Scripps

Lo básico de la diabetes

Bienvenido al Scripps Whittier Diabetes Institute

Scripps Whittier Diabetes Institute proporciona una gama completa de servicios para Scripps Health para el tratamiento de la diabetes. Usted –nuestro paciente- es lo primero y lo principal. Desde nuestra fundación en 1981, hemos ayudado a pacientes y a sus familias con la prevención, cuidado y tratamiento de la diabetes. La diabetes puede ser una enfermedad grave, pero puede controlarla cuidándose y previniendo algunos de los problemas que puede causar la diabetes.

Usted ha dado el primer paso hacia vivir una vida saludable con pre-diabetes o diabetes al venir a Scripps, y estamos aquí para ayudarle. Hemos preparado esta guía pensando en usted, para darle información y responder a cualquier pregunta que pueda tener. En estas páginas, encontrará las herramientas que necesita para el cuidado total de su condición, desde monitorear su nivel de glucosa en la sangre hasta hacer cambios en su estilo de vida.

Si necesita respuestas adicionales, encontrará expertos en el cuidado y educación sobre la diabetes en nuestros cinco hospitales Scripps y más de 30 lugares para pacientes externos. Tambien ofrecemos grupos de apoyo gratuito en distintos lugares en su comunidad. Cada dia, todo el personal de Scripps está dedicado a ayudarle a tomar decisiones importantes sobre su salud.

Investigaciones pioneras por personal del Scripps Whittier Diabetes Institute y por expertos en todo el mundo, han llevado a muchos nuevos descubrimientos acerca de la enfermedad y sobre cómo manejar su diabetes. Todavía es un reto vivir con diabetes, pero lo que se ha aprendido da esperanzas a las personas que viven con esta enfermedad.

Hay mucho por aprender, pero estamos aquí para apoyarle en su camino hacia la salud y el bienestar. Esperamos que este libro le ayude a lograr una vida de gran calidad aún con diabetes.

Atentamente,

Athena Phillis-Tsimikas, DM
Vice-Presidente Corporativo, Scripps Whittier Diabetes Institute

Servicios en Scripps Whittier Diabetes Institute

Scripps Whittier Diabetes Institute ofrece un amplio rango de servicios para la diabetes, desde hospitalización hasta programas de bienestar ("wellness"). Conforme se va entendiendo más sobre la diabetes, pueda ser un reto entender toda la información disponible. Scripps Whittier Diabetes Institute tiene un grupo de médicos, nutriólogos, enfermeras y personal de apoyo dedicados a ayudarle.

Programas educativos para pacientes

Scripps proporciona programas educativos para pacientes –reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes- localizados en todo el Condado de San Diego, desde Chula Vista hasta Oceanside. Grupos del cuidado de la salud proporcionan información y herramientas para que las personas manejen su diabetes y día con día tomen las mejores decisiones acerca de su salud y bienestar. Ofrecemos varios servicios, desde consultas individuales y capacitaciones, hasta clases en grupo.

Consultas individuales

Hay consultas disponibles para personas con diabetes ó con diabetes gestacional. Educadores certificados en diabetes repasarán todos los aspectos de nuestra atención a los pacientes, desde cómo monitorear los niveles de glucosa en la sangre en casa hasta los factores de riesgo para el corazón y otras complicaciones que puede causar la diabetes.

Clases en grupo

Se ofrecen clases en grupo para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2. Enfermeras, nutriólogos y proveedores en el cuidado de la diabetes comparten sus conocimientos en el manejo de la diabetes. Las preguntas individuales se responden abiertamente durante la clase.

Capacitación en la administración de insulina y monitoreo continuo de glucosa

Educadores certificados en diabetes proporcionan capacitación individualizada para la optimización en la administración de la insulina y el monitoreo continuo de glucosa en la sangre.

Dieta y nutrición

Una dieta saludable juega un papel muy importante en el manejo de la diabetes. Scripps Whittier ofrece asesoría nutricional por parte de nutriólogos certificados. Se ofrecen una variedad de servicios médicos de terapia nutricional, incluyendo planeación de comidas y estrategias de ejercicio.

Servicios de hospitalización para personas con diabetes

Si es hospitalizado en una de las instalaciones de Scripps y es diagnosticado con diabetes, Scripps Whittier Diabetes Institute está allí para ayudarle. Proporcionamos educación sobre la diabetes para ayudar a los pacientes diagnosticados con diabetes y ayudarles a manejar y monitorear su diabetes. Hay enfermeras expertas disponibles para ayudarle a controlar los valores de su glucosa sanguínea durante su estancia en el hospital.

Grupos de apoyo

Existen grupos de apoyo gratuito que se reúnen mensualmente para ayudarle a mantenerse en el camino correcto y a vivir bien con diabetes. Para mayor información sobre los programas educativos para pacientes, llamar al 858-678-7050.

Investigaciones clínicas

La investigación clínica ofrece a las personas con diabetes la oportunidad de probar nuevas terapias y recursos para el tratamiento a través de pruebas clínicas. Scripps Whittier Diabetes Institute participa en cerca de 15 pruebas de estudios clínicos cada año.

Por ejemplo, el estudio clínico STAR 3 estudió la efectividad de un sistema integral de manejo de glucosa, que combina una bomba de insulina, monitoreo continuo de glucosa y programas de cómputo para el manejo de las terapias. Fue el único sistema integral que recibió aprobación de la ADA.

Para mayor información sobre investigaciones clínicas actuales, llamar al **858-626-5678** o visite la página web **scripps.org/services/diabetes/clinical-trials**.

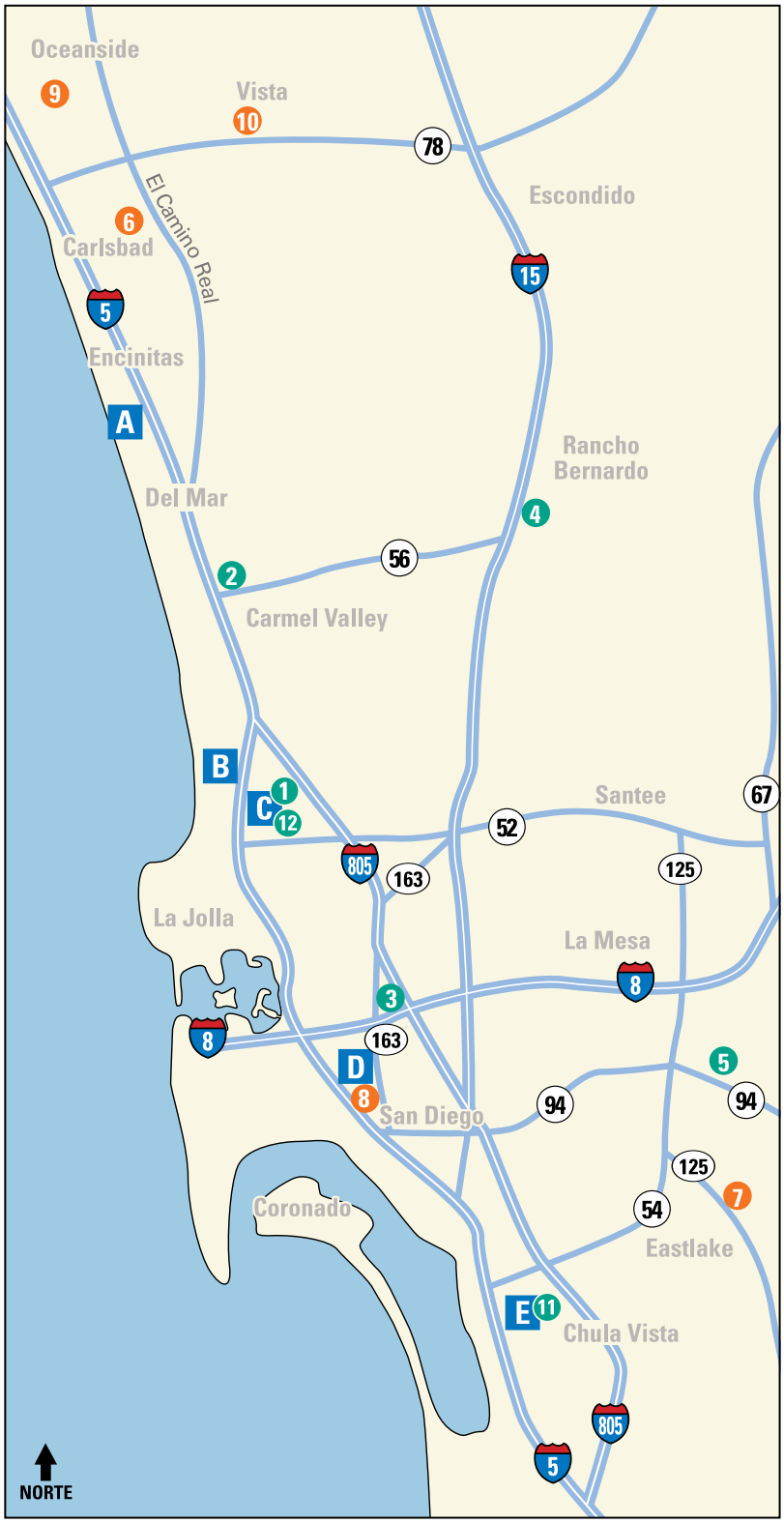
Programas y apoyo comunitario

Scripps Whittier Diabetes Institute está dedicado al cuidado y la educación de personas con diabetes a través de programas de apoyo y manejo de la diabetes en las comunidades de San Diego. Durante más de 15 años, Project Dulce, un programa reconocido nacionalmente, ha sido distinguido como uno de los programas más efectivos para atender la diabetes en diversas poblaciones demográficas de bajos recursos. Project Dulce proporciona atención a la diabetes en centros comunitarios de salud, clínicas comunitarias, iglesias, instalaciones de vivienda para personas de la tercera edad y en otras instalaciones comunitarias.

Para mayor información sobre el Project Dulce, llamar al 1-866-791-8154.

Recursos de Scripps para la diabetes

Ubicaciones del programa de Scripps Whittier Diabetes Institute



Llame al 1-877-944-8843 o visite scripps.org para mayores informes.

Ubicaciones actualizadas al 31 de julio de 2013.

Ubicaciones con servicios integrales

1 **Scripps Whittier Diabetes Institute**
10140 Campus Point Drive, Suite 100
San Diego, CA 92121

2 **Scripps Clinic, Carmel Valley**
3811 Valley Centre Drive
San Diego, CA 92130

3 **Scripps Clinic, Mission Valley**
7565 Mission Valley Road
San Diego, CA 92108

4 **Scripps Clinic, Rancho Bernardo**
15004 Innovation Drive
San Diego, CA 92128

5 **Scripps Clinic, Rancho San Diego**
10862 Calle Verde
La Mesa, CA 91941

6 **Scripps Coastal Medical Center, Carlsbad**
2176 Salk Ave.
Carlsbad, CA 92008

7 **Scripps Coastal Medical Center, Eastlake**
971 Lane Ave.
Chula Vista, CA 91914

8 **Scripps Coastal Medical Center, Hillcrest**
501 Washington St.
San Diego, CA 92103

9 **Scripps Coastal Medical Center, Oceanside**
4318 Mission Ave.
Oceanside, CA 92057

10 **Scripps Coastal Medical Center, Vista**
130 Cedar Road
Vista, CA 92083

11 **Scripps Diabetes Center, Chula Vista**
450 4th Avenue, Suite 407
Chula Vista, CA 91910

12 **Scripps Clinic, La Jolla**
9834 Genesee Ave
La Jolla, CA 92037

Servicios hospitalarios para pacientes internos

A **Scripps Memorial Hospital Encinitas**
354 Santa Fe Drive
Encinitas, CA 92024

B **Scripps Green Hospital**
10666 North Torrey Pines Road
La Jolla, CA 92037

C **Scripps Memorial Hospital, La Jolla**
9888 Genesee Ave.
La Jolla, CA 92037

D **Scripps Mercy Hospital, San Diego**
4077 Fifth Ave.
San Diego, CA 92103

E **Scripps Mercy Hospital, Chula Vista**
435 H St.
Chula Vista, CA 91910

Indice

Sección I: Tipos de Diabetes y Monitoreo 9

Sección II: Alimentación saludable 21

Sección III: Manteniéndose activo 33

Sección IV: Tomando sus medicamentos 37

Sección V: Reduciendo los riesgos 45

Sección VI: Resolución de problemas 53

Sección VII: Afrontando las situaciones de manera saludable 57

Sección VIII: Mi Plan de acción 61

Sección IX: Recursos 65

Sección I: Tipos de diabetes y Monitoreo

¿Cómo sé que tengo diabetes?

