

EL PODER DE CONTROLAR LA  
**DIABETES**  
ESTÁ EN **SUS MANOS**

Información sobre la diabetes y los  
correspondientes beneficios de Medicare



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

# ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave. Aquellas personas que tienen diabetes tienen la glucosa sanguínea (a menudo conocida como azúcar en la sangre) demasiado alta. Siempre hay un poco de glucosa en la sangre porque el cuerpo la necesita para producir energía. Pero, demasiada glucosa no es buena para la salud.

## ¿Por qué debo controlar mi diabetes?

Si usted mantiene la diabetes bajo control, puede sentirse mejor y mantenerse saludable. Al mantener su nivel de glucosa sanguínea cerca de lo normal, usted reduce su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, de los ojos, de los riñones y del sistema nervioso. Para controlar mejor su diabetes, usted necesita saber sus niveles de glucosa sanguínea así como los niveles que debería tener.





## ¿Por qué debo chequearme la glucosa sanguínea?

El auto control de la glucosa sanguínea lo ayudará a controlar la diabetes. También sirve para que usted y su médico o equipo de cuidados de la salud hagan cambios a su plan de tratamiento.

Usted mismo puede medirse su glucosa sanguínea para ver cuáles son sus niveles. La comida, los medicamentos, la actividad física, otras enfermedades y el estrés pueden afectar estos niveles.

**Pídale a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud que le enseñe cómo usar su medidor.**

Pregúntele a su médico o equipo de cuidados de la salud sobre el chequeo de la glucosa sanguínea.

## ¿Cómo chequeo mi nivel de glucosa sanguínea?

Para medirse su nivel de glucosa sanguínea, necesitará un medidor de glucosa sanguínea y una “lanceta” (una pequeña herramienta que se usa para obtener la gota de sangre). No necesita ir al médico para hacerlo.

Para hacerse esta prueba, use una lanceta para obtener una gota de sangre. El medidor usará la sangre para darle una cifra. Esta cifra es su nivel de glucosa sanguínea.

Hay muchos tipos de medidores. Algunos medidores están hechos para personas que tienen problemas de la vista, mientras que otros permiten tomar muestras de sangre del dedo o de otras partes del

cuerpo. Cada medidor funciona de manera diferente. Asegúrese de leer las instrucciones que vienen con su medidor. Pídale a su médico, farmacéutico, educador de la diabetes, u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud que le enseñe la forma correcta de usar su medidor.

## ¿Cuáles deberían ser mis niveles de glucosa sanguínea?

Fije las metas para su nivel de glucosa sanguínea con su médico o equipo de cuidados de la salud. Mantenga un registro de los resultados de sus pruebas y enséñeselo a su equipo de cuidados de la salud.

Pregúntele a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud, qué tipo de medidor tiene usted. Algunos medidores dan los resultados en valores de sangre entera y otros en valores plasmáticos. Las metas que usted se haga para los niveles de glucosa sanguínea dependerán del tipo de medidor que tiene. Una gran parte de los medidores nuevos dan los resultados en valores plasmáticos. Para la mayoría de las personas, sus niveles deberían ser:



Valores plasmáticos	
Antes de las comidas	90–130
1–2 horas después de las comidas	menos de 180

Valores de sangre entera	
Antes de las comidas	80–120
1–2 horas después de las comidas	menos de 170



## ¿Con qué frecuencia debo chequearme la glucosa sanguínea?

Su médico le dirá cuando y con qué frecuencia debe chequearse la glucosa sanguínea. Generalmente la glucosa se mide antes y después de las comidas, y a veces a la hora de acostarse. Las personas que usan insulina normalmente necesitan chequeársela más a menudo.

**Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre la frecuencia con que debe chequearse la glucosa sanguínea.**



## ¿Qué debo hacer con los resultados del chequeo de mis niveles de glucosa sanguínea?

Pídale a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud que le den un diario o registro donde pueda anotar sus niveles de glucosa sanguínea. Anote la cifra correspondiente al nivel de su glucosa sanguínea cada vez que se la chequee. Anote cualquier cosa que parece afectar los resultados de su nivel de glucosa sanguínea como, por ejemplo, comer demasiado o estar enfermo. Use los resultados anotados en su registro para hacer los cambios necesarios en su dieta y actividad física.

