

Tengo Diabetes: ¿Cuándo Debo Comer?

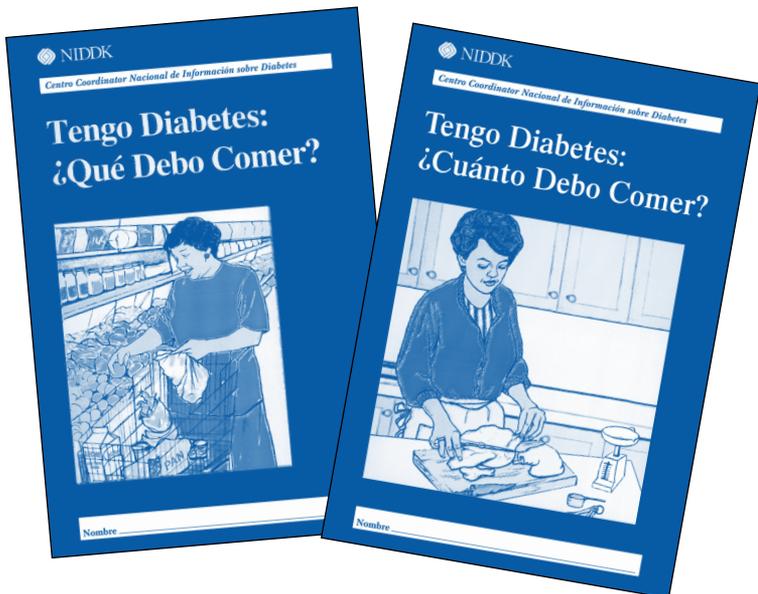


Hay otros dos folletos que le pueden ayudar a aprender más acerca de los alimentos y la diabetes:

- *Tengo Diabetes: ¿Qué Debo Comer?*
- *Tengo Diabetes: ¿Cuánto Debo Comer?*

Para obtener ejemplares gratuitos de estos folletos:

- Llame al Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC) al (301) 654-3327.
- Escriba al NDIC, 1 Information Way, Bethesda, MD 20892-3560.
- Mandé un mensaje por correo electrónico al NDIC: ndic@info.niddk.nih.gov.
- Busque estos folletos en la Web en la siguiente dirección: <http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>.



¿Por qué Debo Mantener la Glucosa Sanguínea en un Nivel Sano?

Usted debe mantener la glucosa sanguínea en un nivel sano para evitar o retardar los problemas diabéticos. Preguntele a su médico o educador de diabetes cuál es el nivel de glucosa sanguínea sano para usted.

Su glucosa sanguínea puede subir demasiado si usted come demasiado. Si su glucosa sanguínea sube demasiado, usted puede enfermarse.

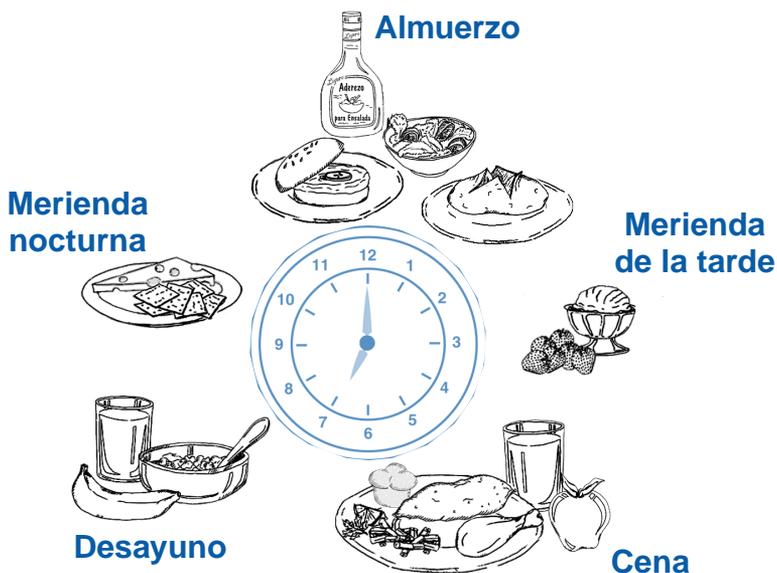
Su glucosa sanguínea también puede subir demasiado si usted no toma la cantidad correcta de medicamento para la diabetes.

