

DATOS BÁSICOS DE LA DIABETES



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Actividad física



Medicamentos



Alimentación saludable

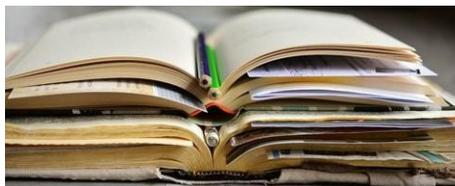


Monitoreo

Cómo mantenerse saludable siendo una persona diabética

Índice

¿Qué es la diabetes?	1
¿Por qué debería controlar mis niveles de azúcar en la sangre?.....	2
Monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre	3
Hiperglicemia (niveles de azúcar en la sangre elevados)	4
Hipoglicemia (niveles de azúcar en la sangre bajos)	5
Alimentación saludable	6
Plato saludable	7
Cómo leer las etiquetas	8
Actividad física	9
Medicamentos	10
Insulina	11
Días de enfermedad	12
Recursos	13
Notas	14-15



Este folleto está concebido para ofrecerle información básica sobre la diabetes. No se le ha de ver como algo que reemplaza los beneficios ofrecidos por las clases educacionales sobre diabetes y las reuniones con su equipo de atención médica.

Pregúntele a su departamento de salud local o a su proveedor de atención médica acerca de las clases educacionales sobre la diabetes y de las citas con un dietista.

Las recomendaciones se basan en las Recomendaciones de la Práctica Médica del 2023 de la Asociación Americana de Diabetes.

Para más información: Haga clic en el código QR

Impreso en el 2023



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección médica que dura toda la vida y que impide que su cuerpo procese los alimentos normalmente.

Diabetes tipo 1: su organismo ya no produce insulina.

Diabetes tipo 2: su organismo aún produce insulina, pero esta no trabaja bien.

En ambos casos, se produce una acumulación de azúcar en la sangre y eso es la diabetes.



Estas son cuatro cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable como persona diabética:

1. Alimentación saludable
2. Realizar actividad física
3. Monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre
4. Consumo de medicamentos según lo recetado



Usted no está solo . . .

El enterarse de que tiene diabetes puede ser abrumador e intimidante. La buena noticia es que existe apoyo. Indague con su proveedor de asistencia médica acerca de las clases, los grupos de apoyo y demás servicios brindados a las personas diabéticas.



¿Por qué debería controlar mis niveles de azúcar en la sangre?

Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden traer problemas como:

- Ataques cardíacos
- Daños neurológicos
- Derrames cerebrales
- Amputaciones
- Problemas circulatorios
- Enfermedad ocular
- Enfermedad renal
- Problemas dentales

Usted puede hacer lo siguiente para ayudar a prevenir estos problemas:

Todos los días:

- Seguir su plan de alimentación
- Hacer ejercicios
- Tomar los medicamentos recetados
- Chequearse el azúcar en la sangre
- Chequearse los pies
- Cepillarse y limpiarse con hilo los dientes
- Buscar vías sanas de lidiar con el estrés
- Cero productos tabáquicos. Si los consume, ¡deje de hacerlo!

Al menos semestralmente:

- Prueba A1C
- Ir al dentista



Todos los años:

- Chequeo de colesterol y grasa en sangre
- Examen de pupila dilatada
- Examen renal
- Vacuna contra la influenza
- Examen del pie
- Indagar sobre la vacuna contra la neumonía y la vacuna contra la hepatitis B

En todas las consultas médicas:

- Que le chequeen los pies desnudos
- Chequeo de presión arterial y del peso
- Lleve a la consulta las mediciones del azúcar para hablar al respecto



¡El cuidarse uno mismo puede ser determinante!



Si tiene sobrepeso, el bajar de 5-7% de su peso puede ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en sangre.

A manera de ejemplo:

Si pesa 200 lbs, el bajar de 5-7% de su peso equivaldría a bajar 10-14 lbs.

Cómo monitorear sus niveles de azúcar en la sangre

Pregúntele a su proveedor de atención médica dónde puede conseguir un monitor de niveles de azúcar en la sangre. Lleve el monitor adondequiera que vaya para que pueda ver cómo cosas como el comer, el hacer ejercicios y el estrés repercuten en sus niveles de azúcar en sangre.



