



Cómo vivir con diabetes paso a paso



KAISER PERMANENTE®

Health Engagement
and Wellness Services

Usted se acaba de enterar de que tiene diabetes. Entendemos que puede ser una etapa muy emotiva para usted. Esperamos que la información que le proporcionamos aquí le ayude.

Esta es una guía sobre la diabetes para principiantes. Describe algunos pasos básicos que lo guiarán para hacer cambios y tener un estilo de vida saludable. La ayudarán a controlar su nivel de glucosa en la sangre. Puede encontrar clases y recursos en Kaiser Permanente que le ayudarán a aprender sobre la diabetes.

El autocuidado de la diabetes es un proceso continuo. Un estilo de vida sano le ayudará a disminuir el riesgo de desarrollar problemas médicos durante el resto de su vida. Puede tener una vida larga y sana con diabetes.



Índice

Clases de Kaiser Permanente/A quién llamar	2
¿Qué es la diabetes?.....	3
Tipos de diabetes	3
¿Cómo sé si tengo diabetes?.....	4
Hemoglobina A1c (HbA1c).....	4
Cómo vigilar la glucosa en la sangre/configuración del medidor.....	5
Cómo usar el medidor OneTouch de Kaiser Permanente/desecho de objetos afilados	6
Valores deseados de glucosa en la sangre	7
Cómo llevar un diario de la glucosa en la sangre.....	7
Nivel bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia).....	8
Nivel alto de glucosa en la sangre (hiperglucemia).....	10
¿Qué debo comer?	12
Medicamentos.....	14
Qué hacer cuando se sienta mal.....	14
Actividad física	15
Posibles complicaciones a largo plazo	16
La salud del corazón.....	17
El alcohol y la diabetes.....	18
Aspectos emocionales.....	19
Depresión y diabetes	19
Embarazo	20
¿Dónde puedo obtener más información?.....	21

Clases de Kaiser Permanente/ A quién llamar

Clases sobre la diabetes

“Conceptos Básicos de la Diabetes”

El manejo de la diabetes es un camino. Aprenda a explorar los cambios y desafíos. Discusiones guiadas por un educador de la diabetes que lo animan a descubrir sus éxitos, aprender de otros y desarrollar confianza con las habilidades de resolución de problemas.

“Información sobre la Insulina”

El uso de insulina puede ayudar a prevenir las complicaciones graves que resultan de un nivel alto de glucosa en la sangre a largo plazo. Aprenda sobre los tipos de insulina, las técnicas de inyección y cómo funciona la insulina con sus elecciones de alimentos y actividades.

¡Háganos saber cómo podemos ayudarle!

Área de Portland..... 503-286-6816

Todas las demás áreas 1-866-301-3966
(línea telefónica gratuita)

Inscríbase a una clase. Llame para obtener más información sobre las clases de diabetes y de insulina, y seleccione la opción 1.

Hable con un asesor de salud. Una breve plática con un asesor de salud puede brindarle motivación y apoyo mientras considera hacer cambios en su estilo de vida. Llame y seleccione la opción 2.

Hable con un educador de la diabetes. Además de impartir clases, los educadores de la diabetes pueden abordar sus inquietudes o contestar sus preguntas por teléfono. Llame y seleccione la opción 1.

Otros recursos:

Los Servicios de Compromiso con la Salud y de Bienestar también ofrecen otras clases, servicios y recursos que pueden ayudar a las personas que están aprendiendo a llevar una vida saludable con diabetes.

Para obtener más información, consulte nuestro catálogo en línea de *Vida Sana* en kp.org/healthengagement/catalog (en inglés).

Consulte la última página de este folleto para obtener más recursos.



¿Qué es la diabetes?

Hay diferentes tipos de diabetes.

El principal problema con cualquier tipo de diabetes es que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal.

Esto ocurre cuando su páncreas no produce la cantidad de insulina que su cuerpo necesita (o deja de producir insulina por completo) o debido a que su cuerpo no puede utilizar la insulina de manera eficiente.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que produce el páncreas.

La insulina ayuda a que la glucosa pase del flujo sanguíneo a las células, donde se usa para generar energía. Cuando tiene diabetes, la glucosa queda "atrapada" en su flujo sanguíneo.

Tipos de diabetes

Hay 3 tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1, o "diabetes insulino dependiente"**
Requiere inyecciones de insulina porque el páncreas produce poca o nada de insulina.
- **Diabetes tipo 2**
El cuerpo produce muy poca insulina o no puede usar la insulina que produce. Esto se llama "resistencia a la insulina".
- **Diabetes gestacional**
Este tipo afecta a las mujeres en el segundo o tercer trimestre del embarazo. Por lo general, la glucosa en la sangre regresa a los niveles normales después de que nace el bebé. La diabetes gestacional aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Es muy importante hacer un seguimiento de forma regular para detectar la diabetes.



¿Cómo sé si tengo diabetes?

Existen 3 pruebas diferentes para diagnosticar la diabetes. Generalmente se repiten estas pruebas de sangre para confirmar el diagnóstico. Estas son las pautas de la American Diabetes Association para estas pruebas.

Hemoglobina A1c (HbA1c): No se necesita ayunar.

