

H Á G A S E
C R G O
D E S U S A L U D



CONTROLANDO LA DIABETES UN DÍA A LA VEZ



TEXAS DIABETES
COUNCIL

Usted puede controlar su diabetes un día a la vez haciendo lo siguiente:

Comiendo una variedad de alimentos saludables

Revisándose el nivel de azúcar en la sangre

Tomando sus medicinas a la hora indicada (si su médico las ha recetado)

Manteniéndose activo todos los días

Bajando de peso (si es necesario)

Siguiendo los consejos de su médico



Índice

¿Qué tipo de diabetes tiene?.....	2
Manejo de niveles bajos de azúcar en la sangre	3
Aliméntese saludablemente.....	4
Precauciones para los días de enfermedad	5
Aumente su actividad	6
Hágase cargo de su salud.....	7
Apoyo familiar	10
Metas del paciente	11
Publicaciones gratis sobre diabetes	12
Registro diario de alimentos y medicinas	13



EL CONTROL DE LA DIABETES EMPIEZA HOY MISMO

Tomar medidas sencillas, como comer adecuadamente, ejercitar y cuidarse el cuerpo le ayudará a controlar la enfermedad y mantenerse saludable.

Si le acaban de diagnosticar diabetes, probablemente está tratando de entender gran parte de la información que es nueva para usted. Aunque la diabetes es una enfermedad grave, muchas personas con diabetes viven una vida larga y normal. Si adopta hábitos saludables podrá controlarse la enfermedad y continuar haciendo lo que le gusta.

¿QUÉ TIPO DE DIABETES TIENE?

Probablemente su médico ya le dijo que hay dos tipos de diabetes: el tipo 1 y el tipo 2. Ambas afectan la capacidad de producir y usar la insulina, la hormona que le permite controlar la glucosa (el azúcar). La diabetes ocasiona que el azúcar se acumule en la sangre y deja a las células sin la energía que necesitan. Con el tiempo, estos niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y ocasionar complicaciones con los ojos, riñones, nervios y corazón.

Diabetes tipo 1. La diabetes tipo 1 causa que el organismo no produzca insulina en lo absoluto y requiere que se inyecte insulina a diario o que use un dosificador de insulina. La enfermera le enseñará cómo darse estas inyecciones y le ayudará a establecer un horario para que sus inyecciones de insulina y las comidas estén coordinadas.

Diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 causa que el organismo no produzca suficiente insulina o que las células no puedan usar la insulina que produce. Este tipo se trata con medicinas (pastillas), aunque muchos con diabetes tipo 2 también necesitan inyectarse con insulina.

Sin importar las medicinas que está tomando, siempre:

Siga las instrucciones de su médico. Pregunte a su médico cuándo y con qué frecuencia debe tomar su medicina y revisar el nivel de azúcar en la sangre. Asegúrese de tomar la cantidad correcta a la hora correcta a diario, incluso cuando está enfermo.

Trate de comer a la misma hora a diario. Debido a que la medicina le ayuda a absorber los alimentos que come, ésta funciona mejor si sigue un horario de comidas regular. Si se le olvida comer o espera demasiado para comer, el azúcar en la sangre podría bajarle drásticamente.

MANEJO DE NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Incluso si toma su medicina con regularidad, en algún momento probablemente le baje el azúcar en la sangre. Esto puede suceder si se olvida de comer o si toma demasiada medicina.

Si el nivel de azúcar en la sangre le baja podría sentirse débil y mareado. Podría empezar a temblar. Otros signos incluyen sudor, adormecimiento de los labios o un fuerte dolor de cabeza. Si no se atiende el problema de inmediato, hasta podría desmayarse. Las personas con bajos niveles de azúcar podrían parecer estar borrachas.

¿Qué debe hacer? Tome media taza de jugo de algo dulce, como naranja o manzana. O cómase rápidamente dos cucharadas de azúcar o de seis a siete caramelos pequeños. Esté preparado: siempre traiga dulces o paquetitos de azúcar. Una vez que le suba el nivel de azúcar y se empieza a sentir mejor, descanse. Si ya casi es hora de una comida, coma usualmente.