- Siga las instrucciones que vienen con su monitor de niveles de azúcar en la sangre.
- Guarde sus tiras reactivas en el empaque original a temperatura ambiente.
- Use solución de control para asegurarse de que sus tiras reactivas sirven
- No use tiras reactivas usadas o vencidas.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de chequearse sus niveles de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de tener suficiente sangre en su tira reactiva.
- Deshágase de su lanceta debidamente. Averigüe sobre cómo hacerlo con su proveedor de atención médica, su educador sobre la diabetes y/o su compañía de residuos.
- Escriba su nivel de azúcar en la sangre en su registro y lleve su monitor y el registro a todas las consultas médicas.
- Siga todas las orientaciones para valores elevados y bajos que aparecen en las páginas 4-5.

¿Cuán a menudo debería chequear mi azúcar en sangre?

Mucha gente chequea su azúcar en sangre varias veces al día. Pregúntele a su proveedor de atención médica cada cuánto tiempo quiere que usted se chequee.

¿Cuándo debería chequearme?

- Antes de las comidas y dos horas después
- Antes y después de un aumento de actividad
- Cada vez que se sienta diferente de lo normal
- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles son las mejores horas para usted.



¿Cuáles deberían ser mis niveles?

Azúcar en sangre antes de comidas	Azúcar en sangre 1-2 horas después de comer
80-130 mg/dl	menos de 180 mg/dl

Prueba A1C

Otra prueba de azúcar en sangre es la A1C. Esta prueba la puede hacer su proveedor de atención médica, y le dice cuál es el promedio de los niveles de azúcar en sangre que ha tenido en los últimos 2 a 3 meses. En el caso de la mayoría de las personas, lo ideal es mantener su A1C por debajo del 7%.

Hiperglicemia

Nivel de azúcar en sangre elevado

(Decida junto con su proveedor de atención médica cuál ha de ser su rango de azúcar en sangre).



Causas

- Demasiada comida
- Muy pocos medicamentos.
- Enfermedades, infección o estrés
- Menos ejercicios de lo normal

Puede que tenga estos síntomas o puede que no:

Hambre
Dolor de cabeza
Náuseas
Heridas que tardan en sanar
Pérdida de peso
(principalmente el tipo 1)



Sed



Visión borrosa



Micción
frecuente



Cansancio

Tratamiento

Chequee los niveles de azúcar en sangre:

- Si el azúcar excede 300 llame a su proveedor de atención médica (HCP).
- Puede que le digan que se haga una prueba de cetona.
- Las cetonas actúan como un veneno y se forman cuando el organismo comienza a usar su propia grasa en lugar de azúcar como fuente de energía.
- Si usted tiene cetonas, llame enseguida a su proveedor de atención médica.
- Beba bastante líquido desprovisto de azúcar; el agua es la opción ideal.
- Haga un plan con su proveedor de atención médica si su azúcar en sangre está elevada.



Hipoglicemia

Nivel de azúcar en sangre bajo

(70 mg/dl o menos, a menos que se fijan diferentes valores con su proveedor de atención médica).

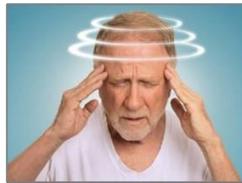


Causas

- Muy poca comida
- Demasiados medicamentos
- Más actividad de la cuenta

Puede que sienta alguno de estos síntomas o puede que no:

Cansancio
Debilidad
Irritabilidad
Confusión
Visión borrosa
Dolor de cabeza



Mareos



Entumecimiento



Sudoraciones



Temblores

Tratamiento

- Chequéese el azúcar en sangre. Si no puede chequearse el azúcar, pero tiene síntomas, trátese de todas maneras.
- Si los niveles de azúcar en sangre están bajos, siga la regla de 15:

Regla de 15:

- Consuma 15 gramos de carbohidratos como, por ejemplo, 3-4 tabletas de glucosa, 15 gramos de carbohidratos, gel de glucosa, 1/2 taza de jugo o de gaseosa ordinaria, 1 taza de leche o 1 cda. de miel o de azúcar.
- Espere 15 minutos.
- Vuelva a chequearse el azúcar
- Si los niveles de azúcar siguen bajos, repita la regla de 15.

**Regla
de 15**



Tenga presente que su azúcar en sangre puede bajar de nuevo si no merienda o come algo antes de que pase una hora.

¡Use identificación de diabético!

