono	Quien es esta persona
Nombre	Teléfono	Quien es esta persona

Publicado: Febrero de 2022