Monitorear su nivel de glucosa en la sangre es esencial para mantenerse saludable cuando se tiene diabetes. Esta sección realzará los síntomas tanto de alta como de baja glucosa en la sangre. Leerá sobre cómo revisar su nivel de glucosa y entender los resultados.

Viviendo con diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida. Afecta la manera en que su cuerpo controla su nivel de glucosa en la sangre. Si su glucosa sanguínea se mantiene muy alta, puede afectar su salud. Coma alimentos saludables, haga ejercicio y tome sus medicamentos para ayudar a que sus niveles de glucosa en la sangre se mantengan saludables. Caminar, nadar, ejercicios de resistencia y pasear en bicicleta son ejemplos de ejercicios.

¿Cómo sé que tengo diabetes?

Prueba en la sangre	Sin diabetes	Con Prediabetes (mayor riesgo)	Con diabetes
Nivel de glucosa en ayunas	Menor de 100 mg/dl	100-125 mg/dl	126 mg/dl o más
Nivel de glucosa al azar	Menor de 140 mg/dl	140-199mg/dl	200 mg/dl o más
A1c	Menor de 5.7 por ciento	5.7 a 6.4 por ciento	6.5 por ciento o más

Tipos de diabetes

Tipo 1

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
• Niños o personas jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad. • Antecedentes familiares de diabetes. • Antecedentes familiares de enfermedades del sistema inmunológico, como lupus, enfermedad celiaca o artritis reumatoide.	El páncreas, que produce insulina, deja de producirla. La insulina ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.	• Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos: insulina	• Su cuerpo necesita insulina todo el tiempo. Debe injectare insulina todos los días. • Cualquier persona que recibe insulina tiene el riesgo de tener un bajo nivel de glucosa en la sangre (hipoglucemia). • Si está pensando en embarazarse, debe hacerse un examen de diabetes. Los altos niveles de glucosa pueden afectar al bebé.

Tipo 2

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
• Adultos, pero puede ocurrir en niños. • Antecedentes familiares de diabetes.	• Algunos órganos en el cuerpo no funcionan bien. • Quizá su páncreas no produzca suficiente insulina. • Puede que su cuerpo no utilice la insulina de manera correcta (resistencia a la insulina). • Su hígado, que funciona como un “tanque de gasolina” que libera glucosa.	• Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos • Pastillas • Insulina • Otros medicamentos inyectables para la diabetes	• Hable con su doctor antes de suspender cualquier medicamento. • Algunos medicamentos pueden causar que su nivel de glucosa sanguínea baje demasiado. • Si está pensando en embarazarse, debe hacerse un examen de diabetes.

Tipos de diabetes

Diabetes gestacional

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
Mujeres que han tenido altos niveles de glucosa sanguínea durante los últimos meses de su embarazo y tienen antecedentes familiares de diabetes tipo 2.	Las hormonas del embarazo aumentan la resistencia a la insulina y evitan que su propia insulina funcione correctamente.	• Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos	• Acuda a todas las visitas médicas durante y después del embarazo. • Seis semanas después de que nazca su bebé, pida a su doctor que revise su nivel de glucosa sanguínea (prueba de dos horas de tolerancia a la glucosa). • Usted tiene un alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro, de manera que asegúrese de revisar su nivel de glucosa una vez al año. • Antes de volver a embarazarse, visite a su doctor para que le revisen el nivel de glucosa. • Los altos niveles de glucosa pueden afectar a su bebé.

Prediabetes

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
• Adultos inactivos • Adultos con sobrepeso • Antecedentes familiares de diabetes.	• La insulina en su cuerpo no funciona de manera correcta (resistencia a la insulina). • Su nivel de glucosa sanguínea empieza a elevarse más de lo normal, pero no lo suficiente para ser llamada diabetes.	• Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos	• La pre-diabetes puede convertirse en diabetes. • Si está pensando en embarazarse, debe hacerse un examen de diabetes. Los altos niveles de glucosa pueden afectar al bebé.

Revisando su nivel de glucosa sanguínea

Revisando su nivel de glucosa sanguínea

¿Por qué debo revisar mi nivel de glucosa sanguínea?

- Para saber si su nivel de glucosa está muy alto o muy bajo
- Para que su doctor pueda ayudarle a controlar su diabetes. Lleve su libro de apuntes o su medidor a cada cita.

Cuando revisar su nivel de glucosa:

- **Si no está usando insulina:** Revise su nivel de glucosa antes de y dos horas después de empezar a comer. Debe alternar las pruebas entre comidas. *Ejemplo: Revise su nivel de glucosa antes de y dos horas después de la primera cucharada/mordida del desayuno el lunes, antes de y dos horas después de la primera cucharada/mordida del almuerzo el martes, antes de y dos horas después de la primera cucharada/mordida de la cena el miércoles, etc.*
- **Si está usando insulina:** Revise su nivel de glucosa antes de cada comida y a la hora de acostarse.

Su programa individualizado para revisar su nivel de glucosa: _____

SIN INSULINA

	DESAYUNO		ALMUERZO		CENA		HORA DE ACOSTARSE
	Antes	**Después**	**Antes**	**Después**	**Antes**	**Después**	
Día 1							
Día 2							
Día 3							

CON INSULINA

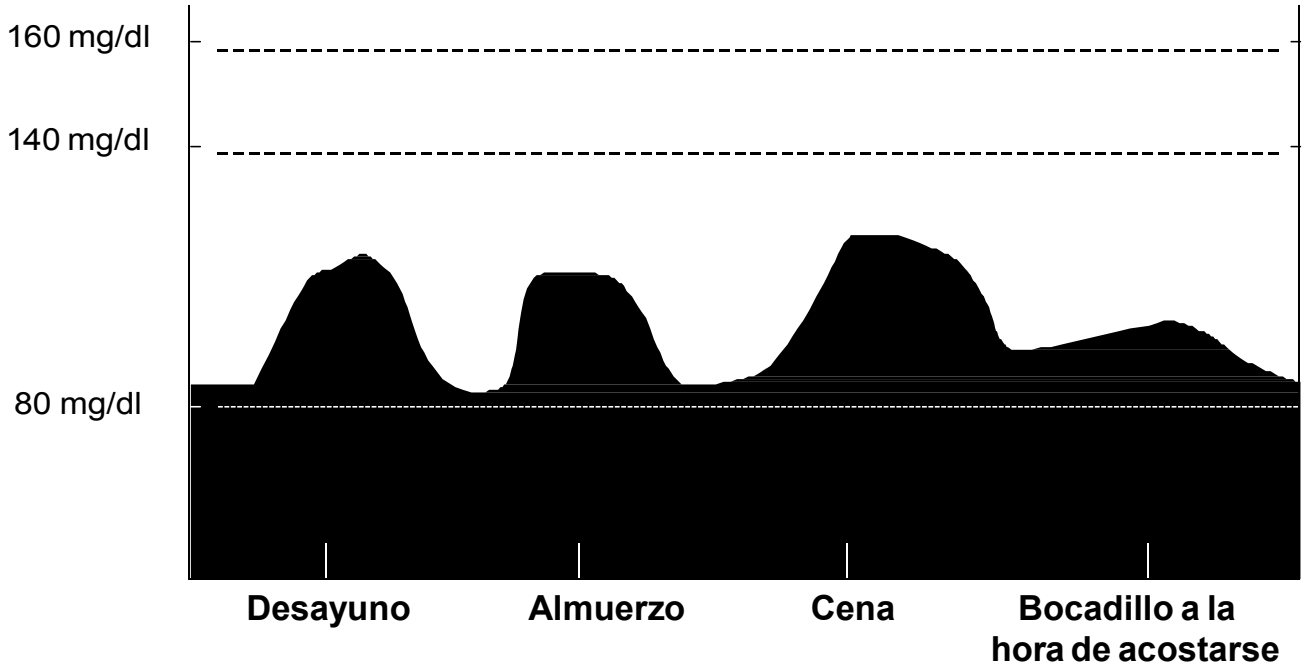
	DESAYUNO		ALMUERZO		CENA		HORA DE ACOSTARSE
	Antes	**Después**	**Antes**	**Después**	**Antes**	**Después**	
Día 1							
Día 2							
Día 3							

¿Qué significan mis resultados?

Azúcar en la sangre (glucosa)

Normalmente, los niveles de glucosa sanguínea variarán durante el día de 70 a 140 mg/dl. La glucosa sanguínea se eleva después de las comidas y regresa a sus niveles anteriores a las comidas como tres horas después de comer. Para prevenir altos niveles de glucosa después de las comidas, las personas con diabetes deben:

- Comer alimentos balanceados.
- Tomar los medicamentos a sus horas.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso razonable.



Niveles de glucosa sanguínea

Las metas por la Associación Americana de Diabetes:

- Antes de comer, desde 80 a menor de 130
- Después de comer menor de 180
- Antes de acostarse, desde 100 hasta 140

Las metas específicas por cada persona pueden variar, habla consu proveedor de salud por su meta personal.

Mi meta para mi glucose sanguinea es:_____

Hemoglobina A1c

La prueba del nivel de glucosa denominada Hemoglobina A1c indica qué tan bien se ha controlado la diabetes durante los últimos dos a tres meses. Esta prueba se realiza con sus análisis de laboratorio.

Lo que significan los resultados

A1c (en porcentajes)	4-5.6	5.7-6.4 (prediabetes)	6.5	7	8	9	10	11	12
Glucosa sanguínea promedio	68-116	117-137	140	154	183	212	240	269	298

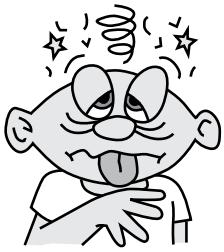
La Asociación Americana de la Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) recomienda que el A1c sea menor del 7 por ciento. Su doctor puede tener una meta diferente para usted.

Mi A1c_____en (fecha) _____

Síntomas de glucosa sanguínea alta (hiperglucemia)

Causas: Demasiada comida, insuficiente medicamento, enfermedad, cirugía, estrés, dolor, infección o esteroides.
Inicio: Gradual. Puede progresar a coma diabético.
Glucosa sanguínea: Arriba de 180 mg/dl.

Síntomas



Náusea

Somnolencia

Visión borrosa

Piel reseca

Hambre

Sed extrema

Orinar frecuentemente

Acción recomendada

Revise su nivel de glucosa sanguínea.

Si su nivel de glucosa está por arriba de 250 mg/dl durante dos dias, llame a su doctor.

Síntomas de glucosa sanguínea baja (hipoglucemia)

Causas: Muy poca comida, más de cinco horas sin comer, demasiada insulina o medicamento para la diabetes, demasiada actividad física o consumo de alcohol.
Inicio: Repentino. Puede causar desmayo si no se atiende.
Glucosa sanguínea: Menor de 70 mg/dl.

Síntomas

Temblores

Sudoración

Latido cardiaco rápido

Dolor de cabeza

Hambre

Debilidad, fatiga

Visión borrosa

Ansiedad

Irritabilidad

Mareos

Acción recomendada

Revise su glucosa sanguínea

Si es menor de 70, tome media taza de jugo de naranja, leche descremada o soda regular, o mastique de cinco a seis dulces de caramelo macizo o cuatro tabletas de glucosa, o consuma un tubo de gel de glucosa.

Revise su glucosa sanguínea en 15 minutos. Si todavía es menor de 70, consuma más azúcar. Si los síntomas no paran, llame a su doctor.

