



Asuma el control de su diabetes



Memorial
HEALTH SYSTEM 

Memorial Health System tiene un programa acreditado de Educación para el Autocontrol de la Diabetes (DSME). Si está interesado en recibir estos servicios, **pídale a su médico que lo derive o llámenos al 217-788-3948.**

Mi equipo de atención médica para la diabetes

Nombre

Número de teléfono o correo electrónico



Índice

- ▶ ¿Qué es la diabetes?2
- ▶ Diagnóstico de la diabetes3
- ▶ Herramientas para controlar el
azúcar en sangre5
- ▶ Uso del método del plato
para planificar comidas6
- ▶ Ejercicio y diabetes.....8
- ▶ Prueba del nivel de azúcar en sangre
en el hogar9
- ▶ Nivel elevado de azúcar en sangre.....10
- ▶ Nivel reducido de azúcar en sangre11
- ▶ Medicamentos12
- ▶ Estrés emocional y diabetes.....17
- ▶ Gestión de días de enfermedad17
- ▶ Prevención de complicaciones
a largo plazo18
- ▶ Cuidado de los pies.....19

DOS TIPOS DE PROBLEMAS

RELACIONADOS CON LA DIABETES

1 Deficiencia de insulina



Glucosa + Insulina insuficiente

El azúcar en sangre restante no se convierte en energía que se pueda utilizar.

2 Resistencia a la insulina



Insulina + Glucosa → Células resistentes

Las células se vuelven resistentes a la insulina y no se reponen con energía.

Cuando le diagnostican diabetes, debe aprender ciertos aspectos básicos. En este folleto se incluye información general para ayudarlo a comprender su diabetes y controlarla de mejor manera. Cuanto más aprenda sobre la diabetes, más preparado estará para ayudarse a usted mismo si surgen problemas. Si tiene preguntas sobre el control de su diabetes, comuníquese siempre con su equipo de atención médica: médico, personal de enfermería, dietista, farmacéutico o educador sobre diabetes.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes afecta la forma en la que el cuerpo utiliza los alimentos y eleva considerablemente los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. Por lo general, la insulina ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre en las células de nuestro cuerpo para ser utilizada como energía. En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca insulina o ninguna. En la diabetes tipo 2, el cuerpo sigue produciendo insulina, pero no puede usarla como debería. Sin importar el tipo de diabetes que tenga, la clave para tener una mejor salud es controlar su nivel de azúcar en sangre.

La diabetes es una enfermedad de por vida que puede provocar otros problemas de salud. Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los nervios y los pies, y causar otros problemas. La investigación médica ha demostrado que mantener los niveles de azúcar en sangre cerca de lo normal ayuda a reducir el riesgo de padecer estas complicaciones.



¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Su médico puede solicitarle una prueba de azúcar en sangre en ayunas, una prueba de tolerancia a la glucosa o una prueba de A1c.

Glucosa en plasma en ayunas (FPG)

Uno de los métodos preferidos

- ▶ No debe consumir alimentos ni bebidas durante toda la noche.
- ▶ Con esta prueba se mide el nivel de glucosa en sangre cuando se la extrae.
 - ▶ La sangre se saca de la vena.
 - ▶ Las pruebas de diagnóstico deben hacerse **en un laboratorio**, no con un medidor.
 - ▶ **Valores normales:** <100 mg/dl
 - Valores que podrían indicar prediabetes:** entre 100 y 125 mg/dl
 - Valores que podrían indicar diabetes:** >126 mg/dl

A1c

Uno de los métodos preferidos

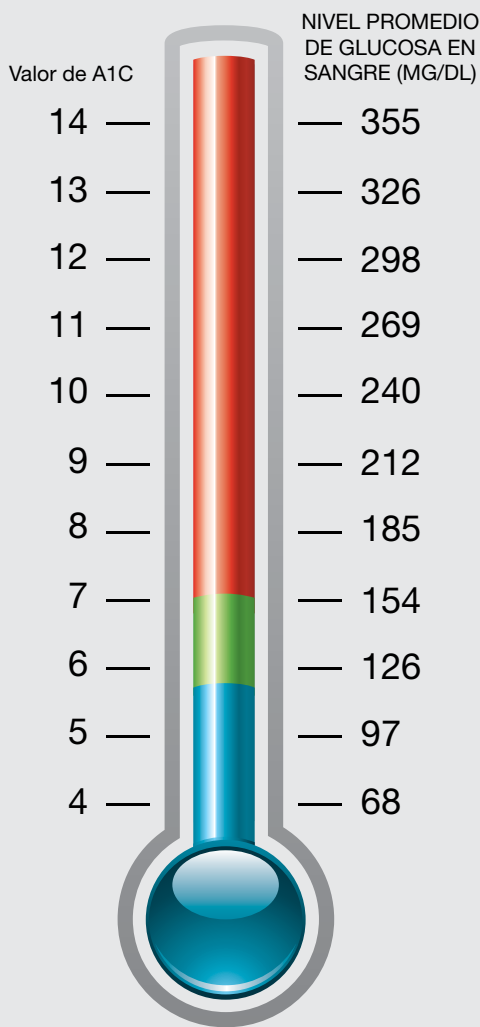
- ▶ Con esta prueba se mide el nivel promedio de glucosa durante un período de 2 a 3 meses.
- ▶ Puede hacerse a cualquier hora del día; no es necesario ayunar.

Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT)

- ▶ No debe consumir alimentos ni bebidas durante la noche.
- ▶ En el laboratorio beberá una solución de 75 gramos de glucosa disuelta en agua.
- ▶ Le sacarán sangre dos horas después de haber tomado la solución de glucosa.

Síntomas de niveles elevados de azúcar en sangre y niveles elevados de glucosa en plasma ocasionales (>200 mg/dl)

Puede complementarse con una prueba de FPG o A1c.



¿Qué es mi A1c?

Su A1c es su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos tres meses.

¿Por qué necesito saberlo?

Este número le ayuda a saber cuán bien controlada está su glucosa a lo largo del tiempo.

¿Con qué frecuencia se debe controlar?

Debe controlar su A1c cada tres a seis meses.

Verificación de la A1c

- Puede necesitar un ajuste en el plan de tratamiento de la diabetes. Háblelo con su médico.
- Rango objetivo de diabetes.
- Rango no diabético.

Mis objetivos

Actualmente mi hemoglobina A1c es _____.

Mi objetivo de A1c es _____.

Niveles de diagnóstico:

Glucosa normal = menos de 5.7

Prediabetes = entre 5.7 y 6.4

Diabetes = 6.5 o más

Objetivo para la mayoría de las personas con diabetes:

7.0 o menos



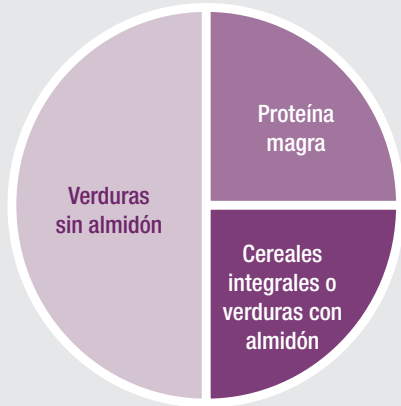
Herramientas para controlar el azúcar en sangre

Las elecciones que hace todos los días afectan su nivel de azúcar en sangre.

- ▶ Elija alimentos saludables.
- ▶ Disfrute de la actividad física habitual.
- ▶ Controle los niveles de azúcar en sangre.
- ▶ Conozca los síntomas que indican niveles elevados y reducidos de azúcar en sangre, y sepa qué hacer.
- ▶ Tome los medicamentos según las indicaciones.
- ▶ Controle el estrés.
- ▶ Trabaje en estrecha colaboración con su equipo de atención médica (médico, dietista, personal de enfermería, educador sobre diabetes).

Uso del método del plato para planificar las comidas

Una de las mejores formas de controlar la diabetes es desarrollar un plan para tener una alimentación más saludable y, si es necesario, perder peso. Estos son algunos consejos que puede tener en cuenta mientras reevalúa sus elecciones de alimentos.



Trate de que transcurran, al menos, cuatro horas entre una comida y otra. Asegúrese de incluir refrigerios en el medio si lo necesita.



Verduras sin almidón

- ▶ Elija verduras frescas o congeladas que no tengan salsa, grasa ni sal agregadas, siempre que sea posible.
- ▶ Trate de consumir verduras de colores y tipos variados.
- ▶ Debería poder consumir entre 1 y 2 tazas de verduras en el almuerzo y la cena.

Granos, frijoles y verduras con almidón

- ▶ Trate de elegir más alimentos integrales.
- ▶ Agregue menos grasa cuando cocine y a los granos, frijoles y verduras con almidón preparados.
- ▶ Elija alimentos con almidón que contengan más fibra, cuando sea posible.
- ▶ Consuma entre $\frac{1}{2}$ y 1 taza por comida, o de 1 a 2 rebanadas de pan.
- ▶ Estos alimentos no deben ocupar más de $\frac{1}{4}$ del espacio de su plato.



Carne y sustitutos de la carne

- ▶ Elija pescado y aves sin piel con más frecuencia.
- ▶ Seleccione cortes de carne magra y elimine toda la grasa visible.
- ▶ Intente hornear, asar, cocinar a la parrilla o hervir carnes y sustitutos de la carne en lugar de freír.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos y elija carnes y quesos con menos de 5 gramos de grasa por porción.
- ▶ Tamaño de la porción típica de proteína en las comidas: entre 3 y 4 onzas (mazo de cartas, palma de la mano).
- ▶ Estos alimentos no deben ocupar más de ¼ del espacio de su plato.

Frutas

- ▶ Intente elegir más frutas frescas o congeladas que jugos porque las frutas enteras tienen más fibra.
- ▶ Cuando elija opciones enlatadas o jugo, busque variedades sin azúcar o productos que contengan 100 % jugo.
- ▶ Trate de incluir más frutas cítricas, como naranjas y toronjas.
- ▶ Posibles sugerencias de tamaño de porción:
 - ▶ Fruta fresca pequeña
 - ▶ ½ taza de fruta congelada o enlatada
- ▶ La fruta es una alternativa para acompañar las comidas principales o puede consumirse como un refrigerio saludable entre comidas.

