



# 4 Pasos

*para controlar  
la diabetes*

**de por vida**

Controle la diabetes  
*por su* **Vida.**  
*y de por*

**Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**  
1-888-693-6337 • [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)



# Índice

Introducción.....	1
Paso 1: Aprenda sobre la diabetes.....	3
Paso 2: Cuide bien los factores clave de la diabetes.....	6
Paso 3: Controle su diabetes .....	8
Paso 4: Obtenga cuidados médicos de rutina .....	11
Registro de mis cuidados para la diabetes .....	13
Notas .....	16
Dónde puede obtener ayuda .....	Contratapa interior

# 4 Pasos para controlar la diabetes de por vida

## **Introducción**

Este folleto le presenta cuatro pasos clave para ayudarle a controlar su diabetes y vivir una vida larga y activa:

*Paso 1:* **Aprenda sobre la diabetes.**

*Paso 2:* **Cuide bien los factores clave de la diabetes.**

*Paso 3:* **Controle su diabetes.**

*Paso 4:* **Obtenga cuidados médicos de rutina.**

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a casi todas las partes del cuerpo. Es por eso que tal vez sea necesario todo un equipo de personas para ayudarle a cuidar de su diabetes:

- médicos
- educadores en diabetes
- oculistas o médicos especializados en los ojos
- consejeros de salud mental
- enfermeros especializados
- trabajadores sociales
- dentistas
- nutricionistas
- podiatras o médicos especializados en los pies
- enfermeros
- farmacéuticos
- sus amigos y familiares

**Recuerde, USTED es el miembro más importante del equipo.**



Los ✓ en este folleto le muestran las acciones que usted puede tomar para controlar la diabetes.

✓ **Colabore con su equipo de profesionales de la salud para formar un plan de cuidado de la diabetes que le dé resultado.**

✓ **Aprenda a tomar decisiones sensatas, con relación a su cuidado diario de la diabetes.**

# Paso 1:

## Aprenda sobre la diabetes.

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa sanguínea (también conocida como azúcar en la sangre) sube demasiado. Los principales tipos de diabetes son:

**Diabetes tipo 1:** Con este tipo de diabetes, el cuerpo no puede producir insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar la glucosa de los alimentos para energía. Por eso, las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan tratarse con insulina todos los días.



**Diabetes tipo 2:** Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa bien la insulina que produce. Las personas con diabetes tipo 2 a menudo tienen que tomar pastillas o tratarse con insulina. El tipo 2 es la forma más común de diabetes.

**Diabetes gestacional:** Este tipo de diabetes ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. Aumenta de por vida su riesgo de desarrollar otro tipo de diabetes, especialmente la diabetes tipo 2. También aumenta el riesgo de que su hijo llegue a tener sobrepeso y desarrollar diabetes.



## La diabetes es una enfermedad grave.

Habrá oído a algunas personas decir que tienen “un poquito de diabetes” o que “su azúcar está un poco alta”. Estas expresiones nos dejan creer que la diabetes no es una enfermedad grave. Esto **no** es así. La diabetes **es grave**, pero **usted puede aprender a controlarla**.



Cualquier persona que tenga diabetes debe seleccionar alimentos sanos, mantenerse en un peso saludable y hacer actividad física todos los días.

Si usted controla bien la diabetes, se sentirá mejor y evitará los problemas de salud que puede causar la diabetes como:

- un ataque al corazón o al cerebro
- enfermedades de los ojos que pueden causar problemas de la vista o incluso ceguera
- daño a los nervios que puede hacer que sus manos y pies le duelan, se sientan adormecidos o con hormigueo; a veces hasta se puede perder un pie o una pierna
- problemas de los riñones que pueden hacer que le dejen de funcionar
- enfermedad de las encías y pérdida de los dientes

Cuando su nivel de glucosa sanguínea está cerca de lo normal, es más probable que usted se sienta mejor y que:

- tenga más energía
- se sienta menos cansado, con menos sed y que orine con menos frecuencia
- cicatrice mejor y tenga menos infecciones en la piel o la vejiga
- evite complicaciones con su vista, pies y encías



- ✓ **Pregúntele a su equipo de profesionales de la salud qué tipo de diabetes tiene.**
- ✓ **Infórmese por qué la diabetes es una enfermedad grave.**
- ✓ **Aprenda cómo controlar su diabetes para sentirse mejor, tanto hoy como en el futuro.**

# Paso 2:

## Cuide bien los factores de la diabetes.

Pregúntele a su equipo de profesionales de la salud cómo controlar la **glucosa sanguínea**, **presión arterial** y el **colesterol**. Esto le ayudará a disminuir su probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro y otras complicaciones que pueden resultar de la diabetes. Usted debe saber cuáles son sus niveles de estos tres factores importantes.