Resultado	Diagnóstico
Menos de 5.7%	No diabético
De 5.7 a 6.4%	Prediabetes
6.5% o mayor	Diabetes, si se confirma con una segunda prueba de HbA1c

La prueba de HbA1c no mide los cambios que surgen de un momento a otro.

Glucosa de plasma sanguíneo en ayunas:

Después de no consumir alimentos ni bebidas (excepto agua) durante 8 a 12 horas, se extrae sangre para revisar el nivel de glucosa en la sangre.

Resultado	Diagnóstico
Menos de 100 mg/dl	No diabético
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes
126 mg/dl o más alto	Diabetes, si se confirma con una segunda prueba en ayunas

Glucosa de plasma sanguíneo al azar: No se necesita ayunar.

Resultado	Diagnóstico
Menos de 140	No diabético
De 140 a 199	Prediabetes
200 o más	Diabetes

¿En qué se diferencia la prueba de HbA1c de las pruebas de glucosa en la sangre caseras?

Su medidor de glucosa en la sangre mide su nivel de glucosa en un momento dado. Este nivel cambia constantemente dependiendo de los alimentos que coma, su nivel de actividad y su bienestar emocional.

La prueba de HbA1c indica el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Se recomienda un nivel de HbA1c menor de 7.0% en la mayoría de las personas. Esto es una indicación de un riesgo bajo de sufrir complicaciones a largo plazo debido a la diabetes.

Cada punto que reduzca de su HbA1c disminuye el riesgo de que sufra complicaciones a largo plazo.

Generalmente se repite la prueba de HbA1c cada 3 a 6 meses.

¿Qué significan mis cifras de A1c?

	Su riesgo de desarrollar complicaciones a largo plazo:
Si su HbA1c es:	
Menos de 7	Bajo
De 7 a 8	Medio
Más de 8	Alto



¿Para qué vigilar mi nivel de glucosa en la sangre?

Vigilar su nivel de glucosa en la sangre le ayuda a manejar su diabetes día a día. Puede ver cómo los cambios que realiza afectan su nivel de glucosa en la sangre. Pregunte a su médico si debería hacerse pruebas de glucosa en la sangre, qué tan seguido debe hacérselas y cuáles deben ser sus metas de glucosa en la sangre.

¿Qué necesito recoger en la farmacia?

- Kit de glucosa en la sangre: contiene un medidor y dispositivo de punción.
- Tiras reactivas (generalmente 1 frasco con 50 tiras al mes).
- Solución de control.
- Lancetas (agujas).
- Diario de glucosa en la sangre.
- Recipiente para desechar objetos punzantes.

Cuando recoja sus suministros de prueba en la farmacia, tendrá que configurar su medidor. Tiene la opción de configurarlo en español.

Cómo usar el medidor OneTouch de Kaiser Permanente

Quizá ya tenga un medidor o puede conseguirlo en Kaiser Permanente. Si quiere un medidor, su médico debe ordenarlo por usted. Kaiser Permanente utiliza los medidores de glucosa OneTouch. Puede tener un medidor OneTouch Ultra 2 o un OneTouch Verio Flex. Kaiser Permanente ofrece ambos modelos. Si necesita ayuda para configurar o usar su medidor, puede hablar con un farmacéutico cuando vaya a recogerlo. También puede hablar con un educador de diabetes al 503-286-6816, opción 1, o comunicarse directamente con OneTouch.

¿Necesita ayuda con un medidor OneTouch Verio Flex?

Visite onetouch.com/products/glucose-meters/onetouch-verio-flex (haga clic en "Choose your country" [Elija su país]). También puede llamar al 1-888-567-3003 para obtener ayuda en inglés o al 1-888-567-3010 para obtener ayuda en español.

Ayuda con un medidor OneTouch Ultra 2

Visite onetouch.com/products/glucose-meters/onetouch-ultra2 (haga clic en "Choose your country" [Elija su país]). También puede llamar al 1-800-227-8662 para obtener ayuda en inglés o al 1-800-381-7226 para obtener ayuda en español.

Desecho de objetos punzantes

Existen leyes para el desecho seguro de objetos punzantes (lancetas y jeringas). Es ilegal tirar objetos punzantes en la basura de su hogar. Las leyes de desecho son diferentes en cada estado.

La mayoría de las farmacias, incluidas las de Kaiser Permanente, venden contenedores para el desecho de objetos punzantes.

No lleve contenedores para desechar objetos punzantes usados (llenos) a las farmacias de Kaiser Permanente. Kaiser Permanente no acepta contenedores llenos.

Para obtener información actualizada sobre el desecho seguro de objetos punzantes en su área, comuníquese con:

- Su compañía de desecho de basura residencial
- Estación de Transferencia Metropolitana (Portland) 503-234-3000
- Centro de Transferencia y Reciclaje Central (Vancouver) 360-256-8482
- Estación de Transferencia y Control de Desechos (Longview) 360-425-4302
- Departamento de Manejo de Desechos Sólidos del Condado de Marion (Salem) 503-588-5169

Valores normales de glucosa en la sangre

En ayunas
(o antes de comer)..... de 80 a 130 mg/dl

2 horas después
de comer de 180 mg/dl o menos.

A la hora de dormir de 100 a 150 mg/dl


Es posible que su médico le indique diferentes valores meta. Pueden variar según su edad, otras afecciones médicas, etc.

