Patient Handouts in English and Spanish

Chapter	*Topic*	*Page*
1. Overview	a. What is Diabetes	H1.1
	b. Pre-diabetes	H1.7
2. Pregnancy	a. Guidelines for Glucose Monitoring During Pregnancy	H2.1
	b. Treating Hypoglycemia During Pregnancy	H2.3
3. Monitoring	a. Self Monitoring of Blood Glucose (SMBG)	H3.1
	b. Procedure for Self Blood Glucose Monitoring	H3.13
	c. Diabetes Health Record	H3.15
4. Nutrition	a. Nutrition Guidelines for People with Diabetes	H4.1
	b. New Food Labels	H4.5
	c. All About Carbohydrate Counting	H4.7
	d. Protect Your Heart: Choose Fats Wisely	H4.11
	e. The Healthy Plate for Adults	H4.15
	f. The Healthy Plate for Children	H4.17
	g. My Pyramid: Steps to a Healthier You	H4.19
	h. How Sweeteners Compare	H4.23
	i. Calculating Carbohydrates in a Recipe	H4.25
5. Physical Activity	a. Developing a Physical Activity Program	H5.1
	b. Blood Sugar Limits for Physical Activity	H5.5
	c. How to Take Your Pulse	H5.7
	d. Leg Exercises for People with Diabetes	H5.9
6. Medications	a. Oral Medications	H6.1
	b. Insulin	H6.3
	c. Drawing and Injecting Insulin	H6.9
7. Acute Complications of Diabetes	a. Hypoglycemia	H7.1
	b. Hyperglycemia	H7.3
	c. How to Use Glucagon	H7.5
	d. Sick Day Management	H7.9
8. Chronic Complications of Diabetes	a. Help Yourself: Prevent the Complications of Diabetes	H8.1
	b. Foot Care for People with Diabetes	H8.3

Chapter	*Topic*	*Page*
9. Hygiene	a. Skin Care and Diabetes	H9.1
	b. Foot Care Tips	H9.7
	c. Diabetes and Gum Disease	H9.11
10. Psychosocial Issues	a. Diabetes and Stress Management	H10.1
	b. Coping with Diabetes	H10.5
	c. Changing Behavior	H10.7
11. Miscellaneous	a. Travel and Diabetes	H11.1
	b. Diabetes and Disasters: Be Ready to Go!	H11.9
	c. Diabetes and Tobacco	H11.27
	d. Texas Quitline Fax Referral Form	H11.29
	e. Sharps Handling: Disposing of Needles and Lancet Devices Safely	H11.31
12. Resources	a. Resources for Individuals with Diabetes	H12.1

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica seria. Ésta ocurre cuando demasiada glucosa (azúcar) permanece en la sangre, ya sea porque falta insulina o porque no hay suficiente insulina que pueda transportar la glucosa a las células del cuerpo. La glucosa es la forma de azúcar que las células necesitan para generar energía. El páncreas, una glándula cerca del estómago, normalmente produce la insulina para llevar la glucosa desde el torrente sanguíneo a las células. Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no puede producir la insulina o utilizar correctamente la insulina que tiene.

El control de la azúcar en la sangre ayuda a prevenir los daños a los vasos sanguíneos y los nervios que conducen a complicaciones como: ceguera, amputación, falla del riñón, derrame cerebral, ataque del corazón, problemas digestivos y del sistema nervioso, enfermedad de las encías y depresión. El buen control se logra prestando atención diariamente a la nutrición y el ejercicio, controlándose el peso, realizándose chequeos diarios de la glucosa en la sangre y tomando los medicamentos según se los receten. Se recomiendan los chequeos regulares (incluyendo los de sangre, dentales, ópticos y de los pies).

TIPOS DE DIABETES

Hay dos tipos principales de diabetes.

DIABETES *1* TIPO

- Causa que el cuerpo produzca muy poca o nada de insulina. La persona con diabetes tipo 1 debe reponer la insulina diariamente. Un cambio en el sistema auto inmunitario daña las células beta del páncreas.
- Generalmente se diagnostica a personas menores de 20 años, pero puede ocurrir a cualquier edad.
- Generalmente no afecta a personas en la misma familia, pero hay mayor riesgo.
- Generalmente aparece en personas de peso normal.
- Constituye hasta el 10% de todos los casos de diabetes diagnosticados.
- Era conocida como diabetes dependiente de insulina, o diabetes juvenil, hasta 1997.

DIABETES *2* TIPO

- Es posible que el organismo produzca cantidades normales, altas o bajas de insulina, pero no pueda utilizar la insulina adecuadamente.
- Generalmente se diagnostica a personas mayores de 30 años, pero se está encontrando con más frecuencia en jóvenes que tienen sobrepeso.
- Tiende a afectar a personas en la misma familia. Tiene un alto riesgo de genética.

DIABETES 2 TIPO

- Tener sobrepeso y vivir una vida sedentaria aumenta este riesgo.
- Aumenta el riesgo de ataque cardiaco y derrame cerebral debido a presión arterial alta y alto nivel de colesterol.
- Constituye la mayoría (90%) de todos los casos de diabetes diagnosticados.
- Se le conocía como diabetes no dependiente de insulina, o diabetes adulta, hasta 1997.

SEÑALES DE PELIGRO DE LA DIABETES

1. Sed o hambre excesiva
2. Orinar con frecuencia
3. Gran debilidad o fatiga
4. Infecciones, cortaduras o lastimaduras que sanan lentamente
5. Vista borrosa
6. Cosquilleo o falta de sensibilidad en los pies o las manos
7. Infecciones frecuentes de la piel, dentales (encías), urinarias o vaginales
8. Impotencia
9. Falta de energía

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

1. Sobrepeso: más que o equivalente a 30 libras de más o un índice de masa corporal más que o equivalente a 25 (más que o equivalente a 23 para americanos asiáticos)
2. Historia en la familia de diabetes mellitus
3. Origen hispano o latino, afro-americano, indio nativo americano o americano asiático
4. Mayor de 30 años y con sobrepeso *o* mayor de 45 años
5. Haber dado a luz a un bebé grande, de 9 libras o más, o haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
6. Estilo de vida sedentaria (hacer ejercicio menos de 3 veces a la semana)
7. Presión alta (140/90 o más)
8. Nivel de colesterol (lípidos) anormal

PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

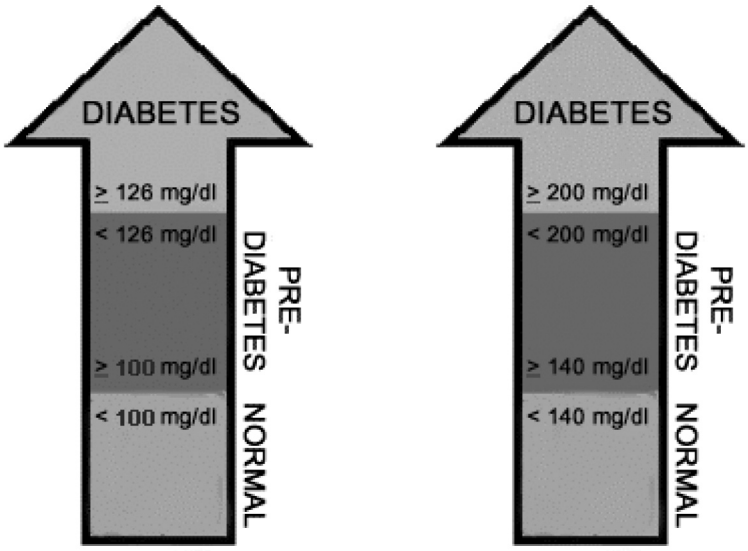
1. Consulte a su proveedor de atención de la salud para hacerse un examen si tiene dos o más de los factores de riesgo (indicados arriba).
2. Trate de hacer más actividad física.
    a. Haga actividades que disfrute, como caminar, bailar, trabajar en el jardín o andar en bicicleta.
    b. Debe hacer actividad física regularmente, por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
3. Tenga hábitos de comer saludables.
    a. Reduzca el consumo de grasas a no más de 30% de sus calorías diarias.
    b. Cocine con aceites vegetales (canola/oliva) o rociadores antiadherentes. Elimine la manteca, ya sea animal o vegetal.
    c. Cocine con métodos que usan poca grasa, como asar a la parrilla o a las brasas, hornear y cocer al vapor.
    d. Quite la grasa y la piel de las carnes.
    e. Coma porciones más pequeñas. Utilice la pirámide de la guía de alimentos para los tamaños de porciones.
    f. Elija comidas que tengan mucha fibra como frutas, vegetales crudos, frijoles, chícharos y granos integrales.

g. Coma comidas bien balanceadas a aproximadamente la misma hora todos los días.

4. Esté alerta de las señales de peligro de la diabetes y llame a su doctor si se presentan.

La prediabetes

Según la Asociación Americana de Diabetes, antes que a las personas desarrollan la diabetes tipo 2, casi siempre tienen "prediabetes." Las personas con prediabetes tienen niveles de azúcar en la sangre más altos que los normales, pero esos niveles no son lo suficientemente altos como para diagnosticar la diabetes.



Prueba en ayunas Prueba oral de tolerancia a la glucosa

Su médico podría usar una de dos pruebas para determinar si tiene prediabetes: la prueba de glucosa en plasma en ayunas (FPG, por sus siglas en inglés) o la prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés). Los niveles de glucosa en la sangre que se miden mediante estas pruebas determinan si el metabolismo de la persona es normal o si tiene prediabetes o diabetes. Si la prueba de glucosa en plasma en ayunas determina que el nivel de glucosa en la sangre es anormal, significa que hay trastorno de la glucosa en ayunas. Sin embargo, si la prueba oral de tolerancia a la glucosa determina que el nivel de glucosa en la sangre es anormal, significa que hay trastorno de tolerancia de la glucosa.

Tome la prueba para determinar el riesgo de que padezca diabetes en:
http://www.diabetes.org/pre-diabetes/pre-diabetes-symptoms.jsp

¿Quién debe hacerse la prueba de la diabetes tipo 2?

- Toda persona mayor de 45 años debe preguntar sobre la prueba de la diabetes durante su visita al doctor.
- Toda persona con sobrepeso y mayor de 45 años debe hacerse la prueba.
- Toda persona con sobrepeso y que presenta otros factores de riesgo, aún si es menor de 45 años (incluyendo a niños de 10 años y mayores), debe preguntar sobre la prueba de la diabetes durante su visita al proveedor de servicios de salud.

Hacer la prueba según los riesgos puede ayudar a diagnosticar la prediabetes lo antes posible a fin de poder comenzar a tomar medidas para prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. En la diabetes tipo 2, el páncreas no puede seguir produciendo la insulina suficiente para que el cuerpo pueda utilizarla o la insulina que produce no se usa adecuadamente.

¿Qué puede hacer sobre la prediabetes?

Lo bueno es que es posible reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 con tan sólo perder el 5-7% de peso. Por lo general, hacer actividad física casi todos los días y disminuir las calorías excesivas en las comidas y los refrigerios produce una pérdida de peso.

Puede solicitar a su proveedor de servicios de salud que le revise la glucosa en la sangre durante una visita al consultorio.

¿Cuándo debería su familia hablar sobre la prediabetes y la diabetes tipo 2?

A medida que avanza la edad, las probabilidades de desarrollar la diabetes tipo 2 aumentan. El tener sobrepeso es un riesgo muy grande y otros factores de riesgo también aumentan las probabilidades. Algunos factores de riesgo incluyen:

1) Tener un familiar cercano que padece de diabetes tipo 2.
2) Tener antecedentes hispanos o latinos, afro-americanos, indios nativos americanos, americanos asiáticos o de las islas del Pacífico.
3) Tener antecedentes de diabetes gestacional (diabetes solamente durante el embarazo) o haber tenido un bebé que haya pesado más de 9 libras.
4) Alta prensión arterial (140/90 o más alta).
5) Niveles de colesterol anormales; si el colesterol HDL es 40 o más bajo o el nivel de los triglicéridos es 150 o más alto.
6) Ser relativamente sedentario, lo que significa que hace ejercicio menos de tres veces a la semana.

¿Qué hago sobre la prediabetes?

- Si tiene sobrepeso, empiece a perder las libras de más mediante actividades físicas diarias y elimine las calorías excesivas (principalmente la comida grasosa).
- Si es sedentario, empiece a hacer actividades físicas más seguido.
- Si tiene la presión arterial alta o el nivel de colesterol alto, sea más activo físicamente y coma alimentos saludables para tratar de perder peso. Hable con su doctor sobre reducir el consumo de la sal y el alcohol. Pregúntele a su doctor si necesita medicamentos.

Instrucciones para el monitoreo de la glucosa durante el embarazo

Recomendaciones:

1. Mídase el nivel de azúcar en la sangre por lo menos al despertarse y una hora después de las comidas.
2. Quizá el doctor quiera que se lo mida de una a dos horas después de comer, a las 3:30 de la mañana o ambas. Siga las instrucciones de su doctor.

   Medirse el nivel de azúcar en la sangre a lo largo del día ayuda a asegurar que si está demasiado alto o bajo, pueda corregirlo rápidamente.

Metas de la glucosa en la sangre durante el embarazo:

En ayunas entre 65 y 90 mg/dL
Una hora después de comer menos de o equivalente a 140 mg/dL
Dos horas después de comer menos de o equivalente a 120 mg/dL

INSTRUCCIONES PARA EL ANÁLISIS DE CETONAS

Recomendaciones:

1. Hágase el análisis de las cetonas al levantarse (en ayunas).

   Llame a su doctor o proveedor de servicios de salud si su nivel de CETONAS ES DE MODERADO A ALTO.

   Si el nivel de azúcar en la sangre es normal y el de cetonas es moderado a alto, podría necesitar más comida o calorías antes de acostarse. Asegúrese de notificar a su doctor o a su proveedor de servicios de salud.
2. Hágase el análisis de las cetonas cuando tenga un nivel de azúcar en la sangre más de 140 mg/dL (algunos doctores prefieren más de 200 mg/dL) o cuando esté enferma. Llame a su doctor o proveedor de servicios de salud si su nivel de CETONAS ES DE MODERADO A ALTO.

   Si el nivel de azúcar en la sangre es alto y el de cetonas es de moderado a alto, podría necesitar insulina o aumentar la dosis de insulina.
3. **LLAME A SU DOCTOR.**

   Si sus resultados frecuentemente están por encima de su meta *o*

   Si sus niveles de azúcar en la sangre siempre son mayores de 140 mg/dL *y/o*

   Si las cetonas están en un nivel de moderado a alto *o*

   Si presenta señales y síntomas de hipoglucemia más de dos veces en una semana.

Cómo tratar la hipoglucemia durante el embarazo

Señales y síntomas de hipoglucemia – nivel de azúcar bajo en la sangre

Tembloroso	Sudores fríos
Dolor de cabeza	Mareos
Irritabilidad	Somnolencia
Dificultad para hablar	Visión borrosa

Si es posible, revise el nivel de azúcar en la sangre, ¡y hágase el tratamiento inmediatamente!

Si se siente verdaderamente muy mal y está sudando mucho, puede hacerse el tratamiento primero y luego revisarse el azúcar en la sangre.

Si usted tiene hipoglucemia (tiene el azúcar en la sangre bajo) debe empezar un tratamiento inmediatamente.

Si su nivel de azúcar en la sangre es de 50-70

1. Tome un vaso de 8 onzas de **leche descremada** o mastique 2-3 tabletas de glucosa.
2. Espere 15 minutos y vuelva a revisarse el azúcar en la sangre.
3. Si su nivel de azúcar todavía es menos de 70, tome un segundo vaso de leche o mastique más tabletas de glucosa para llegar al nivel que tiene como objetivo.

   (Nota: Una tableta de glucosa aumentará el nivel de azúcar en su sangre aproximadamente 20 puntos.)
4. Espere 15 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.
5. Si su nivel de azúcar todavía es menos de 70, coma una rebanada de pan **y** tome un tercer vaso de leche, **o** mastique más tabletas de glucosa. (Repita el tratamiento).

Si su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 50

1. Tome 1/2 taza de jugo de naranja **o** de manzana **o** 1/3 de taza de jugo de uvas **o** mastique 2-3 tabletas de glucosa.
2. Espere 15 minutos y vuelva a revisarse el azúcar en la sangre.
3. Si su nivel de azúcar no ha subido 20 puntos, repita el tratamiento.
4. Siga tomando una glucosa simple, como jugo o tabletas de glucosa hasta que el nivel de azúcar en su sangre sea mayor de 70.
5. Si falta más de una hora para su próxima comida, coma
   a) un carbohidrato complejo, como un trozo de pan o 6 galletitas **ADEMÁS**
   b) una proteína, así como 2-3 onzas de queso, jamón cortado o pollo, o 2 cucharadas de crema de cacahuate.

Cómo medirse el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre usted mismo (SMBG, por sus siglas en inglés)

Es extremadamente importante monitorizarse la diabetes a diario en su hogar. Esto implica medirse el nivel de azúcar en la sangre y las cetonas en la sangre/orina cuando esté enfermo o si tiene altos los niveles de azúcar en la sangre.

Medirse el nivel de azúcar en la sangre puede ayudarle a controlarse la diabetes. Es importante que toda persona con diabetes tenga un medidor de la glucosa en la sangre y sepa cómo usarlo.

Es muy importante saber cuándo medirse el nivel de azúcar y con qué frecuencia. Sus resultados le ayudarán, a usted y a su proveedor de servicios de salud, a decidir si es necesario hacer cambios a su plan de comidas, su actividad física o su plan de tratamiento.

Cuándo medirse el nivel de azúcar:

Su proveedor de servicios de salud podría pedirle que se mida el nivel de azúcar en la sangre en los momentos siguientes:

1. En ayunas (a primera hora en la mañana — generalmente después de 8 horas sin comer o beber nada, excepto agua)
2. Antes de las comidas
3. De 1 a 3 horas después de las comidas (a partir del primer bocado)
4. A la hora de acostarse
5. A las 3:00 de la mañana

Con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar:

Su médico o proveedor de servicios de salud para la diabetes le recomendará con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar. El horario en que debe medirse el nivel de azúcar se basa en el tipo de medicamento que esté tomando y en qué tan bien se esté controlando sus niveles de azúcar.

Algunos horarios comunes:

Mídase el nivel de azúcar en la sangre de 3 a 4 veces al día:

- Si tiene diabetes tipo 1 y está tomando insulina
- Si tiene diabetes tipo 2 y está tomando insulina y pastillas para la diabetes

Mídase el nivel de azúcar en la sangre de 2 a 3 veces al día:

- Si sólo está tomando pastillas para la diabetes y no ha alcanzado su objetivo de A1c

Pregunte a su proveedor de servicios de salud con qué frecuencia debe medírselo:

- Si sólo está tomando pastillas para la diabetes o si se la está controlando sólo con alimentación y actividad física

Debe aumentar la frecuencia con que se mide el nivel de glucosa de 2 a 3 semanas antes de visitar al profesional de servicios de salud. Entre más información le brinde, mejor podrá dirigir su atención y forma de controlarse la diabetes.

Ocasionalmente, podría necesitar medirse el nivel con más frecuencia para decidir cómo está funcionando su medicamento y el plan de tratamiento. Su proveedor de servicios de salud podría solicitarle que se mida el nivel varias veces durante el día y posiblemente a las 3 de la mañana.

Metas del azúcar en la sangre

	Asociación Americana de Diabetes (2008)	Colegio Americano de Endocrinología
Azúcar antes de una comida	70-130 mg/dL	menos de 110 mg/dL
Después de una comida	menos de 180 mg/dL	menos de 140 mg/dL
A1c	menos de 7%*	6.5% o menos

*A pesar de que la meta para A1c es menos del 7%, la meta de A1c para un paciente individual es el valor de A1c tan cercano al normal (menos de 6%) como sea posible sin que se presente hipoglucemia significante.

¿Qué me dice la prueba del nivel de glucosa en la sangre en los momentos recomendados?

Hora de la prueba	Puede usarse para…
Azúcar en la sangre en ayunas (FBS) Azúcar durante la noche (3-4 a.m.)	Ajustar los medicamentos por vía oral o la insulina de acción prolongada
Antes de una comida	Ajustar el tipo de los alimentos que come o ajustar la insulina antes de la comida
De 1 a 2 horas después de empezar una comida (después de comer)	Averiguar cómo los alimentos afectan los valores de azúcar (con frecuencia, el nivel más alto de azúcar del día)
Al acostarse	Ajustar el plan de comidas o las medicinas

Razones por las que debe medirse el nivel de azúcar en la sangre más frecuentemente

- Si le cambian la medicina para la diabetes.
- Si empieza a tomar otros tipos de medicinas.
- Si cambia su plan de comidas.
- Si cambia su rutina de actividad fisica o nivel de actividad.
- Si aumenta su nivel de estrés.

- Si está enfermo. Cuando está enfermo, aunque no coma, sus niveles de azúcar podrían ser altos, así que ¡es importante medírselos!

Otras razones por las que debe medirse el nivel de glucosa (sangre):

- Si tiene síntomas de bajos niveles de azúcar en la sangre (hipoglucemia), que incluyen mareos, temblores, sudar, escalofríos y confusión.
- Si tiene síntomas de altos niveles de azúcar en la sangre (hiperglucemia), que incluyen somnolencia, vista borrosa, orinar frecuentemente y tener mucha sed.
- Para ver la forma en que las comidas, la actividad física y el medicamento afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- Para documentar qué tan bien su nivel de azúcar en la sangre está controlado si tiene un trabajo en el que no controlárselo bien podría ocasionar problemas de seguridad.
- Para ayudarle a decidir si es seguro manejar o hacer otras tareas que requieren concentración.

Cuando está enfermo o no se siente bien:

Necesitará medirse el nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia y también podría necesitar medirse las cetonas (consulte las "Reglas para cuando está enfermo"):

1. Mídase el nivel de azúcar en la sangre cada 2 a 4 horas (o según se lo aconseje el médico) hasta que esté estable y se sienta mejor.
2. Si tiene diabetes tipo 1:
    - Mídase las cetonas en la orina cuando esté enfermo o no se sienta bien.
    - Mídase las cetonas siempre que su nivel de azúcar sea más de 240 mg/dL.
3. Descanse y tome bastante líquidos (agua o bebidas sin azúcar), si se lo permiten.