Coma un bocadillo o comida dentro de los siguientes 30 minutos.

Si tiene dos resultados bajos el mismo día, o tres bajos en una semana, llame a su doctor.

Cómo revisar su nivel de glucosa sanguínea

Para revisar su nivel de glucosa sanguínea
INICIO

Lávese las manos con agua y jabón.

Asegúrese de que sus dedos estén bien secos.

¿Están frías sus manos?

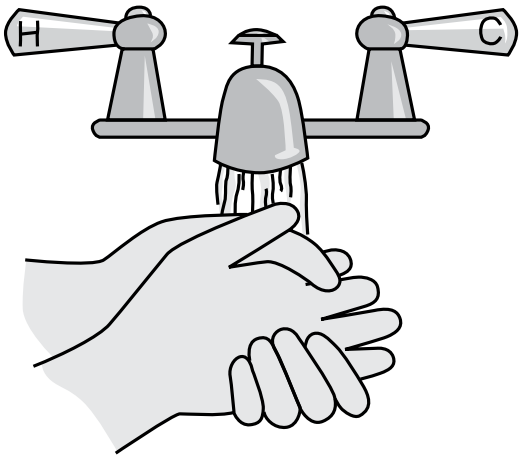
NO

Pique el lado de su dedo (no es tan sensible como la punta) Puede usar cualquier dedo.

Oprima hasta sacar una gota de sangre.

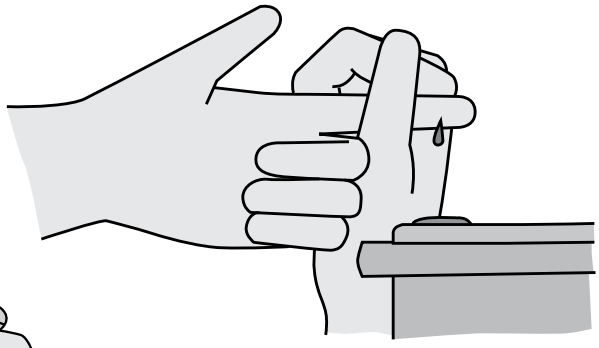
Siga las instrucciones para su método de prueba EXACTAMENTE.

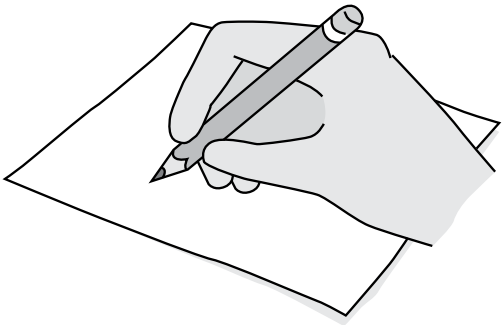
Anote su nivel de glucosa en su hoja de registro.
¡¡BRAVO!!
!Lo logró!



Sí

Ponga las manos bajo el chorro de agua tibia y frote sus dedos, o sacúdalos mientras sus manos cuelgan a sus costados.





Maneras seguras para desechar objetos punzantes

Protéjase y proteja a los demás

Las jeringas, agujas y lancetas son objetos punzantes. Deben desecharse de manera adecuada para prevenir daño a otras personas y evitar la contaminación por gérmenes.

Comuníquese con las oficinas de San Diego Household Hazardous Waste al 1-877-713-2784 para más información de donde puede botar objetos punzantes en su área

Los objetos punzantes no deben:

- Tirarse en la basura
- Tirarse en el sanitario
- Ponerse en recipientes reciclables
- Llevarse al hospital

Ponga los desechos punzantes en su lugar.

- Los objetos punzantes deben colocarse en recipientes de plástico duro o metal con tapa cerrada.
- Pregunte a su farmacia local si reciben objetos punzantes de desecho.
- Lleve sus objetos punzantes usados a los lugares de recepción designados para ello.
- Considere usar un servicio de "recolección por correo" (aplica un costo).

Para más información, visite el sitio: http://safeneedledisposal.org/ o http://www.sandiego.gov/environmental-services/ep/hazardous/medsharpsdisposal.shtml

Busque en la sección gubernamental de su directorio telefónico – páginas blancas, un listado de lugares para desechar objetos peligrosos caseros en su ciudad o condado.

Notas

Guía para una alimentación saludable

Su cuerpo necesita una variedad de nutrientes para mantenerse saludable. Los principales nutrientes son proteína, grasa y carbohidratos. Todos juegan un papel importante en su cuerpo.

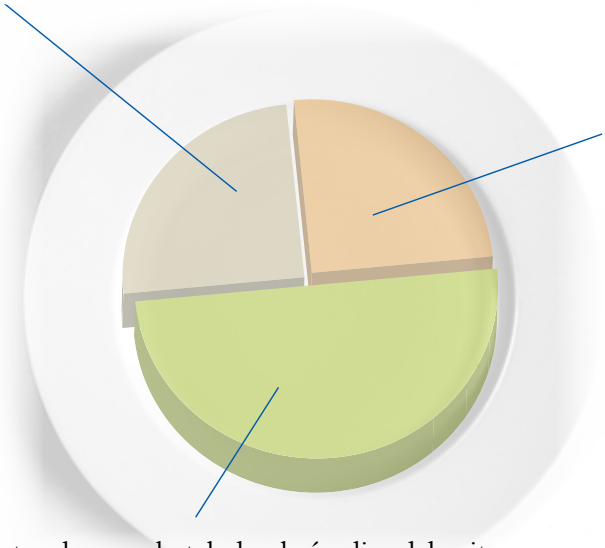
Alimentación saludable

Los carbohidratos proporcionan el combustible y energía que son necesarios. Se convierten en glucosa para proporcionar energía. Aunque los carbohidratos elevan la glucosa sanguínea, es mejor comer algunos en cada comida. Cuando se planean las comidas, lo mejor es un balance de alimentos que contengan proteínas, grasas y carbohidratos.

La comida no es sólo una fuente de nutrición, la comida también es una fuente de placer. Tener diabetes no significa que tenga que comer comidas especiales o nunca comer postre. Planear la comida para personas con diabetes incluye las mismas guías usadas por cualquier persona que quiere mantenerse saludable.

¡Haga que su plato se vea así!

Carbohidratos
Fruta, leche, yogurt natural o "light", pasta/fideos, maíz, chícharos/lentejas, camotes, waffles/panqueques, postres, habas, frijol morado, soya, papas, arroz, cuscús, pan de trigo integral, tortillas, pan de pita, English muffins, bagels, calabaza de invierno, galletas saladas, pan de hamburguesa, pan de hot dogs.



Proteína
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cerdo o borrego bajo en grasa, ternera, queso bajo en grasa, huevos o substituto de huevos, crema de cacahuate (maní), tofu, edamame.

Vegetales
Alcachofas, espárragos, brotes de soya, betabeles, brócoli, calabacitas de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjena, leguminosas verdes, ejotes, ocra (quingombó), cebollas, chirivías, vainas de chícharos/ejote, pimientos, espinaca, calabaza de verano, tomates, castañas de agua, calabacita italiana. (Apio, pepinos, cebolla verde, hongos, rábanos y leguminosas verdes pueden comerse en cantidades ilimitadas).

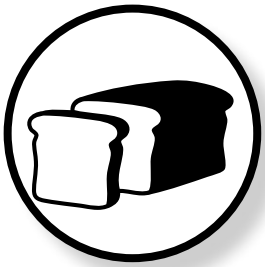
Control de peso
Para el control de peso, las grasas deben usarse en cantidades limitadas (por ejemplo, aderezos para ensalada, aguacate, semillas, nueces, mantequilla, pesto, crema agria, queso crema).

Alimentos con carbohidratos

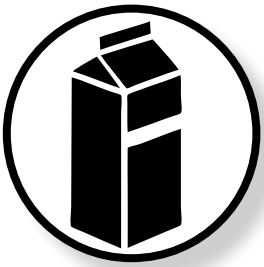
A continuación le damos algunos datos importantes sobre los carbohidratos (carbs).

- Los carbohidratos elevan su glucosa sanguínea
- Aun así, es importante comer algunos carbohidratos en cada comida.
- Los alimentos con carbohidratos como los granos, fruta y leche son saludables.
- Comer la cantidad correcta de carbohidratos le ayudará a evitar que su glucosa sanguínea se eleve demasiado.

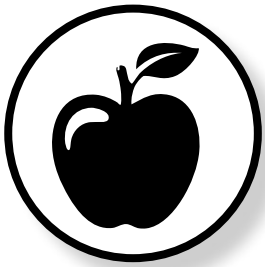
Una porción de carbohidratos es una cantidad de comida que tiene 15 gramos de carbohidratos *(Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos)*



Una rebanada de pan de una onza

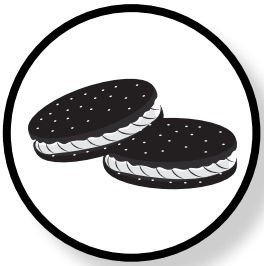


Ocho onzas de leche



Una manzana pequeña

Media taza de elote



Dos galletas, p. ej. Oreos

Un tercio de taza de arroz/fideos

¿Cuántas porciones de carbohidratos puedo comer?

Respuesta: La cantidad de porciones de carbohidratos que necesita está basada en el tamaño de su cuerpo, su edad y sus metas para bajar de peso.

- La mayoría de las mujeres necesitan de 3 a 4 porciones de carbohidratos (45-60 gramos) en cada comida.
- La mayoría de los hombres necesitan de 4 a 5 porciones de carbohidratos (60-75 gramos) en cada comida.
- Si come botanas, elija de 1 a 2 porciones de carbohidratos (15-30 gramos).

¿Qué es una porción de carbohidratos?

Use este cuadro para ver el tamaño de porciones de algunos alimentos comunes. Los alimentos, como la fruta fresca, no tienen etiquetas. También, cuando come fuera de casa, la comida puede no estar en su paquete original.

Recuerde: Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

FRUTA

Manzana.....1 chica, 4 oz
Chabacanos..... 4 frescos
Puré de manzana
sin endulzar..... ½ taza
Plátanos..... 1 chico, 4 oz o ½ grande
Bayas..... 1 taza
Melón chino..... .. 1/3 chico
Fruta en lata en su
propio jugo, escurrida..... ½ taza
Fruta seca..... (revisar etiqueta)
Higos, frescos..... 2 medianos
Toronja..... ½ grande
Uvas o cerezas ..... 6-10 grandes
o 12-18 chicas
Jugo (100% fruta,
revisar etiqueta)..... 3-4 oz

Kiwi..... 1 grande
Mango..... ½ grande o ½ taza
Melón ..... 1 taza
Fruta fresca mixta..... 1 taza
Mixed fresh fruit..... 1 taza
Nectarina..... 1 mediana
Naranja..... 1 chica, 6-1/2 oz
Papaya en cubos.....1 taza
Durazno.....1 mediano
Pera..... ½ grande
Piña, fresca..... ¾ taza
Piña, en lata..... ½ taza
Ciruelas..... 2 chicas
Ciruela pasa..... 3
Pasas..... 2 cucharadas
Mandarinas..... 2 chicas

ALMIDONES/PAN

Bagel (revisar etiqueta..... ¼ grande, ½ mediano
Cebada..... ⅓ taza
Frijoles, chícharos, lentejas,
maíz (cocido)..... ½ taza
Pastel*..... 2½" diámetro
Pan (revisar etiqueta)..... 1 rebanada de 1 oz
Pan para hot dog o
hamburguesa..... ½ (1 oz.)
Cereal, frío en hojuelas o Cereal,
cocido (revisar etiqueta)..... ½ taza
Cuscús..... ½ taza
Galletas saladas..... 4-5
English muffin..... ½
Galletas de salvado..... 3 cuadritos
Pan tostado Melba..... 5 rebanadas

Panqueques*..... 1, 4" diámetro
Pasta, cocida..... ⅓ taza
Pan árabe (pita)..... ½, 6" diámetro
Palomitas de maíz,
sin grasa añadida..... 3 tazas
Papa, 1 chica..... 3 oz.
Papa, puré..... ½ taza
Pretzels..... ¾ oz.
Arroz, integral,
o blanco (cocido)..... ⅓ taza
Calabaza (invierno)..... 1 taza
Camotes..... ½ cup
Tortilla..... 6" diámetro
Waffle..... 4" diámetro
Pan de trigo entero
(revisar etiqueta)..... 1 rebanada (1 oz.)
*incluye 1 porción de grasas

¿Qué es una porción de carbohidratos?