Comparta sus resultados con su médico o equipo de cuidados de la salud. Ellos lo ayudarán a formular un plan para mantener su diabetes bajo control. Pregúntele a su médico o a su equipo de cuidados de la salud qué hacer si sus niveles de glucosa sanguínea están más altos o más bajos que su nivel meta. Ellos pueden sugerir que haga cambios a su dieta, a su nivel de actividad física o en sus medicamentos.

## ¿Qué puede afectar el nivel de mi glucosa sanguínea?

Las siguientes cosas pueden hacer que el nivel de su glucosa sanguínea sea demasiado **ALTO**:

- Comer más de lo acostumbrado
- Consumir alimentos con un alto contenido de glucosa (azúcar)
- Hacer menos ejercicios que lo acostumbrado
- El estrés
- Las enfermedades
- Tomar ciertos medicamentos
- No tomar sus medicamentos para la diabetes

Las siguientes cosas pueden hacer que el nivel de su glucosa sanguínea sea demasiado **BAJO**:

- Comer menos de lo acostumbrado, retrasar la hora de la comida o saltársela
- Hacer más ejercicio de lo acostumbrado



- Usar más insulina de la necesaria
- Tomar una dosis mayor de los medicamentos para la diabetes

**Llame a su médico si los niveles de su glucosa sanguínea son más altos o más bajos que los de su meta por 2 ó 3 días seguidos.**

## ¿Hay otras cifras que debo conocer para controlar mi diabetes?

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir un ataque al corazón o apoplejía (también conocida como derrame cerebral o accidente cerebrovascular). Por lo tanto, usted también debe controlar su presión arterial y colesterol. Cuide su corazón manteniendo los factores clave de su diabetes bajo control.

### Estos factores clave son:

#### **La glucosa sanguínea (mediante la prueba A1C)**

Hágase la prueba A1C, una prueba sencilla de laboratorio que refleja el promedio de su nivel de glucosa sanguínea en los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber cómo ha controlado su glucosa sanguínea durante

este período de tiempo. Antes se llamaba la prueba de la hemoglobina A-1-C o de la H-b-A-1-C. Usted debe hacerse la prueba A1C por lo menos dos veces al año. **La meta para la mayoría de las personas con diabetes es un valor menor de 7.**

#### **La presión arterial**

**La meta de la presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es un valor por debajo de 130/80.**

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado fuerte. Puede causar un ataque al corazón, apoplejía o enfermedades de los riñones.

#### **El colesterol**

**La meta del colesterol LDL para la mayoría de las personas con diabetes es una cifra por debajo de 100.**

El colesterol malo, o LDL, puede acumularse, obstruyéndole los vasos sanguíneos. Puede causar un ataque al corazón o apoplejía.

**Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué metas debería tener para su glucosa sanguínea antes de las comidas, después de las comidas y a la hora de acostarse y ¡anótelas!**

## ¿Qué beneficios para la diabetes cubre Medicare?

Medicare ayuda a pagar el equipo para el auto control de la diabetes y los correspondientes suministros, tales como los medidores de glucosa sanguínea, las tiras de medición y las lancetas.

Con el plan original de Medicare, también conocido como el “plan de pago por servicios” (o “fee-for service” en inglés), usted sólo tiene que pagar

el 20 por ciento de la cantidad aprobada por Medicare, después de haber pagado el deducible de la Parte B. Si usted tiene un plan de seguro médico de Medicare, averigüe si hay un copago. De cualquier manera, recuerde que Medicare paga parte del costo de su equipo y de sus suministros para la diabetes.





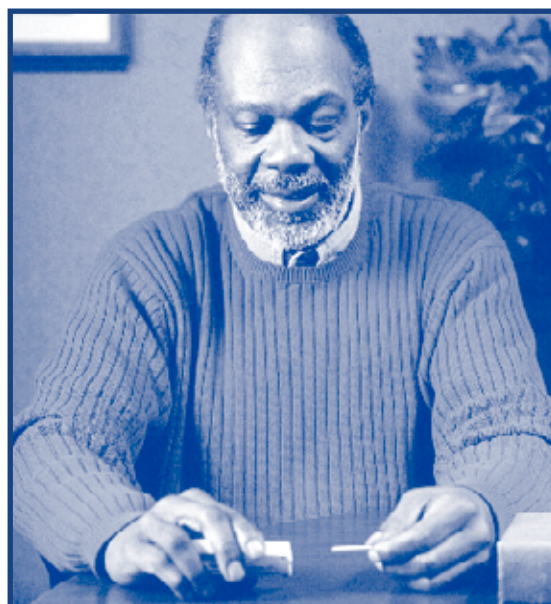
**Para que Medicare pague su equipo y suministros para la diabetes es necesario tener una receta médica. La receta debe decir:**