Escribir sus lecturas de glucosa en la sangre en un diario o cuaderno puede ayudarle a llevar un registro de sus patrones diarios. Puede usar esta información para tomar decisiones sobre los alimentos, la actividad y los medicamentos.

Puede usar la sección de "comentarios" para registrar los eventos que usted crea que podrían estar relacionados con los niveles de glucosa en la sangre.

Control diario de la glucosa sanguínea
Health Engagement and Wellness Services

Unidades de insulina aplicadas				Comentarios (comida, actividades, enfermedad)	Numeros del azucar en la sangre							
					Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
Tipo	a.m.	p.m.	Antes de acostarse		Antes	Despues	Antes	Despues	Antes	Despues	Antes de acostarse	
10/5					160				210			
10/6					149						204	
10/7				Cena: caldo de pollo con ensalada	199				260			
					181							

 KAISER PERMANENTE®

© Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
DE 100/2-12 : rev. 1-15 HEWS

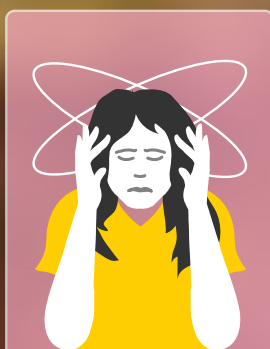
Nivel bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia)

El nivel bajo de glucosa en la sangre es cualquier nivel de glucosa en la sangre inferior a 70 mg/dl, ya sea que se presenten síntomas o no. Los síntomas pueden presentarse cuando los niveles de glucosa en la sangre bajan muy rápido. Estos síntomas pueden ser repentinos y deben tratarse rápidamente.

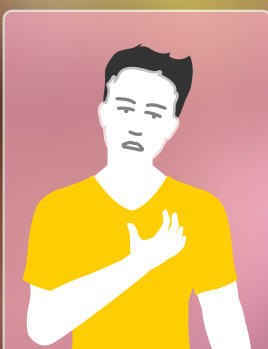
Síntomas tempranos

- Temblores
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Mareo
- Apetito
- Debilidad
- Sudoración (sudor frío)
- Ritmo cardíaco acelerado

Señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre



Mareos



Ritmo cardíaco acelerado



Vista borrosa



Hormigueo en los dedos

Síntomas agudos

- Dificultar para pensar
- Inestabilidad al caminar
- Cambios en la vista
- Enojo
- Dificultad para hablar

La disminución del nivel de glucosa en la sangre puede ocurrir de repente y se debe tratar de inmediato.

Causas de la hipoglucemia

- Comer muy poco o muy tarde
- Usar mucha insulina o medicamentos para la diabetes
- Beber alcohol sin comer
- Hacer más ejercicio de lo habitual
- Omitir comidas

Si cree que presenta hipoglucemia, o si su nivel de glucosa en la sangre es de 70 mg/dl o menos, trátelo de la siguiente forma:



Regla de los 15 (15 gramos y 15 minutos)

- Revise su nivel de glucosa en la sangre, si es posible. Si no puede hacerse la prueba, suponga que su nivel de azúcar en la sangre es bajo.
- Coma o beba un carbohidrato de acción rápida (se mencionan a continuación).
- Espere 15 minutos y luego vuelva a medir su nivel de glucosa en la sangre.
- Si su glucosa en la sangre sigue siendo de 70 mg/dl o menos, repita los pasos anteriores.
- Si su nivel de glucosa en la sangre se encuentra por encima de 70 mg/dl y es hora de comer, coma. Si no, coma un refrigerio balanceado.

Si su nivel de glucosa en la sangre sigue siendo de 70 mg/dl o menos después de varios intentos de tratarlo, llame al 911 o busque atención médica de inmediato.

Carbohidratos de acción rápida

- Jugo de frutade 4 a 6 onzas
- Refresco regularde 4 a 6 onzas
- Paquetes de azúcar.....4 paquetes
- Comprimidos de glucosa..... 4 comprimidos
- Leche descremadade 6 a 8 onzas

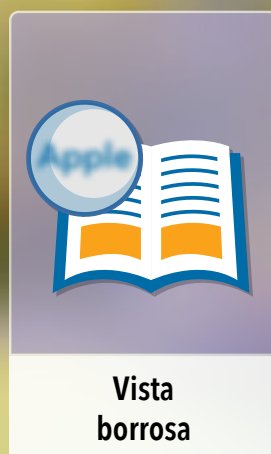
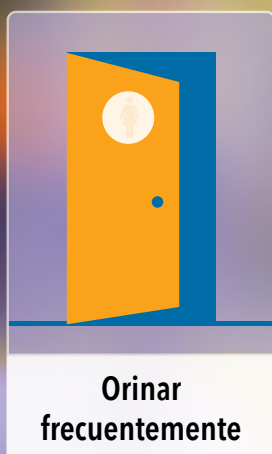
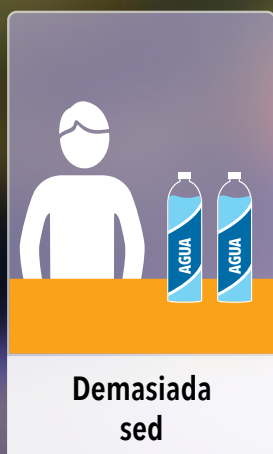
Sugerencias de refrigerios

- ½ sándwich de carne
- De 4 a 6 galletas saladas con 1 onza de queso
- 1 tira de queso con una manzana pequeña
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate con 4 galletas saladas
- Un huevo duro con 1 rebanada de pan tostado

Nivel alto de glucosa en la sangre (hiperglucemia)

El nivel alto de glucosa ocurre cuando su nivel de glucosa en la sangre es mayor que el nivel normal para usted o está por encima de los valores meta. Generalmente comienza lentamente. Es posible tener altos niveles de glucosa en la sangre sin presentar síntomas evidentes.

