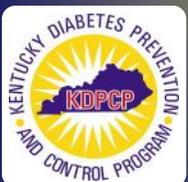


PRINCIPIOS BÁSICOS DE DIABETES



Manténgase Saludable Teniendo Diabetes

Índice de Materias

¿Qué es la diabetes?	1
¿Por qué debo controlar mi azúcar en sangre?....	2
El Control de su Azúcar en Sangre.....	3
Hiper glucemia (Alto Nivel de Azúcar en Sangre)..	4
Hipoglucemia (Bajo Nivel de Azúcar en Sangre)..	5
Alimentación Sana.....	6
Guía de la Pirámide Alimentaria.....	7
La Importancia de Leer las Etiquetas.....	8
El Ejercicio.....	9
El Manejo de los Medicamentos.....	10
La Insulina.....	11
Días de Enfermedad.....	12
Recursos.....	13
Notas	14



Este folleto está diseñado para entregarle una información básica acerca de la diabetes. No está hecho con el fin de sustituir las clases educativas de diabetes ni las visitas con su equipo de atención de salud.

Indague en su Departamento de Salud Local o pregúntele a su proveedor de atención de salud acerca de las clases educativas de Diabetes y a su vez haga una cita con un dietista.

Estas recomendaciones están basadas en las recomendaciones de la Asociación Americana de Educadores de Diabetes y en las Recomendaciones para la Práctica Clínica del 2012, de la Asociación Americana de Diabetes.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una condición médica para toda la vida que impide que su cuerpo procese los alimentos de forma normal.

Diabetes tipo 1: en este tipo su cuerpo ya no produce más insulina.

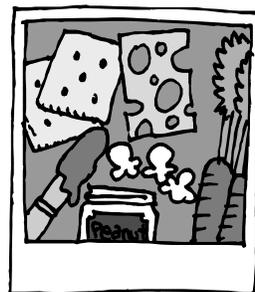
Diabetes tipo 2: en este tipo su cuerpo aún produce insulina, pero ésta no puede ser usada eficazmente.

En ambos casos el azúcar se acumula en la sangre y a esto es a lo que llamamos diabetes.



Hay cuatro cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable teniendo diabetes:

1. Monitoree su nivel de azúcar en sangre



2. Tenga una alimentación sana

3. Haga ejercicios regularmente

4. Tome sus medicamentos como se los han recetado



Usted no está solo...

El enterarse de que usted tiene diabetes, puede ser algo atemorizante y abrumador. ¡La buena noticia es que hay apoyo! Pregúntele a su proveedor de atención de salud acerca de las clases, grupos de apoyo y otros servicios que se ofrecen para personas con diabetes.



¿Por qué Debo Controlar mi Azúcar en Sangre?

Un alto nivel de azúcar en sangre durante largo tiempo, puede conducir a los siguientes problemas:

- Ataque al Corazón (infarto)
- Daño Neurológico (nervios)
- Accidente Cerebro Vascular (*stroke*)
- Amputaciones
- Problemas Circulatorios
- Enfermedades Oculares
- Enfermedades Renales
- Problemas Dentales

Para prevenir esos problemas usted puede hacer lo siguiente:

Cada día:

- Siga su dieta de diabetes
- Haga ejercicios
- Tome sus medicamentos como se los han recetado
- Chequee su nivel de azúcar en sangre
- Examínesse sus pies
- Cepíllese los dientes y límpielos con seda (hilo) dental
- Busque formas adecuadas de liberar el estrés
- No consuma productos del tabaco. Si lo hace ¡déjelo!

En cada visita médica se le realizará:

- Inspección de sus pies
- Chequeo de su peso y presión arterial
- Se conversará acerca del registro de sus chequeos de azúcar en sangre

Al menos cada seis meses:

- Hágase una prueba A1C (hemoglobina glicosilada)
- Visite a su dentista



Cada año usted tendrá:

- Chequeo de colesterol y lípidos (grasas) en sangre
- Examen de fondo de ojos con pupilas dilatadas
- Chequeo de su función renal
- Vacuna contra la influenza
- Un examen completo de sus pies
- Debe preguntar acerca de la vacuna para la neumonía



¡Cuide usted mismo y tendrá muy buenos resultados!