Alimentación saludable

Comer bien como persona diabética no implica que tenga que renunciar a sus comidas favoritas. El aprender a comer saludablemente resulta clave para la buena salud del diabético. Una buena planificación alimentaria en este sentido incluye:

- Optar por comidas saludables
- Aprender cómo los diferentes alimentos y las cantidades consumidas repercuten en sus niveles de azúcar en sangre
- Comer tres comidas al día a una hora fija



- Los carbohidratos son azúcares y almidón en los alimentos
- Estos afectan el azúcar en sangre más que las proteínas o las grasas
- Puede comer esas comidas, pero es posible que tenga que reducir la cantidad que consume cada vez que las come

Saque una cita con un dietista para planificar sus necesidades diarias de alimentación y de consumo de carbohidratos.



Consejos para comer saludablemente

- Hornee o ase los alimentos en lugar de freírlos.
- Limite el consumo de alimentos cargados de azúcar, como las gaseosas ordinarias y los postres
- Los vegetales sin almidón, como la zanahoria, el apio y el brócoli son ricos en fibra, pero pobres en calorías y son muy buenos como merienda.
- Lea las etiquetas de los alimentos para que sepa qué está comiendo.

Plato saludable

El plato saludable para el diabético le da una idea de cuántas porciones de grupos alimenticios ha de comer diariamente. Un plan alimenticio saludable incluye alimentos de todos los grupos alimenticios principales.

Grasas, aceites y dulces (consume con moderación)

- 1 cda. de mantequilla, margarina o de aceite
- 1cda. de mayonesa baja en grasa

Frutas (2-4 porciones)

- 1 pedacito de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 banana
- 1/2 taza de jugo de frutas (1/3 taza de jugo de arándano o de uva)



Leche y yogurt (2-3 porciones)

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



Carne, aves de corral, pescado, frijoles secos, huevos, queso (4-6 onzas por día)

- 2 cdtas. de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1 oz de queso
- 1 oz de carne o pescado

Vegetales (3-5 porciones)

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

Pan, cereal, vegetales ricos en almidón, arroz y pasta (6-11 porciones)

- 1 rodaja de pan
- 4-6 galletas
- 1/2 perro caliente o pan de hamburguesa
- 1/3 taza de arroz o de pasta
- 1/2 taza de vegetal rico en almidón

¿Cómo es una porción?



3 onzas de carne son más o menos del tamaño y grosor de un mazo de cartas



1 onza de queso es más o menos del tamaño de 4 dados uno encima del otro



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



1 taza de vegetales es más o menos del tamaño de su puño



1 cda. de mantequilla o de mantequilla de maní es más o menos del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o de golosinas pequeñas equivale a un puñado

Cómo interpretar las etiquetas de los alimentos

Aprender a interpretar las etiquetas es clave para una alimentación saludable y puede ayudarle a tomar buenas decisiones. A continuación, cuatro partes importantes de una etiqueta de alimentos:

1. **Tamaño de la porción:** Use cucharas, tazas o básculas de alimentos para medir todas las porciones. Toda la información nutricional en la etiqueta corresponde a una porción. Si se come dos porciones, multiplíquelo todo por dos.
2. **Calorías:** Esta es la clave para bajar de peso.
3. **Total de grasa:** Un alimento bajo en grasa tiene menos de tres gramos de grasa por cada 100 calorías. Opte mayormente por alimentos bajos en grasa.
4. **Total de carbohidratos:** Los carbohidratos hacen falta todos los días. Demasiados carbohidratos de un golpe pueden causar niveles de azúcar en sangre muy elevados. El total de carbohidratos puede incluir fibra, azúcares y otros carbohidratos. Al contar los carbohidratos, use solamente el total de carbohidratos que aparece en la etiqueta del alimento. Pregúntele a su dietista cuántos gramos de carbohidratos necesita.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

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

Para disminuir el consumo de carbohidratos, use los sustitutos del azúcar que no contienen carbohidratos.



Edulzante bajos en calorías:

Nombre de la marca	Nombre mencionado en los ingredientes
Sweet 'N Low, Sugar Twin, o Sucaryl Equal o NutraSweet	Saccharin
Sweet One	Aspartame
Splenda	Acesulfame K
Truvia, PureVia	Sucralose
	Stevia

Actividad física

La actividad física realizada con regularidad es parte clave del plan de control de la diabetes. En el caso de la mayoría de los diabéticos tipo 2, la actividad física contribuye a mantener el azúcar en sangre en un rango saludable. Los ejercicios también pueden:

- Reducir el estrés y aumentar el nivel de energía
- Aumentar el vigor y la movilidad
- Ayudar a disminuir la presión arterial y el colesterol
- Contribuir a que la insulina trabaje mejor

Consejos para que su plan de ejercicios resulte eficaz

- Opte por un tipo de actividad física que usted disfrute.
- Destine por adelantado un tiempo para la realización de actividad física.
- Búsquese un compañero de entrenamiento.
- Si no ha realizado actividad física en un buen tiempo, comience suave.
- Póngase como meta hacer un mínimo de 30 minutos al día.