Señales de un nivel alto de azúcar en la sangre



Los síntomas incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Aumento del hambre
- Aumento de la sed
- Irritabilidad o enojo
- Vista borrosa
- Debilidad
- Cansancio
- Infecciones frecuentes
- Heridas que no sanan
- Hormigueo o adormecimiento en los pies
- Picazón en la piel
- Dolores de cabeza

Los síntomas agudos incluyen:

- Náuseas
- Vómito
- Dolor abdominal
- Mareo cuando se pone de pie
- Pérdida de peso rápida
- Aumento de la somnolencia o confusión
- Inconsciencia o coma

Las causas incluyen:

- Comer mucho, principalmente carbohidratos.
- Infección, fiebre, enfermedad.
- Estrés emocional.
- Tomar muy poco medicamento.

Tratamiento

- Beba líquidos sin azúcar o sin calorías.
- Siga su plan de alimentación cuando su nivel de glucosa en la sangre regrese a la normalidad.
- Tome los medicamentos tal y como le hayan indicado. No tome dosis adicionales de su medicamento para la diabetes.
- Siga su plan de actividad física cuando su nivel de glucosa en la sangre regrese a la normalidad.

Cómo tratar el nivel alto de azúcar en la sangre



Llame a su profesional clínico de salud si:

- Tiene síntomas de nivel alto de glucosa en la sangre.
- Su nivel de glucosa en la sangre sigue por encima de los 240 mg/dl por más de 24 horas.
- Sus niveles de glucosa en la sangre siguen aumentando.

Nota: Algunos síntomas de nivel bajo de glucosa en la sangre y de nivel alto de glucosa en la sangre son los mismos. Si presenta síntomas, y no sabe si su nivel de glucosa en la sangre es alto o bajo (y no puede hacerse una prueba), trátelo como si fuera bajo.

Elección de alimentos: ¿Qué debo comer?

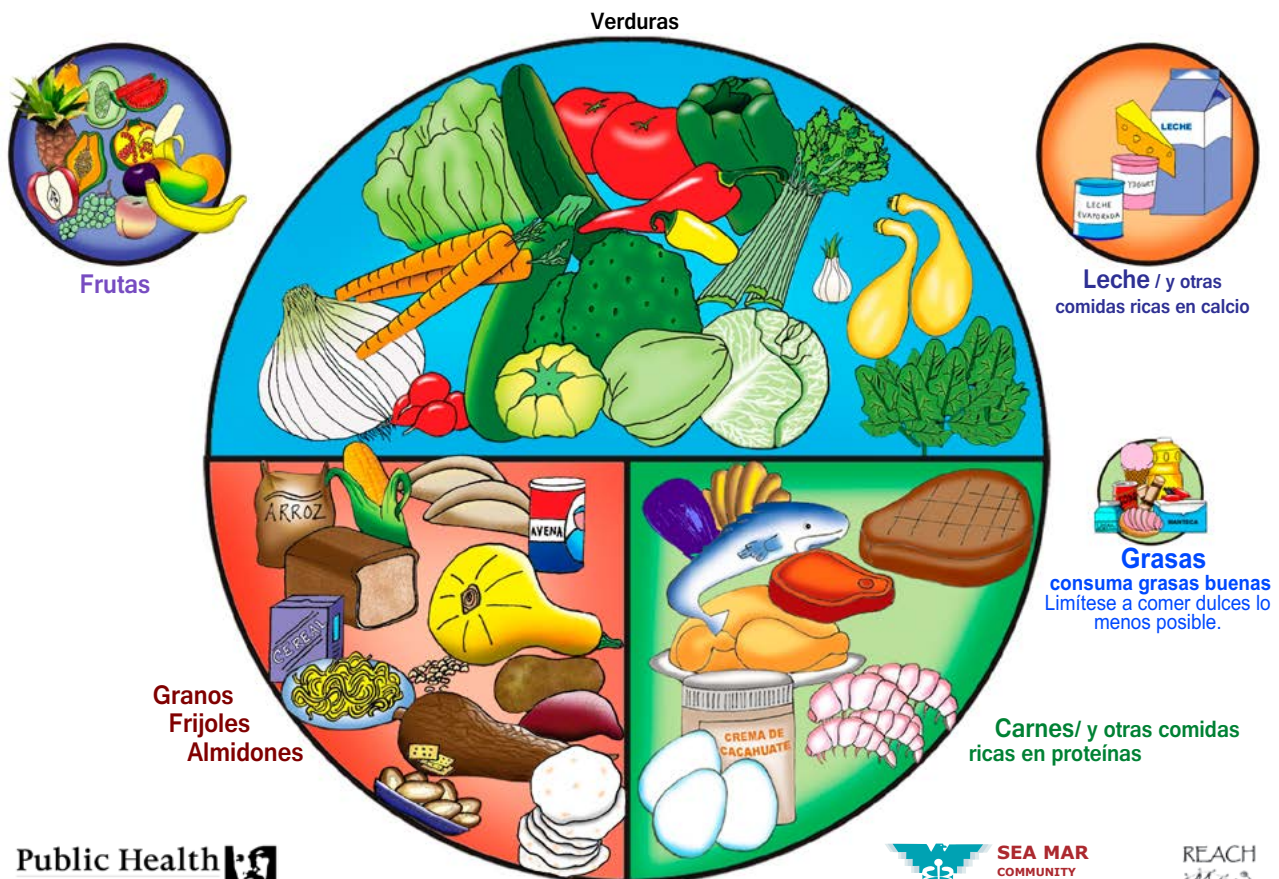
Todos los carbohidratos elevan su nivel de glucosa en la sangre. Es sencillo mantenerse dentro de sus valores meta si controla su consumo de carbohidratos activamente.