Si su glucosa sanguínea permanece alta por demasiado tiempo, puede ocasionarle problemas diabéticos. Estos pueden ser problemas del corazón, los ojos, los pies y, los riñones, entre otros.

Usted también puede enfermarse si su glucosa sanguínea baja demasiado.

¿Cómo Puedo Mantener la Glucosa Sanguínea en un Nivel Sano?

- Coma aproximadamente la misma cantidad de alimento todos los días.
- Tome sus comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No se salte las comidas o meriendas.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio aproximadamente a la misma hora todos los días.

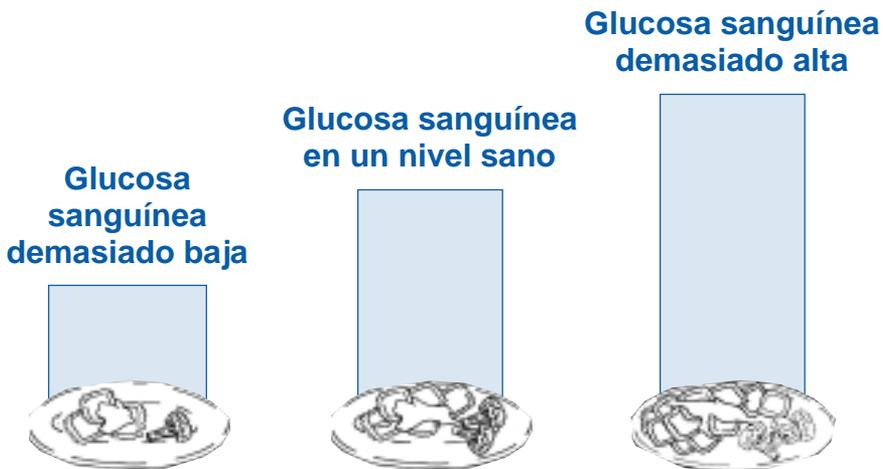


¿Por qué Debo Comer Aproximadamente la Misma Cantidad Todos los Días?

Los alimentos que usted ingiere se convierten en azúcar que se traslada a la sangre y recibe el nombre de glucosa sanguínea. La glucosa sanguínea aumenta después de comer.

Mantenga la glucosa sanguínea en un nivel sano por medio de comer aproximadamente la misma cantidad de alimento aproximadamente a la misma hora todos los días.

Su glucosa sanguínea no se mantendrá en un nivel sano si come un almuerzo grande un día y un almuerzo pequeño al día siguiente.



Coma aproximadamente la misma cantidad de alimento todos los días para mantener la glucosa sanguínea en un nivel sano.

¿Por qué Debo Comer Aproximadamente a la Misma Hora Todos los Días?

El comer a la misma hora todos los días ayuda a evitar que la glucosa sanguínea suba o baje demasiado.

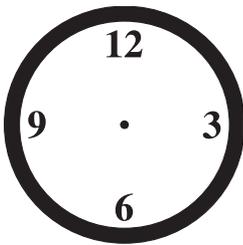
El comer a la misma hora todos los días también ayuda a la medicina para la diabetes a mantener su glucosa sanguínea en un nivel sano.



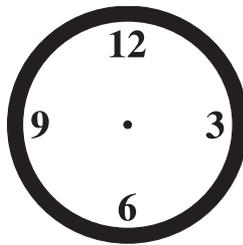
Coma aproximadamente a la misma hora todos los días.

¿A qué Hora Debo Comer y Merendar?

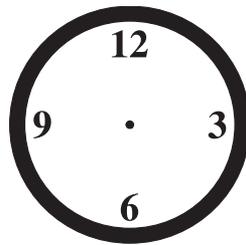
Hable con su médico o educador de diabetes acerca de cuántas comidas y meriendas necesita cada día. Complete el horario para las comidas y meriendas en estos relojes.



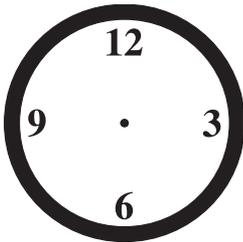
Comida



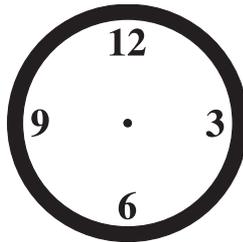
Merienda



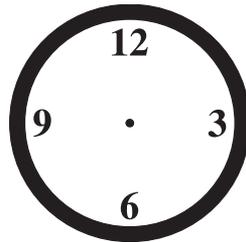
Comida



Merienda



Comida



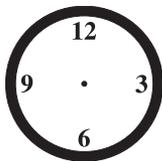
Merienda

¿A qué Hora Debo Tomar mis Medicamentos Contra la Diabetes?