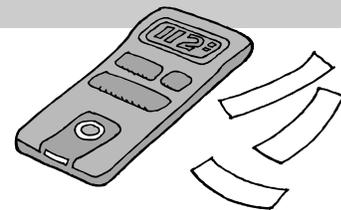
Si usted está con sobrepeso, puede lograr un buen control de su azúcar en sangre bajando un 5-7% de su peso corporal.

Por ejemplo:

Si usted pesa 200 libras, la reducción de un 5-7% de su peso significa bajar entre 10 y 14 libras.

Monitoreo de su Nivel de Azúcar en Sangre

Pregúntele a su proveedor de atención de salud acerca de cómo obtener un monitor de azúcar en sangre para chequear sus niveles de azúcar en sangre. Lleve su monitor de azúcar a todas partes con usted y observe cómo diferentes actividades tal como comer, hacer ejercicios y el estrés afectan sus niveles de azúcar en sangre.



- Siga las instrucciones que vienen con su monitor de azúcar en sangre.
- Codifique su monitor si es necesario.
- Conserve sus tiras reactivas en la caja original y a temperatura ambiente.
- No use tiras reactivas que se hayan usado previamente o que estén vencidas
- Lave sus manos con agua tibia y jabón antes de chequear su azúcar en sangre.
- Asegúrese de poner suficiente sangre en su tira reactiva.
- Converse con su proveedor de atención de salud, educador para la Diabetes y/o la compañía de recogida basura acerca de cómo es que se deben desechar las lancetas usadas.
- Anote su nivel de azúcar en sangre en el registro diario de sus chequeos de azúcar. Traiga este registro a cada visita médica.
- Siga las indicaciones que aparecen en las páginas 4 y 5, para los niveles de azúcar altos y bajos.

¿Con qué frecuencia debo chequear mi nivel de azúcar en sangre?

Muchas personas chequean su nivel de azúcar en sangre varias veces al día. Pregúntele a su proveedor de atención de salud respecto a la frecuencia con que a ellos les gustaría que usted se chequeara.

¿A qué hora debo chequear mi nivel de azúcar en sangre?

- Antes de las comidas y dos horas después de comer
- Antes y después de hacer ejercicios
- En cualquier momento en el que usted se sienta diferente a su estado normal
- Pregúntele a su proveedor de atención de salud cuáles son los mejores momentos para chequearse.

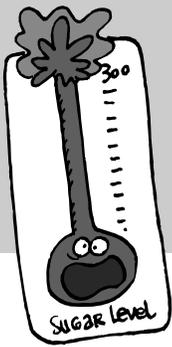
¿Cuáles deben ser mis números?



Nivel de azúcar en sangre antes de las comidas	Nivel de azúcar en sangre 1-2 horas después de las comidas
70-130 mg/dl	menos de 180mg/dl

Prueba de Hemoglobina Glicosilada A1C

Otra prueba que mide el control del azúcar en sangre es la Hemoglobina Glicosilada-A1c. Su proveedor de atención de salud le puede indicar realizarse esta prueba. Esta prueba nos dice cómo han estado en promedio sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Para un buen control de su diabetes, lo mejor es mantener la hemoglobina A1c en menos del 7%.



Hiper glucemia

Altos Niveles de Azúcar en Sangre

(Establezca la meta a alcanzar por usted, con la ayuda de su proveedor de atención de salud.)

Causas

- Demasiada comida
- Muy poca medicación
- Enfermedades, infecciones o estrés
- Menos actividad física que lo usual

Usted podría tener o no tener algunos de los siguientes síntomas:

Hambre
Dolor de cabeza
Náuseas
Lenta sanación de las heridas
Pérdida de peso (principalmente en la Tipo 1)



Sed



Visión borrosa



Orinas frecuentes



Cansancio

Tratamiento

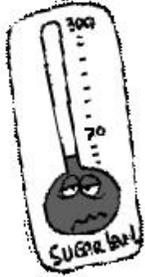
- Chequee su nivel de azúcar en sangre.
- Si el azúcar está por encima de 300, use tiras reactivas para medir sus cuerpos cetónicos en sangre (*ketones*). Los cuerpos cetónicos (*ketones*) actúan como un tóxico; y se forman cuando el cuerpo comienza a usar su propia grasa para obtener energía. Si su examen de *ketones* resulta positivo, llame inmediatamente a su proveedor de atención de salud
- Beba abundante cantidad de líquido que no contenga azúcar; el agua es la mejor elección.
- Ejecute un plan con su proveedor de atención de salud si su azúcar en sangre está alta.