- Que usted tiene diabetes;
- La cantidad de tiras de medición y lancetas que usted necesita para el mes;
- El tipo de medidor que necesita (por ejemplo, si usted necesita un medidor especial para problemas de la visión, su médico lo debe indicar, incluyendo la razón médica por la que usted lo necesita);
- Si usted recibe insulina o no; y
- La frecuencia con que debe chequearse su glucosa sanguínea.

**Recuerde que si usted recibe un medidor de glucosa sanguínea, las tiras de medición, o las lancetas de un distribuidor sin haberlas ordenado personalmente, Medicare no cubrirá el costo.**

**No se olvide que:**

- Usted puede recoger sus suministros en su farmacia, hospital o clínica.
- Usted también puede ordenarlos de un distribuidor de equipos médicos, pero tiene que ser **USTED** quien los ordena.
- **USTED** tiene que pedir que le renueven el pedido de suministros para la diabetes. No acepte envíos que usted no haya ordenado.
- Usted necesitará una receta nueva de su médico cada 6 meses para las lancetas y tiras de medición.





Medicare también paga por el **entrenamiento para el auto control de la diabetes y los servicios de terapia nutricional médica.**

**El entrenamiento para el auto control de la diabetes** le enseña cómo manejar su diabetes. Es necesario que su médico le recete este entrenamiento. Un educador de la diabetes le enseñará cómo:

- manejar su glucosa sanguínea;
- hacer buenas selecciones sobre la nutrición y el ejercicio; y
- prevenir y tratar las complicaciones de la diabetes.

Su médico le indicará dónde obtener el entrenamiento para el auto control de la diabetes. También puede encontrar un programa de entrenamiento aprobado por Medicare cerca de donde usted vive, llamando a la Asociación Americana de la Diabetes al 1-800-342-2383 o visitando su página electrónica [www.diabetes.org/education/edustate2.asp](http://www.diabetes.org/education/edustate2.asp), y seleccionando el estado donde usted vive.



**Los servicios de terapia nutricional médica** le enseñan cuáles alimentos son los mejores para usted y cuánto debe comer. Es necesario que su médico le recete este entrenamiento. Un dietista o profesional de la nutrición certificado es quien otorga estos servicios que incluyen:

- una revisión de sus hábitos actuales de alimentación;
- asesoría sobre qué y cuánto debe comer;
- consejos para manejar su vida y para seleccionar alimentos saludables; y

- las visitas de seguimiento para ver su progreso en el manejo de las selecciones de alimentos.

Pídale a su médico que lo refiera a un profesional de la nutrición o llame a la Asociación Dietética Americana al 1-800-366-1655 o visite su página electrónica [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y seleccione “Find a Nutrition Professional” (Encuentre un profesional de la nutrición).

## Otros beneficios de Medicare

Medicare también ayuda a pagar por otros servicios a las personas con diabetes que tienen la Parte B de Medicare. Usted debe preguntarle a su médico o a otro miembro de su

equipo de cuidados de la salud cómo puede obtener estos servicios:

- La prueba A1C;
- Examen de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si tiene alguna de las enfermedades de los ojos asociadas a la diabetes;
- Examen para detectar el glaucoma; y
- Vacunas para la gripe (o influenza) y para la pulmonía (neumonía por neumococo).

**Exámenes de los pies.** Medicare también cubre los cuidados para sus pies si usted tiene algún daño en los nervios de cualquiera de sus pies, causado por la diabetes. Se permite un examen de los pies cada seis meses por un podiatra u otro especialista de los pies. **No** necesita una receta médica para recibir este servicio.

## Los planes de Medicare para medicamentos con receta médica comenzarán en enero del 2006

El 1 de enero del 2006 marca el comienzo de los planes de Medicare para medicamentos con receta médica.

Es posible que estos planes cubran ciertos medicamentos para la diabetes. Usted puede registrarse en estos planes a partir del 15 de noviembre del 2005. Si tiene alguna pregunta sobre el Medicare, visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) o al 1-877-486-2048 para aquellos con dificultades auditivas que tienen TTY.