Use este cuadro para ver el tamaño de porciones de varios alimentos comunes. Algunos alimentos, como la fruta fresca, no tienen etiquetas. También, cuando come fuera de casa, la comida puede ser removida de su empaque.

Recuerde: Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Suero de la leche, bajo
en grasa o sin grasa..... 1 taza
Leche evaporada
o sin grasa..... ½ taza
Yogurt sin grasa, sin
sabor o "light"..... 6 oz. (taza)
leche sin grasa..... 1 taza
Leche de soya 1%,
baja en grasa o sin grasa.... 1 taza

1 taza = 8 oz.

OTROS CARBOHIDRATOS

Azúcar, miel, melaza..... 1 cucharada
Nieve, ligera o sin
azúcar añadida..... ½ cup
Budín, sin azúcar..... ½ cup
Sopa, tipo crema.....1 cup

Ejemplos de 3 a 5 porciones de carbohidratos por comidas

COMIDAS CON 3 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS

1 English muffin de trigo = 2 porciones de carbohidratos
1 taza de melón chino = 1 porción de carbohidratos

1-1/2 taza de Cheerios = 2 porciones de carbohidratos
8 onzas de leche 1% = 1 porción de carbohidratos

1 sándwich de carne: 2 rebanadas de pan integral = 2 porciones de carbs. (baja en grasa, mayonesa, mostaza, lechuga)
1 manzana chica = 1 porción de carbohidratos

2 tazas de sopa de frijol pinto (lenteja) = 2 porciones de carbohidratos
6 galletas saladas/triscuits = 1 porción de carbs.

Pollo/pescado 3 oz.
1 taza arroz (mejor si es integral) = 3 porciones carbs.
1 taza brócoli cocinado

COMIDAS DE 4 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS

1 English muffin de trigo = 2 porciones de carbs.
½ plátano mediano = 1 porción de carbohidratos
1 taza (8 oz.) leche sin grasa/1% = 1 porción carbs.

Sándwich de 6" de Subway = 3 porciones carbs.
1 manzana (4 oz) = 1 porción de carbohidratos

2 waffles Vans/Eggo Toasters = 2 porciones carbs.
1-1/4 taza de fresas = 1 porción de carbohidratos
8 onzas de leche 1% = 1 porción de carbohidratos

1 taza de Kashi Go Lean Crunch = 2 porciones carbs.
¾ taza moras azules = 1 porción de carbohidratos
8 onzas leche 1% = 1 porción de carbohidratos

2 tacos de pollo (2 tortillas) = 2 porciones carbohidratos
½ taza de frijoles refritos = 1 porción carbohidratos
1/3 taza de arroz = 1 porción de carbohidratos

3 oz de filete de sirloin
½ papa asada grande = 2 porciones carbohidratos
1 taza de ejotes
1 pan chico (1 oz) = 1 porción de carbohidratos
8 oz de leche 1% = 1 porción de carbohidratos

COMIDAS CON 5 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS

Omelette de vegetales con 2 huevos
2 rebanadas de pan tostado = 2 porciones carbs.
1 cucharada jalea regular = 1 porción carbs.
1 cucharadita de mantequilla
1 plátano mediano = 2 porciones de carbohidratos

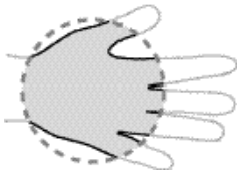
3 rebanadas de pizza mediana de Pizza Hut, tipo Thin & Crispy Pizza = 5 porciones de carbohidratos
Ensalada verde con aderezo ligero

3-4 onzas de pescado
½ taza de elote = 1 porción de carbohidratos
½ taza de chícharos = 1 porción de carbohidratos
1 taza de calabacita italiana cocinada
½ taza de fruta de lata escurrida = 1 porción carbs.
8 oz. Leche 1% = 1 porción de carbohidratos
1 rebanada de pastel, cuadro de 2 pulgadas, sin betún = 1 porción de carbohidratos

2 tazas de lasaña = 4 porciones de carbohidratos
1 (1 oz.) pan de ajo = 1 porción de carbohidratos
Ensalada con aderezo ligero

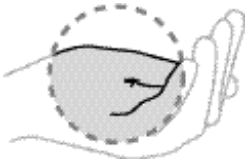
Calculando el tamaño de las porciones

Puño = 1 taza
Ejemplo:
tres porciones de pasta o dos porciones de avena (una taza de pasta = tres porciones)



Palma de la mano o mazo de cartas = 3 oz
Ejemplo:
Una porción de carne cocinada

Punta del pulgar = 1 cucharadita
Ejemplo:
Una porción de mayonesa o margarina



Puñado = 1 o 2 oz de botana
Ejemplo:
Una onza de nueces = un puñado
Dos onzas de pretzels = dos puñados

Pulgar = 1 oz
Ejemplo:
una pieza de queso

Carbohidratos en la etiqueta nutricional

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (8 oz)
Servings per container 3

Amount Per Serving	
Calories 163	**Calories from fat** 27
	% Daily Value
Total Fat 3 g	4%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 10 mg	3%
Sodium 300mg	12%
Total Carbohydrates 32 g	10%
Dietary Fiber 5 g	20%
Sugars 3 g	
Protein 2 g	

Paso 1
Revise el tamaño de la porción

Paso 2
Solo vea el total de gramos (g) de carbohidratos. Los azúcares ya están contados en el total de carbohidratos.

Paso 3
Use el siguiente cuadro para saber para saber cuántas porciones de carbohidratos está comiendo.

Cerca de 15 g	1 porción de carbohidratos
Cerca de 30g	2 porción de carbohidratos
Cerca de 45g	3 porción de carbohidratos
Cerca de 60g	4 porción de carbohidratos
Cerca de 75 g	5 porción de carbohidratos

¿Y qué con el azúcar?

Los azúcares se encuentran naturalmente en muchos alimentos. Algunos ejemplos son el azúcar, la miel, la fructosa, la dextrosa, la melaza y la miel de maíz. No son más saludables para usted solo porque sean "naturales".

El azúcar contiene diterentes tipos de alcohol. Por ejemplo: sorbitol, manitol, maltitol y xilitol. Se usan en muchos alimentos que se anuncian como sin azúcar o sin azúcar añadida. Estos alcoholes del azúcar se digieren más lentamente, pero aun así pueden elevar sus niveles de glucosa en la sangre. Cuando se usan en exceso, pueden causar gas, cólicos, inflamación y/o diarrea.

Los endulzantes artificiales son Equal y NutraSweet (aspartame), Splenda (sucralosa), Sweet'N Low (sacarina) y Truvia (stevia). Se les encuentra en productos como la soda de dieta. Estos productos no suben su nivel de glucosa.

Importante: No asuma que los alimentos sin azúcar o sin grasa no contienen carbohidratos.

Alimentación saludable para su corazón

Prevenir enfermedades cardiacas y embolia en personas con diabetes es vital. Si usted tiene diabetes o pre-diabetes, tiene mayor riesgo de padecer enfermedades cardiacas o embolia.

Grasas

Nuestro cuerpo necesita algo de grasa y colesterol, pero demasiada puede tapar sus arterias. Para ayudar a mantener los niveles de colesterol, es importante disminuir la cantidad de grasas totales y grasas saturadas en los alimentos que consume. Elija grasas no saturadas como opciones más saludables. *Vea la siguiente página para los tipos de grasas saludables y no saludables.*

Sugerencias para reducir la grasa en su dieta diaria:

- Hornee, ase, cocine a la parrilla o al vapor en lugar de freír los alimentos.
- Elija frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Cocine con aceite de oliva o margarina en lugar de usar mantequilla.
- Limite el consumo de alimentos horneados comprados en la tienda o ya preparados.
- Quite la piel al pollo.
- Compre cortes de carne bajos en grasa y quite la grasa visible.

Sal

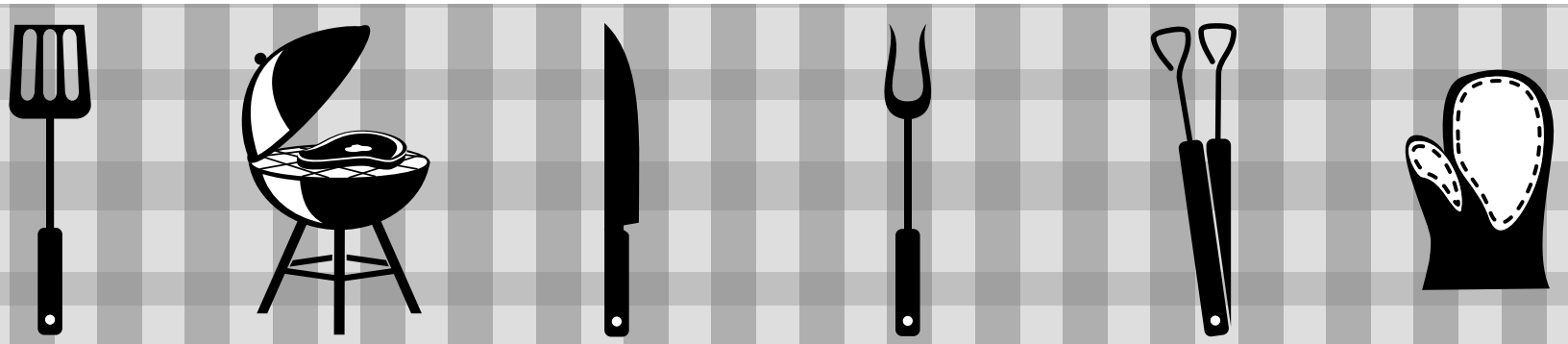
El cuerpo necesita sodio (sal) para funcionar correctamente, pero demasiado sodio puede causar alta presión, retención de líquidos y aumento de peso.

Sugerencias para reducir la sal en su dieta diaria:

- Coma frutas y vegetales frescos.
- Use hierbas y especias sin sal en lugar de añadir sal a sus comidas.
- Evite las comidas rápidas.
- Coma menos alimentos procesados. *Ejemplos: sopas, embutidos, comidas congeladas y puré de papa instantáneo.*

Otras maneras de mantener su corazón saludable:

- Sea más activo.
- Trabaje para obtener un peso saludable.
- Limite el consumo de alcohol.



Tipos de grasas

Grasas insaturadas
(elija más seguido)
Típicamente líquidas a temperatura ambiente

Monoinsaturadas

Aceitunas/Aceite de oliva
Aceite de canola
Cacahuates (maní)/Aceite de maní/Mantequilla de cacahuate
Aguacates/Aceite de aguacate
Nueces y aceite de nueces

Poliinsaturadas

Aceite de azafrán
Aceite de soya
Aceite de maíz
Aceite de girasol
Aceite de ajonjolí
Pescado/Aceite de pescado
Nuez moscada/Aceite de nuez moscada
Semillas

Grasas Saturadas
(elija menos seguido)
Típicamente sólidas a temperatura ambiente

Carne
Queso/Queso crema
Yema de huevo
Leche entera y 2%
Nieve
Crema/Crema agria
Aceite de coco
Aceite de palmito/grano de palmito
Mantequilla
Vísceras
Tocino
Pollo con piel

Grasas Trans

Aceite vegetal hidrogenado
Margarina en barra

El alcohol y la diabetes

Cuidado:

- Esté consciente de que el alcohol puede causar hipoglucemia (bajo nivel de glucosa).
- Si elige beber, asegúrese de comer.
- No beba con el estómago vacío.

Sugerencias:

- Evite los vinos dulces, los licores y bebidas dulces mezcladas debido a su alto contenido de azúcar.
- Mezcladores aceptables son las bebidas de dieta, club soda, agua mineral o tónica de dieta.