Hipoglucemia

Bajos Niveles de Azúcar en Sangre

(70 mg/dl o menos, a no ser que se hayan establecido valores diferentes por su proveedor de atención de salud.)



Causas

- Ingerir poca comida
- Demasiada medicación
- Realizar actividad física extra

Usted podría tener o no tener algunos de los siguientes síntomas:

Cansancio
Se siente débil
Irritabilidad
Confusión
Visión borrosa
Dolor de cabeza



Mareos



Entumecimiento



Sudoraciones



Temblores

Tratamiento

- Chequee su nivel de azúcar en sangre. Si usted no puede chequearse por alguna circunstancia pero tiene síntomas, adminístrese el tratamiento de todas maneras.
- Si el nivel de azúcar está bajo, siga la regla de los 15:

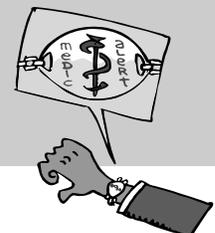
Regla de los 15:

1. **Comer 15 gramos** de carbohidratos tales como 3-4 pastillas de glucosa, 15 gramos de gel de glucosa, 1/2 taza de jugo o un refresco con azúcar, 1 taza de leche, o 1 cucharada grande de miel o azúcar.
2. **Esperar 15 minutos.**
3. **Repetir la prueba** de su nivel de azúcar en sangre.

Si su azúcar en sangre continúa baja, repita la regla de los 15. Usted debe saber que su azúcar en sangre puede bajar nuevamente, si dentro de la siguiente hora usted no ingiere una comida o una merienda.



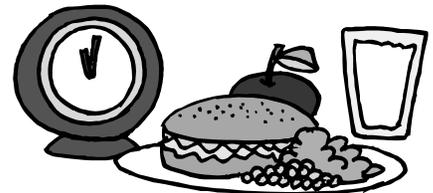
Use siempre su identificación de diabético



Alimentación Sana

El tener una alimentación correcta cuando se padece de diabetes, no significa que usted tenga que renunciar a sus comidas favoritas. Aprender a comer sano es una parte esencial en el buen cuidado de la diabetes. Una buena planificación de las comidas para diabéticos incluye:

- Elegir alimentos saludables
- Aprender cómo los diferentes alimentos que usted ingiere, así como la cantidad ingerida de estos, afectan sus niveles de azúcar en sangre
- Comer tres comidas al día en horario regular



Los carbohidratos son almidones y azúcares en los alimentos. Estos tienen más efecto sobre el nivel de azúcar en sangre que las grasas o las proteínas. Los alimentos como el pan, las pastas, papas, leche, frutas y los dulces son ejemplos de alimentos con alto contenido de carbohidratos. Usted puede comer todos esos alimentos, pero puede ser que tenga que comer menos cantidad de una sola vez. Su nivel de azúcar podría elevarse demasiado si usted ingiere más carbohidratos que lo que su cuerpo necesita.

Haga una cita con un/una dietista para planificar sus comidas y conocer sus necesidades de carbohidratos diarias.

Consejos para una alimentación sana

- Los alimentos se deben hornear, asar o cocinar a la parrilla en vez de freírlos.
- Limite la ingestión de alimentos con alto contenido de azúcares tales como los refrescos comunes (sodas) o los postres.
- Los vegetales sin almidones tales como las zanahorias, el apio y el brócoli tienen un alto contenido en fibras y bajo en calorías, por lo que ¡constituyen una magnífica merienda!
- Lea las etiquetas de los alimentos para que sepa lo que usted está comiendo.