# Medicare ahora ofrece pruebas para detectar la diabetes para aquellas personas que tienen riesgo de desarrollar esta enfermedad

Desde el 1 de enero del 2005, la Parte B de Medicare cubre las pruebas para detectar la diabetes para ciertas personas con riesgo de desarrollar esta enfermedad. Las personas con presión arterial alta, colesterol alto, obesidad o un historial clínico de niveles altos de glucosa sanguínea pueden tener mayor riesgo de desarrollar diabetes. Medicare le permite hasta dos pruebas de detección al año. Para más información visite la página electrónica [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) o al 1-877-486-2048 para personas con problemas auditivos que tienen TTY.

## Puntos que debe recordar

- Pregúntele a su médico o equipo de cuidados de la salud si usted debe chequearse sus propios niveles de glucosa sanguínea.
- Usted necesita una receta de su médico para que Medicare le cubra:
  - el equipo y suministros para la diabetes;
  - el entrenamiento para el auto control de la diabetes; y
  - los servicios de terapia nutricional médica.
- Aprenda cómo usar correctamente su medidor de glucosa. Pídale a su farmacéutico, médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud que lo ayude.
- Mantenga un registro de sus niveles de glucosa sanguínea y compártalos con su médico o equipo de cuidados de la salud en cada visita.
- Pregúntele a su médico sobre los factores clave de la diabetes: la glucosa sanguínea (chequeo adicional con la prueba A1C), la presión arterial y el colesterol.
- No acepte envíos de equipos o suministros para la diabetes que usted no haya ordenado.

A continuación le ofrecemos algunas preguntas que usted puede hacerle a su médico o equipo de cuidados de la salud:

¿Qué puedo hacer para controlar la diabetes?

---

---

¿Debería el chequeo del nivel de mi glucosa sanguínea formar parte de mi plan de cuidados de la diabetes?

---

---

¿Con qué frecuencia debo chequearme la glucosa sanguínea?

---

---

¿Cuáles son los niveles ideales de glucosa sanguínea para mí?  
¿Qué niveles son demasiados altos o demasiados bajos para mí?

---

---

¿Cuál debería ser mi nivel de glucosa sanguínea antes de comer?  
¿Cuál debería ser unas 2 horas después de comer? ¿Y cuál, antes de acostarme?

---

---

¿Cuál es la manera correcta de usar mi medidor?

---

---

¿Qué debo hacer si mis niveles están muy altos o muy bajos?

---

---

¿Cuáles son mis valores de la prueba A1C, de mi presión arterial y del colesterol?  
¿Cuáles son mis metas?

---

---

¿Tengo derecho a recibir los beneficios de Medicare como el entrenamiento para el auto control de la diabetes o la terapia nutricional médica?

---

---

¿Hay clases para aprender más sobre cómo controlar la diabetes?

---

---

El nombre y teléfono de mi médico

---

---

## Para información adicional sobre la diabetes, comuníquese con:

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

1-800-TEAM-UP4 (1-800-832-6874)

Página electrónica: [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

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

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Página electrónica: [www.diabetes.org/espanol](http://www.diabetes.org/espanol)

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

1-800-366-1655

Página electrónica: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

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

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

Página electrónica: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

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

1-877-232-3422

Página electrónica: [www.cdc.gov/diabetes/spanish](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish)

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

1-800-438-5383

Página electrónica: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### **National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

301-592-8573

Página electrónica: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

### **National Diabetes Information Clearinghouse (Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)**

1-800-860-8747

Página electrónica: [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

### **National Kidney Disease Education Program (Programa Nacional de Educación sobre las Enfermedades de los Riñones)**

1-866-4-KIDNEY (1-866-454-3639)

Página electrónica: [www.nkdep.nih.gov](http://www.nkdep.nih.gov)



**Para recibir información gratuita sobre los beneficios de Medicare relacionados con la prueba de detección, los suministros y el entrenamiento del auto control de la diabetes, por favor comuníquese con:**

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

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

1-877-486-2048 (Para personas con problemas auditivos y TTY/TDD)

Página electrónica: [www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)



Este folleto fue revisado por Carolyn Leontos, MS, RD, CDE, Especialista en Nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada Reno.



U.S. Department of  
Health and Human Services

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



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

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

NIH Publicación Número 00-4849S  
Reimpreso en septiembre del 2005