### La glucosa sanguínea

La prueba A1C sirve para indicar si usted ha hecho un buen trabajo controlando la glucosa en la sangre

durante los últimos tres meses. El nivel ideal de la hemoglobina A1C para la mayoría de las personas es de menos de 7. Los niveles altos de glucosa sanguínea pueden dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

### La presión arterial

El nivel ideal de presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es de menos de 130/80. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro o daño a los riñones.



### El colesterol

Hay dos tipos de colesterol. El LDL es el colesterol malo y puede acumularse y tapan sus vasos sanguíneos, y causar un ataque al corazón o al cerebro. El nivel ideal del LDL para la mayoría de las personas es de menos de 100. El HDL es el colesterol bueno que ayuda a sacar al colesterol malo de los vasos sanguíneos. La meta para el HDL para la mayoría de las personas es más de 40.





✓ **Pregúntele a su equipo de profesionales de la salud:**

- ¿Cuáles son los resultados de mis exámenes para medir la glucosa sanguínea (A1C), la presión arterial y el colesterol?
- ¿Cuáles son los resultados ideales de estos factores para mí?
- ¿Qué puedo hacer para alcanzar estos resultados ideales?

✓ **Escriba los resultados de sus exámenes en el registro que se encuentra al final de este folleto.**

# Paso 3:

## Controle su diabetes.

Muchas personas logran evitar los problemas que la diabetes puede causar a largo plazo, tomando los cuidados adecuados. Colabore con su equipo de profesionales de la salud para lograr los niveles de glucosa sanguínea, presión arterial y colesterol indicados para usted. Los siguientes consejos deben formar parte de **su plan de auto control**.

- **Use un plan de alimentación para la diabetes.** Si no tiene uno, pídale a su equipo de profesionales de la salud que le dé uno.
  - **Coma alimentos saludables** como frutas y vegetales, pescado, carnes con poca grasa, pollo o pavo sin el pellejo, alverjas o frijoles no enlatados, granos integrales, y leche y quesos bajos en grasa o sin grasa (semi descremados o descremados).
  - **Mantenga las porciones de pescado, pollo y otras aves de corral, y los cortes de carne con poca grasa en alrededor de 3 onzas.** Esto equivale al tamaño de un juego de naipes o barajas. Prepare estos alimentos al horno, a la brasa o a la parrilla.



- **Coma alimentos que tengan menos grasa y sal.**
- **Coma alimentos con más fibra** como los cereales, panes, galletas, arroz o pasta de granos enteros o integrales.



- **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física** casi todos los días. Una buena manera de moverse más es haciendo una caminata a paso energético.
- **Mantenga un peso saludable** usando su plan de alimentación y haciendo más actividad física.
- **Pida ayuda si se siente decaído.** Busque un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un miembro del clero, un amigo o un miembro de su familia, quien le escuche sus inquietudes. Esto puede ayudarle a sentirse mejor.
- **Aprenda a manejar el estrés.** El estrés le puede elevar la glucosa sanguínea. Si bien puede ser difícil eliminar el estrés de su vida, usted puede aprender a manejarlo.
- **Deje de fumar.** Pida ayuda para lograrlo.
- **Tome sus medicamentos, aun cuando se sienta bien.** Pregunte a su médico si necesita tomar **aspirina** para prevenir un ataque al corazón o al cerebro. Avísele a su médico si no tiene dinero para los medicamentos o si está sintiendo algún efecto secundario.
- **Examínese los pies todos los días** en busca de heridas, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de



inmediato a su médico u otro miembro de su equipo de profesionales de la salud si tiene llagas que no cicatrizan.

- **Lávese los dientes y use hilo dental todos los días** para evitar problemas de la boca, dientes o encías.
- **Chequéese la glucosa sanguínea.** Quizás quiera hacerse la prueba más de una vez al día. Utilice el registro en la parte posterior de este folleto para mantener un control de su nivel de glucosa en la sangre. Asegúrese de llevar este documento a su cita médica.
- **Chequéese la presión arterial** si el médico le aconseja que lo haga.
- **Si tiene cualquier cambio en su visión,** infórmeselo a su médico.

✓ **Hable con su equipo de profesionales de la salud sobre su nivel de glucosa en la sangre. Pregunte cuál debería ser el resultado ideal para usted. Averigüe cómo y cuándo debe medírsela y cómo usar los resultados para manejar su diabetes.**

✓ **Use este plan de auto control como guía.**

✓ **Cada vez que visite a su equipo de profesionales de la salud, converse sobre si su plan de auto control le está dando los resultados deseados.**

# Paso 4:

## Obtenga cuidados médicos de rutina.

Visite a su equipo de profesionales de la salud **por lo menos dos veces al año** para encontrar y tratar los problemas a tiempo. Pregunte qué pasos debe seguir para que los resultados de sus pruebas sean siempre los ideales.