Tenga cuidado con los tipos de bebidas "de deportes" cuyo nombre tiene "ade" al final. Asegúrese de leer la etiqueta de los datos de nutrición para evaluar adecuadamente la cantidad de carbohidratos por porción que contiene este tipo de bebida.

Llame a su proveedor de servicios de salud si:

1. Su nivel de azúcar en la sangre es más de 240 mg/dL por más de dos días.
2. Su nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dL más de dos veces en una semana.
3. Su nivel de cetonas en la orina es de moderado a alto (al medirlo con ketostix o monitor de cetonas en la sangre) por más de 24 horas.

Cuando llame a su proveedor de servicios de salud, asegúrese de:

1. Tener a mano su libreta de control y registro de azúcar para que pueda informar las fechas, las horas y los valores.
2. Informar de la hora y las cantidades de los medicamentos que ha tomado o que quizá ha omitido.

3. Brindar toda la información posible para ayudar a su proveedor de servicios de salud a tomar decisiones debidamente informadas sobre su cuidado de la diabetes.

Puntos clave para considerar:

- Mídase el nivel de azúcar en la sangre siempre que no se sienta bien. Anote en la sección de comentarios de su libreta de control todos los síntomas, las circunstancias o los tratamientos conexos que podrían haber ocurrido, por ejemplo: si comió una comida particularmente grande, se olvidó tomar su medicamento, tuvo una reacción de nivel bajo de glucosa, etc.
- Cada vez que vaya a consultar a su proveedor de servicios de atención de la salud, asegúrese de llevar su libreta de control, su medidor y sus medicamentos para que pueda revisar sus resultados de las mediciones de azúcar, comprobar que su medidor esté funcionando adecuadamente y anotar las dosis de sus medicamentos.
- Los estudios han demostrado que anotar los resultados del nivel de azúcar en una libreta puede mejorar el control del nivel de azúcar. Hacer esto puede ayudarle a ver si hay patrones de glucosa durante ciertas horas del día y también puede serle útil para ver cómo los medicamentos y las comidas afectan los niveles de azúcar.
- Asimismo, puede controlarse mejor el nivel de azúcar si ve los valores de la misma en forma de gráfica. La mayoría de los medidores tienen funciones de memoria que calculan promedios y muestran los datos del azúcar agrupados según la hora del día, el día de la semana, los fines de semana en comparación con los días entre semana. Gran cantidad de medidores permiten a los usuarios colocar marcadores en la memoria para anotar las comidas, la actividad y las horas en que tomó el medicamento. Estos programas de computadora están disponibles para que profesionales de servicios de salud los usen y también para que los pacientes los usen en el hogar.

RECUERDE: Entre más seguido se mida el nivel de azúcar en la sangre, más oportunidades tendrá de cambiar el curso de la diabetes.

Si sus valores de azúcar son anormales, eso se considera un "llamado a la acción" para que haga un cambio: en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos. Si tiene dudas, comuníquese con su proveedor de servicios de salud para obtener asistencia.

Es importante que proporcione información precisa a su profesional de servicios de salud.

En la lista siguiente se presentan algunos consejos para obtener mediciones precisas.

- Si su medidor es viejo, está sucio o dañado, podría arrojar resultados deficientes.
- Los medidores y las tiras son sensibles a la temperatura y la humedad. Siga las instrucciones que la compañía fabricante dé sobre los requisitos de temperatura. Generalmente, los medidores y las tiras deben mantenerse entre 36 y 90 grados Fahrenheit. No los congele.
- Asegúrese de que su medidor esté adecuadamente codificado/calibrado para cada paquete de tiras nuevas. Unos cuantos de los medidores más nuevos no requieren este paso.

- Guarde las tiras en su recipiente original con la tapa debidamente apretada. Al sacar una tira de su recipiente, vuelva a ponerle la tapa inmediatamente para evitar que las otras tiras se expongan a la luz y la humedad, lo cual podría dar resultados incorrectos.
- Destruya las tiras de prueba si la fecha "use by" (usar antes de) ya pasó o si han estado fuera de su recipiente por largo tiempo.
- Use la solución de control para probar las tiras cada vez que abra un recipiente nuevo y cuando haya duda sobre la precisión.
- Lávese las manos antes de medirse el nivel de azúcar. El jugo y otros residuos pueden ocasionar que las lecturas sean falsamente altas.
- Si usa alcohol, asegúrese de esperar a que se seque antes de pincharse el dedo.
- Asegúrese de usar el tamaño adecuado de la muestra de sangre, ya que el no hacerlo puede causar lecturas incorrectas. Muchos medidores indican un error en la lectura cuando la muestra obtenida es insuficiente. Si esto sucede, deberá volver a realizar la prueba.
- Revise su técnica con su profesional de servicios de salud en cada visita.
- Varias veces al año o en cada visita, compare los resultados de su medidor midiéndose el nivel de azúcar en la sangre con su medidor al mismo tiempo que con el medidor de la clínica.
- Si tiene anemia, circulación deficiente o está en diálisis, hable con su profesional de servicios de salud, ya que sus valores podrían ser incorrectos.
- Si tiene preguntas sobre su medidor, llame a la compañía fabricante del mismo. Todas las compañías tienen un número de servicio al cliente al que puede llamar sin costo. Este número aparece en la parte posterior del medidor.

Explicación de las diferencias en los valores de azúcar:

- Virtualmente todos los medidores nuevos y las tiras de prueba están calibrados para dar un valor de azúcar en plasma.
- Los valores de las tiras de glucosa (azúcar) y medidores para usarse en el hogar deben corresponder estrechamente con los valores de laboratorio que se tomen al mismo tiempo (dentro de un rango de 15%).
- No es anormal que, al repetir la prueba dentro de un lapso de unos cuantos minutos, los resultados varíen hasta en un 15-20%. No se alarme si se mide la glucosa dos veces seguidas y las lecturas son un poco distintas (una de 100 mg/dL y la otra de 113 mg/dL).
- Si no está seguro cómo interpretar los resultados, pregunte a su profesional de servicios de salud.

El A1c y las mediciones del nivel de glucosa/azúcar en la sangre realizadas por usted mismo (SMBG):

Otro método de medirse el nivel de azúcar en la sangre es la prueba de A1c de hemoglobina, o sencillamente, prueba de A1c. Esta prueba refleja la forma en que se ha controlado la azúcar durante los últimos 3 meses. Medirse su nivel de A1c cada 3 meses es la mejor forma en que usted y su proveedor de servicios de salud pueden determinar qué tan bien se está controlando el nivel de azúcar en general. Su proveedor de servicios de salud le indicará cuál es su objetivo de A1c, pero lo recomendado es 6.5% o menos.

Tenga en mente que su A1c es un PROMEDIO de sus niveles de azúcar, altos y bajos, de los últimos 3 meses. Su A1c puede estar "en el objetivo", incluso si hay amplias variaciones en sus niveles de azúcar.

La tabla siguiente le ayudará a establecer una relación entre el A1c y sus niveles promedio de azúcar en la sangre.

Comparación del nivel de A1c y la media de niveles de glucosa en plasma

% de A1c	Media de glucosa en plasma
6	135 mg/dL
7	170 mg/dL
8	205 mg/dL
9	240 mg/dL
10	275 mg/dL
11	310 mg/dL
12	345 mg/dL

Fuente: ADA. Tabla 9 – Correlación entre el nivel de A1c y los niveles medios de glucosa en plasma en múltiples pruebas durante un lapso de 2 a 3 meses. *Diabetes Care 2008*; 31 (Supl.): S18.

Procedimiento general para el control personal del nivel de glucosa en la sangre

1. Lávese las manos con agua tibia para limpiar la superficie y fomentar la circulación de la sangre.
2. Para reducir el dolor, pínchese con la agujita en los lados de la punta de los dedos y evite las yemas, que son más blandas.
3. Asegúrese de que haya rotación en el análisis entre todos los dedos o los lugares recomendados por el fabricante del medidor.
4. Suavemente apriete el dedo de la base hacia la punta para extraer la muestra de sangre. Esto asegurará que tendrá una muestra adecuada de sangre. Recuerde que la circulación de la sangre, al igual que todo, cae con la gravedad. Mantenga el dedo hacia abajo para que la sangre baje a la punta del dedo.
5. Aplique la muestra de sangre al lugar apropiado en la tira para análisis. Algunos medidores requieren que se aplique toda la muestra sobre la tira de una vez — otros medidores permiten varias aplicaciones. Consulte con su manual de usuario para las instrucciones específicas.

6. Algunas tiras requieren que la sangre se aplique sobre la parte de arriba de la tira, mientras que en otras se aplica sobre un costado o del borde. Consulte con su manual de usuario para las instrucciones específicas tocante la aplicación de sangre sobre las tiras.
7. Cuando use el método de análisis visual
   - hágalo a un tiempo de manera correcta y de acuerdo a las indicaciones en el envase
   - limpie la sangre de la tira como lo indica el fabricante
   - compare el color en la tira con la gráfica en el envase de las tiras
   - registre los resultados y evalúe si necesita hacer algo más, por ejemplo: si necesita una merienda, más insulina, hacer un análisis para quetonas, etc.
8. Deshágase de la agujita para pinchar el dedo y de las tiras de una manera apropiada. No comparta las lancetas con otros.
9. Lleve su libreta de anotaciones a cada visita a la clínica.
10. Mantenga su equipo limpio, y compruebe su precisión de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

* Existe una variedad de medidores. Siga las instrucciones para el medidor que usted utilice. Escriba el nombre del medidor en su libro de registro.

Registro de Salud para la Diabetes

Discuta estos temas con su proveedor de atención de la diabetes y guarde sus resultados. Imprima esta página para seguir los resultados, o póngase en contacto con el Consejo de Diabetes de Texas llamando al 1-888-963-7111, ext. 7490, para una copia pequeña para cartera de este Registro de Salud.

	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Peso (en cada visita) Objetivo: BMI/Índice de masa corporal menos de 25	Peso BMI	Peso BMI	Peso BMI	Peso BMI
Presión sanguínea (en cada visita) Objetivo: menos de 130/80				
Revisión de los registros de análisis del azúcar en la sangre (en cada visita) Objetivo: En ayunas 100 o menos 2 horas después de las comidas 140 o menos				
A1c (cada 3 a 6 meses) análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses Objetivo: 6.0% o menos, de ser posible				
Triglicéridos (cada año) Objetivo: Menos de 150				
Colesterol HDL (cada año) Objetivo: Más de 40				
Colesterol LDL (cada año) Objetivo: Menos de 100 (menos de 70 si padece del corazón)				
Análisis de riñón mediante la orina a) Microalbuminuria Tipo 2 – cada año Tipo 1 – después de 5 años del diagnóstico, cada año Objetivo: menos de 30 b) GFR – pregunte a su médico				
Inspección dental (según sea necesario)				
Examen dental (cada 6 meses)				
Inspección de los pies (cada visita)				
Examen de los pies (cada año)				
Examen de la vista con dilatación (cada año)				
Terapia de nutrición médica (al principio y según lo recomiende el médico)				
Asesoramiento de estilo de vida (actividad física, nutrición, reducción del consumo de alcohol y dejar de fumar)				
Educación sobre la diabetes (al principio y según lo recomiende el médico)				

Inmunizaciones para adultos	Fecha
• **Vacuna contra la gripe** (cada año)	
• **Tétanos, difteria, tos ferina** (cada 10 años)	
• **Vacuna contra la neumonía** (de 19 a 64 años de edad; 1-2 veces) (mayores de 65 años, una vez)	
• **Vacuna contra el herpes (zóster)** (de 60 años de edad y mayores, una vez)	
• **Vacuna contra la hepatitis** – pregunte a su médico	
Inmunizaciones de la niñez – pregunte al médico	

Guías de nutrición básica para las personas con diabetes

1. **Organice una rutina. Consuma sus comidas más o menos a la misma hora cada día. Separe sus comidas no más de 4 1/2 a 5 horas cuando esté despierto. No deje de comer ninguna de sus comidas.** Se tiene hambre entre comidas, coma verduras crudas (por ejemplo: pepinos, apio, lechuga y rábanos.)
2. **Coma tres (3) comidas balanceadas al día. Controle el tamaño de sus porciones y no se sirva más. Coma una variedad de alimentos. Limítese a 6 onzas de proteina diarias. Ejemplos son: carne de res, pescado, o pollo con poca proteina grasa.**
3. **Limítese a los siguientes alimentos que contienen almidón a 1 o 2 porciones por comida.**

1/2 taza de elote	1/2 taza de papas o camotes	6 galletas saladas
1/3 taza de arroz	1/3 taza de fideo o pasta	1 rebanada de pan
1 panecillo	1/2 taza de cereal cocinado	1 tortilla de maíz o de harina
3/4 taza de cereal seco	3 galletas graham	1/2 pan de un hot dog o hamburguesa
1/2 taza de chícharos	1/2 taza de frijoles	1/4 bagel (4 oz.)

4. **Limite las frutas a un pedazo pequeño en el almuerzo y la cena. No coma frutas para el desayuno. No tome jugos de frutas.**
5. **Limite la leche a 2 tazas por día (descremada o sin grasa) para adultos.**
6. **Evite los alimentos altos en grasa o aceite** (por ejemplo: alimentos fritos, tocino, bologna, mayonesa, salchicha y quesos regulares).
7. **Consuma más alimentos altos en fibra, como por ejemplo:** frijoles secos, granos integrales, y verduras crudas (25-35 gramos por día).
8. **Substituya la azúcar con *Equal, Splenda,* y *Sweet n' Low*. Evite el uso de azúcares regulares, alimentos dulces, y sodas con azúcar.**
9. **Evite tomar bebidas alcohólicas. El alcohol puede interferir con sus medicinas.**

10. **Limite los postres a uno de los siguientes, y cuéntelo como una porción de almidón a la hora de la comida.**

    Una rebanada sencilla de pastel (como de *angel food cake*), sin glaseado
    Seis galletas de vainilla o 3 galletas "gingersnap"
    1/2 taza de helado o pudín sin azúcar
    Pastel de frutas sin azúcar (cuéntalo como una fruta y 2 grasas)

11. **Limite estos alimentos bajos en calorías a 20 calorías por comida.**
    Ejemplos son: 1 cucharada de "catsup" regular, 1 cucharada de jalea baja en azúcar.
12. **Use alimentos sin azúcar, sin caloría en las cantidades que desee.**
    Ejemplos son: té, *Kool-Aid* sin azúcar, sodas de dieta, gelatinas de dieta, chicles sin azúcar, paletas sin azúcar, jarabes sin azúcar, jaleas sin azúcar.

ALIMENTOS QUE LIMITAR

azúcar	jarabes	*brownies*	chicles regulares
miel de abeja	jaleas/dulce	pastel con glaseado	bebidas con azucar
glaceados	helado	*donuts*	pepinos dulces
sorbetes	frutas conservadas	pastel	pastillas de menta
gelatina	helado sin leche	pudín	melaza
dulces	pan dulce	pasteles de fruta	azúcar morena, piloncillo

Evite cualquier carne o verdura preparada con un glaceado o con jarabes, y todos los alimentos y bebidas preparados con azúcar regular.

Esta es sólo una información general.

¡Las nuevas etiquetas ya están aquí!

La nueva etiqueta del alimento se puede encontrar en los paquetes de alimentos en su supermercado. El leer etiqueta denota más sobre el alimento y de lo qué usted está consumiendo. Lo qué usted ve en la etiqueta del alimento es información sobre la nutrición y los ingrediente. Esa información es requerida por el gobierno.

Este folleto demuestra lo que aparece en las etiquetas nuevas y explica algunas de sus nuevas características.

Título de datos de nutrición
El nuevo título "Nutrition Facts" señala la etiqueta nueva.

Tamaño de porciones
Productos de alimentos similares ahora tienen porciones similares. Esto lo hace más fácil para comparar las comidas. Los tamaños de porciones se basan en la cantidad que la gente come actualmente.

Nueva información de la etiqueta
Algodela información en la etiqueta podría ser nuevo para usted. La nueva lista indica cuales son las sustancias nutritivas más importantes para su salud. Usted probablemente ha visto esta información en unas etiquetas anteriormente, pero ésto es requerido ahora.

Vitaminas y minerales
Se requiere solamente dos vitaminas, A y C, y dos minerales, calcio y hierro, en la etiqueta. Una compañía de comida puede indicar otras vitaminas y minerales en la comida voluntariamente.

Números en la etiqueta
Los números en la etiqueta nutritiva pueden ser redondeados para la etiqueta.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

¿Por qué es que algunos alimentos tienen las etiquetas abreviadas o cortas?

Los alimentos que tienen solamente algunos de las sustancias nutrivas requeridas en la etiqueta normal pueden utilizar un formato corto de la etiqueta. Lo que aparece en la etiqueta depende en lo que el alimento contiene. Los paquetes pequeños y medianos con muy poco espacio en la etiqueta, también pueden utilizar una etiqueta corta.

% de valor diario
El % de valor diario indica cómo concuerda una comida con una dieta de 2000 calorías.

Se puede usar % de valor diario para comparar comidas y ver cómo es que la cantidad de una sustancia en una porción de comida concuerda con una dieta de 2000 calorias.

Nota de valores diarios
Los valores diarios son los nuevos números de referencia de la etiqueta. Estos números son establecidos por el gobierno y están basados en recomendaciones actuales de la nutrición. Algunas etiquetas enumeran los valores diarios para una dieta diaria de 2000 y 2500 calorías. Sus propias necesidades de nutrición pueden ser menos que o más que los valores diarios en la etiqueta.

Nota de calorias por gramo
Algunas etiquetas indican la cantidad de calorias aproximadamente en gramos de grasa, carbohidrato, y proteína.

Todo sobre el conteo de los carbohidratos

Guía No. 10

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos es una forma de planificar sus comidas y de mantener el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre dentro del objetivo establecido. Los carbohidratos son una de las tres fuentes principales de energía en la comida, junto con las proteínas y las grasas. Es el equilibrio entre los carbohidratos que usted come y la insulina lo que determina cuánto se elevan los niveles de glucosa en su sangre después de comer. Con el equilibrio correcto de carbohidratos y de insulina, el nivel de glucosa en su sangre generalmente se mantendrá dentro de los límites establecidos. El conteo de las porciones de carbohidratos puede ayudarlo a alcanzar sus metas para el nivel de glucosa y a prevenir las complicaciones de la diabetes. Usted puede aprender a utilizar el conteo de carbohidratos para escoger lo que debe comer y las cantidades correctas. En comparación con otros métodos de planificación de las comidas, el conteo de carbohidratos puede ser más fácil de usar. Si usted se inyecta insulina, puede utilizar el conteo de carbohidratos para definir la cantidad de insulina que necesita.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Los alimentos que se mencionan en la tabla de abajo son, casi todos carbohidratos. Estos alimentos afectan la glucosa en su sangre mucho más que otros, como la carne y sus sustitutos, los vegetales o las grasas.

Alimentos que contienen carbohidratos	
• Cualquier clase de pan, galletas, tortillas de maíz o de harina	• Toda clase de frijoles o habichuelas (como los pintos, y colorados) y toda clase de granos
• Cereal listo para comer o ceral cocinado	• Fruta (enlatada, seca y fresca) y jugo de fruta
• Pasta y arroz	• Leche, leche de soya y yogur
• Vegetales que contienen carbohidratos, como maíz, calabaza, papas y batata	• Dulces, como bizcochos, galletas, helado, mermelada, jalea y azúcar
• Panqueques y waffles	• Palomitas de maíz, papitas fritas en bolsa y pretzels

El conteo de carbohidratos puede ayudarlo a seleccionar lo que debe comer y las cantidades correctas.

Las porciones grandes de ensaladas o de vegetales cocidos (como 1 1/2 taza de zanahorias cocidas) se cuentan también como porciones de carbohidratos. Algunos alimentos, como la pizza, los guisados y las sopas, son una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas.

¿En cada comida y merienda, cuántas porciones de los alimentos que son carbohidratos son apropiadas para mí?

El número de porciones que se recomienda se basa en su peso, su nivel de actividad, los medicamentos para la diabetes y las metas para sus niveles de glucosa. Uno de los profesionales que cuida su salud, como el nutricionista, puede trabajar con usted para hacer un plan personalizado. A muchas personas les va bien si comen 3 ó 4 porciones de alimentos que contienen carbohidratos en cada comida, y 1 ó 2 porciones en las meriendas.

¿Qué se sabe de otros alimentos como las carnes, los vegetales y las grasas?

Para tener un plan de alimentación balanceado, deberá incluir alimentos con proteínas, como carne de res, pollo y pescado, así como vegetales y una cantidad moderada de grasas saludables, como el aceite de oliva y las nueces. Pregúntele al equipo de profesio-

nales que cuida su salud sobre lo que debe consumir en sus comidas y meriendas.

¿Por qué debo poner atención a los tamaños de las porciones de los alimentos que son carbohidratos?

La cantidad de carbohidratos que come puede influir en el nivel de glucosa en su sangre. Si usted come más carbohidratos de lo normal en una comida, el nivel de glucosa en su sangre probablemente estará más alto de lo acostumbrado, varias horas más tarde.

La tabla que aparece abajo muestra el tamaño de una porción por cada alimento. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos. Usted puede controlar los tamaños de las porciones con tazas y cucharas de medir, con una pesa para alimentos o con el uso de la sección de Información Nutricional que aparece en el empaque.