La Pirámide Alimenticia para Diabéticos

La pirámide alimenticia para diabéticos le da a usted una idea de cuántas raciones de cada grupo alimenticio se deben ingerir diariamente. Un plan de comidas saludables incluye alimentos de los mayores grupos alimenticios.

Grasas, Aceites y Dulces (Consúmalos con moderación)

- 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasas

Carnes, Pollo/Aves, Pescados, Frijoles, Huevos, Quesos (4-6 onzas por día)

- 2 cucharaditas de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- 1 onza de carne o pescado

Leche y Yogur (2-3 raciones)

- 1 taza de leche
- 3/4 taza de yogur

Vegetales (3-5 raciones)

- 1 taza de vegetales crudos
- 1/2 taza de vegetales cocinados

Frutas (2-4 raciones)

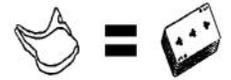
- 1 pedazo pequeño de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 plátano (banana)



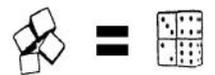
Pan, Cereales, Vegetales con Almidón, Arroz y Pasta (6-11 raciones)

- 1 rebanada de pan
- 4-6 galletas de sal
- 1/2 pan de hamburguesa
- 1/3 taza de arroz o pasta
- 1/2 taza de vegetales con almidón

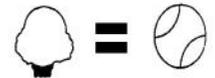
¿Cómo luce una ración?



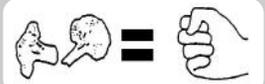
3 onzas de carne tienen más o menos el tamaño y grosor de un estuche de barajas



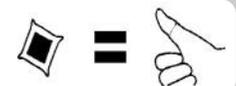
1 onza de queso es más o menos del mismo tamaño que 4 dados amontonados



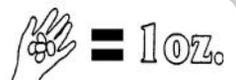
1/2 taza de helado es más o menos del tamaño de una pelota de tenis



Una taza de vegetales es aproximadamente del mismo tamaño que su puño



Una cucharadita de mantequilla de leche o de mantequilla de maní es aproximadamente igual a la punta de su dedo pulgar



1 onza de nueces o caramelos pequeños es igual a lo que cabe en un puñado

Leer las Etiquetas

Para tener una alimentación sana es esencial aprender a leer las etiquetas, lo cual a su vez le ayuda a hacer una buena elección. A continuación están explicadas las cuatro partes más importantes de las etiquetas de los alimentos:

- 1. Tamaño de la ración:** Use siempre cucharas de medidas, tazas de medidas, o pesas de alimentos. Toda la información nutricional está enumerada para una ración. Si usted ingiere 2 raciones, multiplique cada cosa por 2.
- 2. Calorías:** Esta es la clave para bajar de peso.
- 3. Total de grasas:** Se considera que un alimento es bajo en grasas cuando este contiene menos de tres gramos de grasa en 100 calorías. Elija mayormente alimentos bajos en grasas para su dieta.
- 4. Total de carbohidratos:** Es necesario comer carbohidratos todos los días, pero comer demasiada cantidad de carbohidratos de una sola vez puede elevar su nivel de azúcar en sangre. En el total de carbohidratos que se deben ingerir podemos incluir fibras, azúcares y otros carbohidratos. Cuando usted cuente el total de carbohidratos que va a ingerir, use únicamente el total de carbohidratos que aparece en la etiqueta del alimento. Pregúntele a su dietista cuántos gramos de carbohidratos usted necesita ingerir diariamente.

Sustitutos del Azúcar

Para disminuir el consumo de carbohidratos, use los sustitutos del azúcar que sean libres de carbohidratos.



Nutrition Facts

Serving Size: 3/4 cup (33g/1.2 oz.)
Servings Per Container: about 11

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat 15**

% Daily Value**

Total Fat 1.5g* **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 90mg **4%**

Potassium 120mg **3%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Soluble Fiber 1g

Insoluble Fiber 4g

Sugars 5g

Other Carbohydrate 15g

Protein 4g

Vitamin A 25% (25% DV as beta carotene)

Vitamin C 50% • Calcium 0%

Iron 10% • Vitamin E 100%

Vitamin B6 100% • Folic Acid 100%

Vitamin B12 100% • Phosphorus 10%

Magnesium 25% • Zinc 10%

* Amount in cereal. One half cup of fat free milk contributes an additional 40 calories, 65mg sodium, 6g total carbohydrates (6g sugars), and 4g protein.

** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Sat. Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Protein		50g	65g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Nombre de la Marca	Nombre de los ingredientes
Sweet'N Low, Sugar Twin, o Sucaryl	Sacarina
Equal o NutraSweet	Aspartame
Sweet One	Acesulfame K
Splenda	Sucralosa
Truvia, PureVia	Stevia

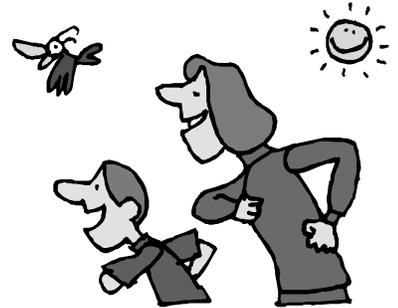
Ejercicio

Hacer ejercicios regularmente constituye una parte clave en el plan de tratamiento de la diabetes. Para la mayoría de las personas que padecen de diabetes tipo 2, hacer ejercicios regularmente les ayudará a mantener sus niveles de azúcar en sangre en rangos saludables. El ejercicio también puede ser beneficioso para:

- Reducir el estrés y aumentar la energía
- Aumentar la fuerza y flexibilidad del cuerpo
- Ayudar a controlar la presión arterial y el colesterol
- Ayudar a que la insulina tenga una acción más efectiva

Consejos para que su plan de ejercicios sea exitoso

- Seleccione un tipo de ejercicio que usted disfrute.
- Haga un plan de ejercicios.
- Busque un amigo(a) para hacer ejercicios.
- Si usted no ha practicado ejercicios por algún tiempo, comience lentamente.
- Hágase este propósito por al menos 30 minutos al día.



Cosas que usted debe tener a mano cuando practique ejercicios:

1. Números de teléfono de familiares y proveedores de atención de salud en caso de alguna emergencia
2. Teléfono celular
3. Monitor para medir el nivel de azúcar en sangre
4. Identificación de diabetes
5. Alimentos de emergencia para tratar una disminución súbita de su nivel de azúcar en sangre. Ejemplo de tales alimentos son las tabletas de glucosa (vea la página 5)



Consejos para practicar ejercicios de forma segura:

Visite a su proveedor de atención de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

- Beba abundante cantidad de líquidos libres de azúcares como el agua.
- Chequee su azúcar en sangre antes y después de hacer ejercicios.
- Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de disminuir sus niveles de azúcar en sangre durante el ejercicio físico y varias horas después de ejercitarse.
- Use zapatos que le ajusten bien mientras hace ejercicios.
- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicios.
- Incluya ejercicios de precalentamiento y relajación cada vez que usted se ejercite.
- Evite hacer ejercicios intensos al aire libre si el tiempo está muy húmedo, hay mucho calor o frío, o hay niebla tóxica (esmog).



Medicamentos

- Si no es posible controlar su diabetes con una alimentación sana y ejercicios, entonces podría ser que usted tenga que tomar medicamentos.
- Los medicamentos tienen un mejor efecto si usted tiene una alimentación sana y sigue un plan de ejercicios.
- Los medicamentos pueden ser pastillas que se toman por la boca, o pueden ser medicamentos que tienen que ser inyectados.
- Si su doctor le ha recetado algún medicamento, hay algunos consejos útiles que le ayudarán.
- Mantenga con usted una lista actualizada de TODOS sus medicamentos incluyendo los que no son por receta médica.



Consejos para el uso de medicamentos

- Conozca el nombre de su medicamento, la cantidad que usted debe tomar y a la hora en que debe tomarlo.
- Lleve consigo en todo momento una lista con todos los medicamentos que usted toma.
- Conozca cómo actúan sus medicamentos y sus efectos secundarios.
- Llame a su proveedor de atención de salud si usted tiene algún efecto secundario.
- Nunca deje de tomar su medicamento ni cambie la dosis sin preguntarle a su proveedor de atención de salud.
- Pregúntele al farmacéuta acerca de sus medicamentos.