¡Pero no deje de comer carbohidratos! Todos necesitamos carbohidratos para obtener energía.

Los carbohidratos están presentes en muchos alimentos:

- Azúcares/dulces (miel, jarabe, caramelos, etc.).
- Frutas (contienen fructosa = azúcar de fruta).
- Leche/yogur (contienen lactosa = azúcar de leche).
- Granos (tortillas, pasta, pan, granos, arroz, cereal).
- Verduras con almidón (papas, camotes, chícharos, frijoles, maíz, calabaza de invierno).

Método del Plato para los Hispanos con Diabetes







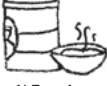










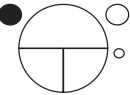













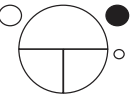






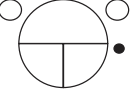






El método del plato

La American Diabetes Association recomienda:

- de 30 a 60 gramos de carbohidratos por comida y 3 comidas al día distribuidas equitativamente durante el día;
y, si es necesario,
- de 15 a 30 gramos de carbohidratos por refrigerio, de 1 a 3 refrigerios al día.

Las comidas deben incluir una selección de proteínas magras, grasas saludables para el corazón y verduras sin almidón. Los alimentos menos procesados son elecciones más saludables y no suelen "elevar" tanto el nivel de glucosa en la sangre.

Para obtener ideas sobre comidas, libros de recetas y recetas, visite **diabetes.org** (haga clic en "Español") (American Diabetes Association).

 <p>GRANOS, FRIJOLES Y VEGETALES ALMIDONADOS 6-11 porciones al día para la mayoría de las personas. Pregunta a tu dietista. 2-4 porciones por comida. Buen recurso de energía.</p>	 1 Rebanada de pan	 1 Tortilla	 1/3 Taza de pasta o arroz	 1/2 Taza de cereal caliente	 1/2 Taza de papas	 6 Galletas hechas de fibra	 1/2 Taza de frijoles
 <p>VEGETALES/LAS VERDURAS 3-5 porciones al día como mínimo. Comer lo que desee. Contiene vitaminas y fibra</p>	 1/2 Taza de brocoli	 1/2 Taza de espinacas	 1/2 Taza de chayote	 1/2 Taza de nopales	 1/2 Taza de apio	 1/2 Taza de chile morrón/ pimentón	
 <p>FRUTAS 2-4 porciones al día Comer una fruta a la vez. Contiene vitaminas y fibra</p>	 1 Manzana pequeña	 1/2 Platano verde o maduro	 1 Naranja pequeña	 4 oz de Jugo	 1/2 Taza de mango	 17 Uvas	
 <p>COMIDA RICA EN PROTEINAS 2-3 porciones al día. Escoja carne baja en grasa. Contiene hierro para tener una sangre saludable.</p>	 1 Huevo	 2-6 oz de pescado	 4 Cucharadas de crema de cacahuete	 3-4 oz de carne de cerdo	 3-4 oz de carne de pollo	 3-4 oz de carne de res	
 <p>COMIDA RICA EN CALCIO 2-3 porciones al día. Escoja productos bajos o sin contenido de grasas. Para huesos y dientes fuertes.</p>	 3/4 Taza de Yogurt bajo en grasa	 1 Taza de leche baja en grasa	 1/2 Taza de espinacas cocidas	 1 1/2 -2 oz de queso	 1/2 Taza de leche evaporada	 1 Taza de queso cotija	
 <p>DULCES Y GRASAS Limitese a comer lo menos posible. Tomar agua o refrescos sin azúcar. Contienen calorías, pero pocas vitaminas o minerales.</p>	 Aceite	 Manteca Mantequilla	 Papitas fritas	 Nieve/helado	 Galletas	 Pan dulce	

15988 8-15 HE&WS

Medicamentos para la diabetes más recetados

Los Medicamentos Ayudan a Controlar el Nivel de Azúcar en su Sangre



La metformina (Glucophage) trabaja en el hígado para hacer más lenta la producción y liberación de glucosa hacia la sangre. Generalmente se toma con alimentos para reducir el riesgo de presentar diarrea y náuseas.