Cosas útiles de llevar al hacer ejercicios:

1. Números de teléfono de familiares y del proveedor de atención médica por si se presenta una emergencia
2. Celular
3. Monitor de niveles de azúcar en sangre
4. Identificación de diabético
5. Alimentos de emergencia para tratar niveles bajos de azúcar, como, por ejemplo, las pastillas de glucosa (ver pág. 5)



Cómo realizar actividad física de forma segura:

- Vea a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de actividad física.
- Beba bastante líquido desprovisto de azúcar, como agua.
- Chequéese el azúcar antes y después de realizar actividad física. Los diabéticos tienen mayor riesgo de que les baje el azúcar mientras dura la actividad física y durante un período de varias horas tras concluir esta.
 - * Si el azúcar en sangre está por debajo de 100 o lo ha estado tras haber transcurrido más de 90 minutos desde que comió, puede que le convenga merendar algo antes de realizar alguna actividad física.
 - * Si el azúcar en sangre está por encima de 300, o usted no se está sintiendo bien o tiene cetonas, posponga la realización de actividad física.
- Use zapatos que le queden bien, ni muy grandes ni muy pequeños.
- Chequéese los pies antes y después de realizar actividad física
- Incluya una rutina de precalentamiento y de enfriamiento.
- Evite las sesiones intensas de ejercicios al aire libre si hace mucho calor o hay demasiada humedad, mucha contaminación o mucho frío.



Medicamentos

- Puede que tenga que tomar medicamentos si no es posible controlar su diabetes con una alimentación saludable y actividad física solamente.
- Los medicamentos para la diabetes son más eficaces cuando uno sigue un régimen de alimentación saludable y un plan de actividad física.
- Los medicamentos para la diabetes pueden ser pastillas administradas por vía oral o medicamentos que se inyectan.
- Lleve siempre consigo una lista de TODOS sus medicamentos, incluyendo los medicamentos que no llevan receta.



Consejos respecto a los medicamentos

- Apréndase el nombre de su medicamento, la cantidad que debe tomar y la hora en que debe hacerlo.
- Lleve siempre consigo una lista de sus medicamentos. Infórmese sobre cómo trabaja su medicamento y sobre posibles efectos secundarios.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene algún efecto secundario.
- NO deje de tomar sus medicamentos ni cambie la cantidad que toma sin preguntarle a su proveedor de atención médica.
- Pregúntele a su farmacéuta sobre sus medicamentos.

Insulina

- Si tiene diabetes tipo 1, debe tomar insulina, puesto que su organismo ya no la produce.
- Si tiene diabetes tipo 2, puede tomar pastillas o insulina o a veces ambas.
- Si la insulina es recetada, su proveedor de atención médica le enseñará cómo tomarla.

Consejos para tomar insulina



- Guarde la insulina siguiendo las instrucciones en el empaque o hable con un farmacéuta. Es posible que pueda dejar el inyector o la ampolla de insulina a temperatura ambiente si los va a usar en los días mencionados en las instrucciones.
- Chequee la fecha de vencimiento en la ampolla de insulina o en el inyector.
- NO use la insulina si hay sólidos o formación de cristales en el frasco.
- NO guarde en temperaturas extremas - demasiado altas o bajas-. Mantenga alejada de la luz solar.
- Si la insulina está fría, caliéntela antes de inyectársela frotando ligeramente el frasco entre las manos.
- Pregúntele a su farmacéuta o proveedor de atención médica sobre mezclar insulinas.
- Mida bien la insulina para que tenga la cantidad correcta.
- Deshágase de sus jeringuillas debidamente. Indague con su proveedor de asistencia médica, su educador sobre la diabetes y/o su compañía de residuos sobre la debida manera de deshacerse de estos artículos.
- Si usa el inyector de insulina, ajústelo para inyectar 2 unidades y presione el émbolo en el vacío para asegurarse de que está saliendo insulina de la aguja. Si no ve salir ninguna insulina, repita la operación hasta que vea salir una gota de insulina. Puede dejar el inyector afuera a temperatura ambiente después del primer uso.



Días de enfermedad

Al enfermarse, su azúcar puede que suba o baje más de lo normal. Es importante que tenga un plan para los días en que se enferme ANTES de enfermarse. Analice este plan con su proveedor de atención médica.



Llame a su proveedor de atención médica si usted:

- Tiene niveles de azúcar en sangre que se mantienen sobre 300 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl
- Tiene cetonas en la orina (Tipo 1)
- Pierde 5 lbs o más cuando se enferma
- Tiene vómitos o diarrea por más de seis horas
- No consigue ingerir comida sólida por más de 24 horas
- No consigue retener los líquidos que ingiere
- Se siente mareado, confundido o adolorido

Alimentos para los días de enfermedad

Trate de comer comida como de costumbre. Si no puede, estos son algunos ejemplos de alimentos para mantener más o menos igual su consumo de carbohidratos:

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

Consejos para los días en que enferme

- No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes sin haber hablado con su proveedor de atención médica.
- Cuando enferme, chequéese el azúcar cada cuatro horas como mínimo.
- Beba agua para prevenir la deshidratación. No beba líquidos que contengan cafeína.



Recursos

- Programa de Control y Prevención de la Diabetes en Kentucky
<https://www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx>
- Asociación de Especialistas en la Atención y la Educación sobre la Diabetes
www.diabeteseducator.org
- Asociación Americana de la Diabetes
www.diabetes.org
- Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades
www.cdc.gov/diabetes
- Kentucky Diabetes Network, Inc.
www.kydiabetes.net
- Academia de Nutrición y Dietética
www.eatright.org
- Instituto Nacional de Atención a la Diabetes y a Enfermedades Digestivas y Renales
<https://www.niddk.nih.gov>



Información de contacto

Escriba los nombres y números de teléfono relacionados con la atención que recibe como persona diabética

Proveedor: _____ Teléfono: _____

Dietista: _____ Teléfono: _____

Enfermera: _____ Teléfono: _____

Farmacia: _____ Teléfono: _____

Otros: _____ Teléfono: _____

Guía de Autocontrol de la Diabetes

Nombre del paciente: _____ Fecha de nacimiento del paciente: _____

Nombre del médico/proveedor: _____ Teléfono del médico/proveedor: _____

Teléfono del médico/proveedor para casos de emergencia o fuera de horas: _____

¿Cuándo debería chequearme el azúcar en sangre?

Chequéese el nivel de azúcar en sangre

(marque todas las que correspondan):



	Antes de las comidas:	Después de las comidas:
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		



Antes de irse a la cama: Otros: _____

*Siempre chequéese el azúcar en sangre si tiene síntomas de una caída o de un aumento del azúcar o si se siente mal.

¿Qué hago ahora?

- Contacte a su proveedor si el azúcar está por debajo de _____ mg/dl o por encima de _____ mg/dl.
- Vaya a una clínica de *urgent care* si el azúcar está por debajo de _____ mg/dl o por encima de _____ mg/dl.
- Vaya a Emergencias si el azúcar está por debajo de _____ mg/dl o por encima de _____ mg/dl.

Otros: _____

¿Y si estoy enfermo(a)?

- No tome el medicamento de la diabetes si está enfermo(a) y no puede comer: (Nombre de la medicina) _____
- Chequéese el azúcar en sangre con más frecuencia, tal como se explica a continuación: _____
- Chequee si hay presencia de cetonas si: _____
- Contacte al proveedor de atención médica si usted:**
- No puede comer alimentos normales por _____ (horas/días) o no puede retener los líquidos ingeridos por _____ horas.
- Tiene vómitos o diarrea por _____ (horas).
- Su azúcar en sangre se mantiene por encima de _____ mg/dl o por debajo de _____ mg/dl en dos o más pruebas.
- Otro plan para días de enfermedad _____

¿Qué tipo de atención preventiva necesito?

- Examen exhaustivo del pie
- Examen de pupila dilatada
- Vacuna contra la gripe (todos los años)
- Otras vacunas, tal como se describe a continuación: _____
- Dejar de fumar (recurso gratis Quit Now KY 1-800 QUIT Now (1-800-784-8669))
- Consulta dental
- Terapia médica nutricional
- Asistir a grupos de apoyo (diabetes, control del peso, actividad física, foros en internet, etc.)
- Otros: _____

Haga clic en el código QR para ver el formulario en su versión electrónica.