### En cada visita, hágase:

- un chequeo de la presión arterial
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- revisar su plan de auto control, cómo se indica en el paso 3

### Dos veces al año, hágase:

- la prueba del A1C (o más a menudo si el resultado es más de 7)

### Una vez al año, asegúrese de hacerse:

- una prueba para medir el colesterol
- una prueba para medirse los triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre.
- un examen completo de los pies
- un chequeo dental para ver cómo están los dientes y las encías, avísele al dentista que usted tiene diabetes
- un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si tiene algún problema
- poner una vacuna para la influenza
- exámenes de orina y de sangre para ver si hay problemas de los riñones

### Por lo menos una vez, hágase poner:

- una vacuna para la pulmonía (neumonía)



- ✓ **Pregúntele a su equipo de profesionales de la salud sobre estos exámenes y cualquier otro que usted pueda necesitar. Pregúntele qué significan los resultados.**
- ✓ **Anote la fecha y la hora de su próxima visita.**
- ✓ **Use el registro de cuidados para la diabetes al final de este folleto para mantener un control de los cuidados que usted se hace para su diabetes.**
- ✓ **Si usted tiene Medicare, pregúntele a su equipo de cuidados de la salud si el Medicare le cubre parte del costo de:**
  - aprender sobre la alimentación sana y el auto control de la diabetes
  - zapatos especiales, si los necesita
  - suministros médicos
  - medicamentos para la diabetes

# Registro de mis cuidados para la diabetes

Anote cuáles son los resultados ideales para usted, la fecha en que se hace los exámenes y los resultados reales de sus exámenes médicos.

<b>A1C (glucosa sanguínea): Por lo menos dos veces al año</b>					
Resultado ideal normal: menos de 7			Mi resultado ideal: _____		
Fecha					
Resultado					
<b>Presión arterial: En cada visita al médico</b>					
Resultado ideal normal: menos de 130/80			Mi resultado ideal: _____		
Fecha					
Resultado					
<b>Colesterol (LDL): Una vez al año</b>					
Resultado ideal normal: menos de 100			Mi resultado ideal: _____		
Fecha					
Resultado					
<b>Colesterol (HDL): Una vez al año</b>					
Resultado ideal normal: más de 40			Mi resultado ideal: _____		
Fecha					
Resultado					
<b>Triglicéridos: Una vez al año</b>					
Resultado ideal normal: menos de 150			Mi resultado ideal: _____		
Fecha					
Resultado					
<b>Peso: En cada visita al médico</b>					
					Mi peso ideal: _____
Fecha					
Resultado					

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

# Otros cuidados de la diabetes

**Fecha**                      **Resultado**

<b>En cada visita</b>		
Chequeo de los pies		
Revisión del plan de auto control		
Chequeo del peso		
<b>Una vez al año</b>		
Chequeo dental		
Examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas		
Examen completo de los pies		
Vacuna contra la influenza		
Chequeo de los riñones		
<b>Por lo menos una vez</b>		
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)



# Auto control de la glucosa sanguínea

Anote cuáles son los resultados ideales para usted, la fecha en que se hace los exámenes y los resultados reales de sus exámenes médicos.

<b>Antes de las comidas:</b> El resultado ideal para la mayoría de las personas es entre 90 y 130. El resultado ideal para mi es: _____	<b>De 1 a 2 horas después de las comidas:</b> El resultado ideal para la mayoría de las personas es de menos de 180. El resultado ideal para mi es: _____	<b>Antes de dormir:</b> El resultado ideal para la mayoría de las personas es entre 110 y 150. El resultado ideal para mi es: _____

## Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

**[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)**

# Dónde puede obtener ayuda

Algunos de estos grupos ofrecen información en español además de en inglés.

## **National Diabetes Education Program (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)**

1-888-693-6337 (para español, marque el 2)  
[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

## **American Association of Diabetes Educators (Asociación Americana de Educadores de la Diabetes)**

1-800-832-6874 (800-TEAM-UP4)  
(pida hablar con el operador que habla español)  
[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)**

1-800-342-2383 (800-DIABETES) (para español, marque el 7)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) (haga clic en “Información en español”)

## **American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana)**

1-800-877-1600 (pida hablar con el operador que habla español)  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)**

1-800-242-8721 (1-800-AHA-USA1) (para español, marque el 2)  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) (haga clic en “En español”)

## **Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

1-877-232-3422 (para español, marque el 2)  
[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes) o para información en español vaya a [www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm)

## **Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros para Servicios de Medicare y Medicaid)**

1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE) (para español, marque el 2)  
<http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp> (haga clic en “Vea en español”)

## **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Diabetes Information Clearinghouse**

**(Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)**

1-800-860-8747 (pida hablar con el especialista que habla español)  
[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

Controle la diabetes  
*por su* **Vida.**  
*y de por*

**Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**  
**1-888-693-6337 • [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)**

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los **Institutos Nacionales de la Salud** (NIH) y de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



**La publicación original en inglés fue revisada por Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, del Centro de Investigación y Capacitación en la Diabetes de Michigan.**