TEXAS Health and Human Services | Texas Department of State Health Services

Tome las Riendas de Su Salud

EL MANEJO DE LA DIABETES UN DÍA A LA VEZ

Puede controlar su diabetes un día a la vez al:

- **Comer alimentos saludables y variados.**
- **Vigilar su nivel de azúcar en la sangre.**
- **Tomar los medicamentos recetados por el médico en el momento adecuado.**
- **Hacer actividad física todos los días.**
- **Bajar de peso si su médico lo recomienda.**
- **Seguir las indicaciones de su médico.**

Tabla de Contenido

El Control de la Diabetes Empieza Hoy Mismo..... 4

Medicamentos..... 5

Cómo Controlar el Nivel de Azúcar Bajo en la Sangre..... 6

Hábitos de Alimentación..... 7

Haga Más Actividades..... 8

Qué Hacer Si Se Enferma..... 9

Tome las Riendas de Su Salud

Su Salud Mental..... 10-11

El Corazón..... 12-13

Los Riñones..... 14

Los Pies..... 15

Los Ojos..... 16

Los Dientes..... 17

Registro Diario de Alimentos y Medicamentos..... 18-19

Tomar medidas sencillas como comer bien, hacer ejercicio, controlar el nivel de azúcar en la sangre, tomar sus medicamentos, controlar el estrés y cuidar de su cuerpo le ayudará a controlar la diabetes y a mantenerse sano.

Si le han diagnosticado diabetes recientemente, es probable que esté intentando comprender mucha información nueva.

Muchas de las personas con diabetes llevan una vida larga y normal a pesar de que la diabetes es una enfermedad grave. Si mantiene hábitos saludables, podrá controlar su diabetes y seguir haciendo las cosas que le gustan.

¿Qué tipo de diabetes tiene?

Su médico posiblemente ya le haya dicho que hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. Estas enfermedades afectan la capacidad de una persona para producir y utilizar insulina, la hormona que controla la glucosa (azúcar) en el cuerpo.

La diabetes provoca una acumulación de azúcar en la sangre y deja a las células sin la energía que necesitan. Con el tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y perjudicar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón. El control adecuado de la diabetes puede tener un efecto positivo en la salud mental de una persona.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 causa que el cuerpo no produzca insulina. Se trata con inyecciones diarias de insulina o con una bomba de insulina. Su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica le enseñará a ponerse las inyecciones y le ayudará a establecer un horario para coordinar sus inyecciones de insulina con el horario de sus comidas.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 causa que el cuerpo no produzca suficiente insulina, o las células no pueden usar la insulina que se produce. La diabetes tipo 2 se trata con una combinación de cambios saludables en el estilo de vida y medicamentos (pastillas), aunque a muchas personas con diabetes tipo 2 también se les puede recetar insulina u otros medicamentos inyectables.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional causa que el cuerpo no produzca suficiente insulina durante el embarazo. Una de las maneras en que el embarazo cambia su cuerpo es que sus células utilizan la insulina con menos eficacia.

Lo primero que se hace para tratar la diabetes gestacional es realizar cambios en el estilo de vida. Después, se recetan medicamentos si son necesarios. Aunque gran parte de la información de este folleto puede aplicarse a la diabetes gestacional, haga un seguimiento con su proveedor de atención médica durante el embarazo para revisar su salud y tratamientos.

Cualquiera que sea el medicamento que tome, recuerde lo siguiente:

Siga las indicaciones de su médico.

Pregunte a su médico cuándo y con qué frecuencia debe comprobar su nivel de azúcar en la sangre y tomar su medicamento. Asegúrese de tomar la cantidad correcta del medicamento a la hora adecuada cada día.

Trate de comer a la misma hora todos los días.

Cuando toma algunos medicamentos para la diabetes, si se olvida de comer o espera demasiado para hacerlo, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar de manera drástica. Seguir un horario regular para las comidas puede ayudar a reducir el riesgo de posibles efectos secundarios desagradables que puede conllevar la toma de ciertos medicamentos para la diabetes.

Cómo Controlar el Nivel de Azúcar Bajo en la Sangre

Conozca las señales de un bajo nivel de azúcar en la sangre

Aunque tome sus medicamentos con regularidad, en algún momento puede que tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre. Esto puede ocurrir si se le olvida comer, si no toma el medicamento en el momento adecuado o si toma demasiado medicamento, entre otras razones. Un nivel bajo de azúcar en la sangre le hará sentirse confuso, débil y mareado. Podría empezar a temblar. Otros signos incluyen sudor, labios entumecidos o un fuerte dolor de cabeza. Si estos síntomas no se tratan de inmediato, podría desmayarse.