Consulte con su doctor antes de ingerir bebidas alcohólicas.

Notas

La diabetes y el ejercicio

El ejercicio es una de las mejores maneras para controlar su diabetes. El ejercicio le ayudará a mejorar el control de su nivel de glucosa, aumentar su aptitud física general y reducir su riesgo de desarrollar complicaciones de su diabetes, tales como enfermedades cardiaca y daños a sus nervios (neuropatía).

Mi plan de ejercicios

¿Por qué debo hacer ejercicio?

- El ejercicio ayudará a bajar mi nivel de glucosa, mi presión arterial y el colesterol.
- El ejercicio me hará sentir mejor.
- El ejercicio me ayudará a dormir mejor.
- El ejercicio ayudará a mi corazón y a mi cuerpo.

¿Qué puedo hacer?

Caminar

Pasear en bicicleta

Ejercicios en silla

Bailar

Otros _____

Días en los que voy a hacer ejercicio

D	L	M	M	J	V	S

_____ **minutos**

Hable con su doctor para verificar que esté bien ante de empezar a hacer ejercicio.

- Revise su nivel de glucosa antes y después de hacer ejercicio.
- Su nivel de glucosa podría bajar demasiado si no ha comido por algunas horas.
- Lleve con usted algo que tenga azúcar, como tabletas de glucosa o dulces de caramelo macizo, en caso de que su nivel de glucosa baje.
- Haga calentamiento antes de hacer ejercicio y enfriamiento después de hacer ejercicio.
- Haga ejercicio todos los días hasta que llegue a los 30 minutos.
- **Lleve una identificación con usted que indique que tiene diabetes.**
- No haga ejercicio si está enfermo o no se siente bien.
- Haga ejercicio adentro si hace mucho calor o mucho frío afuera.
- Use zapatos y ropa cómodos.
- Beba suficiente agua.

Ejercicios en silla

Círculos con los brazos: Siéntese derecho en una silla. Mantenga los pies planos en el suelo. Meta el estómago. Extienda los brazos hacia los lados a la altura de los hombros. Asegúrese de que los codos estén rectos. Haga círculos con los brazos hacia el frente 4 veces. Mueva los brazos en círculo hacia enfrente 4 veces.

Alcances con las manos: Siéntese en una silla. Coloque ambas manos en los hombros. Extienda el brazo y como tratando de alcanzar el techo con su mano derecha. Regrese la mano derecha al hombro y repita el movimiento con la mano izquierda. Gradualmente llegue a 8 repeticiones con cada mano.

Estiramiento lateral: Siéntese en una silla. Levante el brazo derecho sobre la cabeza e inclínese hacia la izquierda. Al mismo tiempo, haga la forma de la letra C con el brazo izquierdo (como si estuviera sosteniendo a un bebé). Estírese despacio hacia la izquierda. Cambie de lado y repita el ejercicio. Lentamente aumente hasta 8 repeticiones en cada lado.

Marchar en su lugar: Siéntese en una silla. Levante la rodilla izquierda de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Baje la rodilla izquierda. Levante la rodilla derecha de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Siga marchando, levantando y bajando las rodillas.

Círculos con los tobillos: Siéntese en una silla. Extienda el pie derecho hacia el frente. Gire el tobillo hacia adentro 4 veces. Gire el tobillo hacia afuera 4 veces. Repita con el pie izquierdo.

Jalón de rodilla: Siéntese en una silla. Jale la rodilla derecha hacia el pecho. Sosténgala durante 4 segundos. Baje la pierna. Repita el ejercicio con la otra rodilla.

Notas

Para tener éxito con su plan de ejercicios:

1. Forme equipos
2. Comprométase
3. Haga un calendario

Filosofía del ejercicio:

Entre más haga es mejor. Algo es mejor que nada. No tiene que hacerlo todo al mismo tiempo. No tiene que agotarse. Todos pueden encontrar algún ejercicio que los beneficie.

Medicamentos para la diabetes

Opciones para un estilo de vida saludable, incluyendo dieta y ejercicio, son la clave para manejar la diabetes. También puede necesitar medicamentos para ayudar a mantener sus niveles de glucosa sanguínea. Algunas veces, basta con un medicamento. En otros casos, una combinación de medicamentos funciona mejor.

Aprendiendo acerca de los medicamentos para la diabetes

Es importante que usted sepa el nombre y la dosis de los medicamentos que está tomando. Usted no debe de aumentar, omitir o cambiar la dosis a menos que se lo indique su médico.

Pastillas

Clasificación	Nombre Genérico	Nombre de Marca	Como funcionan	Mi dosis
Sulfonylureas	Tolazamide	Tolinase	Ayudan al páncreas producir más insulina	
	Tolbutamide	Orinase		
	Chlorpropamide	Diabinese		
	Glyburide	Diabeta Micronase Glynase PresTab		
	Glipizide	Glucotrol Glucotrol XL		
	Glimepiride	Amaryl		
			↑ Importante: Tomarlos con alimentos/comidas para evitar un bajaón de azúcar en la sangre	
Meglitinides	Repaglinide	Prandin	Ayudan al páncreas a producir más insulina. También ayudan a mejorar su azúcar en la sangre después de comer	
	Nateglinide	Starlix		
			↑ Importante: Tomarlos antes de comer. No los tome si no va a comer porque puede causarle un bajón de azúcar en la sangre	
Biguandes	Metformin	Glucophage	Ayudan a disminuir la cantidad de azúcar producida por el hígado	
	Metformin ER	Glucophage XR		
			↑ Importante: Tomarlos con alimentos/comidas	
Alpha-Glucosidase	Acarbose	Precose	Retardan la digestión de los almidones en el intestino	
	Miglitol	Glyset		
			↑ Importante: Tomarlos con el primer bocado de comida	
Thiazolidinediones (TZDs)	Pioglitazone	Actos	Ayudan a mejorar la forma en que funciona la insulina en las células de los músculos y de la grasa. También ayudan a disminuir la cantidad de azúcar producida por el hígado.	
	Rosiglitozone	Avandia		
			↑ Importante: Reporte a su doctor si se hinchan sus tobillos/pies o si se siente agotado/a al respirar	
DPP 4 Inhibitors	Sitagliptin	Januvia	Permiten que la insulina trabaje por un tiempo más prolongado y, disminuye la cantidad de azúcar producida por el hígado.	
	Saxagliptin	Onglyza		
	Linagliptin Alogliptin	Trajenta		
			↑ Importante: Puede tomarlos con o sin alimentos/comidas	
SGLT 2 Inhibitors	Canagliflozin	Invokana	Ayudan a los riñones eliminar el exceso de glucosa	
	Dapagliflozin	Farxiga		
	Empaglifozin	Jardiance		
			↑ Importante: Beba mucha agua para mantenerse hidratado	

Medicamentos Inyectables para la Diabetes

Insulina

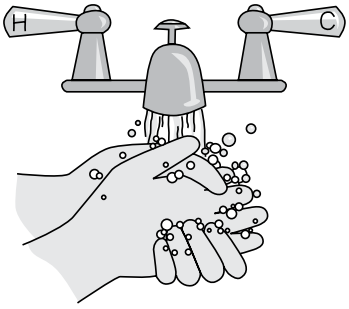
TIPO Y NOMBRE del MEDICAMENTO	COMO FUNCIONA	EMPIEZA A FUNCIONAR	EFECTIVIDAD MAXIMA	TERMINA	INSTRUCCIONES
Acción Rápida					
APIDRA (Glulisine) HUMALOG (Lispro) NOVOLOG (Aspart)	Bolus	5-15 minutos	1-2 horas	4-6 horas	Se ve transparente. Inyectarse con las comidas.
Corta Duración					
Regular	Bolus	30-60 minutos	2-3 horas	6-8 horas	Se ve transparente. Inyectarse 30 minutos antes de las comidas.
Acción Intermedia					
NPH	Basal	2-4 horas	6-10 horas	10-18 horas	Se ve espesa. Girar para mezclar. Inyectarse según las indicaciones.
Larga Duración					
LANTUS (Glargine) LEVEMIR (Detemir) TOUJEO (U300 Glargine)	Basal	1-2 horas	No Peak	Aproximadamente 24 horas	Se ve transparente. Inyectarse a la misma hora cada día. No mezclar con otras insulinas.
Pre-Mezclada					
70/30 Humulin/Novolin	Combinación Pre-mezclado con Regular	30-60 minutos	3-12 horas	12-20 horas	Se ve espesa. Girar para mezclar. Inyectarse según las indicaciones.
50/50 Humalog/Novolog 75/25 Humalog 70/30 Humalog/Novolog					

Otros

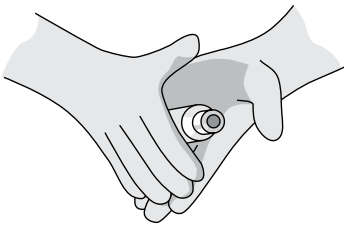
TIPO Y NOMBRE DEL MEDICAMENTO	COMO FUNCIONA	EFECTOS SECUNDARIOS
BYETTA/BYDUREON (Exenatide) TANZEUM (Albiglutide) TRULICITY (Dulaglutide) VICTOZA (Liraglutide)	Reemplace las hormonas naturales del GLP1. Facilite la salida de la insulin del pancreas. Previene que el higado libere una cantidad excesiva de azucar.	Nausea, vomitos, menos apetito, constipación.
SYMLIN (Pramlintide)	Ayuda a bajar los niveles de glucosa después de las comidas. Usarlo con insulina a la hora de las comidas.	Nausea, vomitos, menos apetito.

Inyectándose insulina

Instrucciones para la inyectarse insulina

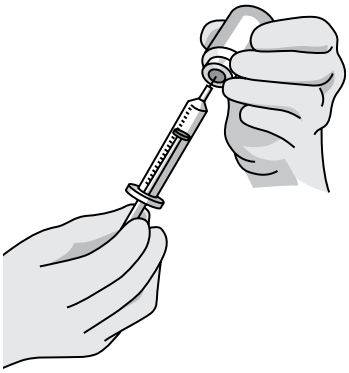


1. Lávese las manos.

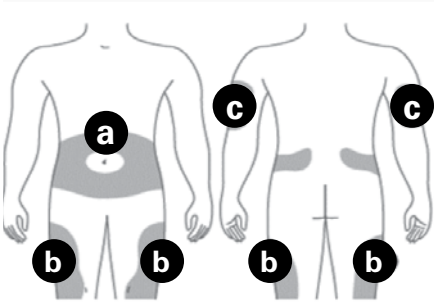


2. Mezclando la insulina:
   Si su insulina es del tipo, espeso, debe girar la botella suavemente entre sus manos para mezclarla.

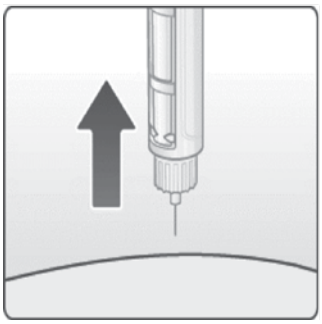
3. Inserte la aguja en el fasco.



4. Saque la dosis.



5. Elija el lugar donde va a inyectarse y limpie el área. Lugares recomendados: A, B y C.

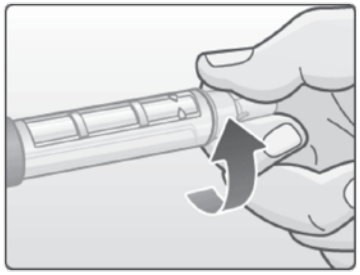


6. Inyecte la insulina. Cuente hasta 10 antes de retirarla.

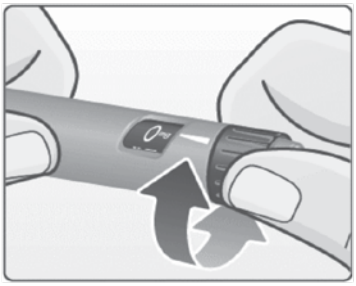
7. Coloque la jeringa usada en el recipiente para productos punzantes.