Reconozca los signos de problemas. Si se desmaya o no puede comer o tomar nada, podría ser necesario ir al hospital. Llame al 9-1-1. No intente manejar.

Informe a los demás cuáles son los signos de advertencia. Si otras personas saben qué deben hacer, pueden llamar a la ambulancia.

Llame a su médico. Si tiene un episodio de bajo nivel de azúcar en la sangre, asegúrese de informar a su médico, pues quizá sea necesario cambiarle la medicina.

Use algún tipo de identificación que indique que usted tiene diabetes y también traiga una tarjeta en su cartera o bolsa. El brazalete y una tarjeta informan a los demás que usted es diabético.

Tomar 4 onzas de jugo de naranja puede ayudarle a subir los bajos niveles de azúcar en la sangre.



ALIMÉNTENSE SALUDABLEMENTE

Mantener un régimen alimentario bien adecuado es una de las cosas más importantes que puede hacer para asegurarse que se sentirá bien y se controlará la diabetes.

Los cambios positivos pequeños pueden tener un gran impacto. Intente:

Apegarse a un horario. Coma tres veces al día para mantener el azúcar en la sangre en niveles constantes. Su dietista también podría recomendarle una botana en la tarde y antes de acostarse. Trate de comer a la misma hora a diario y no se salte ninguna comida.

No coma demasiado. Aparte de que le hará sentirse mal, comer excesivamente podría elevarle demasiado el nivel de azúcar en la sangre. Coma porciones sensatas, despacio y deje de comer antes de sentirse saciado.

Limite alimentos grasosos, azúcares y dulces. Su dietista puede brindarle planes de comidas y recetas para ayudar a asegurarse que coma suficientes verduras y granos integrales.

Beba agua o bebidas sin azúcar. Evite refrescos y otras bebidas (como jugo de frutas y té endulzado) que tengan azúcar.

Aprenda nuevas formas de cocinar. No es necesario que renuncie a sus alimentos favoritos, pero quizá tenga que modificar las recetas para disminuir las grasas y el azúcar. Asimismo, pruebe formas nuevas de cocinar, como asar y cocinar a fuego lento las carnes en lugar de freírlas o cocinar las verduras al vapor en lugar de cocinarlas con mantequilla o aceite.

Mantenga un peso saludable. Pregunte al médico si pesa lo adecuado para su estatura y su constitución. Si tiene sobrepeso, establezca metas realistas para llegar a un peso saludable.

SI ESTÁ ENFERMO

Si toma medicinas para la diabetes, tome precauciones adicionales cuando se enferme con infecciones, gripa, dolor de garganta o resfriados graves.

Recuerde lo siguiente:

Llame a su médico o clínica. Si el resfriado o la gripa no se mejoran luego de un día, llame a su proveedor de atención médica. Si está demasiado enfermo como para comer o si tiene vómitos o diarrea, quizá le deban ajustar la insulina o medicina.

Pregunte a su médico o farmacéutico sobre medicinas para el resfriado o la gripa. Recuérdeles que padece de diabetes, ya que algunas medicinas (incluso las que se venden sin receta) pueden afectarle en forma distinta o interferir con la insulina.

Beba bastantes líquidos. Tome mucha agua. Si no está comiendo, puede beber refrescos regulares (no de dieta) y jugo. Si se siente mal del estómago, tome las bebidas a sorbitos.



No tome ninguna medicina sin consultar a su médico.

Si no puede comer alimentos usuales, puede intentar:

Desayuno

1/3 de taza de jugo de manzana



1/2 taza de refresco de lima-limón



y 1/2 taza de gelatina



Almuerzo

1/3 de taza de jugo de arándano



y una taza de gelatina



*El caldo es otro líquido transparente que sienta bien en el estómago.
Evite los jugos cítricos mientras esté enfermo.*

Cena

1/4 de taza de jugo de uva



1/2 taza de refresco de lima-limón



y una taza de gelatina





AUMENTE SU ACTIVIDAD

Mantenerse activo le ayudará a sentirse mejor, controlar el azúcar en la sangre y ayudará a evitar otros problemas de salud.