Insulina

- Si usted tiene diabetes tipo 1, usted tiene que recibir insulina porque su cuerpo ya no puede producirla. Si usted tiene diabetes tipo 2, entonces puede ser que usted tome pastillas o insulina y algunas veces las dos cosas.
- Cuando a usted le receten la insulina, su proveedor de atención de salud le enseñará cómo usarla.

Consejos para la Administración de Insulina



- Revise la fecha de vencimiento en el frasco de insulina o en el dispensador de insulina que tiene forma de bolígrafo.
- NO use la insulina si usted ve que hay sustancias sólidas o espumas en el frasco.
- NO almacene la insulina a temperaturas extremas, ya sea mucho frío o calor. Nunca la exponga a la luz solar.
- Si el frasco de insulina está frío, frótelo suavemente entre las palmas de sus manos para entibiárla antes de inyectarse.
- Pregúntele al farmacéutico o a su proveedor de atención de salud acerca de las mezclas de insulinas.
- Mida con mucho cuidado la cantidad correcta de insulina que usted debe administrarse.
- Deseche adecuadamente todas las agujas usadas. Chequee con el proveedor de atención de salud, el educador para la diabetes y/o la compañía de basura acerca de las regulaciones para desechar estos artículos.

Días de Enfermedad

Cuando usted está enfermo, su nivel de azúcar en sangre puede subir o bajar más que lo habitual. Es muy importante que **ANTES** de que usted se enferme, ya tenga un plan elaborado para los días que usted pase enfermo(a). Converse acerca de este plan con su proveedor de atención de salud .



Llame a su proveedor de atención de salud si usted:

- Tiene niveles de azúcar en sangre que permanecen sobre 300 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl
- Pierde 5 o más libras cuando se enferme
- Tiene vómitos o diarreas por más de seis horas
- No puede ingerir alimentos sólidos por más de 24 horas
- No puede retener ningún líquido después de beberlo
- Se siente mareado, confundido o presenta algún dolor

Alimentación para los días en que esté enfermo(a)

Intente comer sus comidas habituales. Si usted no puede, aquí tenemos algunos ejemplos de alimentos para mantener más o menos igual su ingestión de carbohidratos :

- 1/2 taza de pudín
- 4-6 galletas de sal
- 1/2 taza de gelatina regular
- 1/2 taza de jugo

Consejos para los días que esté enfermo(a):

- Nunca deje de tomar sus medicamentos para la diabetes sin hablar con su proveedor de atención de salud.
- Chequee su nivel de azúcar en sangre por lo menos cada 4 horas cuando usted esté enfermo(a).
- Beba abundante cantidad de agua para evitar la deshidratación. No beba líquidos que contengan cafeína.



Recursos

- **Programa para la Prevención y Control de la Diabetes en Kentucky**
<http://chfs.ky.gov/dph/info/dpqi/cd/diabetes.htm>
502-564-7996
- **Asociación Americana de Educadores para la Diabetes**
www.diabeteseducator.org 1-800-338-3633
- **Asociación Americana de Diabetes**
www.diabetes.org 1-800-DIABETES
- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades**
www.cdc.gov/diabetes 1-877-CDC-DIAB
- **Programa Nacional de Educación para la Diabetes**
www.ndep.nih.gov 1-301-496-3583
- **Red de Trabajo para la Diabetes en Kentucky**
www.kentuckydiabetes.net
- **Asociación Americana de Dietética**
www.eatright.org 1-800-877-1600



Información de Contacto

Escriba los nombres y números de teléfonos del equipo que le atiende su diabetes:

Proveedor de Atención de Salud: _____

Teléfono: _____

Dietista: _____

Teléfono: _____

Enfermera(o): _____

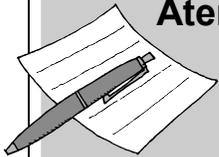
Teléfono: _____

Farmacia: _____

Teléfono: _____

Otros: _____

Teléfono: _____



Kentucky 
UNBRIDLED SPIRIT™