La glipizida (Glucotrol) trabaja en el páncreas para estimular la producción y liberación propias de insulina. Se debe tomar de 15 a 30 minutos antes del desayuno y la cena para que funcione mejor. Si no se come después de tomarla, puede ocasionar que el nivel de glucosa en la sangre baje demasiado.

La insulina se inyecta para complementar la insulina que su cuerpo está produciendo. Si tiene diabetes tipo 1, debe utilizar insulina inyectada. Si tiene diabetes tipo 2, puede utilizar insulina además de sus medicamentos orales, o puede utilizar solamente insulina.

Qué hacer cuando se sienta mal

Una enfermedad, lesión o cirugía puede hacer que su nivel de glucosa en la sangre se eleve.

Si usa insulina, es posible que necesite más de la dosis normal cuando se enferme.

Consulte a su profesional clínico de salud para obtener consejos médicos cuando esté enfermo.

Revise y registre su:

- Nivel de glucosa en la sangre: por lo menos cada 4 horas.
- Temperatura: en la mañana y en la noche.
- Peso: todos los días a la misma hora.
- Nivel de alerta: cada 4 horas.
- Cetona en la orina: si su glucosa en la sangre es de más de 240 mg/dl y tiene diabetes tipo 1 o gestacional.

Beba líquidos.

Si puede comer como lo hace habitualmente:

- Siga su plan alimenticio.
- Beba líquidos sin calorías y sin cafeína, como agua, té de hierbas o refresco sin azúcar.
- Beba de 1/2 a 3/4 de taza de líquidos cada hora.

Si no puede comer como lo hace habitualmente:

- Beba líquidos con azúcar como 7-Up normal, ginger ale, JELL-O, jugo de fruta o Gatorade.
- Beba de 1/2 a 3/4 de taza de líquidos cada hora.

Actividad física

La actividad física regular puede beneficiar a las personas con diabetes al:

- Ayudar a su cuerpo a usar su propia insulina de manera más eficiente.
- Ayudar a que los medicamentos que toma funcionen mejor.
- Quemar la glucosa más rápido y reducir su nivel de glucosa en la sangre durante horas después de realizarla.
- Mejorar su presión arterial, sus niveles de colesterol y el funcionamiento de su corazón.
- Reducir el riesgo de sufrir un ataque cerebral o ataque cardíaco de 35 a 55%.

La actividad física regular (junto con elecciones de comida saludables y el tratamiento médico adecuado) puede influir de manera considerable en sus niveles de glucosa en sangre.



¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Realice por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana, repartidos durante la semana. Solo 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana mejorarán su nivel de glucosa en la sangre. También le ayudará con su fuerza muscular, resistencia y peso.

Comience lentamente. Aumente la actividad física gradualmente. Elija actividades que disfrute.

Beba cantidades adicionales de agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Si ha tenido niveles bajos de glucosa en la sangre, revise su nivel de glucosa antes de hacer ejercicio y tenga refrigerios a la mano.

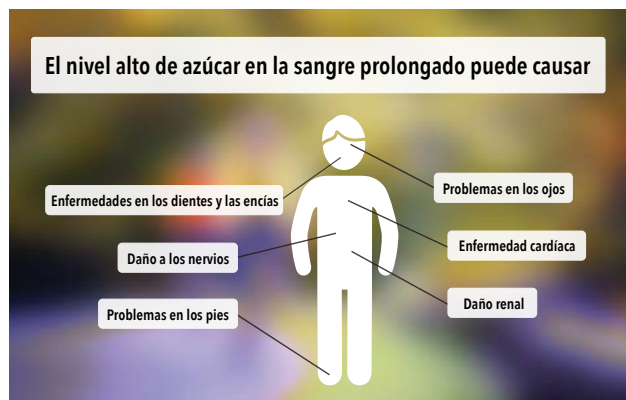
Deje de hacer ejercicio y llame a su profesional clínico de salud si presenta dolor de pecho, falta de aire o dolor en las piernas.

Lleve un registro de su ejercicio para que pueda vigilar su progreso. Al reverso de este libro se mencionan algunas aplicaciones que le pueden ayudar a vigilar su actividad.

Posibles complicaciones a largo plazo

Tener niveles altos de glucosa en la sangre por un tiempo prolongado puede dañar su cuerpo. Puede derivar en complicaciones como:

- Ataque al corazón.
- Ataque cerebral.
- Daño en los riñones.
- Problemas en los ojos o ceguera.
- Problemas sexuales.
- Entumecimiento o dolor en los pies y las manos.
- Enfermedad dental.
- Amputación de un pie o una pierna.



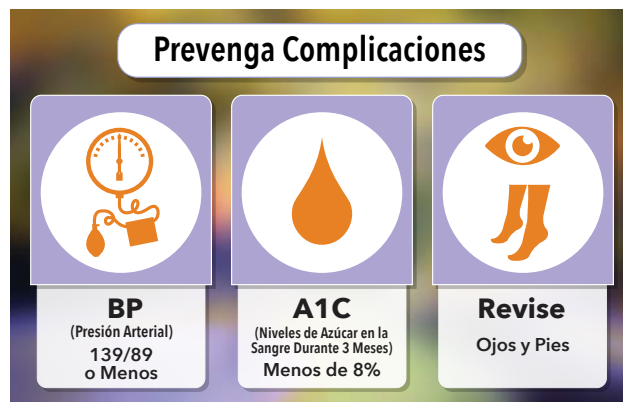
¿Cómo se detectan las complicaciones a largo plazo de la diabetes?

