

4 Pasos

*para controlar
la diabetes*
de por vida.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)
www.diabetesinformacion.org



Índice

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

4 Pasos para controlar la diabetes de por vida

Este folleto le ofrece cuatro pasos clave para ayudarlo a controlar su diabetes y vivir una vida larga y activa.

Paso 1: Aprenda sobre la diabetes.

Paso 2: Conozca cuáles son los factores clave de la diabetes.

Paso 3: Controle su diabetes.

Paso 4: Obtenga los 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 tener un equipo de cuidados de la salud que le ayuden a cuidar de su diabetes:

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

Recuerde, USTED es el miembro más importante del equipo.



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

✓ **Colabore con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de cuidados de la diabetes que funcione para usted.**

✓ **Aprenda a tomar buenas decisiones todos los días para tener un buen control de su 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) está demasiado alto. A continuación puede ver los tipos principales de diabetes:

Diabetes tipo 1: En este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. La insulina ayuda al cuerpo a convertir la glucosa de los alimentos en energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan tratarse con insulina todos los días.



Diabetes tipo 2: En este tipo de diabetes, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con la 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 su riesgo de desarrollar diabetes en el futuro, especialmente la diabetes tipo 2. También, su hijo puede correr mayor riesgo de tener exceso de peso y de desarrollar la diabetes tipo 2.



La diabetes es una enfermedad grave.

Habrá oído a algunas personas decir que tienen “un poquito de diabetes” o que tienen “el azúcar un poco alta”. Escuchar estas palabras nos pueden hacer creer que la diabetes no es una enfermedad grave. Esto **no** es cierto. La diabetes es grave, pero usted puede aprender a controlarla.

No es fácil, ¡pero vale la pena hacerlo!

Cualquier persona que tenga diabetes debe aprender a comer alimentos saludables, mantenerse en un peso saludable y hacer más actividad física todos los días.

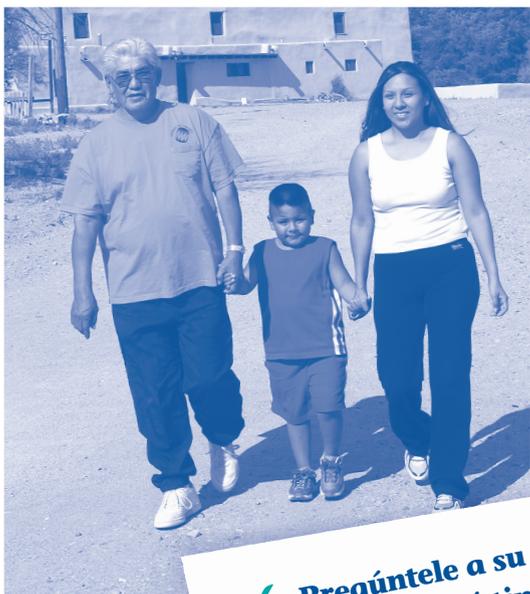


Si usted se cuida y controla bien su diabetes, puede sentirse mejor. Esto también puede ayudarle a prevenir aquellos problemas de la salud que puede causar la diabetes como:

- un ataque al corazón o al cerebro
- enfermedades de los ojos que pueden hacer que usted tenga problemas de la vista o incluso se quede ciego
- daño a los nervios que hacen 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
- enfermedades de las encías y pérdida de los dientes.

Cuando su nivel de glucosa en la sangre está cerca del nivel normal, es más probable que usted:

- tenga más energía
- se sienta menos cansado, tenga menos sed y orine con menos frecuencia
- cicatrice mejor y tenga menos infecciones en la piel o la vejiga
- tenga menos problemas con la vista, los pies y las encías.



- ✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué tipo de diabetes tiene.**
- ✓ **Aprenda por qué la diabetes es una enfermedad grave.**
- ✓ **Aprenda cómo cuidarse la diabetes para sentirse mejor hoy y en el futuro.**

Paso 2:

Conozca cuáles son los factores clave de la diabetes

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué puede hacer para controlar mejor la **glucosa sanguínea**, la **presión arterial** y el **colesterol**. Esto le puede ayudar a disminuir sus probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro, así como 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 sus niveles de la glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. El nivel ideal de la hemoglobina A1C para muchas personas es menos de 7. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden hacerle daño al corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.



La presión arterial

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

El colesterol

El nivel ideal de colesterol LDL para las personas con diabetes es menos de 100. El nivel ideal de colesterol HDL para los hombres es más de 40 y para las mujeres es más de 50.