Lácteos

- ▶ Elija leche y yogur descremados o bajos en grasa.
- ▶ Elija productos sin azúcar o productos con edulcorantes artificiales.
- ▶ Posibles sugerencias de tamaño de porción:
 - ▶ 6 onzas de yogur descremado
 - ▶ 8 onzas de leche baja en grasa
- ▶ Los productos lácteos son una alternativa para acompañar las comidas principales o pueden consumirse como un refrigerio saludable entre comidas.

Ejercicio y diabetes

El ejercicio es muy útil para las personas con diabetes. El ejercicio y la actividad física reducen el azúcar en sangre. Si hace ejercicio con regularidad, sus células se vuelven más sensibles a la insulina, y esta puede funcionar de manera más eficiente y eliminar la glucosa de la sangre. El ejercicio también puede mejorar su A1c, colesterol y presión arterial. El ejercicio también fortalece su corazón y ayuda a reducir el estrés, lo que puede mejorar su condición general.

Hable con su médico y el equipo de atención médica sobre el mejor tipo de ejercicio para usted.

A continuación, se muestran algunas formas sencillas de mantenerse activo a diario:

- ▶ Utilice las escaleras.
- ▶ Estacione más lejos.
- ▶ Camine por el centro comercial.
- ▶ Vaya al gimnasio.
- ▶ Utilice pesas.
- ▶ Utilice bandas de resistencia.
- ▶ Baile.
- ▶ Practique yoga.
- ▶ Haga jardinería.
- ▶ Corte el césped.
- ▶ Pasee al perro.
- ▶ Utilice la aspiradora.

Objetivo general del ejercicio

- ▶ La mayor parte de los días (de **5 a 7** días por semana)
- ▶ Objetivo de **30** minutos por día
- ▶ Empiece de a poco. Si necesita, puede comenzar con **5 a 10** minutos por día e ir aumentando gradualmente hasta llegar a **30** minutos.

¿Cuál es su objetivo de ejercicio?



Prueba del nivel de azúcar en sangre en el hogar

La frecuencia con la que se mide el nivel de azúcar en sangre dependerá de su control de la diabetes y de cuándo tome su medicamento. Pregúntele a su médico cuándo debe medirse el nivel de azúcar en sangre en su hogar. Por lo general, las pruebas de azúcar en sangre se hacen justo antes de comer, y entre 1 y 2 horas después de comenzar una comida.

Hay muchos dispositivos distintos que miden la glucosa en sangre. Con cada dispositivo, se incluye un folleto de instrucciones con un número de teléfono (800) al que puede llamar si tiene preguntas. Pídale ayuda a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre las pruebas.

Se puede usar una gota de sangre del dedo para analizar el nivel de azúcar en sangre. Para hacer esto

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Siga las instrucciones de su dispositivo de lancetas y pínchese el costado del dedo. Escoja un dedo diferente cada vez que controle su nivel de azúcar en sangre.
3. Apriete suavemente el dedo para obtener una gota de sangre.
4. Aplique la gota de sangre siguiendo las instrucciones que vinieron con su dispositivo para medir la glucosa en sangre.

Registre los resultados de las pruebas para que usted y su médico puedan analizar mejor el tratamiento y el control de su diabetes. Utilice un diario o un cuaderno pequeño para registrar sus resultados de azúcar en sangre. Asegúrese de llevar estos registros cuando vea a su médico y a su educador sobre diabetes. Al final de este folleto, se incluye un diario de muestra.

Mi objetivo de azúcar en sangre es _____ mg/dl.

Llame a su médico si los resultados de azúcar en sangre **son inferiores a 70 mg/dl** o **superiores a 250 mg/dl** (o los valores establecidos por su médico) en dos ocasiones.



De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Diabetes, el objetivo es mantener los niveles de azúcar en sangre entre 70 y 130 mg/dl antes de las comidas e inferiores a 180 mg/dl dos horas después de las comidas.

Estas pautas se aplican a la mayoría de las personas con diabetes, pero no a todas. Pregúntele a su médico qué rango es mejor para usted.

Una vez que establezca un objetivo con su médico, recuerde que es posible que no todas sus lecturas de azúcar en sangre se encuentren dentro de este rango. El objetivo es mantener sus niveles dentro del rango la mayor parte del tiempo.

Nivel elevado de azúcar en sangre (hiperglucemia)

¿Cuál es la causa de los niveles elevados de azúcar en sangre?

- ▶ Demasiada comida.
- ▶ Muy poca insulina o muy pocos medicamentos para la diabetes.
- ▶ Enfermedad y estrés.
- ▶ Ejercicio insuficiente.

Lo que puede hacer

1. Mida su nivel de azúcar en sangre.
2. Llame a su médico si su nivel de azúcar en sangre permanece por encima de 250 mg/dl (o del valor establecido por su médico) durante varias pruebas.
3. Manténgase hidratado. Beber agua puede ayudarlo a reducir los niveles elevados de azúcar en sangre.

Cómo prevenir los niveles elevados de azúcar en sangre

- ▶ Controle su azúcar en sangre con regularidad y lleve un registro de estos valores.
- ▶ Siga su plan de alimentación y no coma en exceso.
- ▶ Tome su medicamento a la hora correcta.
- ▶ Haga ejercicio con frecuencia.
- ▶ Tome medidas para abordar cualquier problema personal, familiar o comercial que le preocupe o moleste.
- ▶ Consulte a su médico si está enfermo o tiene una infección.



Sed extrema



Micción frecuente



Piel seca



Hambre



Visión borrosa



Somnolencia



Náuseas

Síntomas de niveles elevados de azúcar en sangre

¿Cuál es la causa de los niveles reducidos de azúcar en sangre?

- ▶ Muy poca comida.
- ▶ Demasiada insulina o demasiados medicamentos para la diabetes.
- ▶ Ejercicio extra.

Cómo prevenir los niveles reducidos de azúcar en sangre

- ▶ Siga su plan de alimentación y no se saltee ninguna comida.
- ▶ Tome su medicamento a la hora correcta.
- ▶ Controle su azúcar en sangre con regularidad y lleve un registro de estos valores.

Otras precauciones

- ▶ Lleve siempre consigo algún tipo de azúcar de acción rápida, como caramelos duros o comprimidos de glucosa.
- ▶ Comuníquese con su médico si tiene niveles reducidos de azúcar en sangre con frecuencia.
- ▶ No conduzca ni utilice maquinaria pesada si tiene niveles reducidos de azúcar en sangre.

Niveles reducidos de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Los niveles de azúcar en sangre por debajo de 70 mg/dl (o el nivel establecido por su médico) pueden causar los síntomas que se enumeran a continuación.

El nivel reducido de azúcar en sangre puede ocurrir rápidamente. Es posible que necesite la ayuda de alguien más para tratarlo si no puede hacerlo usted mismo. Asegúrese de que las personas cercanas a usted (familiares, amigos y compañeros de trabajo) conozcan los síntomas y sepan cómo tratarlo. Es posible que algunas personas que toman medicamentos llamados betabloqueantes no tengan estos síntomas cuando su nivel de azúcar en sangre desciende. Siempre debe usar una forma de identificación (brazalete o collar de alerta médica) o llevar una tarjeta de bolsillo en la que se indique que tiene diabetes.

Lo que puede hacer

1. Si puede, mida su nivel de azúcar en sangre para ver si está bajo.
2. Coma o beba algún tipo de azúcar de acción rápida de inmediato, por ejemplo, ½ taza de refresco regular (no sin azúcar), ½ taza de jugo, de 6 a 7 caramelos duros, de 3 a 4 comprimidos de glucosa o 1 paquete de gel de glucosa.
3. Vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si todavía es inferior a 70 mg/dl, repita el paso 2 y llame a su médico.
4. Si esto ocurre dentro de una hora antes de la hora de comer, solo coma lo que tenía planeado. Si falta más de una hora antes de la comida, coma un refrigerio liviano (medio sándwich de mantequilla de maní o carne, o queso y galletas y media taza de leche con bajo contenido de grasa).



Temblores



Ansiedad



Mareo



Sudoración



Dolor de cabeza



Irritabilidad



Hambre



Problemas de visión



Debilidad o fatiga



Ritmo cardíaco acelerado

Síntomas de niveles reducidos de azúcar en sangre

Medicamentos

Los medicamentos pueden ser una herramienta necesaria para ayudarlo a controlar su diabetes, junto con una alimentación saludable y ejercicio. Algunas personas pueden tomar medicamentos por vía oral, mientras que otras requerirán inyecciones.

Pastillas

Los medicamentos reducen el azúcar en sangre de alguna de las siguientes formas:

- ▶ Ayudan al cuerpo a producir más insulina.
- ▶ Reducen la cantidad de azúcar que el cuerpo produce.
- ▶ Ayudan a las células del cuerpo a utilizar la insulina de forma más eficaz.
- ▶ Retrasan la digestión de azúcares.
- ▶ Aumentan la producción de glucosa en la orina.

Las pastillas no funcionan para todos. Es muy importante que tome las pastillas en el momento adecuado. Hable con su equipo de atención médica sobre cuándo tomar su medicamento. El alcohol y otros medicamentos (incluso los medicamentos de venta libre) pueden afectar la forma en la que actúan las pastillas para la diabetes. Si está tomando pastillas para la diabetes, asegúrese de consultar con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento.

Insulina

La insulina reduce el azúcar en sangre al ayudar a moverla desde la sangre hacia las células. No se puede tomar en forma de pastilla porque los fluidos del estómago la destruyen antes de que se pueda utilizar. La mayoría de la insulina debe inyectarse debajo de la piel con una jeringa. Hay varios tipos diferentes de insulina. Algunos funcionan rápidamente y otros funcionan durante un período prolongado.

Cada persona es diferente, por lo que el tipo y la cantidad de insulina que necesita varían respecto de los demás. Su médico le dirá qué tipo de insulina necesita, cuánto utilizar y con qué frecuencia.

Mis medicamentos para la diabetes

Nombre del medicamento <i>(utilizar nombres genéricos y de marca)</i>	¿Qué cantidad o en qué concentración?	¿Cómo se toma?	¿Con qué frecuencia?	¿Para qué sirve?

Almacenamiento de insulina

Si la insulina no se almacena correctamente, es posible que no funcione bien.

- ▶ Mantenga siempre un suministro adicional de insulina en el refrigerador.
- ▶ Nunca congele su insulina ni la deje en un lugar donde pueda alcanzar temperaturas superiores a 86 °F o inferiores a 36 °F.
- ▶ Manténgala alejada de la luz solar directa y del calor.
- ▶ Una vez abierta, la insulina se puede almacenar a temperatura ambiente.
- ▶ Lea el empaque para saber durante cuánto tiempo puede utilizar la insulina después de abrirla. No la utilice después de la fecha de vencimiento que figura en el frasco.
- ▶ No agite la insulina con fuerza ni deje que se sacuda.

Consejos para la eliminación de lancetas, agujas de la pluma y jeringas

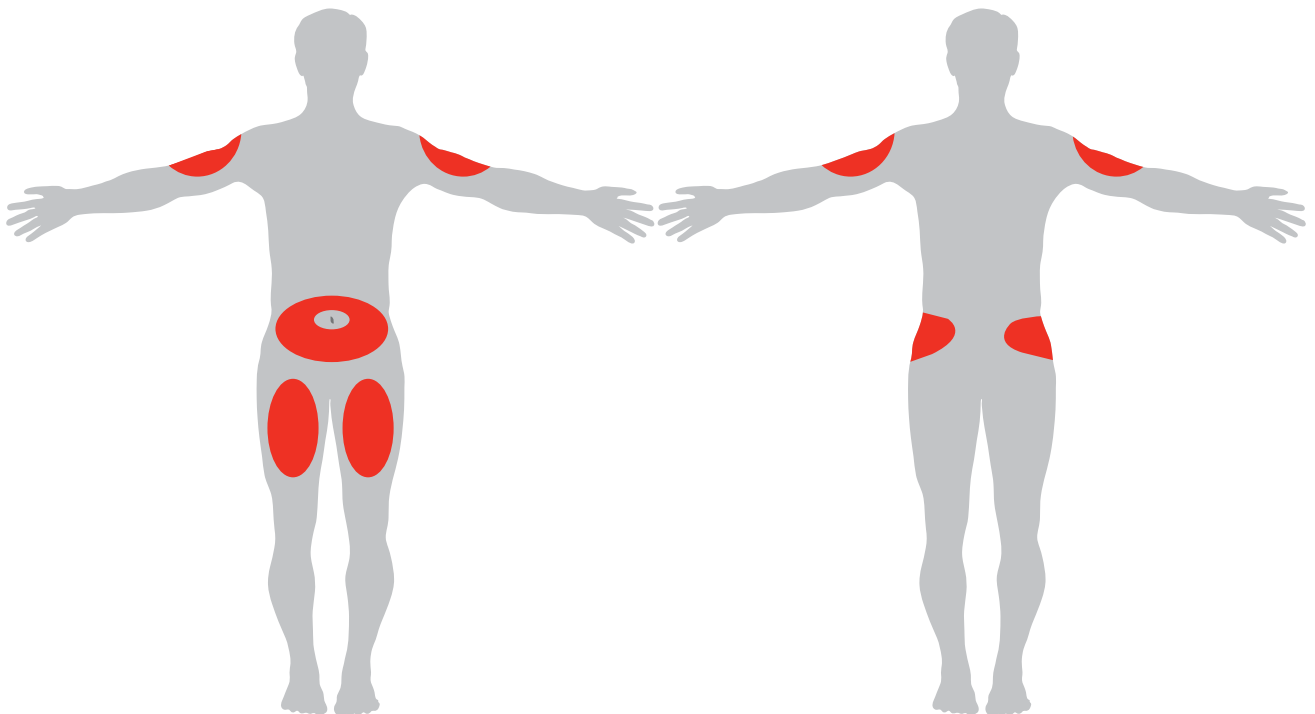
Las lancetas filosas, las tiras reactivas y las jeringas con agujas que se hayan utilizado deben desecharse correctamente.

Coloque los objetos punzantes en un recipiente de plástico duro o de metal con tapa segura (por ejemplo, una botella de detergente para ropa). No utilice recipientes de vidrio o de plástico transparente. Escriba «No reciclar» en el recipiente. Cuando deseche estos recipientes, asegúrese de que la tapa esté pegada de forma segura. El personal de enfermería de atención domiciliaria o el personal del consultorio de su médico puede ayudarlo con la eliminación de los objetos punzantes, si fuera necesario. Deséchelos con el resto de la basura.

Cómo elegir un lugar para la inyección de insulina

Puede inyectarse insulina en diferentes partes del cuerpo. Estas áreas tienen suficiente tejido graso para absorber la insulina. El lugar donde se inyecta la insulina afecta la rapidez con la que esta se absorbe. El abdomen absorbe la insulina más rápidamente que los brazos o las piernas. Estos son algunos consejos útiles para recordar:

- ▶ Mantenga los suministros (jeringas, algodón, alcohol, insulina) en un lugar limpio y a mano.
- ▶ Cada vez que se inyecte en la misma área, coloque la aguja en un lugar diferente al menos a una pulgada de distancia de la inyección anterior. Evite inyectarse en lunares o cicatrices.
- ▶ Cambiar el lugar de la inyección ayuda a que la piel, la grasa y los músculos se mantengan sanos, y evita que se formen áreas duras debajo de la piel.
- ▶ El personal de enfermería o educador sobre diabetes puede ayudarlo a practicar hasta que se sienta cómodo con esta nueva habilidad.

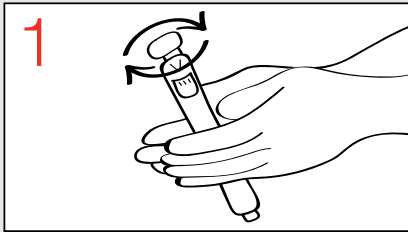


parte delantera

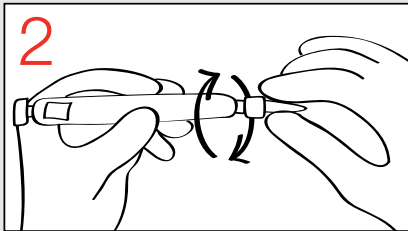
parte trasera

Cómo inyectarse con una pluma de insulina

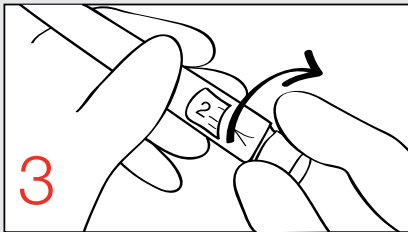
Almacenamiento: guarde las plumas sin abrir en el refrigerador. Las plumas abiertas en uso se pueden almacenar a temperatura ambiente según el prospecto. No refrigere la pluma después de abrirla. Si la insulina está fría, puede ser más cómodo frotar la pluma entre las manos durante unos minutos para calentarla.



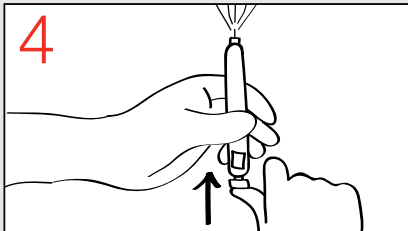
1. Prepárese: lávese las manos. Verifique que tiene el tipo correcto de insulina. Revise la fecha de vencimiento indicada en la pluma. Algunas insulinas pueden estar turbias; frótelas suavemente para que se mezclen bien antes de la inyección.



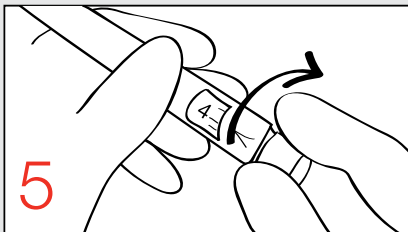
2. Coloque la aguja: retire el capuchón de la pluma y coloque una aguja nueva. Utilice siempre una aguja nueva para cada inyección.



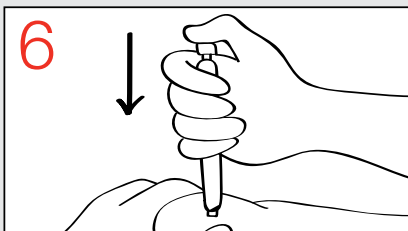
3. Ceba la pluma: ceba la pluma marcando 2 unidades. Si no la ceba antes de cada inyección, es posible que reciba demasiada insulina o muy poca.



4. Retire la cubierta de la aguja: sostenga la pluma en posición vertical y presione el botón para disparar 2 unidades al aire. Esto garantiza que se eliminen las burbujas de aire y que la pluma esté funcionando.

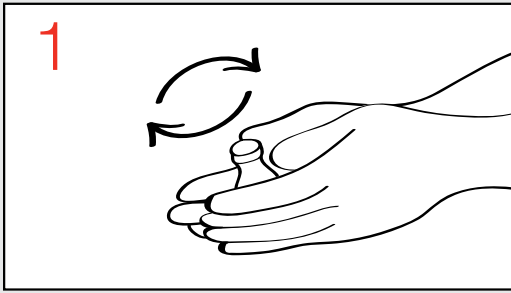


5. Seleccione la dosis: asegúrese de que la ventana muestre 0 y, luego, seleccione la dosis. Marque la dosis de insulina necesaria. Vuelva a marcar hacia arriba o hacia abajo si marcó la cantidad incorrecta.

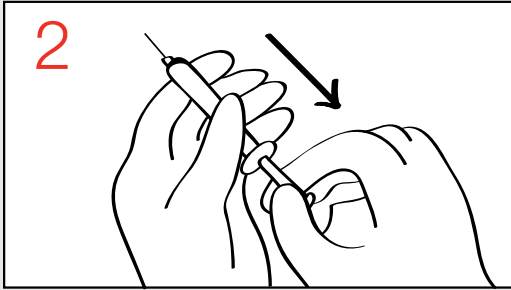


6. Inyecte la insulina: antes de inyectarse, limpie el lugar de la inyección con un paño con alcohol, y deje que se seque. Pellizque la piel con el pulgar y el índice. Inserte la aguja directamente en la piel. Presione el botón para inyectar la dosis y cuente lentamente hasta 10 antes de retirar la aguja. Deseche la aguja usada de forma segura tapándola nuevamente con el capuchón externo y, luego, desenrosque (o tire) la aguja de la pluma. Reemplace el capuchón de la pluma.