- Chequeos médicos regulares.
- Examen de los pies en cada consulta médica.
- Prueba anual de proteína en la orina.
- Exámenes dentales regulares.
- Exámenes anuales de los ojos.
- Pruebas de HbA1c cada 3 a 6 meses.

Informe a su médico sobre cualquier cambio en su salud.

Un buen control y la intervención temprana pueden reducir significativamente sus riesgos. Para prevenir complicaciones a largo plazo:

- Controle sus niveles de glucosa en la sangre.
- Controle su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- Siga un plan de alimentación saludable.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No fume.
- Limite el consumo de alcohol.
- Revise a diario sus pies. Busque cortaduras, ampollas, moretones, enrojecimiento e hinchazón.
- Use zapatos cómodos que le queden bien (evite andar descalzo).
- Manténgase al corriente con sus vacunas.
- Infórmese sobre su diabetes y cómo manejarla eficazmente.



Puede encontrar apoyo y recursos en Kaiser Permanente. Estos incluyen clases presenciales, programas en línea y asesoría de salud por teléfono. Consulte la lista de recursos al reverso de este libro para obtener más detalles.

La salud del corazón

Los ataques al corazón y los ataques cerebrales (enfermedad cardiovascular) están entre los efectos secundarios a largo plazo más comunes de la diabetes.

Si tiene diabetes, mantener su presión arterial y niveles de colesterol (grasas en la sangre) dentro de los valores normales es tan importante como controlar su nivel de glucosa en la sangre.

¿Por qué mi riesgo es mayor?

Las personas con diabetes tipo 2 también tienen tasas más altas de:

- Presión arterial alta (hipertensión).
- Tener sobrepeso (obesidad).
- Niveles altos de grasa en la sangre (dislipidemia).

Para reducir sus riesgos:

- Siga una dieta baja en grasas saturadas, grasas trans y sodio.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Mantenga un peso saludable.
- Si fuma, deje de hacerlo.

Si su médico le receta medicamentos para la salud de su corazón, asegúrese de tomarlos según sus indicaciones. Estos pueden incluir una dosis baja de aspirina, medicamentos para reducir los niveles de colesterol llamados estatinas o medicamentos para la presión arterial.



Metas recomendadas para personas con diabetes

- HbA1c..... menor de 7.0 %
- Presión arterial menor de 140/90
- Lipoproteínas de baja densidad (low density lipoproteins, LDL) (colesterol "malo") menor de 100
- Lipoproteínas de alta densidad (high density lipoproteins, HDL) (colesterol "bueno") mayor de 39 para los hombres y 49 para las mujeres
- Triglicéridos (grasas en la sangre)
En ayunas menos de 150
Sin ayunar menos de 500

Hágale preguntas a su médico sobre sus metas individuales de tratamiento.

El alcohol y la diabetes

Es posible que la gente con diabetes siga disfrutando del consumo moderado de bebidas alcohólicas. Sin embargo, es importante que hable con su médico sobre la diabetes y el consumo del alcohol para que entienda por completo los posibles riesgos para la salud que el alcohol podría ocasionar.

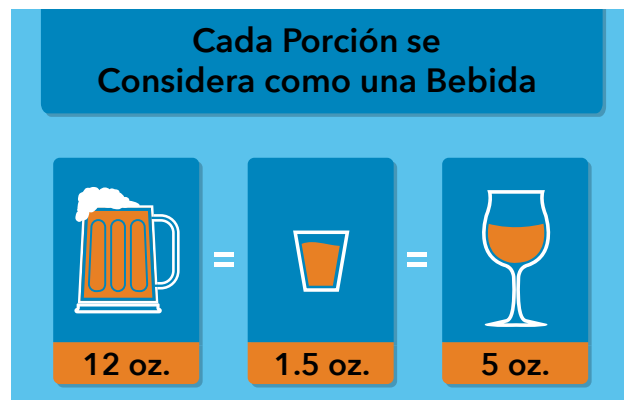
No se recomienda que las mujeres embarazadas (con o sin diabetes) ingieran bebidas alcohólicas.

Estas son algunas preguntas importantes que se le recomienda hacer:

- ¿Estoy tomando medicamentos que no deban mezclarse con bebidas alcohólicas?
- ¿Debería evitar las bebidas alcohólicas debido a mi diabetes o por cualquier otro motivo de salud?
- ¿Mi diabetes está lo suficientemente bien controlada para que pueda tomar bebidas alcohólicas?



Si decide consumir bebidas alcohólicas, es importante que siga las siguientes pautas:



- Beba alcohol durante o justo después de las comidas, ya que el alcohol puede ocasionar una baja de los niveles de glucosa en la sangre cuando se ingiere con el estómago vacío.
- Evite consumir bebidas alcohólicas después de una rutina intensa de ejercicio: tanto el alcohol como el ejercicio pueden reducir los niveles de glucosa en la sangre.
- Beba con moderación (no más de 1 bebida al día en el caso de las mujeres y no más de 2 bebidas al día en el caso de los hombres).
- Una bebida alcohólica equivale a 1.5 onzas de licor, 4 onzas de vino o 12 onzas de cerveza.
- Haga una buena selección; lo que elija para beber puede marcar la diferencia. Algunas bebidas mezcladas tienen carbohidratos que pueden elevar el nivel de glucosa en la sangre y agregar calorías.
- No se arriesgue. Nunca beba si va a conducir.