Empiece hoy mismo y no olvide:

Empezar poco a poco. Hable con su médico o el personal de enfermería antes de empezar a ejercitarse. Los ejercicios moderados como la caminata, jardinería o danza, son buenas formas de empezar. Empiece con pocos minutos de actividad a diario y añada más minutos a medida que se vaya fortaleciendo.

Escoger una actividad que disfrute. Entre más divertido sea, más probable será que haga el ejercicio a diario. Pida a un amigo o familiar que haga ejercicio con usted.

Hacer alguna actividad a diario. Es mejor caminar de 10 a 20 minutos cada día que una hora una vez a la semana.

Detenerse si algo le duele. En cuanto algo empiece a dolerle, vaya más lento o deténgase hasta que el dolor desaparezca. Si le regresa, hable con su médico o enfermera antes de volver a hacer ejercicio.

Aumentar la intensidad. Hable con su médico o enfermera sobre aumentar la cantidad de ejercicio, qué cantidad es seguro para usted y cuánto debe comer antes de hacer ejercicio.



Pida a un amigo o familiar que haga ejercicio con usted.

HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Las personas con diabetes son más propensas a problemas como enfermedades cardíacas, embolias, infecciones del riñón y problemas de la vista. Pero son muchas las medidas prácticas que puede tomar a diario para protegerse la salud y vivir bien por muchos años.

SU CORAZÓN

Los niveles altos de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos, lo cual puede ocasionar problemas cardíacos.

Los problemas cardíacos y los de flujo sanguíneo se empeoran si fuma, tiene alta presión sanguínea o colesterol alto.

Hágase cargo:

Tómese la presión sanguínea. En muchas farmacias hay máquinas donde puede tomarse la presión sanguínea gratis. Si ésta es 130/80 o más, hable con su médico.

Coma alimentos bajos en sal y grasa. Este hábito le ayuda a mantener baja la presión sanguínea y el colesterol.

Haga algo de ejercicio casi todos los días. El ejercicio mejora el flujo sanguíneo, reduce la presión sanguínea y puede reducir el colesterol.

Adelgace, si lo necesita. Adelgazar, aunque sea unas cuantas libras, ayuda a evitar que el corazón trabaje demasiado. Si no está seguro cómo empezar, pida a su médico o dietista que le dé un plan para ayudarle a adelgazar.

Relájese. Mantener la calma le ayudará a controlarse la presión sanguínea y el nivel de azúcar en la sangre.

No fume. Si fuma, éste es el momento oportuno para dejar de hacerlo.

Tome su medicina. Si toma medicinas para reducir la presión sanguínea o el colesterol, hágalo a diario. Pregunte a su médico si debe tomar aspirina para el corazón.

Consulte a su médico si tiene problemas. Haga una cita con su médico si le dan calambres en las piernas o los pies o si le duelen, si su presión sanguínea es de 130/80 o más, si se queda sin aliento después de poca actividad o si los pies se le hinchan mucho.



No olvide consultar a su médico antes de empezar una rutina de ejercicio o dieta nueva.



SUS RIÑONES

La diabetes puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones, lo cual no les permitiría filtrar el desecho de la sangre. Si los riñones dejan de funcionarle, será necesario que una máquina le limpie la sangre (un proceso denominado diálisis) o que le trasplanten un riñón.

Hágase cargo:

Mantenga el A1c al nivel meta. El análisis de sangre del A1c mide el control promedio de su azúcar sanguínea a lo largo de 2 a 3 meses. Su médico creará una meta para el nivel al que su A1c debe estar.

Mantenga la presión sanguínea en menos de 130/80. Si le sube más, llame a su médico.

Hable con su médico. Solicite un análisis de orina (micro albúmina) por lo menos una vez al año y pregunte sobre las medicinas y los alimentos que pueden protegerle los riñones.

SUS PIES

Debido a que la diabetes afecta los nervios, también puede ser difícil que sienta dolor en los pies y las piernas. Podría no enterarse de haberse lesionado. La diabetes también puede causar problemas de circulación, lo cual hace difícil que las cortadas y llagas cicatricen y pueden causar infecciones.

Hágase cargo:

Llame a su médico si ve signos de problemas.

Los problemas como dolor o hinchazón de los pies, cortadas o quemaduras que se enrojecen o adoloran, los callos y las callosidades y las uñas enterradas pueden ocasionar mayores problemas.

Ejercitarse. Mantenerse activo mejora la circulación a las piernas y los pies.



Revítese los pies diariamente antes de irse a dormir.

Revítese los pies a diario. Vea si tiene cortadas, llagas y ampollas. Úntese crema en las partes reseca para evitar agrietaduras. Use un espejo para verse las plantas de los pies o pida a un familiar o amigo que le ayude.

Manténgase limpios los pies. Lávese los pies a diario 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.

Córtese las uñas en forma recta. Use un cortaúñas, y no tijeras puntiagudas, y tenga cuidado de no cortarse la piel. Nunca se corte los callos ni las callosidades. Si las uñas de los pies son duras o gruesas, pregunte a su médico si se las debe cortar un especialista en pies (podiatra).

Siempre use calcetines y zapatos (sandalias no). Los calcetines de algodón ayudan a mantenerle los pies secos. Los zapatos cómodos ayudan al flujo sanguíneo. Nunca ande descalzo.

Revise sus zapatos. Antes de ponerse los zapatos, tóquelos por dentro o sacúdalos para encontrar cualquier objeto pequeño que pudiera hacerle cortadas en los pies.

SUS OJOS

Seguir lo indicado en los sencillos pasos siguientes para evitar problemas de la vista le ayudará a ver con claridad durante toda la vida.

La diabetes puede dañarle los vasos sanguíneos de los ojos, lo cual puede causar enfermedades de la vista y hasta ceguera. Puede tomar medidas para protegerse la vista.

Hágase cargo:

Mantenga bajo control el azúcar en la sangre. Controlarse el azúcar en la sangre protege los sensibles vasos sanguíneos de los ojos.

Consulte a su médico de la vista (oftalmólogo) una vez al año. Hágase un examen de la vista cada año, incluso si no tiene molestias en los ojos. Algunos tipos de enfermedades de la vista no tienen signos de alerta iniciales.

Esté alerta de los problemas. Informe a su médico si tiene la vista borrosa, si ve luces, si tiene puntos ciegos, “cosas” flotando en el campo visual u otros cambios de la vista.

No consuma tabaco. Fumar puede causar alta presión sanguínea, lo cual puede empeorar los problemas de la vista.



APOYO

Lo que puede hacer cuando a un amigo, compañero de trabajo o ser querido le diagnostican diabetes.

Controlar la diabetes puede ser algo difícil, pero su apoyo le ayudará a su amigo o familiar a vivir una vida más saludable. Para protegerse la salud a largo plazo, las personas con diabetes a menudo deben cambiar en gran medida su alimentación diaria y nivel de ejercicio. Es más fácil adoptar hábitos nuevos si los amigos y familiares participan.

Para ayudar, usted puede:

Informarse más sobre la diabetes. Sepa cómo reconocer los síntomas de un “bajón” de azúcar en la sangre y practique qué hacer si a su amigo o ser querido le baja el azúcar.

No tener dulces ni alimentos altos en grasa en casa. Compre y cocine alimentos bajos en grasas y azúcar y con alto contenido de fibra. Esto ayudará a que todos en su hogar se mantengan saludables.

Hacer ejercicio juntos. Salga a caminar o haga otro ejercicio que ambos disfruten. Incluso si usted no es diabético se beneficiará del ejercicio.

Ser paciente. Su ser querido podría sentirse triste o enojado por tener diabetes. Hasta que no se le controle debidamente el nivel de azúcar en la sangre, esa persona podría estar malhumorada o cansada. La buena nutrición, el ejercicio y las medicinas ayudarán a que la situación se mejore.