¿Qué debo hacer?

Esté preparado. Lleve siempre consigo caramelos, azúcar, paquetes de miel o pastillas o geles de glucosa. Dependiendo de qué otros medicamentos le receten, es posible que también le receten un kit de emergencia de glucagón.

Siga la regla de los 15-15

¿Qué es la regla de los 15-15?
Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, puede tratarlo comiendo o bebiendo 15 gramos de azúcar de absorción rápida (carbohidratos). Luego revise su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Estos son ejemplos de 15 gramos de azúcar de absorción rápida:

- 1/2 taza de jugo de fruta o un refresco con azúcar
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 6 o 7 caramelos duros
- 3 o 4 pastillas de glucosa o gel de glucosa *(consulte las instrucciones del envase)*

Repita los pasos de la regla de los 15-15 según sea necesario hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea normal. Una vez que el nivel de azúcar haya subido y empiece a sentirse mejor, tómese un tiempo para descansar. Si se acerca la hora de su comida habitual, coma algo.

Reconozca las Señalesde Una Emergencia

Si se desmaya o si no puede comer o beber, es posible que tenga que ir al hospital a pedir ayuda. **Llame al 9-1-1.** No intente conducir usted mismo a ningún lugar.

Informe a los demás sobre las señales de alerta. Si les ha dicho qué deben hacer, pueden llamar a una ambulancia y conseguir ayuda para usted.

Informe a su médico. Si se encuentra con un bajo nivel de azúcar en la sangre, no dude en decírselo a su médico. Es posible que tengan que cambiar su medicamento.

Lleve consigo algo que identifica su situación médica. Esta identificación médica servirá para que los demás entiendan su estado de salud en caso de una emergencia. Su identificación médica puede ser una pulsera o collar de alerta para la diabetes, una tarjeta de condición diabética en su cartera o bolsa, o una alerta médica en su celular u otro dispositivo.

Hábitos de Alimentación

Una alimentación equilibrada es una de las cosas más importantes que puede hacer para sentirse bien y controlar su diabetes. Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia. Intente lo siguiente:

Siga el método del plato para diabéticos. Creado por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA), el método del plato para diabéticos es una herramienta muy útil que puede usar para planear comidas saludables.

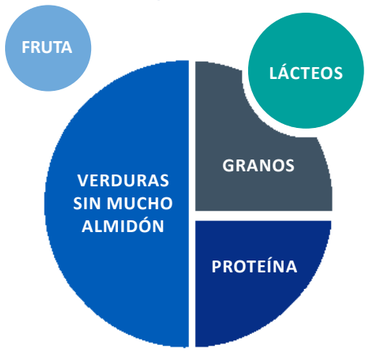
Establezca un horario. Trate de comer a la misma hora todos los días y no se salte ninguna comida. Esto puede ayudarle a mantener su nivel de azúcar en la sangre en el nivel recomendado. Trabaje con su dietista u otro proveedor de atención médica para elaborar un plan de comidas que se adapte a su horario y estilo de vida.

Evite comer en exceso. Comer en exceso puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado. Empiece con porciones más pequeñas, coma despacio y deje de comer antes de sentirse lleno.

Limite los alimentos grasos y los dulces. Su dietista o proveedor de atención médica puede darle planes de comidas y recetas para ayudarle a comer suficientes verduras y cereales integrales. Evite grandes cantidades de comida rápida y alimentos fritos en mantequilla o aceite. Tome agua o bebidas sin azúcar. Evite los refrescos y otras bebidas (como las bebidas de frutas y el té endulzado) que tengan azúcar añadido.

Aprenda nuevas formas de cocinar. No tiene por qué dejar sus comidas favoritas, pero quizás tenga que cambiar las recetas para reducir las grasas y los azúcares. Pruebe nuevas formas de preparar la comida, como asar y escalfar las carnes en lugar de freírlas o cocer las verduras al vapor en lugar de cocinarlas en mantequilla o aceite.

Mantenga un peso sano. Pregunte a sumédico si su peso es el adecuado para usted. Si tiene sobrepeso, trabaje con su médico u otro proveedor de atención médica para fijar objetivos realistas que le permitirán alcanzar un peso saludable.



Más información sobre el método del plato para la diabetes

Para más información sobre el método del plato para la diabetes, escanee este código QR con su celular para visitar diabetesfoodhub.org/es/blog/que-es-el-metodo-del-plato-para-diabeticos

Haga Más Actividades

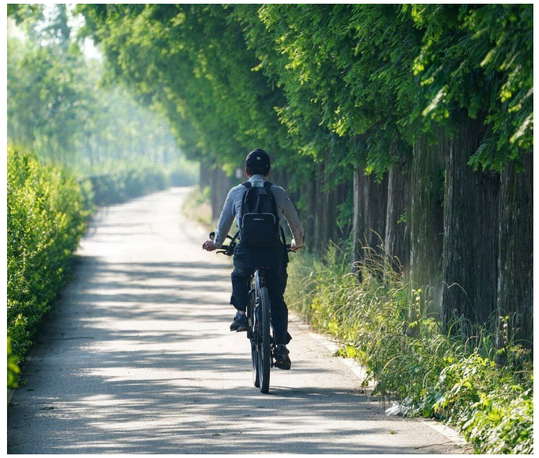
Mantenerse activo le ayudará a sentirse mejor, a controlar el nivel de azúcar en la sangre y a evitar más problemas de salud. Comienza hoy mismo y recuerde:

Empiece despacio.
Hable con su médico u otro proveedor de atención médica antes de empezar a hacer actividad física. Los ejercicios leves, como caminar, la jardinería, los ejercicios en silla, el taichí adaptado, el yoga o el baile son excelentes formas de empezar. Empiece con solo unos minutos de actividad cada día. Añada unos minutos adicionales cada vez que se sienta más fuerte. Cuando aumente poco a poco su actividad diaria, le resulta más fácil y es más probable que se convierta en un hábito.

Elija una actividad que disfrute.
Cuanto más divertida sea, más probable será que la haga todos los días. Pida a un amigo o familiar que haga ejercicio con usted.

Manténgase activo todos los días.
Es mejor caminar de 10 a 20 minutos todos los días que una hora una vez a la semana.

Deténgase si siente dolor.
De ser el caso, vaya más despacio o pare hasta que el dolor se pase. Si vuelve a sentir dolor, hable con su médico o proveedor de atención médica antes de volver a hacer ejercicio.



Haga más.
Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre cómo aumentar la cantidad de ejercicio que hace, cuánto es seguro para usted y cuánto debe comer antes de hacer ejercicio.

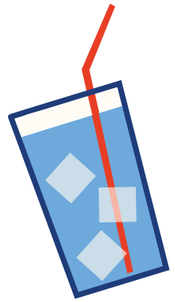
Qué Hacer Si Se Enferma

Tenga más cuidado cuando se enferme, ya sea porque tiene una infección, gripe, dolor de garganta o un resfriado fuerte. El estrés provocado por una enfermedad hace que su cuerpo libere hormonas que elevan el nivel de azúcar en la sangre, lo que hace más difícil controlarlo.

No se olvide de:

Llamar a su médico o clínica.
Es posible que su médico le pida que revise su nivel de azúcar en la sangre más a menudo o que haga cambios en su insulina o medicamentos. Si está demasiado enfermo para comer con regularidad o tiene vómitos o diarrea, intente comer alimentos sencillos como puré de manzana sin azúcar, galletas saladas o gelatina normal (no el tipo sin azúcar).

Pregunte a su médico sobre las señales de alerta de la cetoacidosis diabética (DKA).
Cuando su cuerpo no tiene suficiente insulina, empieza a descomponer la grasa para utilizarla como energía. Cuando esto sucede, nuestro cuerpo produce ácidos llamados cetonas. Cuando se producen demasiadas cetonas con demasiada rapidez, puede producirse una DKA. La DKA es muy grave y puede provocar un coma o incluso la muerte. Pregunte a su médico por los kits y tiras de prueba de cetonas que se venden sin receta médica.



Tome líquidos en abundancia.
Beba mucha agua. Si no puede comer nada, puede tomar refrescos regulares o jugo de frutas. Beba un sorbo a la vez si se siente mal del estómago.

Pregunte a su médico o farmacéutico sobre los medicamentos para el resfriado o la gripe.
Recuérdeles que padece diabetes. Algunos medicamentos (incluso los que se venden sin receta) pueden afectarle de forma diferente o interferir con su insulina.

Prepare un kit para los días de enfermedad.