Aspectos emocionales de la diabetes



La diabetes puede afectar tanto la mente como el cuerpo. La negación, el enojo, el aislamiento, la frustración y el resentimiento son reacciones comunes al diagnóstico de diabetes. La depresión y la ansiedad también son comunes.

Usted puede tener una buena salud emocional aunque tenga diabetes. Los miembros de su familia y los grupos de apoyo pueden ayudarle.

Si siente que está pasando por un momento difícil al sobrellevar su diagnóstico de diabetes, no dude mencionarlo a su médico de atención primaria.

Diabetes y depresión



¿Corre usted riesgo?

La depresión se presenta más a menudo en personas con diabetes que en las personas que no tienen diabetes.

Si usted tiene uno o más de estos síntomas o signos de depresión durante una semana o más y no sabe por qué, llame a su médico. No espere. ¡El tratamiento médico puede ayudarle!

Signos comunes de la depresión

- Sentirse triste o irritable.
- Perder el interés en las cosas con rapidez.
- Cambios súbitos en el peso o en el apetito.
- Sentirse culpable o inútil.
- Cambios en los patrones de sueño.
- No poder concentrarse, no recordar las cosas y no poder tomar decisiones.
- Agotamiento o falta de energía.
- Sentirse inquieto a menudo.
- Pensamientos de muerte y suicidio.

Diabetes y embarazo

Si tiene diabetes, planificar su embarazo ayudará a garantizar una experiencia más segura para usted y su bebé.

Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden hacerle daño a su bebé en gestación durante las primeras etapas del embarazo. Es importante tener la glucosa en la sangre bien controlada durante al menos 3 meses antes de que se embarace.

Si no está lista para embarazarse, hable con su médico sobre sus opciones de control de natalidad.

Si está considerando embarazarse, hable con su médico sobre:

- Los riesgos del embarazo no planificado.
- Cómo controlar su glucosa en la sangre antes de embarazarse.
- Otros riesgos médicos que pueda tener.

Si decide embarazarse:

- Obtenga una buena atención médica antes, durante y después de su embarazo.
- Trabaje para mantener niveles normales de glucosa en la sangre antes, durante y después de su embarazo.

Diabetes gestacional

Algunas mujeres que no tienen diabetes desarrollan niveles altos de glucosa en la sangre durante el embarazo. Esto se llama diabetes gestacional.

La diabetes gestacional puede causar graves problemas de salud tanto a las madres como a los bebés si no se trata.

Las mujeres embarazadas pueden reducir sus niveles de glucosa en la sangre al comer correctamente y hacer ejercicio. Algunas mujeres podrían necesitar insulina.

Si controla su nivel de glucosa en la sangre, los riesgos para usted y su bebé son los mismos que en un embarazo normal.

Las mujeres que desarrollan diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. Es importante que se realice la prueba anual de



¿Dónde puedo obtener más información?

Existen muchos recursos disponibles en línea. Estas son solamente algunas sugerencias



En línea

Kaiser Permanente

- kp.org/espanol
- kp.org/hablarconasesorsalud/nw – Tenga una breve charla con un asesor de salud para obtener apoyo e información y analizar sus metas de salud llamando al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866, opción 2.
- kp.org/healthengagement/diabetes
- kp.org/mydoctor/espanol

Centros para el Control de Enfermedades

- cdc.gov/diabetes/spanish/basics

American Heart Association

- americanheart.org (Haga clic en “Languages” en la parte superior de la página para leer el sitio en español)



Aplicaciones

My Fitness Pal

Lleve un registro de los alimentos y el ejercicio

- myfitnesspal.com (haga clic en “Español”)

Glucose Buddy

Reciba recordatorios y lleve un registro de sus niveles de glucosa en la sangre, medicamentos, ejercicio, alimentos, peso y presión arterial.

- glucosebuddy.com (haga clic en “Español”)

Lose It!

Lleve un registro de las calorías y el ejercicio, y escanee códigos de barras.

- loseit.com (haga clic en “Español”)



Recursos

- kp.org/folletovivircondiabetes/nw – Controle su nivel de azúcar en la sangre. El folleto “Cómo Vivir con Diabetes: Paso a Paso” lo guía para que pueda hacer cambios saludables básicos que le resultarán útiles.
- kp.org/fotonovelavidasana/ncal – Obtenga más información sobre la diabetes, la alimentación saludable, la menopausia, el cuidado de la espalda, las relaciones saludables y más.
- kp.org/10habitossaludables/nw – Ayude a su familia para que aprendan buenos hábitos de salud con esta página de consejos en inglés y en español.



Organizaciones

American Diabetes Association

- 1-800-DIABETES (800-342-2383)
- diabetes.org (haga clic en “Español” en la parte superior de la página para leer el sitio en español)



Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.
©2022 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest