

4 pasos para controlar la diabetes de por vida



National Diabetes Education Program

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

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



Índice

Paso 1: Aprenda sobre la diabetes	1
Paso 2: Conozca los factores clave de la diabetes	5
Paso 3: Aprenda a vivir con la diabetes	8
Paso 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano	11
Cosas que debe recordar	12
Registro de mis cuidados para la diabetes	13
Información adicional	Contraportada interior



Medidas Que Usted Puede Tomar

Los ✓ en este folleto muestran las medidas 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 sea adecuado para usted.
- ✓ Aprenda a tomar buenas decisiones todos los días para un buen cuidado su diabetes.

PASO 1:

Aprenda sobre la diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Hay tres tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1** – Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. Esto es un problema porque el cuerpo necesita insulina para sacar el azúcar (glucosa) de los alimentos que la persona consume para convertirla en energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben tomar insulina todos los días para vivir.
- **Diabetes tipo 2** – Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con este tipo de diabetes tal vez necesiten tomar pastillas o insulina para ayudar a controlar la diabetes. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.
- **Diabetes gestacional** – Este tipo de diabetes ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. La mayoría de las veces, desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, aun si desaparece, estas mujeres y sus hijos corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.

Usted es quien controla su diabetes día a día. Hable con su médico acerca de cuál es la mejor forma de cuidarse la diabetes para permanecer sano. Otras personas que pueden ayudarle son:

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



Cómo aprender más acerca de la diabetes.

- Tome clases para aprender más acerca de cómo vivir con la diabetes. Para encontrar una clase, consulte con su equipo de cuidados de la salud o pregunte en el hospital o en la clínica de la zona. También puede buscar por Internet.
- Únase a un grupo de apoyo, en persona o en el Internet, para recibir apoyo en el control de su diabetes de otras personas que tienen la enfermedad.
- Lea los artículos sobre diabetes que aparecen en el Internet. Vaya a www.diabetesinformacion.org.

Tome su diabetes en serio.

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

Las personas con diabetes tienen que aprender a comer alimentos saludables, mantenerse en un peso saludable, hacer más actividad física todos los días y tomar sus medicamentos aun cuando se sientan bien. Hay mucho que hacer. **No es fácil, pero vale la pena hacerlo!**



¿Por qué cuidar de la diabetes?

Si se cuida y controla bien su diabetes, puede sentirse mejor tanto hoy como en el futuro. Cuando su nivel de azúcar en la sangre está casi en el nivel normal, es probable que usted:

- tenga más energía
- se sienta menos cansado y tenga menos sed
- orine con menos frecuencia
- sane mejor
- tenga menos infecciones en la piel o en la vejiga

También tendrá menos probabilidad de sufrir problemas de salud causados por 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 haga que las manos y los pies le duelan o se sientan adormecidos o con hormigueo
- problemas de los riñones que pueden hacer que le dejen de funcionar
- problemas con los dientes y las encías



Medidas Que Usted Puede Tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué tipo de diabetes tiene.
- ✓ Averigüe dónde puede ir a buscar apoyo.
- ✓ Aprenda cómo el cuidado de la diabetes le puede ayudar a sentirse mejor tanto hoy como en el futuro.

PASO 2:

Conozca los factores clave de la diabetes.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué puede hacer para controlar mejor el **azúcar en la sangre**, la **presión arterial** y el **colesterol**. Esto puede reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o al cerebro u otros problemas relacionados con la diabetes.



El azúcar en la sangre y la prueba A1C

¿Qué es la prueba A1C?

La prueba A1C es un análisis de sangre que se usa para medir su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Es diferente de los chequeos de azúcar en la sangre que usted se hace todos los días.

¿Por qué es importante?

Usted necesita conocer sus niveles de azúcar en la sangre con el paso del tiempo. No es bueno que esos números suban mucho. Los niveles altos de azúcar en la sangre le pueden causar daño al corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

¿Cuál es el nivel ideal de la prueba A1C?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 7. Averigüe cuál debería ser el suyo.

La presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra la pared de los vasos sanguíneos.

¿Por qué es importante?

Si la presión arterial está muy alta, el corazón tiene que trabajar demasiado. Esto puede resultar en un ataque al corazón o al cerebro, o en enfermedad de los riñones.

¿Cuál es el nivel ideal de la presión arterial?

Su nivel ideal para la presión arterial debería ser menos de 140/80, a no ser que su médico le indique un nivel diferente.



El colesterol

¿Qué es el colesterol?

Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL y HDL. El colesterol LDL o “malo” puede acumularse en los vasos sanguíneos y taparlos. Esto puede causar un ataque al corazón o al cerebro. El colesterol HDL o “bueno” ayuda a sacar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos.