El colesterol LDL, o colesterol “malo”, puede acumularse en los vasos sanguíneos y taponarlos. Esto puede causar un ataque al corazón o al cerebro. El colesterol HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a sacar el colesterol de los vasos sanguíneos.



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

- Cuáles son sus niveles de glucosa sanguínea (A1C)*, presión arterial y colesterol.
- Cuáles deberían ser sus niveles meta o resultados ideales para estas tres pruebas.
- Qué puede hacer para alcanzar estos resultados ideales.

✓ **Escriba estos resultados ideales en la tarjeta de registro que se encuentra al final de este folleto. También anote los resultados de sus pruebas para estos tres factores clave.**

*Un nivel de A1C de menos de 7 es una buena meta para muchas personas, pero no para todas. Hable con su equipo de cuidados de la salud y pregúntele qué nivel de A1C es bueno para usted.

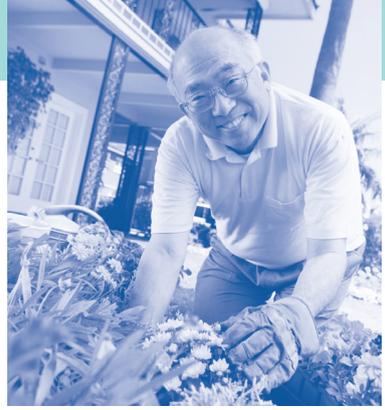
Paso 3:

Controle su diabetes.

Al tomar los cuidados necesarios, muchas personas logran evitar los problemas que resultan de la diabetes a largo plazo. Colabore con su equipo de cuidados de la salud para lograr sus resultados ideales para cada uno de los factores clave de la diabetes. Use el siguiente **plan de autocontrol**:

- **Siga su plan de alimentación para la diabetes.** Si no tiene uno, pídale a su equipo de cuidados de la salud que le ayude a preparar uno.
 - **Coma alimentos saludables** como frutas y vegetales, pescado, carnes con poca grasa, pollo o pavo sin el pellejo, alverjas o frijoles que no sean de lata, granos integrales o enteros, y leche y queso sin grasa o bajos en grasa.
 - **Asegúrese que las porciones de pescado, carne con poca grasa y pollo o pavo, sean de alrededor de 3 onzas** (del tamaño de un paquete de cartas o barajas). Prepárelos al horno, asados o a la parrilla.
 - **Coma alimentos que tengan menos grasa y menos sal.**
 - **Coma alimentos con más fibra**, como los cereales, panes, galletas, arroz o pasta hechos con granos integrales o enteros.





- **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física** la mayoría de los días de la semana. Caminar rápido es una muy buena forma de ser más activo.
- **Manténgase en un peso saludable** siguiendo su plan de alimentación y haciendo más actividad física.
- **Pida ayuda cuando se sienta decaído.** Un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un líder de su comunidad religiosa, un amigo o un familiar que escuche sus preocupaciones puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Aprenda a manejar el estrés.** El estrés puede aumentar el nivel de glucosa en la sangre. Aunque puede ser difícil eliminar el estrés de la vida, usted puede aprender a manejarlo. Con el “Diabetes HealthSense” del NDEP, puede obtener recursos que apoyan a las personas con diabetes, para que puedan hacer cambios que les permitan vivir mejor. Para más información visite: www.diabetesinformacion.org/HealthSense.
- **Deje de fumar.** Busque ayuda para lograrlo. Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW).
- **Tome sus medicamentos aun cuando se sienta bien.** Pregúntele 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 comprar los medicamentos o si está sintiendo algún efecto secundario al tomarlos.



- **Examínese los pies todos los días** en busca de cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de inmediato a su médico si tiene llagas que no cicatrizan.
- **Lávese los dientes y use hilo dental todos los días** para evitar problemas en la boca, los dientes o las encías.
- **Mídase su nivel de glucosa sanguínea.** Tal vez deba medírsela más de una vez al día. Use la tarjeta al final de este folleto para llevar un registro de sus niveles de glucosa sanguínea. No se olvide de enseñarle esta tarjeta a su equipo de cuidados de la salud.
- **Mídase la presión arterial** si el doctor se lo indica.
- **Si tiene cualquier cambio en la visión,** avísele a su equipo de cuidados de la salud.

- ✓ **Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre su nivel ideal de glucosa en la sangre. Pregunte cómo y cuándo debe medirse la glucosa sanguínea y cómo usar los resultados para controlar su diabetes.**
- ✓ **Use este plan como guía para su autocontrol.**
- ✓ **Cada vez que visite a su equipo de cuidados de la salud, déjeles saber si su plan de autocontrol le está dando buenos resultados.**

Paso 4:

Obtenga los cuidados médicos de rutina.

Visite a su equipo de cuidados de la salud **por lo menos dos veces al año** para encontrar y tratar los problemas a tiempo.

En cada visita, hágase:

- un chequeo de la presión arterial
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- una revisión de su plan de autocontrol (vea el paso 3).

Dos veces al año, hágase:

- la prueba A1C (quizás tenga que hacerse la prueba más a menudo si su resultado es más de 7).

Una vez al año, hágase:

- la prueba para medir el colesterol
- la prueba para medir 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 en los ojos
- exámenes de orina y de la sangre para ver si hay problemas con los riñones
- poner la vacuna contra la gripe o la influenza.

Por lo menos una vez, hágase poner:

- la vacuna contra la pulmonía (neumonía)
- la vacuna contra la hepatitis B.



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

Registro de mis cuidados para la diabetes

Anote cuáles son sus resultados ideales y la fecha y hora en que se hace los exámenes. También anote los resultados de sus pruebas. Lleve esta tarjeta a sus visitas con su equipo de cuidados de la salud para recordarles de las pruebas que usted necesita.

A1C - Por lo menos dos veces al año					
Resultado ideal para muchas personas: menos de 7					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					
Presión arterial: En cada visita al médico					
Resultado ideal para la mayoría de las personas: menos de 130/80					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					
Colesterol (LDL): Una vez al año					
Resultado ideal: Menos de 100					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					
Colesterol (HDL): Una vez al año					
Resultado ideal: Más de 40					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					
Triglicéridos: Una vez al año					
Resultado ideal: Menos de 150					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					
Peso: En cada visita al médico					
					Mi meta: _____
Fecha					
Resultado					

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

www.diabetesinformacion.org

Registro de mis cuidados para la diabetes

	Fecha	Resultado
En cada visita		
Examen de los pies		
Revisión del plan de autocontrol		
Chequeo del peso		
Una vez al año		
Examen dental		
Examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas		
Examen completo de los pies		
Vacuna contra la gripe o influenza		
Examen de los riñones		
Por lo menos una vez		
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		
Vacuna contra la hepatitis B		

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

www.diabetesinformacion.org

Autocontrol de la glucosa sanguínea

Anote cuáles son los resultados ideales para usted, la fecha y hora en que se hace los exámenes y los resultados de sus pruebas. Cuando vaya a una visita con su equipo de cuidados de la salud, muéstreles esta tarjeta.

	Antes de las comidas: El resultado ideal es de 70 a 130. Mi meta: _____	De 1 a 2 horas después de las comidas: El resultado ideal es de menos de 180. Mi meta: _____	Antes de dormir: El resultado ideal es de 110 a 150. Mi meta: _____
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			
Fecha y hora			
Resultado			

CORTE AQUÍ

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

www.diabetesinformacion.org

Dónde puede obtener ayuda:

Algunas de estas organizaciones también tienen información en español.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

(National Diabetes Education Program)
1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)
www.diabetesinformacion.org

Diabetes HealthSense del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

(National Diabetes Education Program: Diabetes HealthSense)
Recursos para vivir mejor.
www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academia de Nutrición y Dietética

(Academy of Nutrition and Dietetics)
1-800-877-0877
www.eatright.org

Asociación Americana de Educadores en Diabetes

(American Association of Diabetes Educators)
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

Asociación Americana de la Diabetes

(American Diabetes Association)
1-800-342-2383 (1-800-DIABETES)
www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón

(American Heart Association)
1-800-242-8721 (1-800-AHA-USA1)
www.americanheart.org

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

(Centers for Medicare & Medicaid Services)
1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE)
En español <http://es.medicare.gov/navigation/manage-your-health/preventive-services/diabetes-screening.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

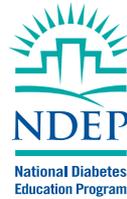
(Centers for Disease Control and Prevention)
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
www.cdc.gov/diabetes o en español www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm

Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales

Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes
(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Diabetes Information Clearinghouse)
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones

(National Kidney Disease Education Program)
1-866-454-3639 (1-866-4-KIDNEY)
www.nkdep.nih.gov o en español www.nkdep.nih.gov/espanol/index.htm



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)
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.

Los participantes en los estudios clínicos desempeñan un papel más activo en mejorar su propia salud y en ayudar a otros al contribuir a las investigaciones relacionadas con diferentes asuntos de la salud. Visite: www.clinicaltrials.gov y www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm.

El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.

Revisado por Martha M. Funnell, MS, RN, CDE del
Centro de Investigación y Capacitación en la Diabetes de Michigan