Instrucciones para el uso de la pluma de insulina

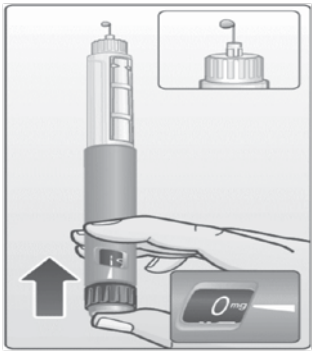
1. Lávese las manos.



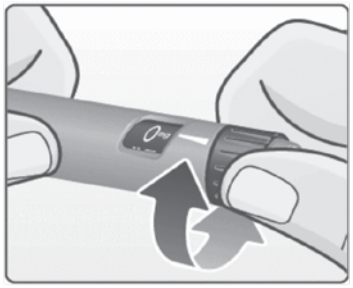
2. Ponga la aguja en la pluma.



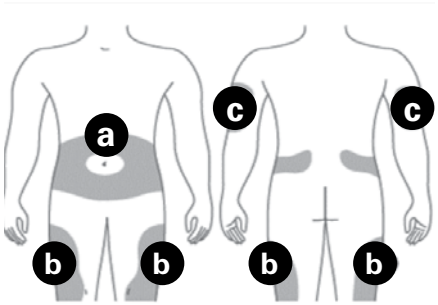
3. Elija 2 unidades de insulina.



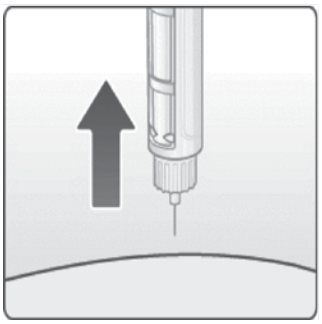
4.Tire 2 unidades de insulina.



5. Elija la dosis de insulina. Indicada por el médico.



6. Elija el lugar donde va a aplicarse la inyección y limpie el área. Lugares recomendados: A, B y C.



7. Inyecte la insulina: cuente hasta 10 antes de retirarla.

8. Coloque la jeringa usada en el recipiente para productos punzantes.

Guardando la insulina y otros medicamentos inyectables

La insulina debe guardarse adecuadamente para que funcione mejor en el control de su nivel de glucosa sanguínea.

Botellas o plumas de insulina sin abrir:
- Es mejor guardarlas en el refrigerador hasta la fecha de vencimiento.
- Tenga cuidado en no congelar la insulina.

Botellas o plumas de insulina abiertas:
- Pueden guardarse a temperatura ambiente (59 a 86 grados) durante 28 a 30 días.
- Mantengalas alejadas del calor y de la luz.

Recuerde:
- Rotar los lugares donde se inyecta y evitar áreas que se sientan duras o sensibles, o que se vean enrojecidas.
- Coma comidas regulares cada cuatro a cinco horas. No se salte comidas. Si se retrasa en comer, puede necesitar una botana.
- Siempre lleve consigo azúcar de acción rápida (tabletas de glucosa o dulces de caramelo macizo) y una tarjeta de cartera con instrucciones para el caso de bajos niveles de glucosa sanguínea.
- Use un brazalete o collar de alerta médica, o lleve una identificación que indique que tiene diabetes.

Notes

Notas

Reduciendo sus riesgos

Obtener atención actualizada para la diabetes puede ayudarle a prevenir problemas a largo plazo como enfermedades cardiacas, embolia y problemas de ojos, pies o riñones.

La diabetes puede afectar todo su cuerpo

Corazón: Esté al pendiente de dolor de pecho y/o falta de aire.

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa sanguínea.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Coma menos grasas.
- Reduzca el consumo de sal.
- Sea más activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome sus medicamentos como se lo recomendó su médico.

Pies: Esté al pendiente de dolor, entumecimiento o heridas.

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Revise sus pies todos los días buscando enrojecimiento, ampollas o heridas.
- Haga ejercicio según las instrucciones de su médico.
- Pida a su doctor o enfermera que revise sus pies en cada visita médica.

Riñones: Puede no haber señales ni síntomas.

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase una prueba de micro-albúmina una vez al año.
- Hágase revisiones regulares con su médico.

Ojos: Esté al pendiente de cambios en su visión.

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Controle su presión arterial.
- Deje de fumar.
- Hágase un exámen de sus ojos una vez al año.

Dientes y encías

Para reducir el riesgo:

- Controle su nivel de glucosa.
- Deje de fumar.
- Visite al dentista por lo menos dos veces al año.
- Cepille sus dientes dos veces al día y use hilo dental diariamente.
- Use un cepillo de dientes suave.
- Usuarios de dentaduras: lave y enjuague sus dentaduras diariamente.

Salud sexual

Mujeres:

- Tener nieveles altos de azúcar puede causar infecciones vaginales por candidiasis.
- Si está planeando embarazarse, querrá hacerse una prueba de la diabetes primero. Los altos niveles de glucosa en el embarazo pueden ser dañinos para el bebé.

Hombres:

- Los altos niveles de glucosa pueden contribuir a disfunción eréctil (DE). Si está padeciendo DE, hable con su doctor.

Depresión

Es común padecer depresión con la diabetes. Por favor hable con su doctor si tiene algunos de los siguientes síntomas:

- Cansancio, problemas para dormir, inquietud.
- Dolores de cabeza, dolor, confusión, mala memoria.
- Pérdida de interés, desesperanza, aislamiento, culpa, enojo.

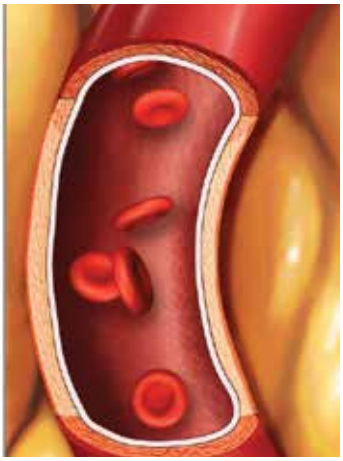
Normas de cuidado médico

La normas de cuidado médico son guías que pueden ayudar a las personas con diabetes a vivir vidas más largas y saludables.

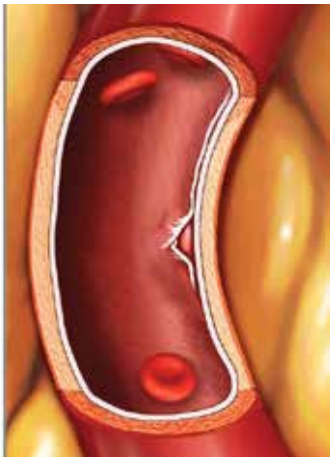
Pruebas	Monitorea	Frecuencia de la prueba	Metas ADA	Resultados de la última prueba	Fecha
A1c	Promedio de niveles de glucosa cada 2-3 meses	Cada 3 a 6 meses	Menos del 7 por ciento (o según lo indique su doctor)		
Presión Arterial	Revisa la fuerza del flujo sanguíneo a través de las venas	Cada visita a su doctor	Menos de 140/90 mm/Hg (Considerar ésta prueba si está fuera de meta)		
LDL (cholesterol malo)	Riesgo de enfermedades cardiacas	Anualmente	LDL menos de 100 mg/dl (Considerar ésta prueba si está fuera de meta)		
Microalbúmina (prueba de orina)	Función renal	Anualmente	Menos de 30 mcg/dl		
Exámen de los ojos (dilatados)	Enfermedades de los ojos	Anualmente	Normal		
Exámen de los pies	Problemas en los pies	Cada visita a su doctor	Normal		
Inyección contra la gripa		Anualmente			
Vacuna contra la neumonia		Durante el diagnóstico. Repetir después de los 65 años de edad			

Enfermedades cardiacas y de las arterias

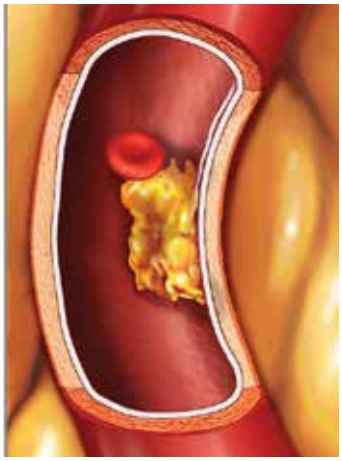
Con el tiempo, los altos niveles de glucosa pueden aumentar su riesgo de enfermedades cardiacas y de las arterias. Dos de cada tres personas con diabetes mueren de embolia o enfermedades cardiacas. Conozca las señales de aviso.



Arteria normal: La sangre fluye fácilmente a través de arterias lisas.



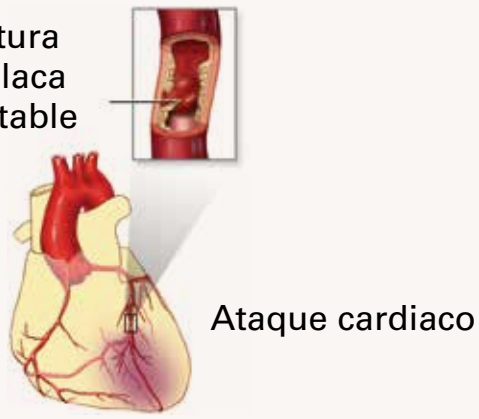
Arteria dañada: Los altos niveles de glucosa dañan el recubrimiento de las arterias.



Arteria en riesgo: La placa se acumula en el recubrimiento dañado de las arterias, y el flujo sanguíneo es bloqueado.

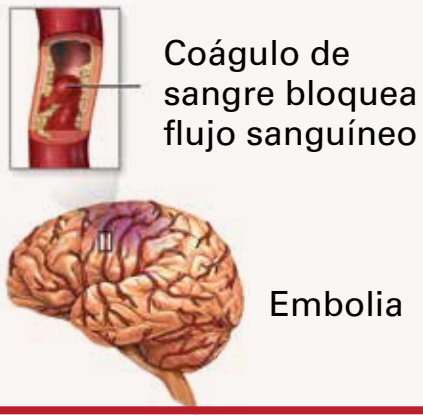
Señales de aviso de un ataque cardiaco

- Dolor o molestia en el pecho
- Dolor o molestia en sus brazos, espalda, mandíbula, cuello o estómago
- Falta de aire
- Sudoración
- Mareo
- Indigestión o náusea
- Cansancio
- Debilidad



Señales de aviso de una embolia

- Debilidad o entumecimiento de un lado de su cuerpo.
- Confusión inesperada o problemas para entender.
- Dificultad para hablar.
- Mareos, pérdida de balance o problemas para caminar.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Visión doble.
- Dolores de cabeza severos.



Si está teniendo señales de aviso de un ataque cardiaco o embolia, llame al 911.

Cuidado de los pies

Las personas con diabetes necesitan tener cuidado especial con sus pies.Vea a su médico de inmediato si nota irritaciones, cortadas, callos o cualquier cambio. Consulte a su médico antes de tratarse usted mismo.

1. Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.

2. Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.

3. Mantenga la piel suave usando loción humectante (no aplique loción entre los dedos).

4. Revise seguido por ampollas, cortadas o irritaciones. Diga a su doctor si encuentra algo malo.

5. Use una lima para dar forma a las uñas de sus dedos para que estén parejas con la punta de sus dedos.

6. Cámbiese de calcetas ó calcetines diariamente a unos limpios y suaves. Asegúrese de usar la talla correcta.

7. Mantenga sus pies tibios y secos. Siempre use zapatos que le queden bien; si es posible, use calcetines con relleno (soporte) especial.

8. Nunca ande descalzo – ni adentro ni afuera.

9. Revise sus zapatos diariamente por daño o basura (piedras, clavos, etc.) que puedan dañar sus pies).

Cuide muy bien sus pies – ¡y úselos! Una caminata diaria estimula la circulación.

Fumar

La diabetes, el fumar y su salud

Fumar tiene efectos graves en su diabetes y su salud. Puede ayudar a prevenir y reducir los graves problemas de la diabetes dejando de fumar. Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California – Es rápido, es gratis, y es fácil: 1-800-NO-BUTTS.