¿Cuáles son los niveles ideales del LDL y HDL para las personas con diabetes?

Pregunte en cuánto debería tener el colesterol. Si tiene más de 40 años de edad, tal vez tenga que tomar algún medicamento de estatina para la salud del corazón.



Medidas Que Usted Puede Tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud:
 - Cuál es su nivel de azúcar en la sangre (A1C), presión arterial y colesterol y cuáles deberían ser sus niveles. Sus niveles ideales dependerán de cuánto tiempo ha tenido diabetes, de otros problemas de salud y de qué tan difícil es controlar su diabetes.
 - Qué puede hacer para lograr estos resultados ideales.
- ✓ Escriba sus resultados en la tarjeta de registro que se encuentra al final de este folleto para seguir su progreso.

PASO 3:

Aprenda a vivir con la diabetes.

Es normal sentirse agobiado, triste o enojado cuando se tiene diabetes. Tal vez usted sepa las medidas que tiene que tomar para mantenerse sano pero se le hace difícil seguir el plan por mucho tiempo. Esta sección tiene consejos sobre cómo hacerle frente a la diabetes y cómo alimentarse bien y mantenerse activo.

Hágale frente a la diabetes.

- El estrés puede incrementar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda diferentes maneras de reducir el estrés. Haga respiraciones profundas, jardinería, camine, medite, distráigase con un pasatiempo favorito o escuche su música preferida.
- Si se siente deprimido, pida ayuda. Tal vez un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, líder de su comunidad religiosa, amigo o familiar que escuche sus preocupaciones le ayude a sentirse mejor.



Aliméntese bien.

- Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga un plan de alimentación para la diabetes.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas *trans*, azúcar y sal.
- Consuma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.
- Escoja alimentos como frutas, vegetales, granos, panes y cereales integrales, y leche y quesos sin grasa o bajos en grasa.
- Tome agua en lugar de jugos o sodas regulares.
- Cuando se sirva, llene la mitad del plato con frutas y vegetales, una cuarta parte del plato con un proteína baja en grasa como frijoles, o pollo o pavo sin el pellejo, y la otra cuarta parte del plato con un cereal integral, como arroz o pasta integral.

El tamaño de la porción es importante.



Manténgase activo.

- Póngase la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana. Empiece despacio caminando por 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana, trabaje para aumentar su fuerza muscular. Use bandas para ejercicios de resistencia, haga yoga, trabaje duro en el jardín (haciendo huecos y sembrando con herramientas) o haga flexiones de pecho.
- Manténgase en un peso saludable usando su plan de alimentación y siendo más activo.



Sepa lo que debe hacer todos los días.

- Tome sus medicamentos para la diabetes y para otros problemas de salud aun cuando se sienta bien. Pregúntele a su médico si debería tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón o al cerebro. Avísele a su médico si no tiene dinero para comprarse los medicamentos o si está sintiendo algún efecto secundario al tomarlos.
- Examínesse los pies todos los días para ver si tienen cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de inmediato a su médico si tiene alguna llaga que no cicatriza.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener sanos los dientes, la boca y las encías.

- Deje de fumar. Pida ayuda para hacerlo. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Lleve un registro de su nivel de azúcar en la sangre. 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 azúcar en la sangre. No se olvide de enseñarle esta tarjeta a su equipo de cuidados de la salud.
- Mídase la presión arterial si el médico se lo indica, y mantenga un registro.

Hable con su equipo de cuidados de la salud.

- Consulte con su médico si tiene alguna pregunta acerca de su diabetes.
- Infórmele de cualquier cambio en su salud.



Medidas Que Usted Puede Tomar

- ✓ **Pida un plan de alimentación saludable.**
- ✓ **Pregunte sobre diferentes maneras para mantenerse más activo.**
- ✓ **Pregunte cómo y cuándo debe medirse el nivel de azúcar en la sangre y cómo usar los resultados para controlar su diabetes.**
- ✓ **Use estos consejos como guía para su autocontrol.**
- ✓ **Cada vez que tenga una cita con 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 para mantenerse sano.

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

Asegúrese de que en cada visita médica le hagan:

- un chequeo de la presión arterial
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- una revisión de su plan de autocontrol

Dos veces al año hágase:

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

Una vez al año, asegúrese de que le hagan:

- la prueba para medir el colesterol
- un examen completo de los pies
- un chequeo dental para ver cómo están los dientes y las encías
- un examen completo de los ojos (con dilatación de las pupilas) para ver si tiene algún problema
- poner la vacuna contra la gripe o la influenza
- exámenes de sangre y de orina para ver si tiene algún problema con los riñones

Por lo menos una vez, hágase poner:

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

Medicare y la diabetes

Si usted tiene Medicare, averigüe cómo es la cobertura de su plan para el cuidado de la diabetes. Medicare cubre parte del costo de:

- educación sobre la diabetes
- suministros para la diabetes
- medicamentos para la diabetes
- consultas con un dietista o nutricionista
- zapatos especiales, si los necesita



Medidas Que Usted Puede Tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre éstos y otros exámenes que pueda necesitar.
- ✓ Pregunte qué significan los resultados.
- ✓ Anote la fecha y la hora de su próxima visita médica.
- ✓ Use la tarjeta al final de este folleto para mantener un registro de sus cuidados para la diabetes.
- ✓ Si tiene Medicare, revise su plan.

Cosas que debe recordar:

- Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.
- Siga los cuatro pasos en este folleto que le ayudarán a entender cómo controlar su diabetes.
- Aprenda cómo lograr sus resultados ideales o metas para los factores clave de la diabetes.
- Pida ayuda a su equipo de cuidados de la salud.

Registro de mis cuidados para la diabetes

Cómo usar este registro.

Lea primero las barras horizontales que están sombreadas. Éstas le indican:

- el nombre del examen o chequeo
- con qué frecuencia debe hacerse el examen o chequeo
- cuál es su resultado ideal para el azúcar en la sangre (la prueba A1C), la presión arterial y el colesterol

Luego, debajo anote la fecha y los resultados de cada examen o chequeo que le hagan. Lleve esta tarjeta a las visitas médicas y muéstresela a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus resultados ideales y si los está logrando.

Azúcar en la sangre (A1C) – Por lo menos dos veces al año				Mi meta: ____
Fecha				
Resultado				
Presión arterial – En cada visita médica				Mi meta: ____
Fecha				
Resultado				
Colesterol – Una vez al año				Mi meta: ____
Fecha				
Resultado				

Registro de mis cuidados para la diabetes.

Cómo usar este registro.

Use esta página para anotar la fecha y los resultados de cada prueba, examen o vacuna.

En cada visita	Fecha	Resultado
Chequeo de los pies		
Revisión del plan de autocontrol		
Chequeo del peso		
Revisión de los medicamentos		
Una vez al año	Fecha	Resultado
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	Fecha	Resultado
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		
Vacuna contra la hepatitis B		

Autocontrol del nivel de azúcar en la sangre

Cómo usar esta tarjeta.

Esta tarjeta tiene tres secciones. Cada sección le indica cuándo chequearse el azúcar en la sangre: antes de cada comida, 1 a 2 horas después de las comidas y a la hora de acostarse. Cada vez que se chequee el azúcar en la sangre anote la fecha, la hora y los resultados. Lleve esta tarjeta a las citas médicas y muéstresela a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus resultados ideales y si los está logrando.

	Fecha	Hora	Resultado
Mi nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas: El resultado ideal generalmente es de 70 a 130. Mi meta: _____			
Mi nivel de azúcar en la sangre de 1 a 2 horas después de las comidas: El resultado ideal generalmente es de menos de 180. Mi meta: _____			
Mi nivel de azúcar en la sangre a la hora de acostarme: El resultado ideal generalmente es de 110 a 150. Mi meta: _____			

[illegible]

Información adicional:

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

(National Diabetes Education Program)

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) • www.diabetesinformacion.org

Diabetes HealthSense:

Recursos para vivir mejor.

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academia de Nutrición y Dietética

(Academy of Nutrition and Dietetics)

1-800-877-1600 • 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-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org o en español www.diabetes.org/espanol

Asociación Americana del Corazón

(American Heart Association)

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) • www.heart.org

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

(Centers for Medicare & Medicaid Services)

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

es.medicare.gov o es.medicare.gov/coverage/diabetes-screenings.html

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(Centers for Disease Control and Prevention)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes o en español www.cdc.gov/diabetes/spanish

Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil

(JDRF, por sus siglas en inglés)

1-800-533-CURE (1-800-533-2873) • www.jdrf.org

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 de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones

(National Kidney Disease Education Program)

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

www.nkdep.nih.gov o en español <http://nkdep.nih.gov/inicio.shtml>

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337, TTY: 1-866-569-1162
www.diabetesinformacion.org

El NDEP agradece a la Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, educadora certificada en diabetes del Centro de Investigación y Capacitación en la Diabetes de Michigan, quien revisó este material para verificar su presión técnica.

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 pueden ayudar a mejorar su propia salud y la de otros. Visite: www.clinicaltrials.gov, www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm o www.cdc.gov/diabetes/spanish/projects.htm.



Publicación NIH No. 13-5492(S) NDEP-80

Revisada en junio del 2013

El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.