Ser generoso con los elogios. Es normal preocuparse sobre la salud de un ser querido, pero trate de no molestarle mucho. Más bien, elógielo cuando tome decisiones inteligentes sobre su alimentación o ejercicio.

No faltar a la citas médicas. La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida y que debe supervisarse muy de cerca. Asegúrese de que su ser querido se someta a revisiones con regularidad y que haga citas especiales si algún día se le presenta un problema o inquietud.

Hacerles saber que usted los quiere. Cuando las personas se sienten amadas, se cuidan más.

Nombre _____

Fecha _____

METAS DEL PACIENTE

Solicite a su médico, personal de enfermería u otro proveedor de la salud que le ayude a fijar metas para mantenerse saludable.

	Actual	Meta/ Fecha	Meta/ Fecha
Peso			
A1c			
Presión sanguínea			
Colesterol (Total, LDL)			

PLAN DE SALUD

Solicite a su médico, personal de enfermería u otro proveedor de la salud que le ayude a analizar su dieta, hacer un plan de ejercicio y revisar cuáles medicinas debe tomar y cuándo.

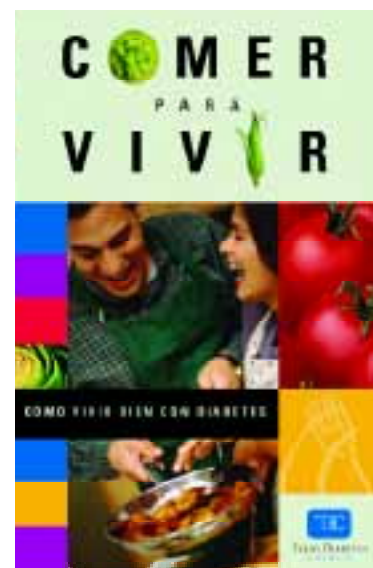
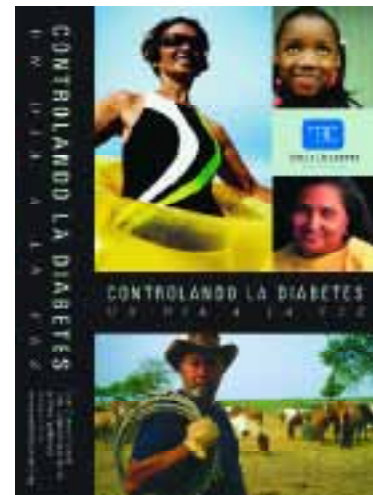
Alimento	
Ejercicio	
Medicinas	



PUBLICACIONES GRATIS SOBRE DIABETES

El Consejo de la Diabetes de Texas ofrece gratuitamente otros materiales de educación para pacientes en inglés y español:

- *Usted Tiene el Poder. Controle su diabetes un día a la vez.* (Video) Consejos de auto administración para diabéticos con diabetes tipo 2 (también se ofrece en vietnamita y chino mandarín).
- Tarjeta para informar de la diabetes (*Diabetes Card*), una tarjeta tamaño cartera para anotar los resultados de los análisis médicos.
- *Viviendo con la diabetes*, un folleto que incluye consejos para controlar la diabetes y listas de pendientes para antes, durante y después de las consultas médicas.
- *Comer para vivir: Cómo vivir bien con diabetes*, un folleto que describe las decisiones y los hábitos de alimentación saludables.
- *Diabetes de la gestación (Gestational Diabetes)*, un folleto que ayuda a las mujeres embarazadas a entender este tipo de diabetes.
- *Dele a sus niños un comienzo saludable (Give Your Child A Healthy Headstart)*, un folleto para los padres que desean ayudar a sus hijos a controlar su peso, ejercitarse y adoptar hábitos saludables para prevenir la obesidad y diabetes.



Para solicitarlos, visite www.texasdiabetescouncil.org o llame al 1-888-963-7111 extensión 7490 (llamada sin costo), para obtener más información.



Texas Diabetes Council MC 1965
Texas Department of State Health Services
P.O. Box 149347 Austin, tx 78714-9347
www.texasdiabetescouncil.org
1-888-963-7111 Ext. 7490