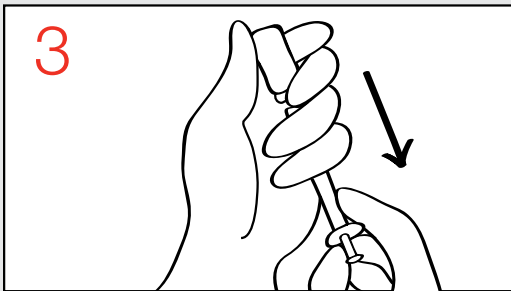
Inyecciones con vial y jeringa



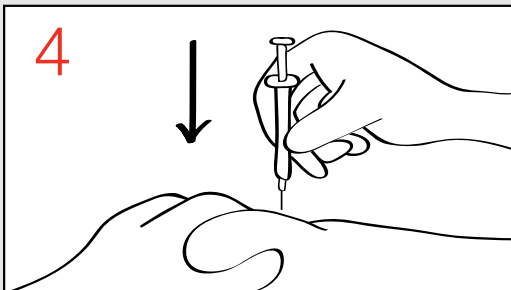
- 1.** Lávese las manos. Revise la etiqueta de la insulina para asegurarse de que sea la insulina correcta. Verifique la fecha de vencimiento y el aspecto. Mezcle la insulina frotando suavemente el frasco entre las manos solo si está turbia. Nunca agite un frasco de insulina. Limpie la parte superior del frasco de insulina con un hisopo con alcohol.



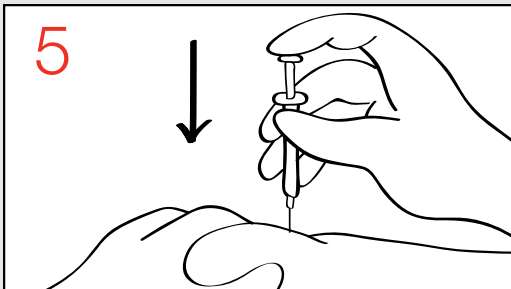
- 2.** Jale el émbolo hacia abajo (llenando la jeringa con aire) hasta la cantidad necesaria.



- 3.** Coloque el frasco de insulina sobre una superficie plana. Introduzca la aguja en el frasco. Empuje el émbolo para inyectar el aire en el frasco. Dé vuelta el frasco y la jeringa. Llene la jeringa tirando del émbolo hasta la dosis correcta de insulina. Retire la aguja del frasco. Si hay burbujas de aire, vuelva a introducir la insulina en el frasco y tire del émbolo hasta la dosis correcta.



- 4.** Antes de inyectarse, limpie el sitio de la inyección con un hisopo con alcohol y deje que se seque. Pellizque la piel con el pulgar y el índice. Inserte la aguja directamente en la piel.



- 5.** Mientras continúa sosteniendo la piel, presione lentamente el émbolo, luego suelte la piel y retire la aguja. Deseche la aguja en un recipiente adecuado para objetos punzantes.



Estrés emocional, depresión y diabetes

En algún momento, todos sentimos estrés. Si tiene diabetes, el azúcar en sangre puede elevarse si el estrés no está bien controlado. Es importante aprender a afrontar los problemas de la vida. Hable con su médico y su equipo de atención médica sobre las diferentes formas de lidiar con el estrés y la depresión.

Gestión de días de enfermedad

Las enfermedades o infecciones pueden aumentar su azúcar en sangre a niveles peligrosos. A continuación, se indican algunas formas para ayudarlo a controlar el azúcar en sangre durante los días de enfermedad. Analice su plan específico con su equipo de atención médica.

- ▶ Mida su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia y llame a su médico si es superior a 250 mg/dl (o el valor establecido por su médico) en más de dos ocasiones.
- ▶ Descanse tanto como pueda.
- ▶ Trate de seguir su plan de alimentación habitual. Si no puede retener la comida, beba líquidos, como jugo de frutas, refrescos (no sin azúcar), gelatina (no sin azúcar) o sopas a base de caldo, como sopa de fideos y pollo. Su cuerpo necesita carbohidratos para funcionar.
- ▶ Beba muchos líquidos (agua u otros líquidos sin calorías). Si se siente mal del estómago, coma caramelos Ice Chips.
- ▶ Hable con su médico sobre las vacunas contra la neumonía o la gripe, o sobre otras vacunas que sean adecuadas para usted.

Llame a su médico en las siguientes situaciones:

- ▶ No puede permanecer despierto ni pensar con claridad.
- ▶ Tiene dificultad para respirar.
- ▶ Tiene vómitos o diarrea durante más de seis horas.
- ▶ No puede retener alimentos ni líquidos.
- ▶ Tiene fiebre.
- ▶ Su enfermedad dura más de 24 horas.
- ▶ Los niveles de azúcar en sangre permanecen elevados después de varios controles de glucosa.
- ▶ Tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos.
- ▶ Si su médico no está disponible, vaya al departamento de emergencias o a un centro de atención de urgencia.



Prevención de complicaciones a largo plazo

Tener diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas de visión, enfermedades renales, mala circulación, daño a los nervios y problemas sexuales. A continuación, se muestran algunas formas de prevenir o reducir el riesgo de desarrollar estos problemas.