Si se enferma, le resultará más fácil si ya tiene listo un kit con las cosas que necesitará. Algunos artículos para su kit pueden incluir otro medidor de glucosa con tiras reactivas, pastillas o geles de glucosa, medicamentos para la diarrea y los vómitos y un termómetro.

Tome las Riendas de Su Salud

Las personas que padecen diabetes tienen más probabilidades de desarrollar complicaciones como enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, daño renal, infecciones, enfermedad de las encías y problemas de los ojos. Las personas con diabetes también pueden tener más problemas con su salud mental. Sin embargo, hay medidas prácticas que puede tomar cada día para proteger su salud y vivir bien durante muchos años.

Su Salud Mental

Puede resultar difícil controlar la diabetes. Esto puede afectar su salud mental de varias maneras. La diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y trastornos alimenticios. Los problemas de salud mental no tratados pueden empeorar los síntomas de la diabetes.

Hable con su médico sobre la posibilidad de acudir a un consejero licenciado o a un terapeuta si cree que su diabetes está afectando su salud mental, o si su salud mental le está haciendo difícil controlar su diabetes. Además de buscar ayuda en otra parte, hay algunas medidas que puede tomar para mejorar y mantener una buena salud mental.

Tome las Riendas

Haga ejercicios de atención plena. La atención plena nos ayuda a ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y entorno actuales. Hacer ejercicios de atención plena nos permite darnos cuenta de cualquier hábito que tengamos sin que lo sepamos o de hábitos que puedan estar haciéndonos daño. Haga ejercicios como el yoga o la meditación para practicar la atención plena.

Limite su consumo de alcohol. Es común que las personas recurran al alcohol para hacer frente a sus problemas de salud mental. El consumo excesivo de alcohol puede dificultar el manejo de nuestra salud mental. El alcohol puede hacer que empeoren trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre su consumo de alcohol y si cree que está afectando su salud mental.

Póngase metas sencillas. El control de su diabetes no le resultará tan abrumador si empieza fijando objetivos pequeños y alcanzables.

Pase tiempo con seres queridos de confianza y que le apoyen. Hablar con vecinos, amigos y seres queridos sobre sus preocupaciones y sentimientos puede aliviar el estrés y fomentar la resiliencia.

Duerma lo suficiente. Dormir al menos entre siete y nueve horas cada noche mejora el aprendizaje, la toma de decisiones y la creatividad. No dormir lo suficiente puede dificultar la toma de decisiones acertadas, el control de las emociones y el comportamiento, y es más difícil hacer frente a los cambios.

Intente hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana. El ejercicio puede reducir el estrés y estimular la liberación de sustancias químicas que ayudan a mejorar su estado de ánimo.

Únase a una clase de Educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSMES).
Las clases de DSMES no solo le proporcionan educación sobre la diabetes y herramientas que le ayudarán a controlarla, sino también un grupo de apoyo de personas que comprenden los retos de vivir con diabetes. Para encontrar una clase de DSMES cerca de donde vive, visite el localizador de clases DSMES de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) en diabetes.org/tools-resources/diabetes-education-programs.

Hable con otras personas que tienen diabetes.
Relacionarse con otras personas que tienen diabetes es una forma muy buena de obtener y dar apoyo adicional. La Comunidad Diabética en Línea (DOC) ofrece varias opciones para que las personas con diabetes interactúen con otras en línea a través de foros comunitarios, plataformas de medios sociales y grupos de defensa. Para saber más sobre la DOC, visite la página web de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) en diabetes.org/tools-resources/get-connected.

Hable con un especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes (CDCES).
Un CDCES puede ayudarle a identificar las dificultades que pueda tener con el cuidado de su diabetes y trabajar con usted para encontrar soluciones. Para encontrar un CDCES cerca de donde vive, visite la página web del Consejo de Certificación para el Cuidado y la Educación sobre la Diabetes (CBDCE) en cbdce.org/locate.

Tome las Riendas de Su Salud

El Corazón

Un alto nivel de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos, lo que puede provocar problemas cardíacos. Los problemas cardíacos y del flujo sanguíneo empeoran con el tabaco, la hipertensión y el colesterol alto.

Tome las Riendas

Vigile su presión arterial.
Muchas farmacias tienen máquinas gratuitas para medir su presión arterial. Si su presión arterial es superior a 130/80, hable con su médico.

Coma alimentos bajos en sal, grasas y ricos en fibra. Este hábito ayuda a mantener su presión arterial y su colesterol bajos. Evite la comida rápida y no coma en restaurantes muy a menudo. Intente cocinar más comidas en casa. Coma alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras para ayudar a mejorar su colesterol. Intente comer alimentos con grasas saludables para el corazón como nueces, semillas, aceitunas y aguacates. Cocine con aceites vegetales como el aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de cártamo.

Haga algo de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
El ejercicio mejora el flujo sanguíneo, disminuye la presión arterial y puede reducir el colesterol. Intente mezclar ejercicios cardiovasculares como correr, andar en bicicleta o nadar con ejercicios de fortalecimiento como levantamiento de pesas, lagartijas y sentadillas.

Baje de peso si se lo recomienda su médico. Bajar unas libras le ayudará a evitar que su corazón trabaje demasiado. Si no sabe por dónde empezar, pida a su médico o dietista un plan que le ayude a perder peso.

Controle el estrés. Evitar el estrés y aliviarlo cuando experimente ansiedad o se sienta abrumado le ayudará a controlar su presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre.

No fume, vapee ni consuma productos de tabaco. Si fuma o vapea, ahora es un buen momento para dejarlo. Fumar y vapear afecta muchas áreas de su salud. Dejar de hacerlo le ayudará a controlar mejor su diabetes.

Beba alcohol con moderación. Beber en exceso perjudica su salud cardíaca. Hable con su médico sobre cuánto alcohol es demasiado para usted.

Tómese sus medicamentos. Si está tomando medicamentos para bajar la presión arterial o el colesterol, tómelos según las indicaciones de su médico. Pregunte a su médico sobre el uso de aspirinas para ayudar al corazón.

Acuda a su médico si nota posibles señales de enfermedad cardíaca. Haga una cita para ver a su médico si tiene calambres o dolor en las piernas o los pies, si su presión arterial es superior a 130/80, si tiene dificultad para respirar después de un poco de actividad o si tiene mucha hinchazón en los pies.

¿Listo para dejar el tabaco?

Escanee este código QR o visite yesquit.org/sp-default.htm

Tome las Riendas de Su Salud

Los Riñones

La diabetes puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones. Esto puede hacer que para sus riñones sea más difícil eliminar los desechos de la sangre.

Si sus riñones dejan de funcionar, tendrá que limpiarse la sangre con una máquina (un tratamiento llamado diálisis) o someterse a un trasplante de riñón.

Los daños en sus riñones pueden producirse lentamente y con pocos síntomas. Es importante que se haga pruebas para comprobar el estado de sus riñones tan a menudo como le recomiende su médico u otro proveedor de atención médica.

Tome las Riendas

Mantenga su A1c en el nivel deseado.
El análisis de sangre de A1c mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Su médico establecerá el nivel de A1c deseado.

Mantenga la presión arterial por debajo de 130/80.
Si sube, llame a su médico.

Hágase un chequeo de los riñones.
Pida a su médico o proveedor de atención médica que le hagan un análisis de orina (microalbúmina) al menos una vez al año y que le informen sobre los medicamentos y alimentos que podrían proteger sus riñones.

Los Pies

Dado que la diabetes afecta los nervios, puede hacer que sea difícil sentir dolor en los pies y las piernas. Es posible que no sepa si se ha hecho daño o en qué momento. La diabetes también puede causar problemas con la circulación sanguínea. Esto dificulta la curación de cortes y llagas y puede provocar infecciones.

Tome las Riendas

Revise los pies todos los días. Compruebe si tiene cortes, llagas o ampollas. Póngase loción en los lugares secos para reducir el riesgo de grietas en la piel. Utilice un espejo para ver la planta de los pies o pida a un familiar o amigo que le ayude.

Mantenga los pies limpios. Lávese los pies todos los días con jabón suave y agua tibia. Primero pruebe el agua para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos.

Haga ejercicio. Mantenerse activo mejora el flujo sanguíneo a las piernas y los pies.

Córtese las uñas de los pies en línea recta.
Utilice cortaúñas, no tijeras puntiagudas, y tenga cuidado de no cortar la piel. Límese suavemente cada uña con un esmeril (emery board) o una lima de uñas no afilada. Nunca se quite callos ni durezas. Si tiene uñas duras o gruesas, pregunte a su médico si debe cortárselas un especialista de los pies.

Lleve siempre calcetines y zapatos.
Los calcetines de algodón ayudan a mantener los pies secos. Los zapatos cómodos ayudan a que la sangre fluya y a proteger los pies de lesiones. Nunca camine descalzo.

Revise sus zapatos. Antes de ponerse los zapatos, palpe el interior o sacuda el zapato para encontrar cualquier objeto pequeño que podría cortarle los pies.

Llame a su médico si observa señales de problemas.
Pueden provocar problemas mayores el dolor o la hinchazón en los pies, un corte o una quemadura que se enrojece o duele, las durezas, los callos y las uñas encarnadas.

Los Ojos

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos. Esto puede provocar enfermedades de la vista e incluso ceguera. Puede tomar medidas para proteger su visión de enfermedades de la vista como la retinopatía diabética, el edema macular, las cataratas y el glaucoma.

Controle su nivel de azúcar en la sangre.
Controlar su azúcar en la sangre protege los vasos sanguíneos de sus ojos, que son muy sensibles.

Visite al médico de los ojos (oftalmólogo u optometrista) una vez al año.
Hágase un examen del fondo de ojo todos los años, aunque no le molesten los ojos. Algunos tipos de enfermedades de la vista no presentan señales tempranas de aviso. Asegúrese de informar al oftalmólogo sobre su diagnóstico de diabetes.

Esté atento a los problemas.
Informe a su médico si tiene visión borrosa, destellos de luz en los ojos, puntos ciegos, cosas que flotan delante de sus ojos u otros cambios en su visión.

No consuma productos de tabaco.
Fumar y vapear pueden provocar una presión arterial elevada que puede empeorar los problemas de la vista.

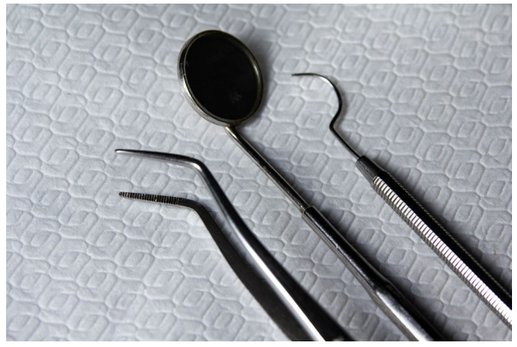
Los Dientes

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer más difícil mantener su boca sana. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de padecer enfermedad de las encías, o una infección de las encías y el hueso que mantienen los dientes fijos. La diabetes puede aumentar la cantidad de azúcar en su saliva, lo que puede provocar un mayor crecimiento de bacterias y la acumulación de placa. La enfermedad de las encías puede provocar dolor, mal aliento que no desaparece, dificultades para masticar e incluso la pérdida de dientes.

Controle su nivel de azúcar en la sangre.
Controlar el azúcar en la sangre puede ayudar al cuerpo a combatir cualquier infección en la boca, ya sea bacteriana o por hongos, y a aliviar la sequedad bucal causada por la diabetes.

Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor. Utilice hilo dental al menos una vez al día.

Deje de fumar. Fumar empeora la enfermedad de las encías. Para buscar ayuda para dejar de fumar, llame al 877-937-7848 (877-YES QUIT).



Acuda al dentista para chequeos periódicos.
Informe a su dentista que tiene diabetes y dígale si sus encías están rojas, inflamadas o sangran con facilidad. Informe a su dentista si su dentadura postiza (dientes postizos) no le queda bien.

Registro Diario de Alimentos y Medicamentos

Fotocopie esta página o haga su propio registro para apuntar los alimentos que come y los medicamentos que toma cada día para ayudarle a controlar la diabetes.

También puede bajar una copia en blanco de este registro de alimentos y medicamentos en el sitio web del DSHS en dshs.texas.gov/diabetes/diabetes-educational-materials.
También hay muchas aplicaciones que puede bajar para llevar un registro de sus alimentos.
Pregunte a su médico o proveedor de atención médica si le recomienda alguna aplicación para llevar un registro de sus alimentos.

Fecha y Hora	Comidas/ Aperitivos	Medicamento	Medida de Azúcar en la Sangre

Registro Diario de Alimentos y Medicamentos

Fecha y Hora	Comidas/ Aperitivos	Medicamento	Medida de Azúcar en la Sangre

¿Quiere aún más información sobre el manejo de la diabetes?

Para acceder a materiales educativos adicionales y mucho más, escanee este código QR con su celular o visite dshs.texas.gov/es/diabetes/diabetes-educational-materials

TEXAS Health and Human Services
Texas Department of State Health Services

10/31/24