Ojos
Fumar puede empeorar los problemas de la visión lo que puede llevar a la ceguera.

Dientes
Fumar aumenta el riesgo de padecer enfermedades de las encías y de perder sus dientes.

Nervios
Fumar aumenta el riesgo de daño a los nervios. Esto puede causar entumecimiento, dolor y problemas de digestión

Corazón
Fumadores con diabetes son 11 veces más propensos a sufrir un ataque cardiaco o embolia que las personas que no tienen diabetes y que no fuman.

Pies y piernas
Fumar puede causar graves problemas en los pies y piernas, como infecciones, úlceras, y mala circulación. Fumar aumenta el riesgo de amputación. De las personas con diabetes que requirieron amputación, el 95% eran fumadores.

Glucosa sanguínea
Fumar eleva su nivel de glucosa sanguínea (azúcar) y reduce la capacidad del cuerpo para usar insulina, haciendo más difícil controlar su diabetes. De hecho, fumar un cigarro puede disminuir la capacidad de su cuerpo para usar insulina en un 15%.

Riñones
Fumar triplica su riesgo de padecer enfermedades renales. Los medicamentos que ayudan a prevenir la insuficiencia renal no funcionan tan bien en los fumadores.

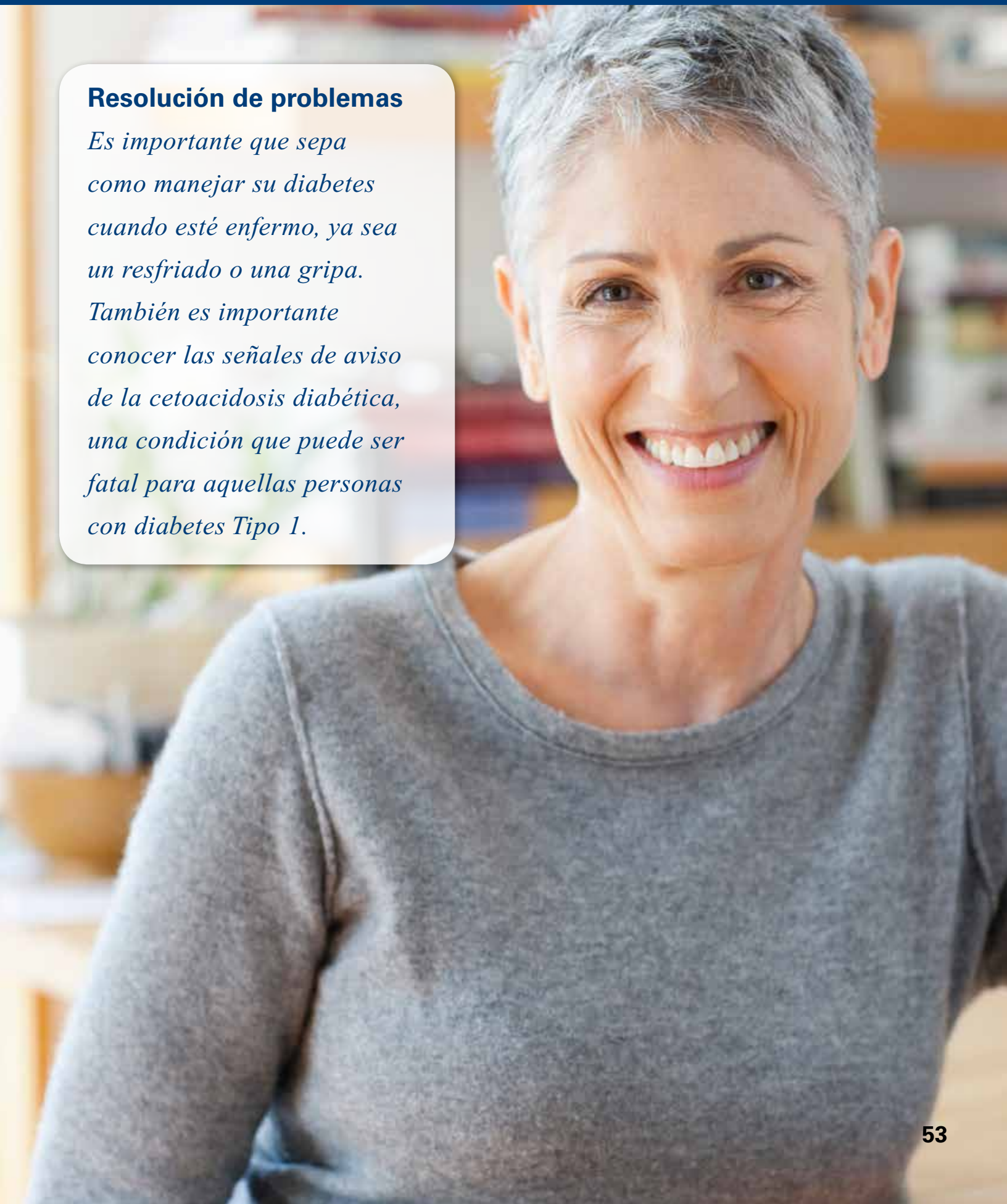
Deje de fumar hoy mismo

Llame a la Línea de ayuda para fumadores de California al 1-800-NO-BUTTS
Tabaco para masticar: 1-800-844-CHEW

Para mayor información sobre la diabetes:
California Diabetes Program al (916) 552-9888 o caldiabetes.org
American Diabetes Association al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o diabetes.org

Notas

Sección VI: Resolución de problemas



Resolución de problemas

Es importante que sepa como manejar su diabetes cuando esté enfermo, ya sea un resfriado o una gripa. También es importante conocer las señales de aviso de la cetoacidosis diabética, una condición que puede ser fatal para aquellas personas con diabetes Tipo 1.

¿Qué hacer si está enfermo?

Si está enfermo, necesita tener más cuidado.

1) No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes, incluyendo su insulina o pastillas.
2) Llame a su doctor y pregunte si necesita cambiar sus dosis.
3) Revise su nivel de glucosa más seguido – cada cuatro horas. Si tiene diabetes tipo 1, también revise su orina por cetonas.

Qué comer o beber

Tome muchos líquidos, especialmente si tiene fiebre, vómito o diarrea. Si le es posible, coma regularmente. Si no puede comer alimentos sólidos, coma por lo menos 15 gramos de carbohidratos cada hora mientras esté despierto.

Ejemplos de una porción de 15 gramos de carbohidratos:

- Una taza de sopa
- Seis galletas saladas
- Una rebanada de pan tostado seco
- Una paleta
- Media taza de nieve o yogurt congelado
- Media taza de cereal cocido
- Media taza de soda o jugo de fruta
- Ocho onzas de una bebida energética, como Gatorade.

Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Vómito o diarrea
- Incapacidad de retener líquidos
- Un nivel de glucosa mayor a 250 mg/dl durante 4 horas o más
- Temperatura de 101° F o mayor
- Problemas para respirar
- Cetonas en la orina (para personas con diabetes tipo 1)

Cetoacidosis diabética (CAD)

La cetoacidosis diabética (CAD) ocurre con más frecuencia en personas con diabetes tipo 1.

Las cetonas se producen cuando su cuerpo empieza a quemar grasa para obtener energía en lugar de azúcar. Niveles peligrosamente altos de cetonas pueden llevar un coma diabético o a la muerte. Conozca las señales de cuidado y revise su orina por cetonas, especialmente cuando esté enfermo.

Señales de aviso:

- Nivel de glucosa sanguínea mayor a 250
- Nausea, vómito y/o dolor abdominal
- Altos niveles de cetonas en la orina
- Orinar frecuentemente
- Sed o boca muy seca
- Dolor muscular
- Aliento con olor frutal
- Dificultad para respirar (respiraciones cortas, profundas)
- Problemas para poner atención o confusión

Si no se siente bien y tiene uno o más de los síntomas anteriores, contacte a su médico de inmediato o vaya a la sala de urgencias más cercana.

¿Qué causa la cetoacidosis?

- **Insuficiente insulina.** No se salte su insulina, aún si no puede comer. Puede necesitar más insulina porque está enfermo.
- **Insuficiente comida.** Cuando no puede comer, su cuerpo produce cetonas. Esto causa nausea y vómito.

LA CAD PUEDE SER FATAL

Notas

Sección VII: Afrontando las situaciones de manera saludable

Afrontando las situaciones de manera saludable

Saber que tiene diabetes puede ser una sorpresa desagradable. Puede sentir emociones como incredulidad, enojo o depresión. Aprender a aceptar mentalmente la diabetes es tan importante como saber cómo manejar la diabetes físicamente.

Las emociones y la diabetes

Sentir miedo acerca de la diabetes es normal. No puede cambiar el hecho de que le han diagnosticado diabetes, pero puede elegir hacer de su salud emocional una prioridad. Vivir bien con diabetes toma tiempo y esfuerzo. La diabetes puede ser difícil de manejar.

¿Siente alguna de las siguientes emociones acerca del problema de como manejar su salud?

- Abrumado
- Enojado
- Desmotivado
- Asustado
- Triste
- Frustrado
- Agotado

Atender estos aspectos emocionales de su diabetes es importante para el éxito a largo plazo. Piense en maneras en que puede cuidarse totalmente (mente, cuerpo y alma). Algunas sugerencias incluyen hablar con su doctor acerca de sus sentimientos, tomar sus medicamentos todos los días y asistir a un grupo de apoyo (ver página de recursos o contacte a Scripps Whittier Diabetes Institute (**1-858-678-7050)** o al Behavioral Diabetes Institute **(1-858-336-8693)** para obtener mayor información). Además, evite el alcohol y las drogas.

Tómese tiempo para relajarse al:

- Caminar
- Bailar
- Practicar yoga
- Respirar profundamente
- Tomar baños de sol diariamente
- Pasar tiempo con familia y amigos

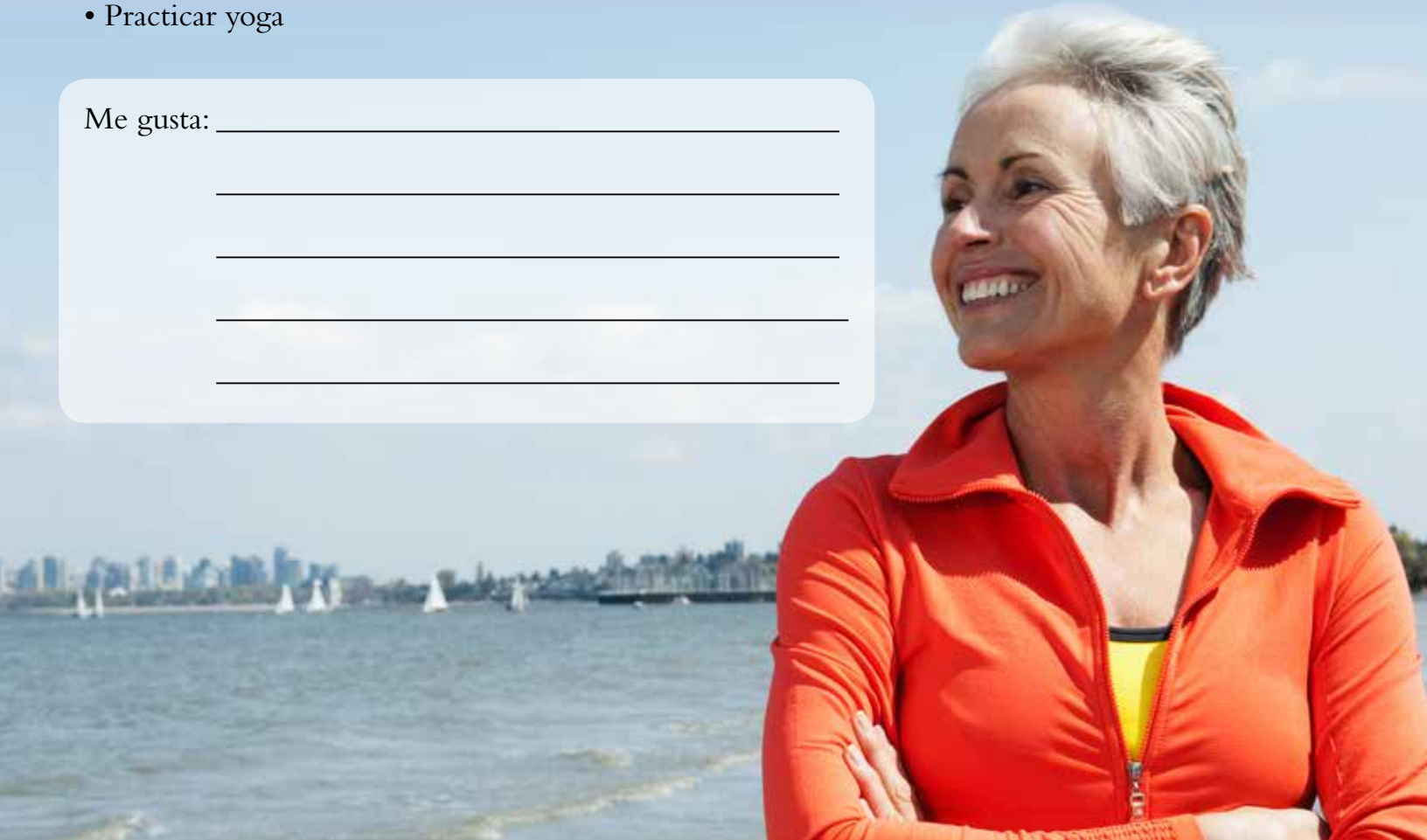
Me gusta: _____

_____

_____

_____

_____



No está solo

Muchos pacientes que han sido recién diagnosticados con diabetes se sienten solos e incapaces de conectar con las personas que les rodean. Los medios sociales –sitios en la red donde puede interactuar con otros visitantes- pueden ayudarle. Los medios sociales le dan la capacidad de conectarse con otras personas que tienen diabetes para compartir historias y hacer preguntas. Aprenda como controlar su diabetes platicando con otras personas.

Redes sociales para pacientes con diabetes

- **Diabetes Mine**
  Este sitio fue creado por y para pacientes como un "periódico sobre diabetes con un giro personal".
  Diabetesmine.com/category/essential-diabetes/emotions

- **Diabetes Advocates**
  Un grupo de personas y organizaciones que ofrecen experiencia, recursos y apoyo para aquellas personas con diabetes. Creemos que conectarse con otras personas que viven con y cuidan de la diabetes, y proporcionar apoyo emocional y anecdótico, va mano a mano con el apoyo de un proveedor de cuidados de la salud.
  Diabetesadvocates.org

- **Tu Diabetes**
  Una comunidad de personas que han sido tocadas por la diabetes; administrada por Diabetes Hands Foundation. tudiabetes.org

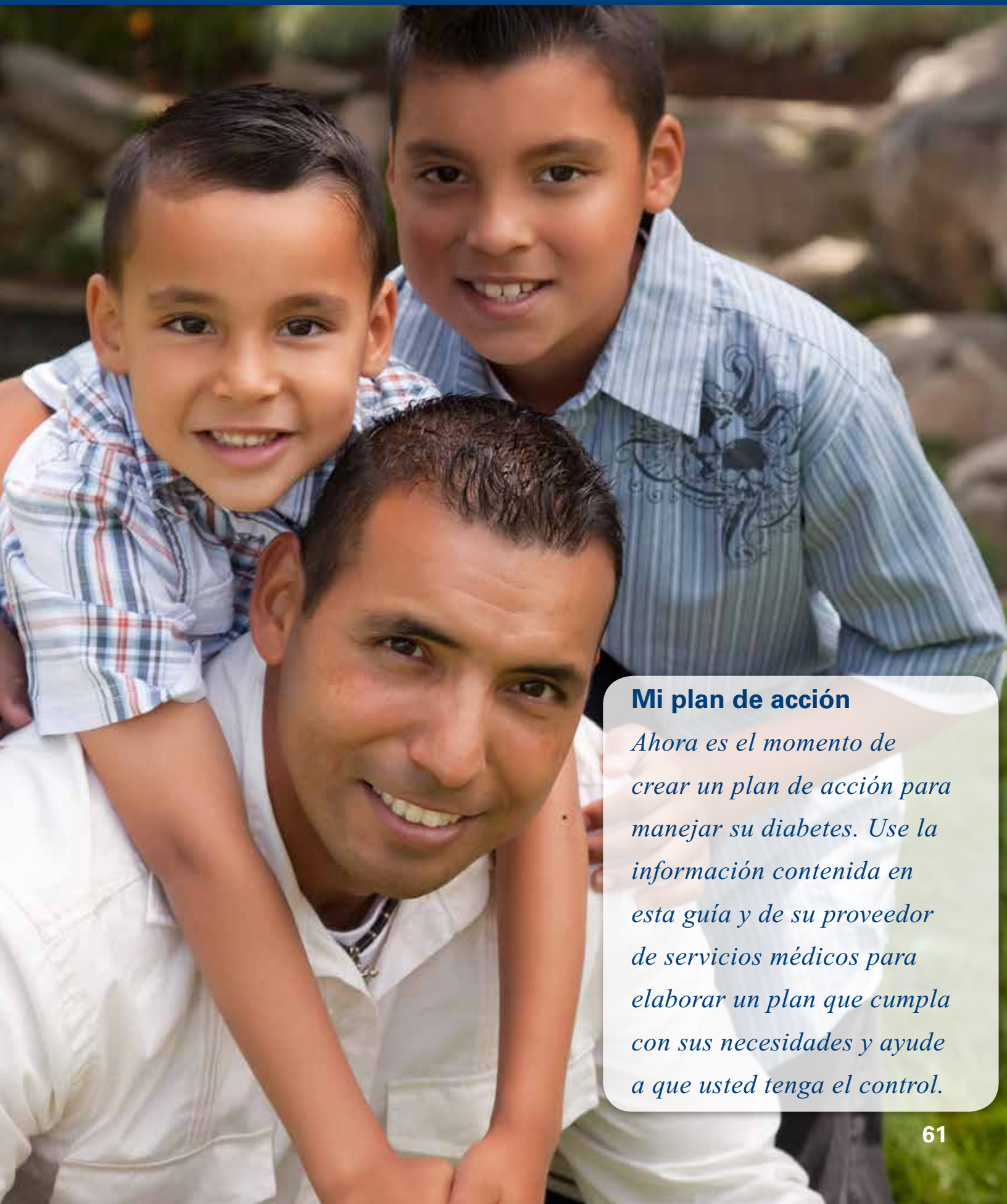
- **You can Do this Project**
  Recolecta videos personales con mensajes intensos de pacientes con diabetes. Comparta su historia sobre diabetes. Sea una luz para alguien en la oscuridad.
  youcandothisproject.com

- dLife
  Elabora aplicaciones para la diabetes que usted puede usar para anotar los niveles de glucosa, encontrar recetas e información nutricional. Vea videos dLife y póngase en contacto con la comunidad y con los expertos dLife para obtener respuestas a preguntas relacionadas con la diabetes. Puede hacer gráficas semanales o mensuales de sus niveles y llevar un registro de las normas, las que puede enviarse por correo electrónico a usted mismo o a su proveedor de servicios de salud.
  dlife.com

Scripps Health no respalda, avala o garantiza la veracidad de la información contenida en los sitios que se indican arriba. Favor de consultar con su proveedor de servicios médicos en caso de alguna pregunta o preocupación relacionada con su salud.

Notas

Sección VIII: Mi plan de acción



Mi plan de acción

Ahora es el momento de crear un plan de acción para manejar su diabetes. Use la información contenida en esta guía y de su proveedor de servicios médicos para elaborar un plan que cumpla con sus necesidades y ayude a que usted tenga el control.

Obteniendo el control de su diabetes

Obtener el control de su diabetes es como hacer un viaje:

1. Decida a dónde quiere ir.
2. Planee los pasos para llegar allí.
3. Decida qué tanto tiempo se va a quedar.
4. Empaque sus pertenencias.

Mi meta

Fijar metas y cambiar hábitos le ayudará a mejorar su diabetes, así como su salud en general.

Elija una meta de la lista abajo:

- ☐ Estar activo
- ☐ Monitorear (niveles de glucosa sanguínea)
- ☐ Tomar los medicamentos
- ☐ Resolver problemas
- ☐ Afrontar las cosas de manera saludable (depresión, negación, enojo)
- ☐ Reducir los riesgos (cuidado de prevención, complicaciones, exámenes de los pies/ cuidado dental, ojos).

Para poder cumplir con esta meta, yo haré:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Firma del paciente *Fecha*

_____

Firma del(a) Educador(a) *Fecha*

Notas

¿Qué si tengo más preguntas?

Si necesita más respuestas, llámenos al 877-944-8843. Hay mucho que aprender y estamos aquí para usted. A continuación le proporcionamos recursos adicionales que pueden servirle en su camino hacia la salud y el bienestar. Gracias por permitirnos ser parte de esa jornada.

Recursos

Scripps Health Recursos
Scripps ofrece informacÍion gratuita de proveedores de salud.
1-800-SCRIPPS (727-4777)
scripps.org

Scripps Whittier Diabetes Institute Project Dulce
Programas para el manejo de la diabetes disponibles para personas de bajos recursos, o sin segsor medico. La educación sobre el cuidado de la diabetes está disponible en diferentes idiomas.
1-866-791-8154 • scripps.org/diabetes

Scripps Whittier Diabetes Institute
Proporcionan clases sobre el cuidado de la diabetes, comer saludable, pérdida de peso, ejercicio, etc. y ayuda a las personas recién diagnosticadas con diabetes a encontrar grupos de apoyo.
858-678-7050 • 877-Whittier (944-8843)
Scripps.org/diabetes

Scripps Whittier Diabetes Institute Investigaciones Clínicas
Los participantes que califiquen reciben medicamentos o equipos de prueba, exámenes físicos relacionados con el estudio y análisis de sangre, y compensación por su tiempo y traslado.
858-626-5678 • *scripps.org/diabetes*

Academy of Nutrition & Dietetics
1-800-877-1600 • eatright.org

American Diabetes Association
1-800-Diabetes • 1-800-342-2383
diabetes.org

American Heart Association
1-800-242-8721 • 858-410-3850
americanheart.org • heartsource.org

Becton, Dickinson & Company (BD)
1-201-847-6800 • 1-888-232-2737
bddiabetes.com

California Smokers' Helpline
1-800-NO BUTTS • 1-800-662-8887
Español 1-800-45-NO FUME (66386)
californiasmokershelpline.org

Costco
El programa de recetas médicas de Costco está disponible para todos. Medidores, lancetas, tiras para pruebas y tabletas de glucosa están disponibles a precios accesibles.
1-800-806-0129 • costco.com

Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF)
San Diego Chapter • 858-597-0240
sandiego@jdrf.org • jdrfsd.org

National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747 • diabetes.niddk.nih.gov

Taking Control of Your Diabetes
858-755-5683 • 1-800-998-2693
tcoyd.com

United States Department of Agriculture Food Guidelines
1-888-779-7264 • choosemyplate.gov

Ventanilla de Salud at Mexican Consulate
Proporciona información e inscripción en planes de seguro médico, servicios locales de salud a precios accesibles, educación y evaluaciones de salud.
619-308-9964 or 858-279-9690
projectconcern.org

Walmart
Medidores y tiras de prueba a precios accesibles, insulina y jeringas más baratas.
619-336-0395 • walmart.com

"A través de la filantropía, ayudamos a sanar, mejorar y salvar vidas"

Para más información acerca de las maneras en las que puede ayudar a Scripps Whittier Diabetes Institute y sobre los beneficios de contribuir, favor de comunicarse al 858-678-7808 o visite scrippshealthfoundation.org

Scripps Whittier Diabetes Institute
1-877-Whittier or 1-877-944-8843
858-678-7050
scripps.org/diabetes

©2015 Scripps Health (6/15) DBTS-028

100-7071-856SW