Hable con su médico o educador de diabetes acerca del mejor horario para tomar sus medicamentos contra la diabetes. Complete los nombres de sus medicamentos contra la diabetes, cuándo los debe tomar y cuánto debe tomar.

Algunas ayudas:

- Pastillas contra la diabetes: Tómelas antes de comer.
- Insulina simple, NPH o de acción lenta: Tómela 30 minutos antes de comer.
- Insulina lispro Humalog: Tómela justo antes de comer.



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

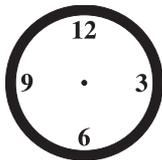
Cantidad: _____



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____

Conviene Recordar

El alimento que usted come hace subir su glucosa sanguínea. Los medicamentos contra la diabetes hacen bajar su glucosa sanguínea. Juntos le ayudan a mantener su glucosa sanguínea en un nivel sano.

Por eso usted debe

- Comer aproximadamente la misma cantidad de alimento todos los días.
- Tomar sus comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Tratar de no saltarse comidas y meriendas.
- Tomar sus medicamentos contra la diabetes aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Hacer ejercicio aproximadamente a la misma hora todos los días.

El mantener la glucosa sanguínea en un nivel sano todos los días le ayuda a evitar los problemas diabéticos por mucho tiempo.

Agradecimientos

Las personas que se mencionan a continuación ofrecieron asesoramiento editorial o ayudaron a hacer las pruebas sobre el terreno de esta publicación. El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes expresa su reconocimiento a las siguientes personas por su colaboración.

American Association
of Diabetes
Educators
Chicago, IL

Shelly Amos, L.R.D.
Nez Percé Nutrition
Lapwai, ID

Noreen Cohen,
M.S., R.D., L.D.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Paula Dubcak,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Lois Exelbert,
R.N., M.S.,
C.D.E., A.C.C.E.
Joslin Center
for Diabetes
Baptist Hospital
of Miami
Miami, FL

Ruth Farkas-Hirsch,
R.N., M.S., C.D.E.
(on behalf of American
Diabetes Association)
University of
Washington,
Diabetes Care
Center
Seattle, WA

Lawana Geren,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Gwen Hosey,
M.S., A.N.P., C.D.E.
IHS Portland Area
Diabetes Program
at Washington
Bellingham, WA

Joslin Center
for Diabetes
Community
Medical Center
Toms River, NJ

Melinda Maryniuk,
M.Ed., R.D., C.D.E.
Joslin Diabetes Center
Boston, MA

Pat Mathis, M.S.,
R.N., C.D.E.
Marianne Sack, R.N.,
C.D.E.
So Others Might Eat
Washington, DC

Kathy O'Keeffe, M.S.,
R.D., L.D., C.D.E.
Carolina Diabetes
and Kidney Center
Sumter, SC

Carolyn Ross, R.D.,
M.S., C.D.E.
PHS Indian Hospital
Cass Lake, MN

Lisa Spence, M.S.
Purdue University
West Lafayette, IN

Judy Tomassene,
M.P.H., M.S., R.D.
Seattle Indian
Health Board
Seattle, WA

Madelyn L. Wheeler,
M.S., R.D.,
F.A.D.A., C.D.E.
Indiana University
School of Medicine
Diabetes Research
and Training Center
Indianapolis, IN

Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: (301) 654-3327
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC por la sigla en inglés) es un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK por la sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El centro, creado en 1978, ofrece información sobre la diabetes a las personas que la padecen y a sus familias, a los profesionales de la atención de salud y al público en general. El centro responde preguntas; prepara, examina y distribuye publicaciones; y colabora estrechamente con organizaciones profesionales y de pacientes y con dependencias del gobierno para coordinar recursos en relación con la diabetes.

Las publicaciones producidas por el centro se examinan cuidadosamente para garantizar su exactitud científica, su contenido y su legibilidad.

Esta publicación no está protegida por derechos de autor. El Centro Coordinador alienta a los usuarios de este folleto a copiarlo y distribuir tantas copias como consideren necesario. Esta publicación también puede obtenerse en el siguiente sitio de la World Wide Web:
<<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>>.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 99-4242S

Enero de 1999

Reimpreso en Mayo de 2000