- ▶ Inscribese en un programa de DSME para pacientes ambulatorios para seguir aprendiendo sobre la diabetes. **(Ver portada).**
- ▶ Hable con un dietista registrado sobre la planificación de comidas.
- ▶ Siga su plan de comidas, ejercicio y medicamentos para mejorar el control de la diabetes.
- ▶ Analice y registre su nivel de azúcar en sangre.
- ▶ Trate de mantener su nivel de azúcar en sangre cerca de los niveles normales.
- ▶ Controle su presión arterial con frecuencia. Si es alta, averigüe qué puede hacer para disminuirla, y cumpla el tratamiento.
- ▶ Hágase una prueba de A1c (hemoglobina glicosilada) al menos de 2 a 4 veces al año. Si los valores no están dentro del objetivo de A1c, vuelva a controlársela cada tres meses. Este análisis de sangre muestra cuán bien controlada ha estado su diabetes durante los últimos 2 a 3 meses.
- ▶ Hágase análisis de sangre y orina anualmente para detectar signos de daño renal. Aprenda qué puede hacer para proteger sus riñones.
- ▶ Controle sus niveles de lípidos y de colesterol en sangre todos los años. Si son elevados, averigüe qué puede hacer para reducirlos.
- ▶ Revise sus pies y piel todos los días para ver si tiene ampollas, grietas o llagas. Obtenga tratamiento de inmediato para cualquier problema que detecte.
- ▶ Si tiene problemas con la actividad sexual, hable con su médico.
- ▶ Si está embarazada o planea estarlo, consulte a su médico de inmediato. Mantener su nivel de azúcar en sangre cerca de los niveles normales antes del embarazo y durante este disminuye en gran medida el riesgo de que usted o su bebé padezcan problemas de salud.
- ▶ Si fuma, busque un programa que lo ayude a dejar de hacerlo.
- ▶ Hágase un examen completo de la vista todos los años. Es posible que el daño ocular no presente síntomas en las primeras etapas, la mayoría de los cuales se pueden tratar.

Cuidado de los pies

El cuidado de los pies es muy importante si tiene diabetes, pero es especialmente importante si ha perdido parte de la sensibilidad en los pies por daño a los nervios (neuropatía) o si tiene llagas en los pies que no se curan adecuadamente.

A continuación, se muestra una lista de sugerencias para prevenir problemas graves en los pies:

- 1. Controle su diabetes.** Asegúrese de mantener los siguientes valores dentro del rango normal: glucosa, resultados de la prueba de A1c, presión arterial y niveles de colesterol. Tome sus medicamentos según las indicaciones que reciba; siga su dieta, haga ejercicio todos los días y deje de fumar. Todas estas acciones lo ayudarán a controlar mejor su diabetes.
- 2. Sea más activo.** Mantenga el flujo de sangre a los pies con actividades diarias, como caminar, nadar, bailar, etc.
- 3. Revise sus pies todos los días.** Asegúrese de no tener cortes, llagas, hinchazón ni ampollas. También debe examinarse las uñas de los pies para detectar signos de infección. Si no puede llegar a los pies, use un espejo para mirarse la planta.
- 4. Lávese los pies todos los días.** Cuando se lave los pies, use agua tibia, no caliente. No ponga los pies en remojo durante mucho tiempo, ya que esto secará la piel. Después de lavarse los pies, séquelos bien. ¡No olvide secarse entre los dedos!
- 5. Mantenga la piel suave y tersa.** Aplique una fina capa de loción en todo el pie, pero no entre los dedos.
- 6. Cuidado de callos y callosidades.** En primer lugar, consulte con su médico o especialista en pies (podólogo) sobre cómo cuidarlos. Nunca corte los callos ni las callosidades. No use removedores de callos y callosidades líquidos de venta libre, ya que estos productos pueden dañar la piel de los pies.
- 7. Córtese las uñas de los pies cuando sea necesario.** Si no puede ver bien o alcanzar sus pies, o si las uñas son gruesas y amarillas, pídale a un especialista en pies que le corte las uñas. Si puede cortarse las uñas de los pies, asegúrese de recortarlas en línea recta y no en las esquinas.
- 8. Nunca ande descalzo.** Use siempre calcetines y zapatos cómodos. Los calcetines con zapatos ayudan a prevenir la aparición de ampollas. Use zapatos que le queden bien, que proporcionen un buen apoyo y que permitan que el pie «respire».
- 9. Proteja sus pies.** Nunca use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies. Mantenga los pies calientes y secos, y evite la congelación.

Adaptado de Take Care of Your Feet for a Lifetime del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

SI TIENE UN PROBLEMA EN LOS PIES, NO IMPORTA CUÁN PEQUEÑO SEA, COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO.

Mi registro de azúcar en sangre

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Resultado del desayuno							
Medicamento tomado							
Resultado del almuerzo							
Medicamento tomado							
Resultado de la cena							
Medicamento tomado							
Resultado de la hora de dormir							
Medicamento tomado							
Otro							
Comentarios (dieta, ejercicio, enfermedad, estrés)							

OTROS RECURSOS

[Diabetes.org](https://www.diabetes.org)

[MemorialWeightLossandWellnessCenter.com](https://www.MemorialWeightLossandWellnessCenter.com)



ChooseMemorial.org

ATENCIÓN: LOS SERVICIOS DE TRADUCCIÓN ESTÁN DISPONIBLES DE FORMA GRATUITA EN ESPAÑOL, LENGUAJE DE SEÑAS AMERICANO Y OTROS IDIOMAS. LLAME AL 217-788-3360 (TTY: 1-217-788-2198). MEMORIAL HEALTH SYSTEM CUMPLE CON LAS LEYES FEDERALES DE DERECHOS CIVILES APLICABLES Y NO DISCRIMINA POR MOTIVOS DE RAZA, COLOR, NACIONALIDAD, EDAD, DISCAPACIDAD O SEXO.