Tamaños de las porciones para algunos alimentos que contienen carbohidratos (aproximadamente 15 gramos de carbohidratos)	
manzana: 1 pequeña (4 onzas)	**leche:** 1 taza
pan (bagel):1/4 grande (1 onza)	**jugo de naranja:** 1/2 taza
banano/guineo: 1 pequeño (4 onzas)	**pasta (cocida):** 1/3 taza
pan pequeño: 1	**melocotón:** 1 mediano (4 onzas)
pan: 1 rodaja	**granos:** 1/2 taza
bizcocho: un cuadro de 2 pulgadas	**frijoles pintos o negros (habichuelas):** 1/2 taza
cereal (listo para comer): 3/4 taza	**palomitas de maíz:** 3 tazas ya preparadas
cereal cocido: 1/2 taza	**puré de papas:** 1/2 cup
galletas: 2 pequeñas (más o menos 1/3 de onza)	**papitas fritas de bolsa:** 3/4 de onza (más o menos 15-20)
maíz: 1/2 taza	**pretzels:** 3/4 onzas
galletas (saladas): 6	**arroz:** 1/3 taza
fruta enlatada: 1/2 taza	**azúcar:** 1 cucharada
pan de hamburguesa: 1/2	**batata:** 1/2 taza
helado (de dieta): 1/2 taza	**tortilla de maíz:** 2 (6 pulgadas)
jalea o mermelada: 1 cucharada	**tortilla de harina:** 1 (6 pulgadas)

¿Cómo se usan los Datos de Nutrición de las etiquetas de los alimentos?

Para determinar el tamaño de su porción, lea la etiqueta y busque el número de carbohidratos en gramos (g), recordando que una porción de carbohidratos es igual a 15 gramos de carbohidratos.

- **Si el total de carbohidratos es de 15 gramos,** busque en la parte superior de la etiqueta el tamaño de una porción para una sola porción.

Datos de Nutrición
Tamaño de la Porción: 6 galletas
Total de carbohidratos: 15g

Una porción de carbohidratos: 6 galletas saladas

- **Si el total es más de 15,** entonces divida el total entre 15. Por ejemplo, un alimento con 30 gramos de carbohidratos contiene 2 porciones de éstos, ya que 30 dividido entre 15 es igual a 2.

Datos de Nutrición
Tamaño de la porción: 4 galletas
Total de carbohidratos: 30g

Una porción de carbohidratos: 2 galletas

- Si el total es menos de 15, multiplique el tamaño de la porción, así su porción tendrá 15 gramos de carbohidratos.

Datos de Nutrición
Tamaño de la porción: 1 pieza
Total de carbohidratos: 5g

Una porción de carbohidratos: 3 piezas

¿Cómo empiezo el conteo de carbohidratos?

Pregúntele al encargado del cuidado de su salud cómo puede aprender más sobre el conteo de carbohidratos. Un nutricionista también puede ayudarlo a elaborar un plan.

American Diabetes Association
1–800–DIABETES (342–2383) www.diabetes.org
©2005 by the American Diabetes Association, Inc. 07/05

Proteja su corazón: Seleccione las grasas con cuidado

Guía No. 7

¿Por qué debo seleccionar las grasas con cuidado?

La diabetes aumenta la probabilidad de que usted llegue a sufrir un ataque al corazón o de un derrame cerebral. Aún así, usted puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos si selecciona las grasas que come con cuidado. Algunas clases de grasas, como la mantequilla y la manteca blanca conocida como "shortening", pueden aumentar su colesterol y la probabilidad de que usted desarrolle una enfermedad del corazón. Otras clases de aceite, como el aceite de oliva y el aceite de canola, protegen su corazón, ya que reducen sus niveles de colesterol. Todas las grasas contienen muchas calorías. Si usted está tratando de bajar de peso, también deberá limitar la cantidad de grasa que come. Las clases y cantidades de grasas aparecen en la sección Datos de Nutrición "Nutrition Facts" de las etiquetas de los alimentos.

¿Cómo puedo escojer las grasas con cuidado?

Ponga en práctica los siguientes consejos para proteger su corazón y sus vasos sanguíneos:

- Coma menos grasa por completo, especialmente menos grasa saturada y grasa *trans*.
- Disminuya la cantidad de alimentos que contienen mucho colesterol.
- Escoja las clases de grasa que pueden ayudarlo a reducir sus niveles de colesterol.

Grasas que aumentan sus riesgos de un ataque al corazón y un derrame cerebral

La grasa saturada, la grasa *trans* y el colesterol aumentan el nivel de colesterol en su sangre y pueden provocar una acumulación de materiales que podría tapar sus vasos sanguíneos. El flujo de sangre hacia su corazón puede bloquearse y provocar un ataque al corazón. El bloqueo de los vasos sanguíneos que van hacia el cerebro puede resultar en un derrame cerebral.

Una alimentación baja en grasa saturada y en colesterol puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos.

La grasa saturada

La grasa saturada puede aumentar su nivel de colesterol.

Fuentes de grasa saturada	
• El tocino y su grasa • La mantequilla • El chocolate • El coco y aceite de coco • Las salsa a base de crema • Productos lácteos con mucha grasa como queso, crema, helado a base de crema, leche entera, leche al 2% y crema agria. • El tocino y la carne de cerdo salada	• La salsa preparada con el jugo de la carne • La manteca de cerdo y la manteca tipo "shortening" • Las carnes con mucha grasa como la carne molida regular, las sal chichas, el salchichón los chorizos y las costillas de cerdo • El aceite de palma y aceite de granos de palma • La piel de las aves

Ácidos de grasa trans-insaturados (grasas trans)

Las grasas *trans* también pueden aumentar su nivel de colesterol.

Fuentes de grasa trans
• Alimentos procesados como los bocadillos y los productos horneados con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado • Barras de margarina • Algunos tipos de comida rápida como las papas fritas

Colesterol

Su cuerpo produce un poco del colesterol que circula en la sangre. El resto, viene de los alimentos que usted come. Los alimentos que se derivan de los animales son las fuentes principales de colesterol en la dieta.

Fuentes de colesterol
• Los productos lácteos con mucha grasa • Las yemas de huevo • El hígado y otras vísceras • La carne de res y de aves con mucha grasa

Grasas que pueden proteger su corazón

Las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y las margarinas especiales que reducen el colesterol pueden proteger su corazón, ya que reducen el colesterol en su sangre. Por tal razón, es mejor que las use en lugar de la grasa saturada. Otra clase de grasa protectora, conocida como ácidos grasos omega-3, se encuentra en algunos tipos de pescado.

Grasa monoinsaturada

La grasa monoinsaturada, un tipo de grasa no saturada, puede reducir su nivel de colesterol en la sangre.

Fuentes de grasa monoinsaturada
• El aguacate • El aceite de canola • Las nueces como almendras, castañas, pacanas y maní • El aceite de oliva y aceitunas • La mantequilla de maní y aceite de maní • Las semillas de ajonjolí

Grasa poliinsaturada

La grasa poliinsaturada, otro tipo de grasa no saturada, protege su corazón.

Fuentes de grasa poliinsaturada	
• El aceite de maíz • El aceite de semillas de algodón • El aceite de alazor • El aceite de soya • El aceite de girasol	• Las nueces • Las semillas de girasol o calabaza • La margarina suave (envasada) • La mayonesa • Los aderezos para ensalada

Los ácidos grasos Omega-3

Este tipo de grasa ayuda a evitar que se tapen las arterias. Algunos tipos de pescado son altos en ácidos grasos omega-3. Coma pescado, preparado con poca grasa, 2 ó 3 veces a la semana. Prefiéralo, asado, horneado, a la parrilla o al vapor. También puede comprar atún envasado en agua y preparar una ensalada con mayonesa con poca grasa o sin grasa.

Fuentes de ácidos grasos omega-3	
• El atún Albacore • El pescado arenque • El pescado caballa	• La trucha arco iris • Las sardinas • El salmón

Margarina especial para reducir el colesterol

Si come de 2 a 3 cucharadas diarias de una margarina especial para reducir el colesterol puede disminuir el nivel de colesterol. Estas margarinas contienen etanoles o esteroles de plantas, ingredientes que evitan la absorción del colesterol. Encontrará varios tipos en la sección de margarinas de la abarrotería.

American Diabetes Association
1–800–DIABETES (342–2383) www.diabetes.org
©2005 by the American Diabetes Association, Inc. 07/05

The Healthy Plate for Adults
El Plato Saludable para Adultos
Skim Milk/Leche Descremada
Water/Agua
Lean Meat/Carne Magra
Starch/Almidones
Vegetables/Vegetales
Fruit/Frutas
Fats/Grasas
OIL
MARGARINE
MARGARINE
1 tsp./1 cucharadita
TEXAS DIABETES INSTITUTE
The Foundation of Education.
The Heart of Care.
The Vision of Research.
(210) 358-7100

Fruit/Frutas

apple (2"), 1	manzana (2"), 1
apricot, 1/2 cup	chavacan, 1/2 taza
banana, 1/2	platano/banano, 1/2
cantaloupe (cubed), 1 cup	melon (cubos), 1 taza
cherries, 1/2 cup	cerezas, 1/2 taza
grapefruit, (medium), 1/2	toronja (mediano), 1/2
grapes, 1/2 cup	uvas, 1/2 taza
orange (2-1/2"), 1	naranja (2-1/2"), 1
peach (2-3/4"), 1	durazno (2-3/4"), 1
pear (small), 1	pera (chica), 1
pineapple, 3/4 cup	piña, 3/4 taza
raspberries, 1 cup	frambuesa, 1 taza
strawberries, 1-1/4 cup	fresas, 1-1/4 taza
watermelon, 1-1/4 cup	sandia, 1-1/4 taza
juices, 1/3 to 1/2 cup	jugos, 1/3 a 1/2 taza

Starches/Almidones

dry cereal, 3/4 cup	potato (baked), 3 oz	cereal seco, 3/4 taza	papa (horneada), 3 onzas
cooked cereal, 1/2 cup	potato (mashed), 1/2 cup	cereal cocido, 1/2 taza	papa (puré), 1/2 taza
bread, 1 slice	winter squash, 1 cup	pan, 1 rabanada	calabaza madura, 1 taza
bun (hamburger), 1/2	popcorn, 3 cups	pan de hamburgesa, 1/2	palomitas de maiz, 3 tazas
bun (hotdog), 1/2	pretzels, 3/4 oz	pan de hot dogs, 1/2	pretzels, 3/4 onza
bagel, 1/2	pasta, (cooked), 1/2 cup	bagel, 1/2	pasta cocinada, 1/2 taza
dried beans, (cooked), 1/3 cup	peas, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (cocidos), 1/3 taza	chicharos (cocinado), 1/2 taza
dried beans, (baked), 1/4 cup	rice, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (horneados), 1/4 taza	arroz (cocinado), 1/2 taza
corn, 1/2 cup	tortilla (6" corn or flour), 1	elote, 1/2 taza	tortilla (6" maiz o harina), 1
lima beans, 1/2 cup		habas, 1/2 taza	

Vegetables/Vegetales

asparagus	esparragos
beans (green, wax)	ejotes frescos
beets	betables
broccoli	brocoli
brussel sprouts	bruselas
cabbage	repollo
carrots	zanahoria
cauliflower	coliflor
celery	apio
cucumbers	pepinos
greens	hojas verdes
lettuce	lechuga
mushrooms	hongos/champiñones
pumpkin	calabaza madura
radishes	rabanos
squash	calabacita
spinach	espinaca
tomatoes	tomates

Skim Milk/Leche Descremada

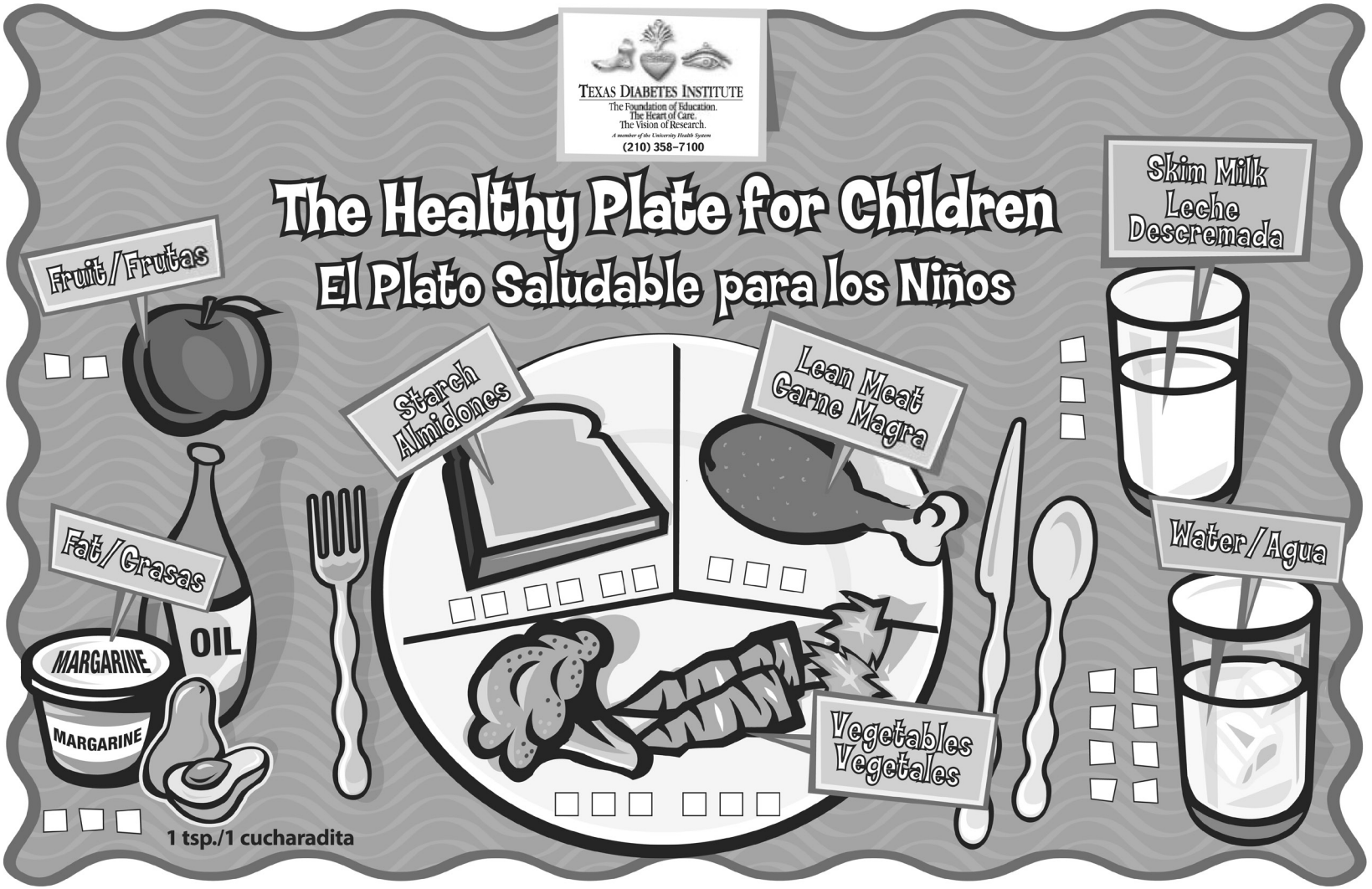
milk (skim or 1%), 1 cup	leche (descremada o 1%), 1 taza
yogurt (plain or light), 1 cup	yogurt (sencillo o light), 1 taza
buttermilk (low fat), 1 cup	suero de mantequilla (bajo en grasa), 1 taza

Fat/Grasas

Unsaturated:	**Insaturadas:**
margarine, 1 tsp.	margarina, 1 cucharadita
mayonnaise, 1 tsp.	mayonesa, 1 cucharadita
cashews, dry roasted, 1 tbsp.	nuece de la India, 1 cucharada
peanuts, 20	cacahuates, 20
olives, 5	acietunas, 5
salad dressing, 1 tbsp.	aderesos de ensalada, 1 cucharada
avocado, 1/8	aguacate, 1/8
oil (canola, olive, peanut), 1 tsp.	aciete (de canola, oliva o cacahuate), 1 cucharadita

Lean Meat/Carne Magra

egg substitute, ¼ cup	claras de huevo, ¼ taza
cheese (lowfat), 1 oz.	queso (bajo en grasa), 1 onza
lunch meats, (95% fat-free)	carnes frias (95% libres en grasa)
peanut butter, 2 tbsp	mantequilla de cacahuate, 2 cucharadas
Poultry (no skin)	**Aves (sin pellejo)**
chicken	pollo
turkey	pavo
Beef	**Carne de res**
round steak	round steak
sirloin steak	sirloin steak
flank steak	flank steak
tenderloin	lomo de res
veal	carne de ternera
Pork	**Puerco**
tenderloin	lomo de puerco
Canadian bacon	Canadian bacon
ham	jamon


TEXAS DIABETES INSTITUTE
The Foundation of Education.
The Heart of Care.
The Vision of Research.
A member of the University Health System
(210) 358-7100
The Healthy Plate for Children
El Plato Saludable para los Niños
Fruit/Frutas
Starch Almidones
Lean Meat Carne Magra
Skim Milk Leche Descremada
Fat/Grasas
OIL
MARGARINE
MARGARINE
Water/Agua
Vegetables Vegetales
1 tsp./1 cucharadita

Fruit/Frutas

apple (2"), 1	manzana (2"), 1
apricot, 1/2 cup	chavacan, 1/2 taza
banana, 1/2	platano/banano, 1/2
cantaloupe (cubed), 1 cup	melon (cubos), 1 taza
cherries, 1/2 cup	cerezas, 1/2 taza
grapefruit, (medium), 1/2	toronja (mediano), 1/2
grapes, 1/2 cup	uvas, 1/2 taza
orange (2-1/2"), 1	naranja (2-1/2"), 1
peach (2-3/4"), 1	durazno (2-3/4"), 1
pear (small), 1	pera (chica), 1
pineapple, 3/4 cup	piña, 3/4 taza
raspberries, 1 cup	frambuesa, 1 taza
strawberries, 1-1/4 cup	fresas, 1-1/4 taza
watermelon, 1-1/4 cup	sandia, 1-1/4 taza
juices, 1/3 to 1/2 cup	jugos, 1/3 a 1/2 taza

Starch/Almidones

dry cereal, 3/4 cup	potato (baked), 3 oz	cereal seco, 3/4 taza	papa (horneada), 3 onzas
cooked cereal, 1/2 cup	potato (mashed), 1/2 cup	cereal cocido, 1/2 taza	papa (puré), 1/2 taza
bread, 1 slice	winter squash, 1 cup	pan, 1 rabanada	calabaza madura, 1 taza
bun (hamburger), 1/2	popcorn, 3 cups	pan de hamburgesa, 1/2	palomitas de maiz, 3 tazas
bun (hotdog), 1/2	pretzels, 3/4 oz	pan de hot dogs, 1/2	pretzels, 3/4 onza
bagel, 1/2	pasta, (cooked), 1/2 cup	bagel, 1/2	pasta cocinada, 1/2 taza
dried beans, (cooked), 1/3 cup	peas, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (cocidos), 1/3 taza	chicharos (cocinado), 1/2 taza
dried beans, (baked), 1/4 cup	rice, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (horneados), 1/4 taza	arroz (cocinado), 1/2 taza
corn, 1/2 cup	tortilla (6" corn or flour), 1	elote, 1/2 taza	tortilla (6" maiz o harina), 1
lima beans, 1/2 cup		habas, 1/2 taza	

Vegetables/Vegetales

asparagus	esparragos
beans (green, wax)	ejotes frescos
beets	betables
broccoli	brocoli
brussel sprouts	bruselas
cabbage	repollo
carrots	zanahoria
cauliflower	coliflor
celery	apio
cucumbers	pepinos
greens	hojas verdes
lettuce	lechuga
mushrooms	hongos/champiñones
pumpkin	calabaza madura
radishes	rabanos
squash	calabacita
spinach	espinaca
tomatoes	tomates

Skim Milk/Leche Descremada

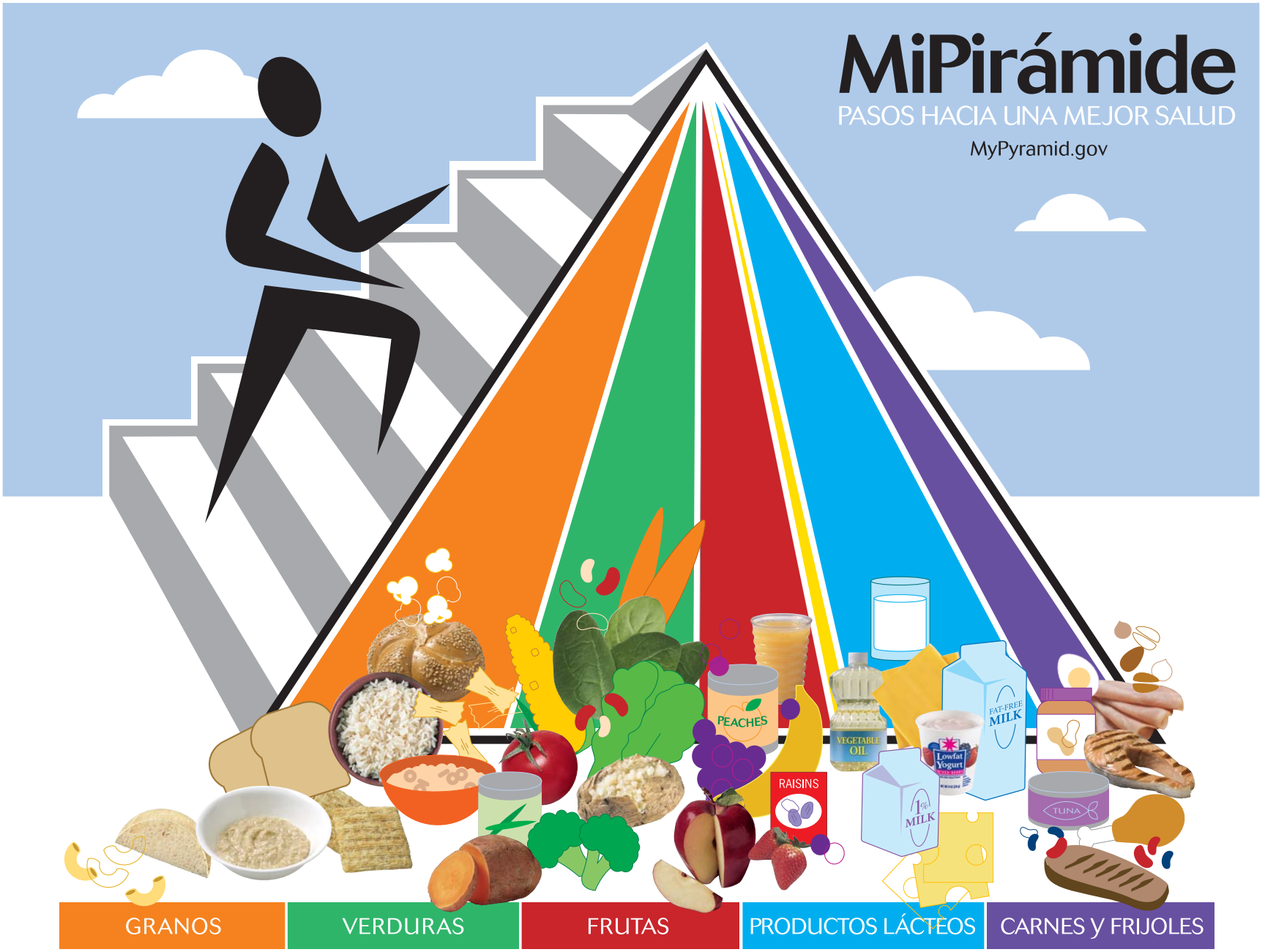
milk (skim or 1%), 1 cup	leche (descremada o 1%), 1 taza
yogurt (plain or light), 1 cup	yogurt (sencillo o light), 1 taza
buttermilk (low fat), 1 cup	suero de mantequilla (bajo en grasa), 1 taza

Fat/Grasas

Unsaturated:	**Insaturadas:**
margarine, 1 tsp.	margarina, 1 cucharadita
mayonnaise, 1 tsp.	mayonesa, 1 cucharadita
cashews, dry roasted, 1 tbsp.	nuece de la India, 1 cucharada
peanuts, 20	cacahuates, 20
olives, 5	acietunas, 5
salad dressing, 1 tbsp.	aderesos de ensalada, 1 cucharada
avocado, 1/8	aguacate, 1/8
oil (canola, olive, peanut), 1 tsp.	aciete (de canola, oliva o cacahuate), 1 cucharadita

Lean Meat/Carne Magra

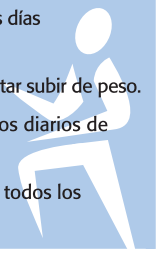
egg substitute, ¼ cup	claras de huevo, ¼ taza
cheese (lowfat), 1 oz.	queso (bajo en grasa), 1 onza
lunch meats, (95% fat-free)	carnes frias (95% libres en grasa)
peanut butter, 2 tbsp	mantequilla de cacahuate, 2 cucharadas
Poultry (no skin)	**Aves (sin pellejo)**
chicken	pollo
turkey	pavo
Beef	**Carne de res**
round steak	round steak
sirloin steak	sirloin steak
flank steak	flank steak
tenderloin	lomo de res
veal	carne de ternera
Pork	**Puerco**
tenderloin	lomo de puerco
Canadian bacon	Canadian bacon
ham	jamon


MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD
MyPyramid.gov
PEACHES
RAISINS
VEGETABLE OIL
FAT-FREE MILK
Lowfat Yogurt
1% MILK
TUNA
GRANOS
VERDURAS
FRUTAS
PRODUCTOS LÁCTEOS
CARNES Y FRIJOLES

GRANOS Consuma la mitad en granos integrales	VERDURAS Varíe las verduras	FRUTAS Enfoque en las frutas	PRODUCTOS LÁCTEOS Coma alimentos ricos en calcio	CARNES Y FRIJOLES Escoja proteínas bajas en grasas
Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días. Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.	Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro. Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas. Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.	Consuma una variedad de frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. No tome mucha cantidad de jugo de frutas.	Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso. En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortalecidos.	Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras. Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha. Varíe la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.
En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov.				
Coma 6 onzas cada día	Coma 2 1/2 tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	Coma 3 tazas cada día; para niños edades 2-8, 2 tazas	Coma 5 1/2 onzas cada día

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.



Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.
- Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.

MyPyramid.gov
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
Septiembre de 2005
CNPP-15-S

USDA

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Cómo se comparan los endulzantes artificiales

Endulzantes	Seguridad	Calorías	Dulzura	Otras características	Aprobado por:
Sucralose (Splenda™)	Es seguro para los niños, las mujeres embarazadas, y los diabéticos	ninguna	600 veces la del azúcar	No se metaboliza ni se almacena en el cuerpo. Muy estable; se puede usar para cocinar y hornear; se puede combinar con ingredientes acídicos.	FDA, JECFA/WHO
Acesuifame potassium (Sunette®, Sweet One®, DiabetiSweet™)	Es seguro para los niños, las mujeres embarazadas, y los diabéticos	ninguna	200 veces la del azúcar	Muy estable; se puede usar para cocinar y hornear; se puede combinar con ingredientes acídicos.	FDA, JECFA/ WHO, SCF/ EU
Saccharin (Sweet n Low)	Es seguro para los niños, las mujeres embarazadas, y los diabéticos	ninguna	300-500 veces la del azúcar	Estable; se puede usar para cocinar u hornear. Aparece como un posible carcinógeno en listas del Programa nacional de toxicología.	FDA, JECFA/ WHO, SCF/ EU
Aspartame (NutraSweet®)	Es seguro para los niños mayores de 2 años, las mujeres embarazadas, y los diabéticos	Algunas pero insignificantes	200 veces la del azúcar	El cuerpo lo metaboliza. No debe usarse por personas que tienen femilcetonuria (PKU). Su sabor puede cambiar a temperaturas altas.	FDA, JECFA/ WHO, SCF/ EU
Stevia (Stevioside)	Se desconoce su perfil	ninguna	300 veces la del azúcar	Estable; se puede usar para cocinar u hornear.	FDA como suplemento dietético
D-tagatose	Se desconoce su perfil, hay informes de efectos gastro-intestinales causados por dosis muy altas	ninguna	similar a la azúcar	Estable; se puede usar para cocinar y hornear. Puede que bajen los niveles de azúcar en la sangre en algunos pacientes con la diabetes tipo 2.	Aprobado para uso en Australia y otros países de la costa del Pacífico

Cómo calcular los carbohidratos en las recetas

Para determinar la cantidad de carbohidratos en una receta:

1. Prepare una tabla, como se muestra más abajo.
2. Haga una lista de TODOS los ingredientes de la receta.
3. Use las etiquetas de los alimentos o un libro de composición de nutrientes para hacer una lista de la cantidad total de carbohidratos en cada ingrediente (también puede calcular la cantidad de grasa y sodio).
4. Sume el total de carbohidratos de todos los ingredientes.
5. Divida la cantidad total de carbohidratos entre la cantidad de porciones en la receta.
6. Para consultas en el futuro, anote la cantidad de carbohidratos POR PORCIÓN en la receta.

Nombre de la receta: _____

Ingrediente	Cantidad	Gramos de carb.	Gramos de grasa

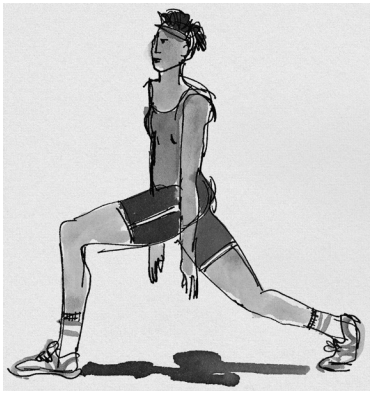
Ejemplo:

Nombre de la receta: Pudín de maíz (Hace 8 porciones)

Ingrediente	Cantidad	Gramos de carb.	Gramos de grasa
Maicena	2 cucharadas	14	0
Sustitutos de huevo	½ taza	2	0
Azúcar	½ taza	100	0
Maíz en crema	Lata de 16 oz.	60	0
Lecha evaporada descremada	Lata de 16 oz.	60	0
TOTAL		**236**	**0**
Divida los carbohidratos totales entre la cantidad de porciones (236/8)		29.5	

Esta receta contiene 29.5 gramos de carbohidratos y cero (0) de grasa por porción

Cómo organizar un programa de actividad física



Un programa de ejercicio exitoso le puede ofrecer muchos de los beneficios siguientes:

1. Mejora el ritmo de su corazón en descanso y su presión sanguínea.
2. Fortalece su corazón.
3. Baja el porcentaje de grasa de su cuerpo. Ayuda a controlar su peso.
4. Baja los niveles de colesterol. Aumenta los niveles del colesterol protector (HDL).
5. Baja los niveles de azúcar en la sangre al aumentar la sensibilidad a la insulina.
6. Ayuda a balancear la comida, la insulina, y la actividad física.
7. Aumenta su nivel de energía.
8. Le da una sensación de bienestar y satisfacción.

Lo que usted necesitará

1. Zapatos y calcetines que le queden cómodos. Evite usar zapatos con suelas de hule. Zapatos ortopédicos o plantillas, como lo recomiende el doctor.
2. Ropa que le quede cómodamente para la actividad (adentro, afuera).
3. Agua para beber antes, durante y después de actividades.
4. Muchísimo entusiasmo, motivación, determinación, y perseverancia.

Para lograr el máximo beneficio al comenzar su programa para ponerse en forma, y para ayudar a evaluar su progreso, se recomienda lo siguiente:

1. MANTENGA UN REGISTRO DIARIO: Una tabla simple con la fecha, azúcar en la sangre, el tiempo en que caminó en forma continua, el pulso tomado por 15 segundos antes y al fin de su caminata, y cualquier síntoma o comentario que usted quiera agregar. Complete esta tabla diariamente.
2. LA CAMINATA DEBE SER CONTINUA Y RÍTMICA. Mueva los brazos y camine a un paso regular y rítmico. No pasee y no se detenga si no es necesario. Use ropa suelta y zapatos cómodos.
3. Si el ritmo de su pulso al fin de su caminata está por encima del límite máximo que se discutió con usted, disminuya la velocidad de su caminata. Llame por teléfono a su médico si el ritmo de su corazón después de hacer ejercicio está consistentemente por encima de este nivel.

4. MANTÉNGASE ACTIVO DURANTE EL DÍA. Desarolle mejores hábitos de movimiento. Comience a pensar en términos de actividad. Esté menos sentado — ¡muévase más!
5. ¡Recuerde el control impuesto por la dieta (es necesario restringir las grasas en la dieta y mantener un peso apropiado)!
6. Infórmele a su médico si desarrolla cualquiera de los síntomas siguientes durante o después de su caminata diaria:
   a. Fatiga excesiva
   b. Mareos
   c. Náusea o vómitos
   d. Cualquier problema no común en las coyunturas, los músculos, o los ligamentos
   e. Dolor en el pecho, en los dientes, la mandíbula, los brazos o los oídos
   f. Pulso irregular
   g. Falta de aliento
7. No camine inmediatamente después de las comidas — espere por lo menos 30 minutos.
8. Camine en superficies planas. Camine más lento cuando vaya cuesta abajo.
9. Haga un precalentamiento haciendo estiramientos graduales antes de hacer ejercicio.
10. No haga ejercicio cuando hace más calor durante el día en el verano. El calor y la humedad van a hacer que aumente el ritmo cardíaco. Si hacer ejercicio cuando hace frió le resulta incómodo, pídale a su proveedor de atención médica sugerencias sobre un plan de ejercicio.
11. Consulte a su médico antes de empezar un programa de levantamiento de pesas.

Precauciones

1. Revísese el azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio y 30 minutos después.
2. Revísese el pulso antes y después de hacer ejercicio.
3. Examínese los pies antes y después de hacer ejercicio.
4. Póngase ropa y zapatos de cuero que le queden cómodamente.
5. Lleve con usted una merienda con carbohidratos.
6. Lleve o póngase identificación que incluya nombre, dirección, condición de salud, y medicamentos.
7. Deje inmediatamente de hacer actividad física si usted:
   a. Siente opresión o dolor en el pecho, los brazos, los oídos, las mandíbulas o los dientes
   b. Siente que le falta el aliento de manera seria
   c. Siente palpitaciones o náusea

Límites para el azúcar en la sangre para actividad física

1. **Para azúcar en la sangre de menos de 80 mg/dL:**
   Coma una merienda grande: 1 taza de leche descremada, 2 cucharadas de crema de cacahuate, y 6 galletitas simples.

   Espere 10-15 minutos y vuelva a revisarse el azúcar en la sangre. Si el azúcar en la sangre es más de 120, puede hacer ejercicio.
2. **Para azúcar en la sangre entre 80 y 120 mg/dL:**
   Coma una merienda pequeña: una manzana o galletas saladas.
3. **Si su nivel de azúcar en la sangre está entre 120-250 mg/dL:**
   Haga ejercicio.
4. **Si su nivel de azúcar en la sangre es más de 250 mg/dL:**
   TENGA CUIDADO, el azúcar en la sangre puede aumentar O disminuir después de hacer actividad física. Monitoréese la azúcar en la sangre con cuidado, especialmente entre 4 y 6 horas después de hacer actividad física.

   Si tiene la diabetes tipo 1, revise para ver si hay quetonas. Si el nivel es *moderado a alto*, no haga actividad física. Descanse y aumente el consumo de agua, a menos que un proveedor de atención médica le dé otras instrucciones.
5. **Si su nivel de azúcar en la sangre es más de 400 mg/dL:**
   ¡NO HAGA ACTIVIDAD FÍSICA! Esto puede indicar que hay una enfermedad o infección. NO HAGA EJERCICIO SI SUS QUETONAS SON MUY ALTAS.

Cómo evitar la hipoglicemia

1. No tome bebidas alcohólicas antes o mientras hace actividad física.
2. No se inyecte insulina en ninguna parte del cuerpo que va a usar al hacer actividad física.
3. No haga actividad física cuando la insulina está teniendo su mayor efecto.
4. El mejor momento para hacer actividad física es entre 30 minutos y 1 hora después de comer.
5. Coma una merienda antes y durante el actividad física si es apropiado.

Cómo tomarse el pulso

Usted se puede tomar el pulso en cualquiera de estos dos lugares: la arteria carótida en el cuello o la arteria radial en la muñeca. Tenga mucho cuidado cuando se esté tomando el pulso en la carótida. Si ejerce mucha presión con los dedos, va a causar que haya un enlentecimiento reflexivo del corazón que puede hacer que cuente las pulsaciones de manera imprecisa o que se desmaye.

El ritmo de su corazón aumenta durante el ejercicio y disminuye rápidamente cuando deja de hacer ejercicio. Por lo tanto, es importante que se tome el pulso lo más pronto posible después de hacer ejercicio. Practique tomarse el pulso de la siguiente manera hasta detener tres conteos consecutivos con una pulsación entre cada uno.

1. Las personas que utilizan la mano derecha deben usar los dos primeros dedos (índice y medio, nunca el pulgar) de la mano derecha para contar el pulso. Para obtener el pulso de la carótida, póngase los dedos en el lado izquierdo de la garganta; para obtener el pulso radial, póngase los dedos en la muñeca izquierda, como se demuestra en la figura de arriba. Tome nota de que el lugar donde se toma el pulso es del lado del pulgar. Observando la segunda aguja del reloj, debe localizar su pulso de manera precisa, lo mas rápidomente posible.
2. Comience a contar el pulso cuando la segunda aguja llegue a un punto en que pueda distinguir con facilidad un intervalo de 15 segundos. Cuente por 15 segundos, y luego multiplique el resultado por 4 para calcular el número de pulsaciones por minuto.

CÓMO CALCULAR EL RITMO DE SU CORAZÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

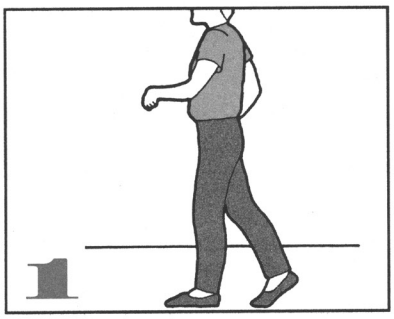
1. Ritmo cardíaco máximo (HR) que se predice 220
2. Reste su edad a esa cantidad ..... – _____
3. Ahora multiplique este número por el porcentaje al que se quiere entrenar. La mayoría de los estudios recomiendan 60-85% para un efecto adecuado de entrenamiento ..... x _____

   Este es el ritmo cardíaco que usted debe mantener durante su ejercicio ..... _____

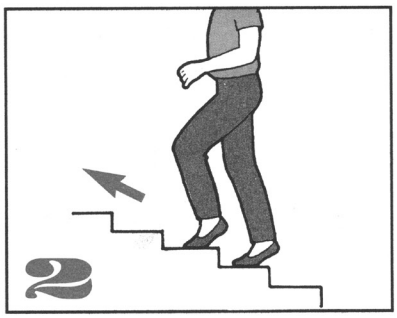
Este método para calcular una intensidad de ejercicio efectiva es para ser usado por individuos normales y sanos. Si usted presenta cualquier signo o síntoma de enfermedad coronaria o una falta excesiva de condición o si tiene más de 35 años y está empezando un programa de ejercicio por primera vez, se sugiere que usted haga una prueba de ejercicio y estrés cardeaco bajo la supervisión de un médico.

Ejercicios de pierna

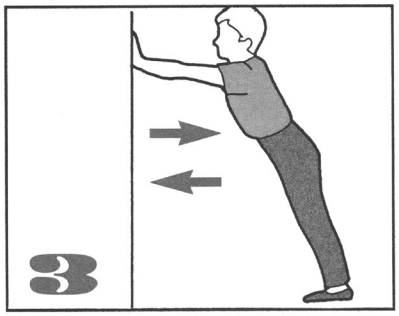
Los diabéticos son mas propensos a desarrollar problemas en las piernas y los pies. El ejercicio diario y dejando de fumar pueden ayudar a prevenir daños serios.



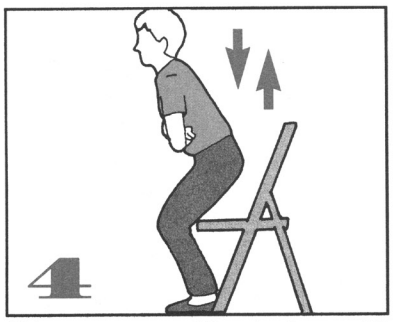
Camine vigorosamente diario por 1/2-1 hora. Trate de aumentar la distancia caminada cada dia.



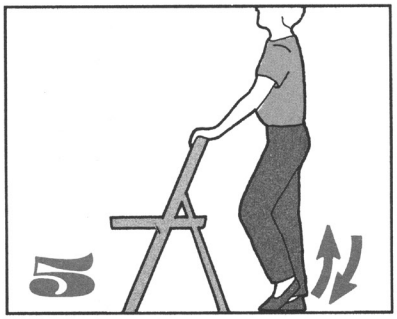
Ascienda vigorosamente escalón por escalón, usando solo las puntas de los pies.



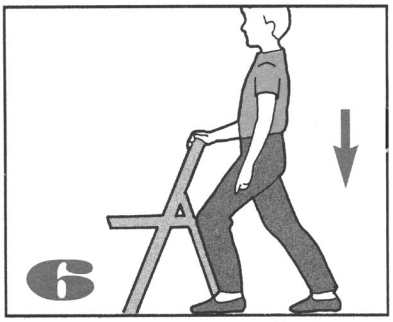
Ponga las palmas de las manos contra la pared. Retroceda los pasos necesarios para quedar parado como la figura. Mantenga los talones firmemente en el piso. Empuje los brazos 10 veces sin doblar la espalda a las piernas.



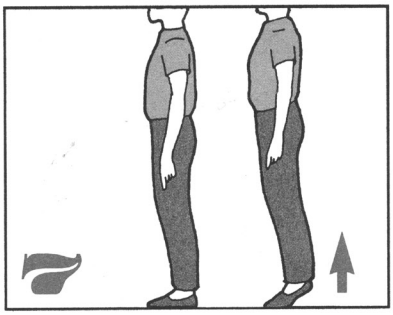
Siéntese en una silla y levántese 10 veces manteniendo los brazos cruzados.



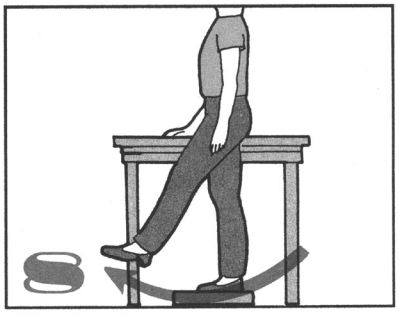
Tome el respaldo de una silla. Elevese y bajaese en las puntas de un pie y luego en el otro.



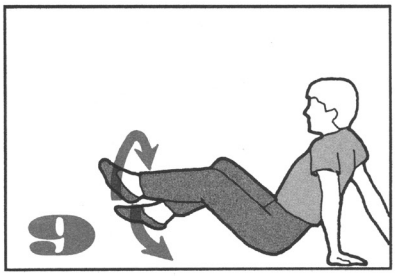
Tome el respaldo de una silla. Ponga un pie adelante como muestra la figura y baje el cuerpo rectamente, manteniendo ambos pies en el piso, eleve y baje 10 veces. Cambie de pierna.



Levántese de puntillas y baje con los talones, como 20 veces. Trate de poner todo su peso primero en una pierna y luego en la otra.



Párese con una pierna ligeramente elevada, sobre un libro, por ejemplo. Mientras se sostiene con una silla o mesa, mueva la otra pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces. Cambie de pierna y repita.



Siéntese en el suelo y reclinese hacia atrás. Agite los pies hasta que estén relajados y calientes.

Para mejores resultados - recuerde su caminata y sus ejercicios todos los dias.

©1998 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

000-041

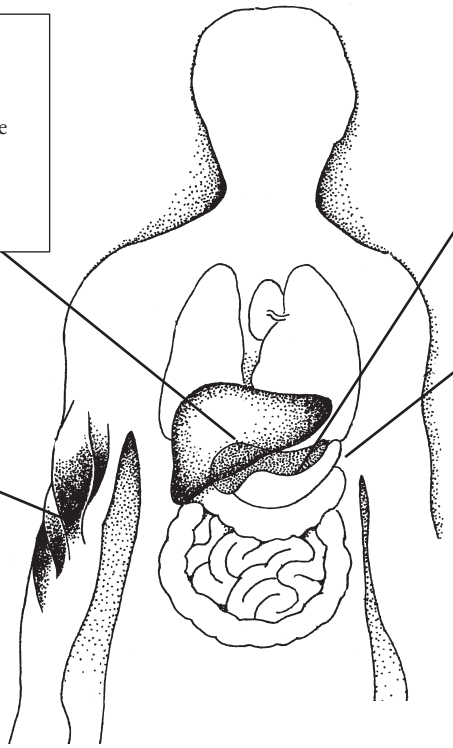
Medicinas por vía oral

Algunas personas que tienen diabetes tipo 2 pueden controlarse el nivel de azúcar en la sangre programando sus comidas, modificando la manera en que comen y aumentando su actividad física diaria. Pero a veces esto no es suficiente y, además de una dieta sana, quizá necesiten medicinas por vía oral. Esto no quiere decir que la diabetes se les esté empeorando. Sólo significa que necesitan más ayuda para controlar el nivel alto de azúcar en la sangre.

Su proveedor de servicios de salud decidirá cuál es la mejor medicina para usted, con base en su edad, su estilo de vida, su salud y sus niveles de azúcar en la sangre durante el día.

Clase: Biguanidas
Principal área de acción: Hígado
Cómo controlan la glucosa en la sangre: Impiden que el hígado libere demasiada glucosa.
Nombre genérico: metformin
Nombre comercial: Glucophage

Clase: Tiazolidinedionas
Principal área de acción: Células musculares
Cómo controlan la glucosa en la sangre: Hacen que las células musculares se sensibilicen más a la insulina.
Nombre genérico: rosiglitazone, pioglitazone
Nombre comercial: Avandia, Actos



Clase: Sulfonilureas
Principal área de acción: Páncreas
Cómo controlan la glucosa en la sangre: Estimulan el páncreas para que libere más insulina.
Nombre genérico: varios
Nombre comercial: varios

Clase: Meglitinidas
Principal área de acción: Páncreas
Cómo controlan la glucosa en la sangre: Estimulan el páncreas para que libere más insulina.
Nombre genérico: repaglinide, nateglinide
Nombre comercial: Prandin, Starlix

Clase: Inhibidores alfa-glucosidasa
Principal área de acción: Intestino
Cómo controlan la glucosa en la sangre: Hacen más lenta la digestión de algunos carbohidratos. Los máximos de glucosa en la sangre después de las comidas no son tan altos.
Nombre genérico: acarbose
Nombre comercial: Precose

Antes de empezar a tomar un medicamento por vía oral, hable con su equipo de servicios de salud sobre:

- La cantidad que debe tomar
- Cuándo y con qué frecuencia debe tomar el medicamento
- Cuándo y con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar en la sangre
- Qué hacer si olvida una dosis
- Los otros medicamentos que está tomando
- Los efectos secundarios posibles

Aunque todos los medicamentos pueden causar efectos secundarios, muchos son temporarios. Si el medicamento le ocasiona efectos secundarios, hable con su proveedor de servicios de salud. Nunca deje de tomar el medicamento por su cuenta. Dígaselo a su médico, su farmacéutico o al personal de enfermería. Es posible que su proveedor de servicios de salud necesite ajustar la dosis o probar un medicamento nuevo.

Insulina

¿Qué hace la insulina?

1. Ayuda a convertir la comida que comemos en combustible para energía.
2. Ayuda a almacenar la azúcar como glucógeno en el hígado.
3. Fomenta el crecimiento de proteínas y ayuda al cuerpo a almacenar la grasa.

¿Quién necesita insulina?

1. Todas personas con diabetes tipo 1.
2. Las mujeres que desarrollan diabetes gestacional, si el plan de nutrición sola no controla de manera adecuada los niveles de azúcar en la sangre.
3. Las personas con tipo 2 que no pueden controlar la diabetes con nutrición, actividad física, ni medicinas orales.
4. Las personas que tienen cetoacidosis (DKA).

Fuentes de insulina

1. Humana — sintética
2. Animal — no está disponible en Estados Unidos

¿Cómo esta empacada insulina?

1. Botellas
2. Aplicadores (plumas) y cartuchos

¿Cómo guarda la insulina?

1. En un refrigerador o a temperatura ambiente, depende sí está cerrado o abierto.
   a. Temperatura de refrigeración -36 a 46 grados Fahrenheit. No se debe congelar.
   b. Temperatura ambiente -59 a 86 grados Fahrenheit.
2. No permite que se guarde en el sol o cerca del calor.
3. Sigue las recomendaciones de guardar la insulina del fabricante.

Por favor use el enlace siguiente para información adicional acerca de cómo usar y guardar la insulina: **http://www.bddiabetes.com**

En la tabla siguiente se presentan los tipos de insulina, con detalles sobre el comienzo (el tiempo que la insulina se tarda en llegar al torrente sanguíneo y empezar a reducir la glucosa en la sangre), el pico (el período de tiempo en que la insulina es más eficaz en reducir la glucosa en la sangre) y la duración (el tiempo que la insulina continúa reduciendo la glucosa en la sangre). Estos tres factores podrían variar dependiendo de la reacción del organismo. En la columna final se brindan comentarios acerca de la "cobertura" que distintos tipos de insulina proporcionan en relación con la hora de la comida.

TIPO DE INSULINA/ NOMBRE GENÉRICO	COMIENZO	PICO	DURACIÓN	PAPEL EN EL CONTROL DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE
De acción rápida				
Insulina lispro	15-30 min.	30 min a 2½ horas	3-5 horas	
Insulina aspart	10-20 min.	1-3 horas	3-5 horas	
Insulina glulisine	15-30 min.	30 min.-2½ horas	5 horas o menos	
De acción corta				
Regular (R)	30 min.-1 hora	2-5 horas	5-8 horas	La insulina de acción corta cubre las necesidades de insulina para alimentos ingeridos en los 30-60 minutos siguientes
De acción intermedia				
NPH (N)	1-2 horas	4-12 horas	18-24 horas	
Lente (L)	1-2½ horas	3-10 horas	18-24 horas	
De acción intermedia a prolongada				
Insulin determir	1-2 horas	3-14 horas (depende en la dosis)	6-23 horas (depende en la dosis)	
De acción prolongada				
Insulina glargine	1-1½ hora	Sin tiempo pico; la insulina se administra a nivel constante	20-24 horas	
Premezclada* (de marca)				
Humulin 70/30	30 min	2-4 horas	14-24 horas	
Novolin 70/30	30 min.	2-12 horas	Hasta 24 horas	
Novolog 70/30	10-20 min.	1-4 horas	Hasta 24 horas	

(continued on back)

Humulin 50/50	30 min.	2-5 horas	18-24 horas	
Mezcla Humalog 75/25	15 min.	30 min.-2½hrs	16-20 horas	

* Las insulinas premezcladas son una combinación de proporciones específicas de insulina de acción intermedia y de acción corta en una botella o pluma de insulina (los números que aparecen después de la marca indican el porcentaje de cada tipo de insulina).

The Cleveland Clinic, Department of Patient Education and Health Information, 2006.

Apidra Prescribing Information. Sanofi-Aventis, Inc. Jan. 2009.

Levemir Prescribing Information. Novo Nordisk, Inc. May 16, 2007.

Cómo extraer la insulina

1. Junte el equipo: envase de insulina, jeringa.
2. Lávese las manos y el lugar donde va a inyectarse.
3. Voltee ligeramente el envase varias veces hasta que se mezcle bien (esto no es necesario para la insulina R y Humalog)
4. Quite la tapa de la aguja y empuje el émbolo hacia afuera y hacia adentro 2-3 veces.

Dosis única	Dosis mezclada
5. Permita que entre una cantidad de aire en la jeringa que sea igual a la dosis de insulina.	5. Permita que entre una cantidad de aire en la jeringa que sea igual a la dosis de la insulina de acción más prolongada (N, L, UL).
6. Inyecte el aire en el envase de insulina.	6. Inyecte el aire al envase de insulina de acción más prolongada.
7. Voltee el envase boca abajo, extraiga la dosis apropiada.	7. Extraiga la jeringa del envase .
8. Revise que no haya burbujas de aire. Para quitar las burbujas de aire, dé golpecitos a la jeringa para que el aire llegue a la punta de la aguja, e inyecte el aire al envase, luego vuelva el émbolo a la dosis correcta. Repita el proceso hasta que las burbujas hayan desaparecido.	8. Permita que entre una cantidad de aire en la jeringa que sea igual a la cantidad de la insulina de acción más corta (R, Humalog).
9. Ponga la jeringa a un lado para preparar el lugar donde va a poner la inyección.	9. Inyecte el aire al envase de insulina de acción más corta.
10. No deje que nada toque la aguja.	10. Voltee el envase y extraiga la dosis apropiada.
	11. Revise que no haya burbujas de aire.
NOTA: NUNCA MESCLA GLARGINE	12. Extraiga la jeringa del envase.
CON OTRAS INSULINAS	13. Rote el envase de insulina de acción más prolongada.
	14. Inserte la aguja en el envase de insulina de acción más prolongada.
	15. Voltee el envase al revés y extraiga la dosis apropiada.
	16. Ponga la jeringa a un lado para preparar el lugar que va a inyectar.

CÓMO INYECTAR LA INSULINA

Lugares para inyectar: **abdomen (más rápido, con menos variabilidad), brazos, muslos, caderas, trasero**
Si rota los lugares del cuerpo, es decir, si por turnos se pone la inyecciones en distintos lugares del cuerpo, entonces también rote las inyecciones por un mínimo de una semana antes de cambiar de lugar.

1. Limpie el lugar con agua y jabón o alcohol (deje que el alcohol se seque solo).
   * NOTA: el uso repetido del alcohol puede endurecer la piel.
2. Pellizque 1-2 pulgadas de piel.
3. Inserte la aguja a un ángulo de 90 grados.
4. Empuje el émbolo hacia abajo y suelte la piel.
5. Extraiga la aguja. No frote el área.

CONSEJOS: extraiga la dosis de tal manera que el extremo del émbolo esté a la altura de la marca en la jeringa.

Cuando mezcle, recuerde —
Primero CLARO y después TURBIO

CAMBIAR la vida CON DIABETES

Hipoglucemia
(Nivel bajo de glucosa en la sangre)

Causas: Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Comienzo: Con frecuencia repentino.

Algunos síntomas:

TEMBLORES

PULSO ACELERADO

SUDORES

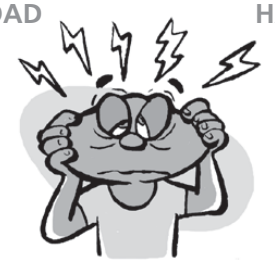
MAREOS

ANSIEDAD

HAMBRE

VISION BORROSA

DEBILIDAD O CANSANCIO


DOLORES DE CABEZA

IRRITABILIDAD

SI UN NIVEL BAJO DE GLUCOSA EN LA SANGRE NO SE TRATA USTED PUEDE DESMAYARSE Y REQUERIR ASISTENCIA MÉDICA.

¿Qué puede hacer?

REVISE de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.

TRÁTESE comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos duros que pueda masticar con rapidez (como las mentas) o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.

REVISE otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud.

Para más información llame a la Línea de consejos de Novo Nordisk al 1-800-260-3730 o visítenos en la red en ChangingDiabetes-us.com.

Novo Nordisk Inc. otorga permiso para reproducir este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

© Novo Nordisk Inc. 126379-RSP ChangingDiabetes-us.com 8/2006

novo nordisk®

CAMBIAR la vida CON DIABETES

Hiperglucemia
(Nivel alto de glucosa en la sangre)

Causas: Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

Comienzo: Con frecuencia comienza lentamente.

Algunos síntomas:

SED EXCESIVA

NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA

PIEL RESECA

HAMBRE

VISION BORROSA

SOMNOLENCIA

HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR

UN NIVEL ALTO DE GLUCOSA EN LA SANGRE PUEDE CAUSAR UNA EMERGENCIA MÉDICA SI NO SE TRATA

¿Qué puede hacer?

REVISE SU GLUCOSA EN LA SANGRE

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante tres días y usted no sabe por qué,

LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD

Para más información llame a la Línea de consejos de Novo Nordisk al 1-800-260-3730 o visítenos en la red en ChangingDiabetes-us.com.

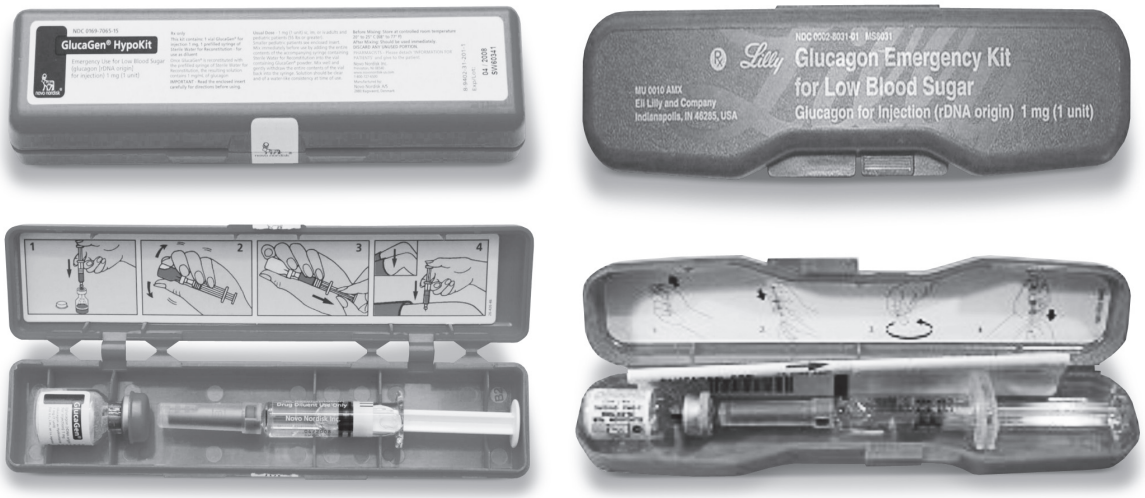
Novo Nordisk Inc. otorga permiso para reproducir este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

© Novo Nordisk Inc. 126379-RSP ChangingDiabetes-us.com 8/2006 Printed in U.S.A.

novo nordisk®

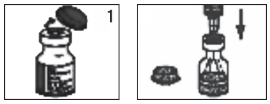
Cómo usar el glucagón

El glucagón es un medicamento para emergencias que se aplica en forma de inyección para elevar el nivel de azúcar en la sangre cuando la persona no puede tragar fuentes de azúcar de acción rápida. Debe aplicarse en caso de una reacción severa a la insulina o una reacción al azúcar en la sangre donde el paciente pierde la conciencia. El glucagón debe guardarse a menos de 90 grados F.



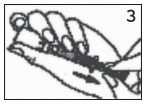
Se necesita una receta para comprar el glucagón. Hable con su proveedor de servicios de salud para saber si usted debe tener el glucagón disponible. Necesitará enseñarle a un familiar o amigo cómo administrar el medicamento. De vez en cuando, repase con ellos cómo administrar el medicamento y asegúrese de que sepan dónde guarda el glucagón, ya que será difícil que aprendan cómo administrarlo en una situación de emergencia.

El glucagón viene en un *kit* o en una caja. Si usa el *kit*, siga las instrucciones que vienen con él. Si no usa el *kit*, siga estas instrucciones:

1. Retire las tapas de las botellas 1 y 2. La botella 1 contiene el líquido diluyente y la botella 2 contiene un polvo blanco. 

2. Jale hacia atrás el pistoncito de una jeringa U-100 para insulina, hasta que llegue a la marca de 50 unidades.
3. Coloque la botella 1 (la que contiene el líquido) sobre una mesa o superficie plana. Inserte la aguja a través del tapón de goma de la parte superior de la botella.
4. Inyecte el aire de la jeringa en la botella y luego invierta boca abajo la botella y la aguja.
5. Retire la mayor cantidad del líquido que pueda con la jeringa.
6. Retire la aguja y jeringa de la botella 1 e inserte la misma aguja en la botella 2 (la botella que contiene el polvo). Inyecte todo el líquido de la jeringa en la botella 2.

7. Retire la aguja y la jeringa. Sacuda ligeramente la botella hasta que todo el polvo se haya disuelto y la solución esté transparente.

8. Retire todo el contenido de la botella 2 (el glucagón mezclado) con la jeringa. 

9. De la misma manera que inyectaría la insulina, inyecte todo el glucagón de la jeringa en el brazo, el abdomen, el muslo o el trasero. A los niños pequeños (menos de 44 libras) se les aplica la mitad del contenido de la jeringa.

10. Voltee a la persona para que quede de costado o boca abajo ya que con frecuencia, la persona vomita después de que se le administra el glucagón.
11. Tan pronto como la persona esté consciente, alerta y pueda comer, dele de comer. Dele un poco de jugo o un refresco que no sea dietético para asegurarse que pueda tragar. Luego dele un carbohidrato de acción más prolongada y una proteína, como un sándwich de carne o queso. El glucagón sólo actúa por un período de tiempo muy corto, así que es muy importante que coma calorías extra.
12. Si la persona no despierta después de 15 minutos, repita la dosis de glucagón. Llame a una ambulancia para que le ayuden.
13. Asegúrese de llamar a su proveedor de servicios de salud o de educación sobre la salud después de que se presente un ataque o una reacción con pérdida de la conciencia. También debe documentar este incidente en la libreta de anotaciones para el monitoreo de la glucosa.

Revise ocasionalmente la fecha de vencimiento del paquete de glucagón para asegurase de que no haya caducado. Quizás desee pegar con cinta o usar una liga para guardar una jeringa junto con la caja de glucagón para que la encuentre con facilidad en caso de una emergencia.

Repase este procedimiento con su doctor o proveedor de servicios de salud para estar preparado en el caso de que tenga que usar el glucagón. Repetimos: asegúrese de que un familiar o amigo sepa dónde se encuentra el glucagón y cómo administrárselo en caso de una emergencia.

Instrucciones de cómo cuidarse cuando está enfermo

¿Debo seguir tomándome el medicamento para la diabetes si estoy enfermo?

1. **MUY IMPORTANTE: aunque esté enfermo y no coma regularmente, debe continuar con la insulina y las pastillas para la diabetes como acostumbra, a menos que su proveedor de servicios de salud le indique lo contrario.**
2. Toda persona con diabetes debe mantener lo siguiente a la mano:
   a. Una semana extra de insulina o medicinas para la diabetes.
   b. Jarabe sin azúcar para la tos.
   c. Aspirina y pastillas sin aspirina para aliviar el dolor.
   d. Antiácidos.
   e. Medicina para la diarrea y el vómito.
   f. Termómetro.

¿Con qué frecuencia debo medirme el nivel de azúcar en la sangre y la temperatura?

1. Mídase el nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia, cada 2 a 4 horas, y anótelo en su libreta de control.
2. Tómese la temperatura cada 4 horas y anótela en su libreta de control.
3. Apunte en su libreta de control todo dolor, falta de apetito, náusea, vómito, medicamentos que toma y lo que come.

¿Cuando debo llamar al médico?

1. Si el nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 mg/dL durante 24 horas o menos de 60 mg/dL durante 3 lecturas seguidas.
2. Si tiene dolor de estómago, vomita o tiene diarrea por más de 4 a 6 horas.
3. Si le duele el estómago y vomita los líquidos.
4. Si tiene una temperatura de 101 grados F o más durante 24 horas.
5. Si tiene la boca seca, sed, si orina menos y si tiene la piel reseca y roja.
6. Si tiene un dolor que persiste.
7. Si tiene incertidumbre sobre algo.
8. Si continúa enfermo por más de 1 a 2 días.

Tenga su libreta de control a la mano cuando llame al proveedor de servicios de salud.

¿Qué debo comer cuando estoy enfermo?

Si **PUEDE** comer y tomar, coma y tome lo que acostumbra. También necesita tomar muchos líquidos, de 1/2 a 1 taza de líquido sin azúcar cada 1 a 2 horas. Tome cualquiera de los siguientes productos:

- Agua
- Té, sin azúcar
- Consomé instantáneo
- Sodas dietéticas
- Paletas de agua sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Sopas

Si **NO PUEDE** comer ni tomar como acostumbra, cada hora coma o tome poco a poco 15 gramos de carbohidratos. Éstos incluyen:

- 1/2 taza de helado bajo en grasa
- 1/2 taza de yogur blando
- 1/2 taza de sorbete
- 1/2 taza de gelatina
- 1 taza de sopa cremosa (diluida)
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de pudín blando
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1 cucharada de miel
- 1/2 taza de un refresco gaseoso normal
- 1/2 taza de jugo de uvas
- 1/2 paleta con azúcar

1. Es más fácil para el cuerpo digerir carbohidratos que proteínas y grasas.
2. Las comidas pequeñas y frecuentes se absorben rápidamente y se convierten en glucosa con rapidez.
3. Anote todo lo que come y toma.
4. Pídale a alguien que pase para ver cómo se encuentra.

ADVERTENCIA: Podría correr riesgo de sufrir deshidratación grave e hipoglucemia a menos que reemplace los carbohidratos y líquidos. La definición de deshidratación es no poder ingerir líquidos suficientes como para reemplazar los que pierde por vómito o diarrea.

Señales y síntomas de la deshidratación: Boca seca, sed, orinar menos, piel seca y roja y labios resecos.

Si ha estado muy enfermo del estómago, empiece a tomar líquidos transparentes como consomé, té, jugo de manzana o uva o a comer gelatina o paletas de agua. Cuando esto se le quede en el estómago, empiece a tomar líquidos completos como jugo de tomate o naranja, helado y sopas cremosas. Al aumentar su apetito, agregue comidas blandas como avena, puré de manzana, fideos, arroz y verduras cocidas.

Mientras tanto, ¿qué hago?

1. Permanezca en cama, manténgase abrigado y descanse mucho.
2. Tome muchos líquidos.
3. Lea o vea sus programas favoritos de televisión.

Por favor, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de éstas y otras indicaciones de cómo cuidarse cuando está enfermo y pregúntele antes de tomar cualquier otro medicamento.

¡QUE SE MEJORE PRONTO!

PREVENGA LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES

COMPLICACIONES

Las personas que padecen de diabetes deben mantener bajo control estos tres "hiper":

hipertensión (presión sanguínea alta)
hiperlipidemia (altos niveles de grasas en sangre)
hiperglicemia (altos niveles de azúcar en sangre)

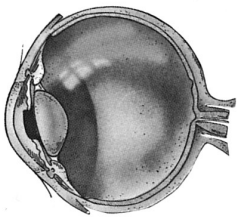
ya que pueden causar problemas con los pies, ojos, riñones, nervios, corazón, dientes y encías, e incluso accidentes cerebrovasculares.

Su equipo de atención médica verificará si presenta estos "hiper" y lo ayudará a que se cuide. A veces se requiere la intervención de un especialista.

CUIDADO DE LOS PIES:

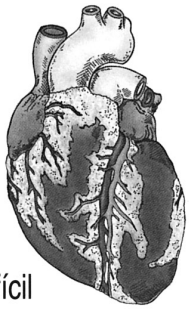
- mantenga limpia la piel
- use zapatos y medias
- mantenga los pies secos y suaves
- contrólelos todos los días observe si siente dolor, si los pies están adormecidos o si las heridas no cicatrizan

CUIDADO DE LOS OJOS:



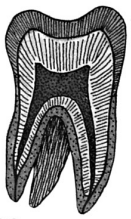
- consulte a un especialista una vez al año
- observe si su visión es borrosa, si hay moscas volantes en los ojos o si éstos sufren alteraciones

CUIDADO DEL CORAZÓN Y EL CEREBRO:



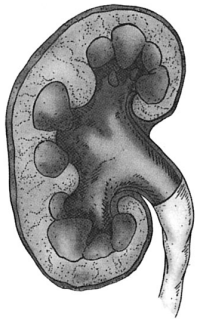
- si fuma, deje de hacerlo
- mantenga sus arterias sin obstrucciones siguiendo una dieta y un programa de ejercicios
- observe si tiene dolores de cabeza o respiración difícil

CUIDADO DENTAL:



- use un cepillo de dientes BLANDO
- cepíllese los dientes después de cada comida
- masajee las encías
- use el hilo dental todos los días

CUIDADO DE LOS RIÑONES:



- el médico verificará el nivel de proteínas en orina
- controle la presión sanguínea
- posiblemente, limite la ingesta de proteínas en sus comidas

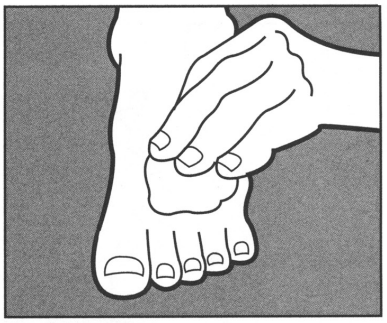
El Cuidado de los Pies para Diabéticos

El diabético tiene razones especiales para cuidar bien de sus pies.

Novo Nordisk DIABETES Care

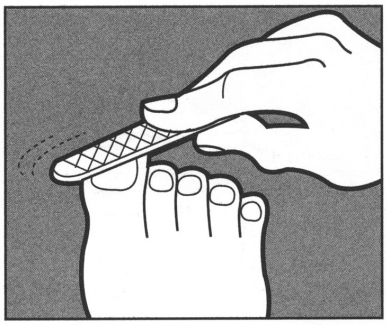
1 Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.

2 Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.



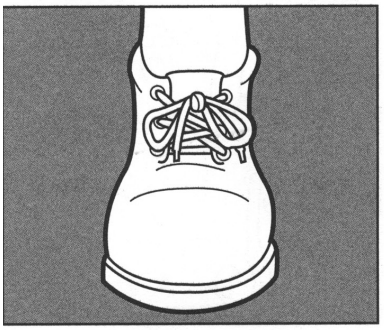
3 Mantenga la piel suave utilizando una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.

4 Revise sus pies en busca de ampollas, cortes, heridas, enrojecimiento or hinchazón. Avise a su médico inmediatamente si encuentra algo fuera de lo normal.

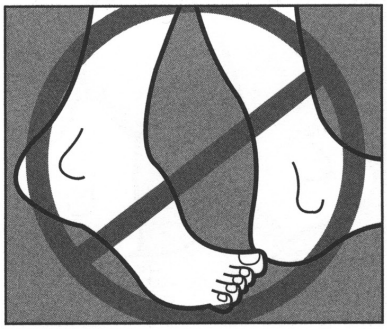


5 Límese las uñas suavamente a nivel con los dedos. No use una navaja de bolsillo o hojillas de afeitarse.

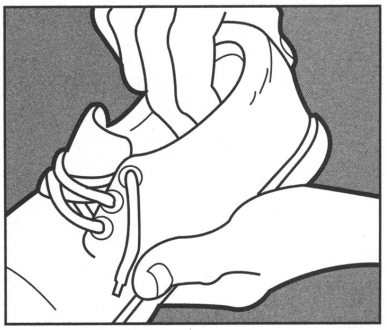
6 Cambie diariamente de calcetines o medias que estén limpios y suaves y que no sean ni muy grandes ni muy pequeños.



7 Mantenga sus pies calientes y secos. Preferiblemente use medias con almohadillas especiales y siempre use zapatos que le queden bien.



8 Nunca camine descalzo fuera o dentro de su casa.



9 Examine diariamente sus zapatos y asegúrese de que no tengan grietas, granos, clav o otras irregularidades que le puedan lastimar sus pies.

Cuide bien de sus pies - y úselos.
Una caminata vigorosa diariamente estimula la circulación.

000-034

El cuidado de la piel y la diabetes

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden perjudicar la capacidad del cuerpo de defenderse contra las infecciones. La diabetes que no está controlada debidamente puede ocasionar mala circulación. Esto puede afectar la forma en la que el cuerpo se cura y evitar que los nutrientes apropiados y el oxígeno lleguen a los tejidos. Esto resulta en heridas que se curan más lentamente.

FUNDAMENTOS SOBRE LA PIEL

1. La piel intacta es la primera línea de defensa contra los microbios.
2. La resequedad excesiva de la piel contribuye a que ésta se lesione.
3. La mala circulación lleva a la mala nutrición de la piel.
4. Los microbios y las infecciones se reproducen con rapidez en ambientes cálidos y húmedos, como en los pliegues de la piel.

METAS PARA MANTENER LA PIEL SANA

1. La piel debe:
    a. Estar calientita y suave.
    b. Estar libre de áreas rojas, rasguños y protuberancias.
    c. No estar demasiado seca ni demasiado grasosa.
    d. Estar libre de irritaciones y de toda enfermedad.
    e. Ser capaz de sentir un pinchazo, el frío, el calor y el tacto.

CÓMO CUIDARSE LA PIEL

1. Mantenerse la piel limpia y el nivel de azúcar en la sangre bajo control (casi normal) es esencial para ayudar a prevenir los problemas de la piel.
2. Lávese la piel con agua tibia y un jabón ligero (como *Ivory*) tan pronto se corte o se rasguñe. Aplíquese un ungüento con antibiótico y, de ser necesario, un vendaje y manténgalo seco. Comuníquese con un proveedor de servicios de salud si la cortada o quemadura es grave.
3. Consulte con su proveedor de servicios de salud si, después de tres días, ha aumentado el dolor, la hinchazón o el calor.
4. Manténgase la piel hidratada usando cremas humectantes con base de lanolina y que no contienen alcohol ni perfume (como Eucerin, Keri, Lubriderm y Nivea). Esto ayudará a evitar que la piel se reseque, se rompa o se vuelva más susceptible a las infecciones.
5. Beba bastante agua para mantener la piel sana, a menos que su proveedor de servicios de salud le dé otras instrucciones.

6. Informe de cualquier olor o secreción inusual de una herida en el cuerpo.
7. No use ningún objeto filoso para tratarse una herida, una cortada o un rasguño.
8. No use jabones ásperos o sustancias químicas (como alcohol, vinagre, gasolina, cebolla, ajo o yodo, etc.) en la herida o la piel.
9. Cubra la herida con una venda suelta. Cambie la venda cuando se humedezca o según las instrucciones de su proveedor de servicios de salud.
10. Las membranas mucosas deben ser rosadas, húmedas y cálidas. Informe a su proveedor de atención médica inmediatamente de toda anormalidad, como zonas agrietadas, peladuras, comezón, áreas dolorosas o calientes, con secreción, etc.
11. Nunca dé un masaje vigoroso a las piernas o los brazos sin la recomendación específica de su proveedor de servicios de salud, ya que durante el masaje podrían desplazarse coágulos de sangre, lo cual podría bloquear la circulación de la sangre a los órganos vitales.
12. Manténgase el cabello limpio. Informe a su médico de todo patrón inusual del cabello, como si se le cae en forma inusual.

PROTECCIÓN CONTRA EL SOL

El sol emite tres tipos de luz ultravioleta. Los tres pueden dañar la piel. Con el tiempo, el daño hecho por la luz ultravioleta se acumula. Este daño incluye arrugas, cataratas y diversos tipos de cáncer de la piel.

Muchas medicinas comunes pueden causar sensibilidad a la luz del sol. La piel puede volvérsele roja y quemarse después de poco tiempo en el sol. Las medicinas que pueden causar sensibilidad al sol son, entre otros:

- Sulfonylureas (medicinas para la diabetes) como Metformin
- Algunas medicinas para la presión arterial, como Capoten, Adalat y Procardia
- Algunas medicinas para la artritis y el dolor, como ibuprofeno, Relafen, Naprosyn y Clinoril
- Algunos antidepresivos
- Algunas medicinas diuréticas
- Algunos antipsicóticos
- Algunas medicinas para tratar el cáncer

Revise la información del paquete de todos las medicinas que toma. Si la sensibilidad a la luz del sol es un efecto secundario, las precauciones siguientes son aún más importantes.

Para proteger la piel y los ojos contra el sol:

- Use lentes de sol que bloquean tanto la luz UV-A como la UV-B.
- Use bloqueador del sol con un factor de protección (SPF) de 15 o más a diario.

- Permanezca fuera del sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Use un sombrero de ala amplia que le cubra la nariz y las orejas.
- Use ropa que lo proteja, como mangas largas y pantalones o faldas largas.
- Tome precauciones aún en días nublados.

Fuente: Diabetes Forecast, julio de 2000

Consejos para el cuidado de los pies

CUÍDESE LOS PIES DURANTE TODA LA VIDA

1. **Encárguese de la diabetes.**
   - Trabaje con su equipo de servicios de salud para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un buen rango.
2. **Revísese los pies todos los días.**
   - Revísese los pies todos los días para ver si tiene cortaduras, ampollas, manchas rojas e hinchazón.
   - Use un espejo para examinarse las plantas de los pies o pida a un miembro de su familia que le ayude.
3. **Lávese los pies todos los días.**
   - Lávese los pies en agua tibia todos los días. No use agua caliente.
   - Séquese bien los pies. Asegúrese de secarse entre los dedos.
4. **Manténgase la piel suave.**
   - Aplíquese un poco de crema humectante en la parte superior y en la planta de los pies, pero no entre los dedos.
5. **Lime delicadamente los callos y las callosidades.**
   - Si su riesgo de tener problemas con los pies es bajo, use una piedra pómez para suavizarse los callos y las callosidades. No use productos de venta sin receta ni objetos filosos en los callos y las callosidades.
6. **Si puede verse las uñas de los pies y puede alcanzarlas, córtelas cada semana o cuando sea necesario.**
   - Córtese las uñas de los pies en línea recta y luego lime las orillas con una lima de uñas.
7. **Use zapatos y calcetines en todo momento.**
   - Nunca camine descalzo.
   - Use zapatos cómodos que le queden bien y que le protejan los pies.
   - Cada vez que se ponga los zapatos, revíselos por dentro para asegurarse de que el forro esté suave y liso y que no haya objetos adentro.
8. **Protéjase los pies del calor y del frío.**
   - Use zapatos en la playa o en superficies calientes.
   - Use calcetines durante la noche si se le enfrían los pies.
   - No pruebe la temperatura del agua con los pies.
   - No use bolsas de agua caliente, ni almohadillas para calentar ni cobijas eléctricas.

9. **Mantenga la circulación de la sangre hacia los pies.**
   - Eleve las piernas cuando esté sentado.
   - Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y hacia abajo por 5 minutos, 2 a 3 veces al día.
   - No cruce las piernas por largos periodos de tiempo.
   - No fume.
10. **Haga actividad física a diario.**
   - Prepare un programa de actividad física con su equipo de servicios de salud.
11. **Consulte con su equipo de servicios de salud.**
   - Pídale a su proveedor de servicios de salud que le examine los pies para ver si es probable que tenga problemas graves de los pies. Recuerde que es posible que no sienta el dolor de una lesión.
   - Llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente si una cortadura, llaga, ampolla o moretón en el pie no comienza a sanar al cabo de un día.
   - Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre el cuidado de los pies.
12. **Empiece ahora mismo.**
   - Comience hoy mismo a cuidarse bien los pies.
   - Dedique tiempo cada día a examinarse los pies.

Fuente: www.ndep.nih.gov, de acceso el 1 de junio de 2002

La diabetes y las enfermedades de las encías

Aunque los exámenes dentales de rutina se recomiendan para todos, después de los 40 años, aumenta el riesgo de enfermedades de las encías (periodontales).

Con la diabetes, el riesgo de las enfermedades de las encías es aún mayor. La diabetes hace que los vasos sanguíneos de las encías sean aún más estrechos. La placa dental se acumula más rápidamente porque hay menos saliva que ayuda a quitarla. Podría haber menos colágeno que apoye las estructuras de la boca, lo que puede acelerar la destrucción de las encías y causar que los dientes se aflojen y que las encías se infecten más fácilmente.

Si su diabetes no está controlada, los niveles altos de azúcar en la saliva pueden estimular el crecimiento de las bacterias que causan la caries.

CÓMO CUIDARSE LOS DIENTES

Además de visitar al dentista cada 6 meses, cepillarse y usar el hilo dental con regularidad son los primeros pasos para mantener sanos los dientes y las encías:

1. Lávese los dientes por lo menos dos veces al día. Use un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro. Sostenga el cepillo a un ángulo de 45 grados, y cepille el lugar en que los dientes se unen a las encías. Luego cepille todas las superficies de los dientes, moviendo el cepillo hacia delante y hacia atrás. Cepillarse la lengua suavemente también ayuda a eliminar las bacterias.
2. Use hilo dental una vez al día para quitar las bacterias entre los dientes. Su dentista o la asistente dental puede decirle cuál es la mejor manera de usar el hilo dental.
3. Compre un cepillo nuevo por lo menos cada tres meses.

DÍGALE A SU DENTISTA SI:

1. Comienzan a sangrar las encías cuando se lava los dientes. Puede ser que sus encías estén hinchadas y a riesgo de infección.
2. Los dientes se han movido o si los dientes postizos ya no le quedan bien.
3. Tiene zonas de la lengua que le duelen o donde hay manchas rojas.
4. Tiene manchas blancas en las encías, que pueden indicar aftas (una infección de hongos).
5. Hay cambios en la textura o el color de las encías, los dientes, o la boca.
6. Con frecuencia tiene mal aliento. Puede que tenga caries o una infección de las encías.

Si necesita hacerse cirugía en las encías, asegúrese de decirle a su dentista que tiene diabetes, ya que puede tardarse mucho en curarse y poco en presentar una infección.

La diabetes y el manejo del estrés

El estrés es un fenómeno natural que todo el mundo ha sentido. El estrés puede ser útil al darle energía, motivación y entusiasmo a sus actividades diarias. Sin embargo, demasiado estrés podría no ser saludable. Por lo general, el estrés ocasiona cambios en las emociones y la condición física.

El estrés:

- Aumenta la presión arterial y el ritmo del corazón
- Aumenta la frecuencia de la respiración
- Aumenta el azúcar en la sangre

Otros indicadores de estrés son:

- Resfriados más frecuentes.
- Debilitamiento de los músculos.
- Pérdida de la masa ósea.

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

1. Haga ejercicios de relajamiento, estire los músculos y respire profundamente.
2. Aprenda a hablarse a sí mismo de manera positiva.
3. Encuentre a alguien con quien hablar y compartir sus sentimientos — puede ser su mascota.
4. Escuche música. Baile.
5. Lea un buen libro, como un libro romántico o chistoso.
6. Ponga fotografías en un marco, pinte los muebles, dibuje — sea creativo.
7. Apunte lo que piensa y lo que siente.
8. Escriba una carta a un ser querido.
9. Dedique tiempo a su pasatiempo favorito.
10. Haga trabajo voluntario. Cuide a una mascota u ofrezca su ayuda a otras personas.
11. Teja, haga crochet o borde.
12. Aprenda algo nuevo. Enseñe a otra persona.
13. Vea una película positiva, que le inspire o que le haga reír.
14. Planee un viaje o una vacación — aunque no vaya, puede ser divertido hacer los planes.
15. Camine y aumente su actividad física.
16. Disminuya la cantidad de cafeína que consume.
17. Evite a las personas o situaciones negativas o que le hagan sentirse mal.

18. Disminuya la cantidad de cafeína que consume.
19. Evite a las personas o situaciones negativas o que lo hacen sentirse mal.

IDEAS PARA PREVENIR DEMASIADO ESTRÉS

1. Fije metas realistas para ayudarse a tomar control de su vida.
2. Decida cuáles son las prioridades en su vida para concentrarse en lo que es realmente importante.
3. Mantenga o busque guías espirituales como lo crea apropiado.
4. Tome tiempo para sí mismo, deje algunas de sus obligaciones y haga lo que quiere hacer.
5. Piense positivamente.
6. Adquiera un buen sentido del humor y úselo.
7. Comunique lo que siente a sus amigos y su familia, o busque ayuda profesional si la necesita.
8. Tenga un sólido sistema de apoyo a su alrededor.
9. Enseñe a otros sobre la diabetes, por ejemplo, cómo identificar y tratar la hipoglucemia.
10. Únase a un grupo de apoyo de diabetes.
11. Asista a clases de educación sobre la diabetes.
12. Mantenga la nutrición e hidratación correctas, así como un plan de actividades diario.
13. Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de comidas (basado en su plan de comidas).
14. Haga actividad física todos los días.

El estrés es parte de nuestra vida cotidiana. Si no puede manejarlo solo, hable con su proveedor de servicios de salud o su educador de diabetes para que le ayude. Hay nuevos medicamentos que puede probar o podría necesitar consultar a un especialista en esa área.

No tiene que enfrentar este problema a solas.

Cómo vivir con diabetes

Enterarse de que tiene diabetes puede causarle un gran impacto. Además de no sentirse bien y de tener que enfrentarse al hecho de que tiene una enfermedad crónica, tiene que aprender a cuidarse. A diferencia de otras enfermedades, en las que su participación puede limitarse a tomar su medicamento a tiempo, el control de la diabetes requiere que usted tome parte activa. Quizá su proveedor de servicios de salud o educador de diabetes le esté diciendo que tiene que cambiar el modo en que come, que debe perder peso y que tiene que hacer ejercicio — **¡todo al mismo tiempo!**

Puede ser abrumador, pero recordar unas cuantas cosas le ayudará a enfrentar esta situación y a pasar por este período de ajuste.

1. Deje que sus amigos y su familia le ayuden. Probablemente estén ansiosos, asustados y dispuestos a ayudarle.
2. Fije metas razonables (como perder 5 libras o caminar alrededor de la cuadra tres veces por semana) e intente trabajar para acercarse a ellas. Comience dando pasos pequeños para aumentar la confianza en sí mismo.
3. No se sienta culpable si algo no le sale perfectamente. Usted es un ser humano. Lo más importante es no darse por vencido.
4. Cuando logre una meta, felicítese por haber hecho un buen trabajo. Usted debe controlar la diabetes — ¡no deje que la diabetes lo controle a usted!
5. No piense en las cosas que "debería" hacer. Si trata de hacer todo a la vez, se sentirá presionado y nunca logrará nada. Seleccione una cantidad razonable de cosas que desea lograr.
6. Si tiene problemas para seguir el régimen, dígaselo a su proveedor de servicios de salud. Juntos, pueden establecer metas que sean más razonables.
7. Piense de manera positiva y no se tenga lástima. Usted puede sobrepasar este obstáculo. La peor cosa que puede hacer es negar que hay un problema, porque es mucho lo que usted puede hacer para evitar problemas. Simplemente hágalo.
8. No se preocupe de lo que va a pensar la gente. Ésta es su oportunidad de enseñarles que la diabetes se puede controlar.

Tener diabetes no es el fin del mundo. Usted puede hacerse cargo de su salud. Usted puede hacer que las cosas mejoren.

Cómo cambiar el comportamiento

Cambiar la manera en que hace las cosas puede ser muy difícil. Puede que le ayude entender las etapas por las que pasa una persona al tratar de hacer un cambio. Piense qué es lo que necesita hacer para controlar mejor la diabetes. Vea en qué etapa se encuentra y piense en estrategias que le ayuden a pasar a la próxima etapa.

ETAPAS DE CAMBIO

Etapa de la precontemplación

1. Quizás ni siquiera sepa que hay un problema.
2. Si sabe que hay un problema, puede que no tenga ninguna intención de cambiar en un futuro próximo — dentro de los próximos seis meses.
3. Quizás niegue que haya necesidad de hacer un cambio.

Puede que usted diga, "Siempre he tenido sobrepeso. Todos de mi familia son así."

Lo que puede hacer –

1. Hacerse más consciente de la necesidad de hacer un cambio.
2. Informarse sobre los problemas que pueden ocurrir si no cambia.
3. Informarse sobre cómo el cambio le puede ayudar.

Etapa de la contemplación

1. Puede que esté pensando en hacer un cambio en el futuro próximo.
2. Sabe que hay un problema, pero no está listo para cambiar.
3. Está pensando en hacer un cambio en los próximos seis meses.

Puede que usted diga, "He escuchado que tener sobrepeso puede causar la diabetes. Pero no creo que pueda ponerme a dieta."

Lo que puede hacer –

1. Decida por qué quiere hacer un cambio.
2. ¿Cuál es su meta final? ¿Qué quiere lograr?
3. Obtenga más información sobre lo que quiere cambiar.
4. Haga planes específicos acerca de la manera en la que va a lograr su meta.
5. Si es necesario, solicite ayuda de su proveedor de atención médica.

Etapa de la preparación

1. Está planeando hacer un cambio.
2. Sabe lo que quiere hacer.
3. Se informa, comienza a hacer planes, y hasta comienza a hacer el cambio.
4. Quizás se lo diga a su familia y amigos.
5. Usted está comprometido a hacer un cambio en el futuro cercano.

Puede que usted diga, "Voy a perder peso. He aprendido que puedo disminuir la cantidad de insulina que necesito."

Lo que puede hacer –

1. Haga planes de acción específicos. ¿Qué va a hacer para lograr su meta? Escriba estos planes con la fecha en la que va a empezar.
2. Propóngase metas pequeñas que sabe que puede lograr. Los pasos pequeños pueden llevar a pasos más grandes.

Etapa de la acción

1. Comience a trabajar en sus planes específicos.
2. Haga cambios en su estilo de vida para lograr sus metas.
3. Es normal que dé pasos para atrás. Puede que le cueste trabajo comenzar y mantener los cambios.
4. Esta etapa puede durar hasta seis meses.

Puede que usted diga, "Camino por media hora tres veces a la semana. He dejado de tomar refrescos."

Lo que puede hacer –

1. Consiga ayuda de su proveedor de atención médica.
2. Obtenga ideas sobre cómo vencer los obstáculos.
3. Si lo necesita, únase a un grupo de apoyo. Solicite ayuda de su familia y amigos.
4. Celebre sus éxitos al lograr sus metas. Cómprese esa cosa que siempre ha querido, salga de vacaciones, lleve a su familia a su parque favorito, etc.

Etapa del mantenimiento

1. Siga trabajando para lograr sus metas.
2. Puede que tenga dificultades, pero vuelva a su régimen tan pronto como pueda.
3. ¡NO se dé por vencido!
4. Esta etapa puede durar de seis meses a cinco años.

Puede que usted diga, "Perdí diez libras. El doctor me descontinuó la insulina y ahora estoy tomando pastillas para controlar la diabetes. Voy a seguir caminando y comiendo mejor."

Lo que puede hacer –

1. Recuérdese de lo que ha logrado y cuánto mejor se siente.
2. Si se enfrenta con obstáculos o barreras que parecen dificultarle seguir con el régimen, busque ayuda de su familia y amigos.
3. Si rompe la dieta o deja de hacer ejercicio por alguna razón, no pierda tiempo preocupándose por ello. Recuerde sus metas y vuelva a su régimen.
4. Haga una lista de todo lo que ha logrado — la distancia que ha caminado, cuántas tallas de ropa ha bajado, cuánto ha logrado disminuir el medicamento, cuántos días menos ha estado enfermo, cuánta más energía tiene ahora, etc.

Los viajes y la diabetes

Cuando viaje, asegúrese de llevar lo siguiente:

1. Una identificación, como una pulsera o un collar Medic-Alert.
2. Una carta de su proveedor de servicios de salud o clínica que explique que tiene diabetes e incluya toda la información relacionada: por qué debe llevar insulina y jeringas de inyección, sus medicamentos actuales, alergias, instrucciones en caso de una emergencia médica.
3 Tratamiento para la hipoglucemia en su bolsillo o bolsa, como tabletas de glucosa, gel o glucagón. Asegúrese de que las personas que viajen con usted sepan que tiene diabetes y qué hacer en caso de una reacción hipoglucémica. Dígales cuáles son sus síntomas personales de hipoglucemia para que puedan ayudarle si es necesario.
4. Artículos extra en caso de que se quede más tiempo de lo planeado:

   tiras para análisis, pilas, solución de control, jeringas,
   recipiente para las agujas, lancetas, tiras de cetona,
   meriendas por si se le atrasa la comida,
   medicamentos: insulina, píldoras, etc.
5. Recetas para medicinas y tiras para análisis.
6. El nombre, la dirección y el número de teléfono de los proveedores de servicios de salud, las clínicas o los hospitales del lugar adonde viaja.
7. Zapatos cómodos y que le queden bien para usar todo el tiempo.
8. Si es necesario, aprenda cómo decir o escribir oraciones importantes en el idioma del lugar adonde viaja, por ejemplo, “Necesito un doctor,” “Necesito ayuda,” “Necesito azúcar o jugo,” etc.
9. Enseñe a los que viajen con usted a medir el nivel de la glucosa y los objetivos de su terapia personal.

Otros puntos de importancia:

1. Haga todo con tiempo para evitar los apuros que causan tensión.
2. Cuando viaje, trate de descansar con frecuencia y de tomar bastante agua si puede.
3. Cuando viaje, camine para hacer el ejercicio que necesita.
4. Mantenga la insulina en un lugar fresco y seco, protegida del sol.
5. Si es posible, trate de no viajar solo, especialmente en viajes largos fuera del estado o fuera de su país de origen.
6. Lleve su medicinas, las jeringas y lo que necesita para los análisis consigo en una maleta pequeña. No documente esa maleta en particular. (Verifique con las aerolíneas sobre sus normas respecto a los dispositivos médicos.)

VIAJES AÉREOS PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

La Administración Federal de Aviación (FAA, por su sigla en inglés) tiene nuevas medidas de seguridad para los aeropuertos que pueden afectar a los pasajeros con diabetes. Las instrucciones de la FAA y la Asociación Americana de la Diabetes para los pacientes con diabetes que necesitan viajar dentro de Estados Unidos con su equipo médico son:

1. Por lo general, los pasajeros pueden abordar con las jeringas o los sistemas de entrega de insulina solamente si presentan un frasco de insulina con una etiqueta profesional impresa de una farmacia que claramente identifica el medicamento. No se hará ninguna excepción.

   Puesto que la etiqueta de la prescripción está en el exterior de la caja que contiene el frasco de insulina, la FAA recomienda que los pasajeros guarden la caja de la insulina y que vengan preparados con el frasco de insulina en su caja original que muestre la etiqueta farmacéutica.
2. Por lo general, los pasajeros que tienen diabetes y deben medirse los niveles de azúcar en la sangre, pero que no requieren insulina, pueden abordar con las lancetas si éstas están tapadas y vienen con el medidor de glucosa que tiene el nombre del fabricante grabado en relieve en el mismo.
3. El glucagón se dispensa y se mantiene normalmente en un envase de plástico o en una caja con la etiqueta de fábrica. Las personas con diabetes que están viajando deben mantener su *kit* de glucagón intacto y en su caja original con la etiqueta de la farmacia.
4. Las recetas médicas y cartas de necesidad médica normalmente no se aceptan.
5. Las medidas de seguridad de la FAA se aplican a los viajes dentro de los 50 Estados Unidos continentales solamente. Todos los pasajeros deben consultar a la aerolínea individual para averiguar tanto los procedimientos nacionales (en los EE.UU.) como los internacionales y para las reglas específicas con respecto a las jeringas, las agujas, las lancetas y los medicamentos. Las normas de la FAA y de cada aerolínea son sujetas al cambio. Las aerolíneas pueden tener otros requisitos que pueden afectar los viajes con el equipo y los medicamentos para la diabetes. Llame a la aerolínea por lo menos con un día de anticipación para preguntar respecto al equipo de la diabetes u otros artículos médicos que pueden causar alguna preocupación.
6. Coloque todos los suministros y medicamentos para la diabetes en una bolsa plástica con cierre (*zip lock*).

Si a un pasajero se le niega la entrada al avión o se enfrenta con cualquier imprevisto relacionado con la diabetes debido a las medidas de seguridad, se le recomienda que tranquilamente pida hablar con el supervisor de la seguridad o se ponga en contacto con el supervisor de seguridad de la FAA del aeropuerto de cual sale el vuelo.

Además de la información antedicha, hay nuevas restricciones generales para el equipaje de mano. Las personas con diabetes deben averiguar éstos antes de ir al aeropuerto.

Planee tiempo adicional:

- Los viajeros deben ponerse en contacto con la aerolínea para informarse qué tan temprano deben llegar el aeropuerto.
- Piense en usar transporte público para trasladarse al aeropuerto. Es posible que el acceso al mostrador en la acera sea limitado. La disponibilidad del estacionamiento y del mostrador en la acera depende de cada aerolínea. Póngase en contacto con la aerolínea para ver si está disponible el mostrador en la acera.

A la hora de documentarse:

- Se exige una identificación fotográfica otorgada por el gobierno (federal, estatal o local), por ejemplo una licencia de conducir. Se les podría pedir a los pasajeros que muestren esta identificación en varios lugares, como en la sala, junto con su pase de abordar.
- Los pasajeros con boletos electrónicos deben confirmar con la aerolínea que llevan la documentación apropiada. Podría necesitar una confirmación por escrito, como una carta de la aerolínea, en la que reconozca la reservación.

La diabetes y los desastres: ¡esté listo!

Información para pacientes

Los medios modernos de comunicación han hecho que nuestro mundo parezca pequeño. Las noticias sobre los eventos alrededor del mundo nos llegan en minutos. Nos enteramos sobre huracanes, inundaciones, temblores, erupciones volcánicas, accidentes industriales y ataques terroristas inmediatamente. La televisión nos enseña que cualquier desastre trae caos a las personas y sus ambientes.

Como una persona con diabetes, su rutina diaria implica tener horarios y hacer planes. Una emergencia puede afectarle la salud seriamente. Podría ser difícil hacer frente a un desastre cuando se presenta. Usted y su familia deben planear y estar preparados de antemano, incluso si el evento es no tener electricidad por unas cuantas horas. Las primeras 72 horas después de un desastre son las más críticas para las familias. Este es el momento en que es más probable que estén solos. Por esto, es esencial que usted y su familia tengan un plan para desastres y un equipo que tenga todas las necesidades básicas de su familia durante estas primeras horas.

Lista para estar preparado:

Debe guardar en un lugar seguro las provisiones médicas siguientes o tenerlas a mano:

- ❑ Una copia de su información de emergencia y lista médica.
- ❑ Copias adicionales de sus recetas.
- ❑ Insulina o pastillas (incluya todos las medicinas que toma diariamente, incluyendo las medicinas de venta sin receta).
- ❑ Jeringas.
- ❑ Hisopos con alcohol.
- ❑ Pañuelos y bolitas de algodón.
- ❑ Un medidor para medirse el azúcar en la sangre.
- ❑ Su diario de azúcar en la sangre.
- ❑ Suministros para el dosificador de insulina (si usa un dosificador de insulina).
- ❑ Tiras para su medidor.
- ❑ Tiras de prueba para medir las cetonas en la orina.
- ❑ Dispositivo para lancetas y lancetas.
- ❑ Carbohidratos de acción rápida (por ejemplo, comprimidos de glucosa, jugo de naranja, etc.)
- ❑ Fuentes de carbohidratos de más larga duración (por ejemplo, queso y galletas saladas).
- ❑ Juego de emergencia de glucagón (si se administra insulina).
- ❑ Botella de plástico rígido de detergente vacía con tapa para desechar las lancetas y jeringas usadas.

Otras provisiones:

Linterna con pilas adicionales	Bloc/Lápiz
Silbato/Algo para hacer ruido	Cerillos/Velas
Anteojos adicionales	Botiquín de primeros auxilios
Suministros de higiene femenina	Copia de sus tarjetas de seguro médico
Guantes de trabajo gruesos	Documentos familiares importantes
Herramientas	Agua
Comida	Ropa y ropa de cama
Radio con pilas adicionales	Teléfono celular

Asegúrese de tener provisiones suficientes para dos semanas.
Estas provisiones deben verificarse por lo menos de 2 a 3 meses.
Compruebe las fechas de vencimiento.

Consejos útiles sobre la insulina, los aplicadores y las jeringas

- Sigue las instrucciones del fabricante para guardar la insulina de botella y de aplicador (pluma). Después de abrir o usar la insulina, unas insulinas pueden ser guardaras a temperatura ambiente y otras en refrigeración.
- La insulina no debe exponerse a luz, calor o frío excesivo. No se debe congelar.
- Las insulinas regulares y Lantus deben estar transparentes.
- Las insulinas NPH, Lente, 75/25, 50/50 y 70/30 deben estar uniformemente turbias antes de rotarlas.
- La insulina que se aglutine o que se adhiera a la botella no debe usarse.
- A pesar de que, generalmente, no se recomienda que las jeringas de insulina se usen más de una vez, en situaciones de vida o muerte esta política debe alterarse. No comparta sus jeringas de insulina con otras personas.

Puntos para recordar

El estrés puede causar que el azúcar en la sangre se eleve.

Comer a horas irregulares puede ocasionar cambios en su nivel de azúcar en la sangre.

Trabajar excesivamente para reparar el daño ocasionado por desastres (sin detenerse a comer refrigerios) puede hacer que baje su nivel de azúcar en la sangre.

Ejercitarse excesivamente cuando el azúcar en la sangre es superior a 250 mg/dL puede causar que le suba el azúcar en la sangre.

Use ropa protectora y zapatos resistentes.

Examínese los pies a diario para ver si tiene irritación, infección, llagas abiertas o ampollas. Los desechos de desastres pueden aumentar su riesgo de lesionarse. El calor, frío y humedad excesivos, así como no poderse cambiar el calzado, puede ocasionar infección, especialmente si su nivel de azúcar en la sangre es alto. Nunca ande descalzo.

Consejos para climas cálidos

- Permanezca en interiores, donde haya aire acondicionado o esté fresco con ventiladores.
- Evite hacer ejercicio al aire libre.
- Use ropa de algodón de colores claros.
- Manténgase bien hidratado (con agua, bebidas de dieta).
- Evite usar pastillas de sal, a menos que su médico se las recete.
- Obtenga tratamiento de emergencia si siente:

  Fatiga, debilidad, retortijones abdominales

  Reducción en orinar, fiebre, confusión.

Debe usar su identificación de persona con diabetes
EN TODO MOMENTO

Comida que debe tener almacenada

- ❑ 1 caja grande de galletas saladas sin abrir
- ❑ 1 bote de mantequilla de cacahuate
- ❑ 1 caja pequeña de leche en polvo (úsela antes de seis meses)
- ❑ 1 galón o más de agua por día por persona para durar por lo menos una semana
- ❑ 2 paquetes de 6 unidades de queso con galletas o 1 bote de queso suave
- ❑ 1 caja de cereal seco sin azúcar
- ❑ 6 latas de refresco regular
- ❑ 6 latas de refresco de dieta
- ❑ 6 latas de jugo de naranja o manzana
- ❑ 6 botes de leche *parmalat* (que no necesitan refrigeración)
- ❑ 6 latas de fruta enlatada en agua o "lite" (con calorías reducidas)
- ❑ 1 cuchara, tenedor y cuchillo por persona
- ❑ Vasos desechables
- ❑ 4 paquetes de pastillas de glucosa o caramelos pequeños, para bajos niveles de azúcar en la sangre
- ❑ 1 lata de atún, salmón, pollo, y nueces por persona
- ❑ Abridor de latas mecánico

Estos suministros deben revisarse y reemplazarse cada año.

Consideraciones sobre los alimentos durante un desastre

1. El suministro de alimentos y agua podría ser limitado, contaminado, o ambos. No coma alimentos que piense que pueden estar contaminados. Podría ser necesario hervir el agua durante 10 minutos antes de usarla.
2. Tome bastante agua.
3. Apéguese a su plan de comidas lo mejor que pueda. Su plan debe incluir una variedad de carne/sustitutos de carne (es decir, mantequilla de cacahuate, frijoles secos, huevos), leche/productos lácteos, frutas, verduras, cereales, granos.
4. Limite el azúcar/los alimentos que contienen azúcar. Estos alimentos incluyen:
    - Jaleas, mermeladas, melaza
    - Miel
    - Jarabes (frutas enlatadas en jarabe azucarado, jarabe de *pancake*)
    - Tónico (los tónicos dietéticos con menos de una caloría por onza están permitidos)
    - Pasteles con betún
    - Cereales endulzados de antemano o cubiertos con azúcar
    - Tartas, repostería, repostería danesa, donas
    - Chocolate
    - Tarta de crema, pudín, sorbete, helado, nieve
    - Gelatina
    - Refresco
    - Galletas, *brownies*
5. Mídase el azúcar en la sangre frecuentemente y anótela en su diario.

6. Al leer las etiquetas, limite los productos que tengan los siguientes ingredientes que contienen azúcar:
    - Azúcar
    - Jarabe de maíz
    - Dextrosa
    - Sucrosa
    - Edulcorantes de maíz
    - Miel
    - Melaza
    - Azúcar moreno
    - Jarabe de frutas
7. Evite los alimentos grasosos y fritos.
8. Trate de comer y tomar sus refrigerios a la misma hora todos los días. Evite pasar hambre y excederse al comer. La cantidad y frecuencia de lo que come debe ser similar día tras día, dependiendo de su nivel de actividad.
9. Aumente su consumo de alimentos y agua cuando su actividad física o ejercicio aumente, ya sea comiendo refrigerios entre comidas antes de empezar su actividad o comiendo más en las comidas.
10. Lleve con usted una fuente de azúcar en todo momento:
    - 4 comprimidos de glucosa
    - 1 caja pequeña de pasas
    - 6-7 caramelos pequeños

Reglas para los días en que esté enfermo durante desastres

1. Siempre adminístrese la insulina o tome las medicinas puntualmente o lo más puntualmente que pueda. **Nunca deje de administrarse la insulina, a menos que su médico se lo haya indicado.** Puede usar la insulina de botella incluso si no hay refrigeración. Las botellas de insulina usadas o no usadas pueden mantenerse a temperatura ambiente (de 59 grados F a 86 grados F) por 28 días. Después de 28 días, deseche la insulina de botella que no haya estado refrigerada.
2. La insulina de aplicador (pluma) se puede mantenerse a temperatura ambiente menos tiempo, depende en el tipo. Sigue las instrucciones del fabricante.
3. Mantenga, en todo momento, una botella adicional de cada tipo de insulina que use.

4. Coma en los próximos 15 minutos, o a más tardar media hora, después de haberse administrado la insulina (dependiendo del tipo de insulina) o el medicina para la diabetes. Trate de comer a tiempo.
5. Nunca se salte una comida. Si no puede comer alimentos sólidos debido a las náuseas, vómito, diarrea, o cualquiera de éstos, sorba coca cola regular, coma caramelos, fruta o bebidas regulares en lugar de apegarse a su plan de comidas usual.
6. **Lo más importante:**
   - **No permita deshidratarse.**
   - **Beba bastante líquidos.**
   - **Beba refresco de dieta entre las comidas.**

   (Esto no reemplaza las comidas, pero puede ayudarle a mantenerse hidratado.)
7. Descanse.
8. Mídase el nivel de azúcar en la sangre. Notifique a su médico si su promedio de nivel de azúcar en la sangre es mayor a 240 mg/dL o si está enfermo por 2 días.
9. Mídase las cetonas en la orina cuando:
   - Su promedio de azúcar en la sangre sea mayor a 240 mg/dL.
   - Vomite.
   - Tenga síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (más sed o hambre de lo usual, pérdida de peso rápida, aumento en la orina, mucho cansancio, dolor estomacal, respiración rápida o si su aliento huele a frutas).
10. **Llame a su médico si los resultados de su prueba de cetonas son moderados o altos y/o si tiene síntomas de altos niveles de azúcar en la sangre (como se indica en el número 8).** Puede ser posible que necesite más de la cantidad usual de insulina cuando esté enfermo. Su médico puede orientarle sobre esto.

    Si necesita asistencia médica o si se le acabaron sus medicamentos o alimentos, o si no puede comunicarse con su médico inmediatamente:
    - **Vaya al hospital más cercano; o**
    - **Comuníquese con la policía; o**
    - **Comuníquese con la Cruz Roja Americana; o**
    - **Vaya a un centro de emergencia médica**

La Diabetes y el Tabaco

El tabaco aumenta el nivel de azúcar en su sangre, lo cual hace más difícil el control de su diabetes.

El uso de tabaco hace más difícil que su cuerpo utilice la insulina, la hormona que ayuda al cuerpo a controlar el azúcar en la sangre.

El uso de tabaco aumenta su presión arterial.

La diabetes causa la deficiencia circulatoria, así causando la cicatrización lenta cuando uno se hiere o se lastima. El uso de tabaco aumenta la frecuencia cardiaca y disminuye la circulación sanguínea, dificultando aún más la sanación y el cuidado de los pies.

El fumar corta la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos. La diabetes sola aumenta las posibilidades de un ataque al corazón y derrame cerebral. El uso de tabaco dobla el riesgo de un ataque al corazón y derrame cerebral.

Las personas que padecen de diabetes y usan tabaco tienen tres veces más probabilidades de morir de una enfermedad coronaria y de un derrame cerebral, que las personas que padecen de diabetes y no usan tabaco.

Si usted o alguien que usted conoce tiene diabetes y usa tabaco, podemos ayudarle.

Llame al 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848) para consejos gratuitos o hable con su médico o llame al 1-800-345-8647 para recibir una lista de recursos en la comunidad.

FAST FAX REFERRAL FORM

If you have a patient that is ready to quit using tobacco,
fax this form to the Texas Quitline: 1-877-747-9528 (fax) for free counseling services.
While supplies last, a free 2-month supply of nicotine replacement patches will be provided to patients who enroll in telephone counseling after being referred by their health care provider **AND** *pass a brief medical screening administered by the ACS Quitline*.

Patient Information (printed or typed):

Name _____

Street Address _____

City _____ Zip _____

Phone Number (_____) _____

Best Time to Call _____

Patient's Signature _____

Provider Information (printed, stamped or typed):

Referring Health Care Provider _____

Street Address _____

City _____ Zip _____

Phone Number (_____) _____

Se habla español. Multi-lingual services are provided.

Rev. 02/13/07

Quitline 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)
* Offer available **only** while Supplies last.

Manejo de los objetos punzocortantes: desecho seguro de agujas y dispositivos de lancetas

Es importante que deseche todo dispositivo punzocortante que use para controlarse la diabetes. Esto incluye las agujas para inyectarse insulina, las lancetas para medirse la glucosa en la sangre y las cánulas que se usan con las bombas de insulina. Estos productos deben desecharse en forma segura porque de lo contrario, pueden representar un riesgo a la salud del público y los trabajadores que manejan estos productos. Específicamente, las agujas y lancetas usadas pueden transmitir enfermedades graves, como el VIH y la hepatitis.

Siga lo indicado en los pasos siguientes para desechar los objetos punzocortantes en forma segura:

- Coloque los objetos punzocortantes usados (agujas, jeringas y lancetas) en un recipiente para objetos punzocortantes o un recipiente irrompible resistente a perforaciones (por ejemplo, una botella de blanqueador o de detergente para ropa).
- Cierre la tapa seguramente. Se recomienda también usar cinta adhesiva para sellarla. Etiquete la botella "Contains Sharps" (*Contiene objetos punzocortantes*).
- Guarde el recipiente en áreas a prueba de niños y mascotas (por ejemplo, un armario alto y cerrado).
- Unos hospitales y hogares de ancianos acumulan objetos punzocortantes usados para desecharlos en forma segura. Llame a uno de estos lugares para averiguar cuándo y a dónde puede llevar sus objetos punzocortantes usados. También puede llamar a la línea directa de **Growing Up Healthy** (*Crecer saludablemente*) al 1-800-522-5006 para obtener una lista de sitios de recolección.
- Antes de desechar objetos punzocortantes usados en la basura de su hogar, hable con el departamento local de salud, salubridad o trabajos públicos o con el personal que recoge la basura.
- **No** coloque botellas de plástico que contienen objetos punzocortantes junto con los plásticos reciclables.

La **Coalition for Safe Community Needle Disposal** (*Coalición para el desecho seguro de agujas de la comunidad*) ha identificado varios tipos de programas de desecho seguros para personas que se inyectan. En lugar de colocar los objetos punzocortantes en la basura, se anima a estas personas a que usen cualquier método aceptable de desecho. Ejemplos incluyen:

- **Sitios de recolección supervisados o no supervisados**
  Las personas que usan objetos punzocortantes pueden llevar sus propios recipientes de punzocortantes llenos de agujas usadas a los sitios de recolección apropiados: consultorios médicos, hospitales, farmacias, departamentos de salud o estaciones de bomberos. Los servicios son gratuitos o muy económicos. Hable con su farmacéutico u otro proveedor de servicios de salud para determinar la disponibilidad en su área.

- **Programas de envío por correo**
  Las personas que usan objetos punzocortantes, después de usarlos, colocan estos objetos en recipientes especiales y los envían por correo a un sitio de recolección para que se desechen adecuadamente. Generalmente se cobra por este servicio. Los costos varían, dependiendo del tamaño del recipiente. Hable con su proveedor de servicios de salud, farmacéutico, vea las páginas amarillas o busque en Internet usando las palabras clave "sharps mail back" (envío por correo de objetos punzocortantes usados).
- **Programas de intercambio de jeringas (SEP, por sus siglas en inglés)**
  Las personas que usan objetos punzocortantes pueden intercambiar las jeringas usadas por jeringas nuevas en forma segura. Comuníquese con **North American Syringe Exchange Network** *(Red de intercambio de jeringas de Norteamérica)* al 253-272-4857 o en línea en www.nasen.org.
- **Dispositivos caseros para destruir agujas**
  Varios fabricantes ofrecen productos que le permiten destruir en el hogar las agujas usadas. Estos dispositivos rompen, queman o derriten las agujas para con ello convertirlas en objetos que pueden desecharse en forma segura. Hable con su farmacéutico o busque en Internet usando las palabras clave "sharps disposal devices" (dispositivos de desecho de objetos punzocortantes). Los precios de estos dispositivos varían según el tipo de producto y fabricante.

Para obtener más información:

- Llame al departamento local de desechos sólidos o de salud pública para determinar el método de desecho correcto en su área.
- Pregunte a su proveedor de servicios de salud o al farmacéutico local si ofrece el servicio de desecho o si sabe de programas de desecho seguro en su área.
- Comuníquese con **The Coalition for Safe Community Needle Disposal** al 1-800-643-1643. Pregunte sobre la disponibilidad de programas de desecho seguro en su área o solicite información sobre cómo establecer un programa de este tipo en su comunidad. Visite el sitio web de desecho de la sección de estados para ver los enlaces a los contactos del departamento estatal de salud y de desecho sólido o salubridad.

  www.safeneedledisposal.org

Resources for Individuals with Diabetes

Note: *Resources for Individuals with Diabetes* is updated routinely. The most recent version can be accessed on the Texas Diabetes Council web site at www.texasdiabetescouncil.org.

Statewide Organizations

Children's Health Insurance Program in Texas (CHIP)/Children's Medicaid

1-800-647-6558, 1-877-543-7669
fax: 1-877-542-5951
www.chipmedicaid.org

Comprehensive health insurance for children (newborn through age 18) in families that earn too much to quality for Medicaid but likely cannot afford to buy health insurance.

Medicaid

Texas Department of Human Services
Statewide: 1-800-252-8263
www.hhsc.state.tx.us/medicaid/index.html

Eligibility is based on financial income.

Children with Special Health Care Needs (CSHCN, formerly CIDC)

Phones: 1-800-252-8023, or 1-800-422-2956 (Family Health Services)
Fax: 512-458-7417
www.dshs.state.tx.us/cshcn

Children with Special Health Care Needs (formerly CIDC) provides state-funded assistance for children with type 1 and type 2 diabetes for services not covered by Medicaid, CHIP, private insurance or third party payors.

Texas Diabetes Prevention & Control Program/Council

Texas Department of State Health Services
P.O. Box 149347, Mail Code 1965
Austin, Texas 78714-9347
(512) 458-7490, 1-888-963-7111 ext. 7490
www.texasdiabetescouncil.org

The Texas Diabetes Council was established by the Texas Legislature in 1983 and works with private and public organizations to promote diabetes prevention and awareness of quality care. The Council develops, implements and monitors a state plan for diabetes prevention and control. **FREE** educational materials are available to order online.

Texas Department of State Health Services Audiovisual Library

P.O. Box 149347, Mail Code 1975
Austin, TX 78714-9347
1-888-963-7111 ext. 7260
TDD: 512-458-7708
www.dshs.state.tx.us/avlib/default.shtm

Offers free loan of audiovisual materials to Texas residents on a number of health and safety topics.

HHSC (Health and Human Services Commission) Office of the Ombudsman

1-877-787-8999
Fax: 512-491-1067
TDD Hotline 888-425-6889 or 512-438-3087 (not toll free)

The Office of the Ombudsman was created to assist the public with health and human services-related complaints or issues.

National Organizations

American Association of Diabetes Educators

200 W. Madison Street, Suite 800
Chicago, Illinois 60606
1-800-338-3633 (general inquires)
1-800-832-6874 or www.mydiabetespartner.org for diabetes educators in your area
www.diabeteseducator.org
email: aade@aadenet.org

American Diabetes Association

1660 Duke Street
Alexandria, Virginia 22314
1-800-806-7801 (membership)
1-800-342-2383
1-800-232-6733 to order publications
www.diabetes.org

American Dietetic Association

120 South Riverside Plaza, Suite 2000
Chicago, Illinois 60606-6995
1-800-877-1600

Consumer Nutrition Hotline:
1-800-366-1655 (Spanish available) for a list of registered dietitians in your area

www.eatright.org

Centers for Disease Control and Prevention Division of Diabetes Translation

4770 Buford Highway, NE, Mailstop K-10
Atlanta, Georgia 30341-3717
1-800-232-4636
1-770-488-5000/Fax: 1-770-488-5966
TTY: 1-888-232-6348
1-877-CDC-DIAB (232-3422)
www.cdc.gov/diabetes

Joslin Diabetes Center

One Joslin Place
Boston, MA 02215
617-732-2400
www.joslin.org

Juvenile Diabetes Research Foundation International (JDRF)

120 Wall St., 19th Floor
New York, New York 10005-4001
1-800-533-2873 (JDF-CURE)
www.jdf.org
email: info@jdrf.org

Medic Alert Foundation International

2323 Colorado Avenue
Turlock, California 95382
1-800-ID-ALERT (432-5378), or 1-888-633-4298
www.medicalert.org

Diabetes Research and Wellness Foundation

5151 Wisconsin Ave., NW
Suite 420
Washington, D.C. 20016
www.diabeteswellness.net

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, Maryland 20892-3560
(301) 654-3327
1-800-860-8747
ndic@info.niddk.nih.gov
www.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program

One Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
1-800-438-5383
Five web addresses:
www.cdc.gov/diabetes/ndep home page
www.ndep.nih.gov for publications, audiovisual resources & publications
www.diabetesatwork.org for business and managed care organizations
www.betterdiabetescare.nih.gov for changes in health systems
www.cdc.gov/podcasts for podcast viewing

American Diabetes Association, American Dietetic Association, and the other organizations listed above have educational publications and audiovisual materials available, some at no cost. The list of other materials is only a sampling of diabetes education materials. The public library, local health department, local hospital and heart association are also sources for information.

Patient Magazines/Print

Diabetes Digest

5 South Myrtle Ave.
Spring Valley, NY 10977
845-426-7612
fax: 845-426-7512

Diabetes Forecast

www.forecast.diabetes.org

Diabetes Health

6 School St.
Suite 160
Fairfax, CA 94930
1-800-234-1218
fax: 415-258-2822
www.diabeteshealth.com

Diabetes Interview (monthly)

P.O. Box 668
Fairfax, CA 94978-0668
1-800-488-8468
Fax 1-800-559-0031

Diabetes Self-Management

P.O. Box 51125
Boulder, CO 80323-1125

Diabetes Wellness Letter

DRWF, P.O. 231
Shrub Oak, NY 10588

Practical Diabetology

150 22nd Street
New York, NY 10011

Voice of the Diabetic

Free upon Request
811 Cherry Street, Ste. 309
Columbia, MO 65201-4892

Patient Magazines/Online

Children with Diabetes

www.childrenwithdiabetes.com

Helps kids with diabetes and their families learn about diabetes, meet people with diabetes, and help others with diabetes.

Diabetic Gourmet

www.diabeticgourmet.com

Online magazine dedicated to healthy eating, diabetes, and diabetes-related health issues, with news, recipes, articles, forums, tools, and more.

Diabetic Lifestyle Online Magazine

www.diabetic-lifestyle.com and www.dlife.com

Includes recipes, menus, medical updates, and practical information on managing diabetes on a daily basis

Online Resources/Chat Rooms

Diabetic-Lifestyle Just for Kids

www.diabetic-lifestyle.com/forkids.htm

Children with DIABETES

www.childrenwithdiabetes.com

Diabetes Chat

www.diabetesCHAT.net

Must be 18 years old to participate

Medical Alert Jewelry

Diabetes Research & Wellness Foundation

FREE diabetes ID necklaces
www.diabeteswellness.net/

Medication Assistance & Information

Abbot Diabetes Patient Assistance Program

866-224-8887
www.abbottdiabetescare.com

Access Diabetic Supply

1901 Green Road, Suite A
Deerfield Beach, FL 33064
1-800-715-5031 (Tel)
1-800-276-0252 (Fax)
www.diabeticsupply.com

American Diabetes Supply, Inc.

1-800-453-9033, ext. 611
www.americandiabetessupply.com

American Diabetes Wholesale

1121 S Military Trail
Suite 355
Deerfield Beach, FL 33442
Ph. (Toll Free) – (877) 241-9002
Fax (Toll Free) – (866) 995-4820
www.americandiabeteswholesale.com

B-Scientific Diabetes Centre

800-544-5969
877-505-5545 (fax)
www.bscientific.com
Serves Medicaid, CHIP, CSHCN, & commercial enrollees

Better Living Now, Inc.

500 Wheeler Road
Hauppauge, New York 11788
1-800-854-5729 – Customer Service
1-800-654-7515 – Customer Service Fax Line
1-800-756-8775 – Sales
www.betterlivingnow.com

CCS Medical

14255 49th Street North, Suite 301
Clearwater, FL 33762
1-800-726-9811
www.ccsmed.com/english/patient/index.asp

Care Entrée

972-522-2000
www.careentree.com

Edgepark Medical Supplies Shop

1-800-321-0591
www.edgepark.com/

Focus Express Mail Pharmacy Inc.

1250 Easton Road
Suite S-101
Horsham, PA 19044
1-866-403-6287
www.focuspharmacy.com

Free Drug Card

www.freedrugcard.us

Free Medicine Foundation

573-996-3333
www.freemedicinefoundation.com/index.html

Free Medicine Program

800-921-0072
www.freemedicineprogram.com

FREEDOMED

1-888-722-7556
www.freedomed.com

The Health and Wellness Education Center

205-652-6557
tydebra3@aol.com

Liberty Medical Supply Pharmacy

10400 S. Federal Hwy., Suite 200
Port St. Lucie, FL 34952
www.libertymedical.com

Current or Future Patients

Diabetes Products and Services 1-800-376-1599
To Reorder Diabetes Supplies 1-888-537-7726
To Reorder Insulin and Syringes 1-800-599-9680
HbA1c Test Kits 1-877-891-7765
Prescription Medication Mailing Service
1-800-597-8635

Healthcare Professionals

Diabetes Products and Services 1-866-836-9935
HbA1c Test Kits 1-800-545-0916
Prescription Medication Mailing Service
1-866-238-9469

Medicare Prescription Drug Plans

800-633-4227
www.medicare.gov/MPDPF/Shared/Static/Resources.asp

The Medicine Program

866-694-3893
www.themedicineprogram.com

Medicool, Inc.

20460 Gramercy Pl
Torrance, California 90501
1-800-433-2469
www.medicool.com/diabetes

Mini Pharmacy & Medical Supplies

1-888-545-6464
www.minipharmacy.net/index.php

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/financialhelp/index.htm

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)

800-860-8747
Publication: “Financial Help for Diabetes Care”

NeedyMeds

www.needymeds.com

Partnership for Prescription Assistance (PPA)

1-888-477-2669
www.pparx.org

Pharmacy Distributor Services, Inc.

112 Intracoastal Pointe Drive
Jupiter, FL 33477
Tel: 1-800-440-2417
Fax: 1-800-590-3441
www.pharmacydistributorservices.com

RxAssist

www.rxassist.org

State Pharmaceutical Assistance Programs

www.ncsl.org/programs/health/drugaid.htm

Together RX

1-800-865-7211
www.Together-RX.com

Veterans Prescription Service

877-222-8387
www.va.gov/healtheligibility

Western Diabetic Supplies

1140 36th St - Suite 140
Ogden, Utah 84403
Ph: 877-937-8342
Fax: 866-808-3418
www.westerndiabeticsupplies.com

Pharmaceutical Companies Assistance Programs

Amylin Pharmaceuticals, Inc.

Amylin Patient Assistance Program
Phone – 1-800-330-7647

AztraZeneca Pharmaceuticals, LP

AstraZeneca Foundation Patient Assistance Program
Phone – 1-800-292-6363

Aventis Pharmaceuticals Inc.

Sanofi-Aventis Patient Assistance Program
Phone – 1-800-221-4025

Bayer Pharmaceuticals Corporation

Bayer Patient Assistance Program
Phone – 1-800-998-9180

Bristol-Myers Squibb Company

Bristol-Myers Squibb Patient Assistance Foundation, Inc.
Phone – 1-800-736-0003

Eli Lilly and Company

Lilly Cares
Phone – 1-800-545-6962

GlaxoSmithKline

Bridges to Access
Phone – 1-866-728-4368

Johnson & Johnson

Health Care Systems Patient Assistance Program
Phone – 1-800-652-6227

Merck Patient Assistance Program

Phone - 1-800-994-2111

Merck/Scherling-Plough Pharmaceuticals

Merck/Sherling-Plough Patient Assistance Program
Phone – 1-800-347-7503

Novartis Pharmaceuticals Corporation

Novartis Pharmaceuticals Corporation Patient Assistance Program
Phone – 1-800-277-2254

Novo Nordisk Inc.

Novo Nordisk Diabetes Patient Assistance Program
Phone – 1-866-310-7549

Pfizer

866-776-3700
www.pfizerhelpfulanswers.com

2 programs: Connection to Care, &Pfizer Pfriends — not age-mandated
Note: Cannot have insurance to quality for this program

Roche Laboratories Inc.

Roche Laboratories Patient Assistance Program
Phone – 1-877-757-6243

Sanofi-Aventis

Sanofi-Aventis Patient Assistance Program
Phone – 1-800-221-4025

Scherling-Plough Corporation

SP-Cares Patient Assistance Program
Phone – 1-800-656-9485

Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.

Takeda Patient Assistance Program
Phone – 1-800-830-9159 or 1-877-582-5332

Eye Care Assistance

American Foundation for the Blind

11 Penn Plaza, Suite 300
New York, New York 10001
1-800-232-5463
212-502-7600
afbinfor@afb.net
www.afb.org

Eye Care America

655 Beach St.
San Francisco, CA 94109-1336
1-800-222-3937
www.eyecareamerica.org

Note: Also provides assistance with medications

Blindness Education, Screening, and Treatment (BEST) Program

Division for Blind Services
Texas Department of Assistive and Rehabilitative Services (DARS)
1-800-628-5115
www.dars.state.tx.us/dbs/best/
DARS.Inquiries@dars.state.tx.us

Lighthouse International

111 East 59th Street
New York, New York 10022-1202
1-800-334-5497
1-800-829-0500
212-821-9200
212-821-9713 (TDD)
info@lighthouse.org
www.lighthouse.org

National Association for Visually Handicapped (NAVH)

22 West 21st Street, 6th Floor
New York, New York 10010-6493
212-889-3141
www.navh.org

National Eye Institute

National Institutes of Health
2020 Vision Place
Bethesda, MD 20892-3655
301-496-5248
2020@nei.nih.gov
www.nei.nih.gov

National Federation of the Blind

1800 Johnson Street
Baltimore, MD 21230
Phones: 1-888-581-4741, 410-659-9314
Fax: 410-685-5653
www.nfb.org

Prevent Blindness America

500 East Remington Road
Schaumburg, IL 60173-4557
1-800-331-2020
847-843-2020
info@preventblindness.org
www.preventblindness.org

Advocacy

Advocacy, Inc.

7800 Shoal Creek Blvd., #171-E
Austin, TX 78757-1024
1-800-252-9108

Patient Advocate Foundation

800-532-5274
www.patientadvocate.org

Children's Resources

Children with Diabetes

www.childrenwithdiabetes.com

Marathon Kids

www.marathonkids.org

Shriners Hospitals

800-237-5055

Texas Children's Hospital

832-822-3670
www.texaschildrenshospital.org/CareCenter/Diabetes

Camps

ADA Diabetes Camps

www.diabetes.org/communityprograms-and-localevents/diabetescamps.jsp

Each summer, there are day camps and 1- to 3-week camping sessions for children with type 1 diabetes. Tuition assistance is available based on financial need.

Camp Bluebonnet

Sponsor: Children's Diabetes Camp of Central Texas
Contact: Amy Wallquist
P.O. Box 12885
Austin, TX 78711-2885
Email: camp_bluebonnet@yahoo.com
www.childrensdiabetescamp.org

Day camp for children with diabetes, ages 4-17

Camp Sweeney

P. O. Box 918
Gainesville, TX 76273
940-665-2011/Fax: 940-665-9467
www.campsweeney.org/

Summer camping sessions from 10 days to 3 weeks for children ages 5-19 with type 1 diabetes. Family weekend camp and winter session offered. Camperships available.

Texas Lions Camp

P.O. Box 247
Kerrville, Texas 78029-0247
1-830- 896-8500/ Fax: 830-896-3666
www.lionscamp.com/Diabetes.htm

Two **FREE** summer camping sessions exclusively for children ages 8-15 that use insulin. Sponsored by Texas Districts of Lions Clubs International.

Government Resources

Centers for Disease Control
Division of Diabetes Translation

www.cdc.gov

National Institutes of Health

www.nih.gov

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)

www.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program

www.ndep.nih.gov

General Information

Maternal and Child Health Library

www.mchlibrary.info/KnowledgePaths/kp_diabetes.html

Language Translation

CDC's "Take Charge of Your Diabetes" is available in 9 languages.

For translations, access the following link:
http://www.hawaii.gov/health/family-child-health/chronic-disease/diabetes/resourcesandtools.html

Pump Training

IPump.org, Inc.

program-director@ipump.org
www.ipump.org/

IPump.org provides temporary financial assistance and **FREE** supplies to people of all ages with diabetes in need throughout the U.S.

Animas:	Animas Pump Company	1-877-937-7867
MiniMed:	Medtronics	1-800-999-9859
Cosmo:	Smiths Medical	1-800-544-4734
Omnipod:	Insulet Corporation	1-800-544-4734

Primary Care Service Sites

Texas Association of Community Health Centers

www.tachc.org

U.S. Department of Health and Human Services (DHHS) Health Resources and Services Administration (HRSA)

ask.hrsa.gov/pc/

Support Services

Family Support Network

www.childrenwithdiabetes.com/fsn/

Insurance Information

Health Insurance Consumer Guides

www.heatlhinsuranceinfo.net

Insure Kids Now!

877-543-7669
www.insurekidsnow.gov

Medicaid

1-877-267-2323

State Children's Health Insurance Program

1-877-543-7669
www.cms.hhs.gov/home/schip.asp

The Texas Department of Insurance

333 Guadalupe
Austin 78701

or

P.O. Box 149104
Austin 78714-9104
800-578-4677 (in Texas) ,512-463-6169

Consumer Helpline
1-800-252-3439, 463-6515 in Austin
www.tdi.state.tx.us