

Asuma el control de su diabetes



Índice

¿Qué es la diabetes?.....	4
¿Cómo se diagnostica la diabetes?	5
Herramientas para controlar los niveles de azúcar en sangre	7
Uso del método del plato para planificar comidas	8
Ejercicio y diabetes.....	10
Prueba de su nivel de azúcar en sangre en el hogar	11
Niveles altos de azúcar en sangre	12
Niveles bajos de azúcar en sangre	13
Medicamentos	16
Estrés emocional, depresión y diabetes	21
Gestión de días de enfermedad.....	21
Prevención de complicaciones a largo plazo	22
Cuidado de los pies	23
Consejos en caso de internación	24



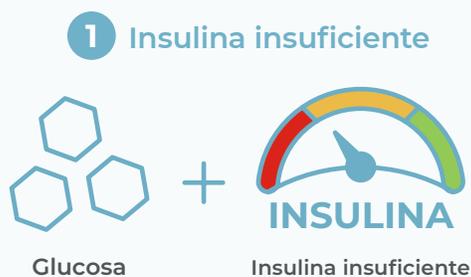
En este folleto se incluye información general para ayudar a que comprenda su diabetes y pueda controlarla de mejor manera. Cuanto más aprenda sobre la diabetes, más preparado estará para ayudarse a usted mismo si surgen problemas. Si tiene preguntas sobre el control de la diabetes, comuníquese siempre con el equipo de atención médica: médico, personal de enfermería, dietista, farmacéutico o especialista en educación y atención de la diabetes.

¿Qué es la diabetes?

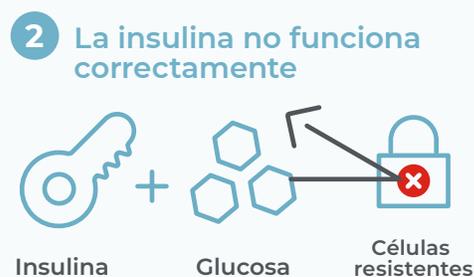
La diabetes afecta la forma en la que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía y eleva considerablemente los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. Por lo general, la insulina ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre en nuestro cuerpo para ser utilizada como energía. En la diabetes 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.

Dos tipos de problemas en la diabetes



No hay suficiente insulina, la glucosa no puede entrar en las células para utilizarse como energía.



La insulina no se utiliza correctamente; la glucosa no puede entrar en las células para utilizarse como energía.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

El médico puede solicitarle una prueba del nivel 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 la noche.
- Con esta prueba se mide el nivel de glucosa en sangre cuando se la extrae.
 - La sangre se extrae de la vena.
 - Las pruebas de diagnóstico deben hacerse en un laboratorio, no con un medidor.
 - Normal: debe ser menos de 100 mg/dl.
Prediabetes: debe ser entre 100 y 125 mg/dl.
Diabetes: debe ser más de 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.

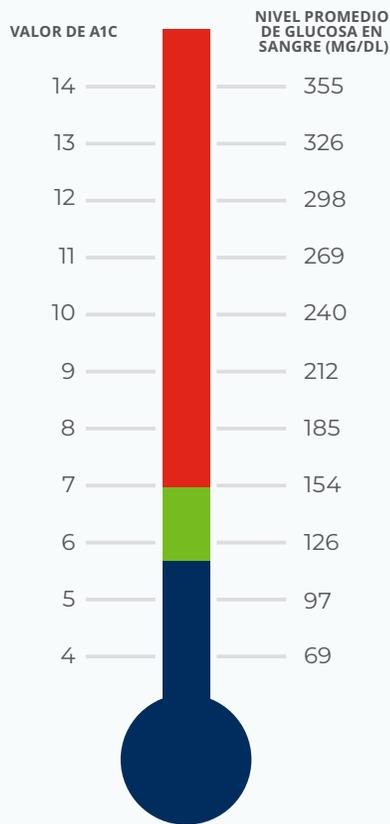
Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT)

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

Síntomas de niveles altos de azúcar en sangre y niveles altos de glucosa en plasma casual (glucosa tomada en cualquier momento del día) (superior a 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 valor le ayuda a conocer el grado de control de su glucosa a lo largo del tiempo.

¿Con qué frecuencia se debe controlar?

Si está por encima de lo normal, 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. Hable con el médico o el proveedor de atención médica.
- Indica el rango objetivo de diabetes recomendado.
- Indica el rango no diabético o el rango de diabetes posiblemente bien controlada.

Mis objetivos

Actualmente, mi hemoglobina A1C es la siguiente:

Mi objetivo de A1C es el siguiente:

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 los niveles de 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 altos y bajos de azúcar en sangre, y sepa qué debe hacer.
- Tome los medicamentos según las indicaciones.
- Controle el estrés.
- Trabaje en estrecha colaboración con el equipo de atención médica (médico, dietista, personal de enfermería, especialista en educación y atención de la diabetes).

Etiqueta con información nutricional

Conocer los nutrientes de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones saludables e informadas.

Para controlar la diabetes, debe centrarse en el tamaño de la porción y el total de carbohidratos, que ayudarán a regular sus niveles de glucosa en sangre.

Tamaño de la porción

Una porción es lo que consume una persona promedio y no es una recomendación. Observe el tamaño de la porción y las porciones por envase. Compare lo que come con el tamaño de la porción.

Cantidad de carbohidratos en las comidas



45–60 gramos



60–75 gramos

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Recuerde que los carbohidratos totales incluyen azúcares, azúcares agregados y fibra.

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 debe tener en cuenta al momento de reevaluar sus elecciones de alimentos.



Algunas personas aprenden a usar el recuento de carbohidratos; pregunte al dietista o especialista en educación y atención de la diabetes sobre sus necesidades específicas.

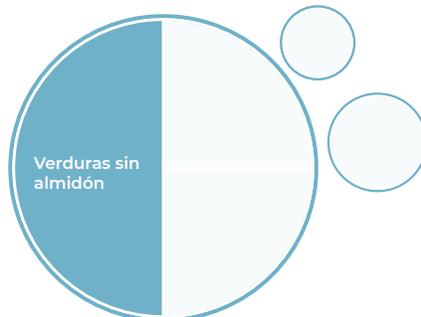
Pautas generales sobre los carbohidratos

- Mujeres: entre 45 y 60 gramos/comida
- Hombres: entre 60 y 75 gramos/comida
- Entre 10 y 20 gramos/refrigerio

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

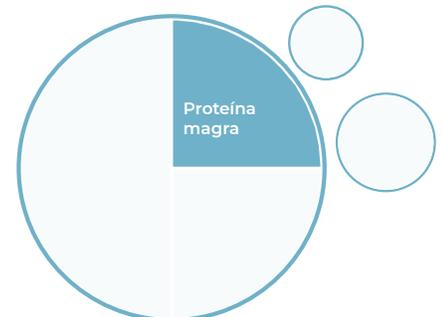
Verduras sin almidón

- Las verduras frescas o congeladas deben ocupar hasta la mitad del plato en una comida o son un excelente refrigerio bajo en calorías.
- 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 incluir entre 1 y 2 tazas de verduras en el almuerzo y la cena.
 - Sugerencia de porción:
 - ½ zanahoria cocinada
 - 1 taza de lechuga
 - ½ taza de jugo V8



Proteína magra

- Estos alimentos no deben ocupar más de ¼ del espacio de su plato en una comida.
- Hornee, ase, cocine a la parrilla o hierva carnes y sustitutos de la carne en lugar de freír.
- Elija más a menudo pescado y carne de ave sin piel. Seleccione cortes de carne magra y elimine toda la grasa visible.
- Lea las etiquetas de los alimentos y elija carnes y quesos con menos de 5 gramos de grasa por porción.
- Tamaño de la porción:
 - Entre 3 y 4 oz (mazo de cartas, palma de la mano)





Cereales integrales o verduras con almidón

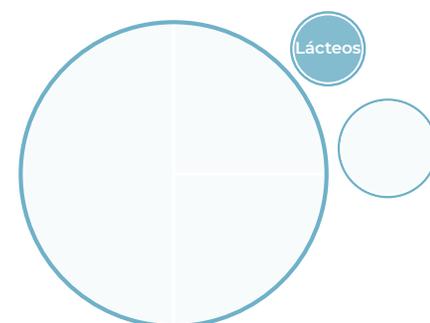
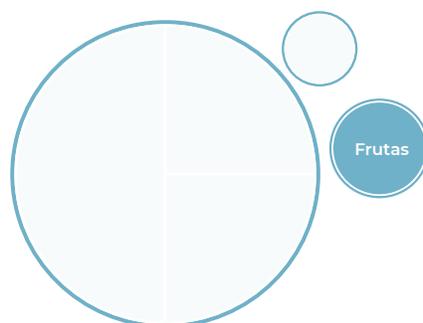
- Estos alimentos no deben ocupar más de $\frac{1}{4}$ del espacio de su plato en una comida.
- Coma más alimentos integrales. Por ejemplo, pan 100 por ciento integral. Elija alimentos con almidón que contengan más fibra, cuando sea posible.
- Tamaño de la porción:
 - $\frac{1}{2}$ -1 taza por comida
 - 1-2 rodajas de pan

Frutas

- Agregue frutas a las comidas principales o puede consumirlos como un refrigerio saludable entre las comidas.
- La fruta fresca o congelada tiene más fibra que el jugo.
- Cuando elija opciones enlatadas o de jugo, busque variedades sin azúcar o productos que contengan 100 por ciento jugo.
- Tamaño de la porción:
 - Trozo pequeño de fruta fresca
 - $\frac{1}{2}$ taza de fruta congelada o enlatada

Lácteos

- Elija leche y yogur descremados o bajos en grasa.
- Los productos lácteos son una alternativa para acompañar las comidas principales o pueden consumirse como un refrigerio saludable entre las comidas.
- Tamaño de la porción:
 - 6 oz de yogur descremado
 - 8 oz de leche baja en grasa



Ejercicio y diabetes

El ejercicio es muy útil para las personas con diabetes. El ejercicio y la actividad física reducen el azúcar en sangre. Cuando 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 el corazón y ayuda a reducir el estrés.

Hable con el equipo de atención médica sobre el tipo de ejercicio más adecuado para usted.

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

Utilice las escaleras.

Utilice pesas.

Haga jardinería.

Estacione más lejos.

Utilice bandas de resistencia.

Corte el césped.

Camine por el centro comercial.

Baile.

Pasee al perro.

Vaya al gimnasio.

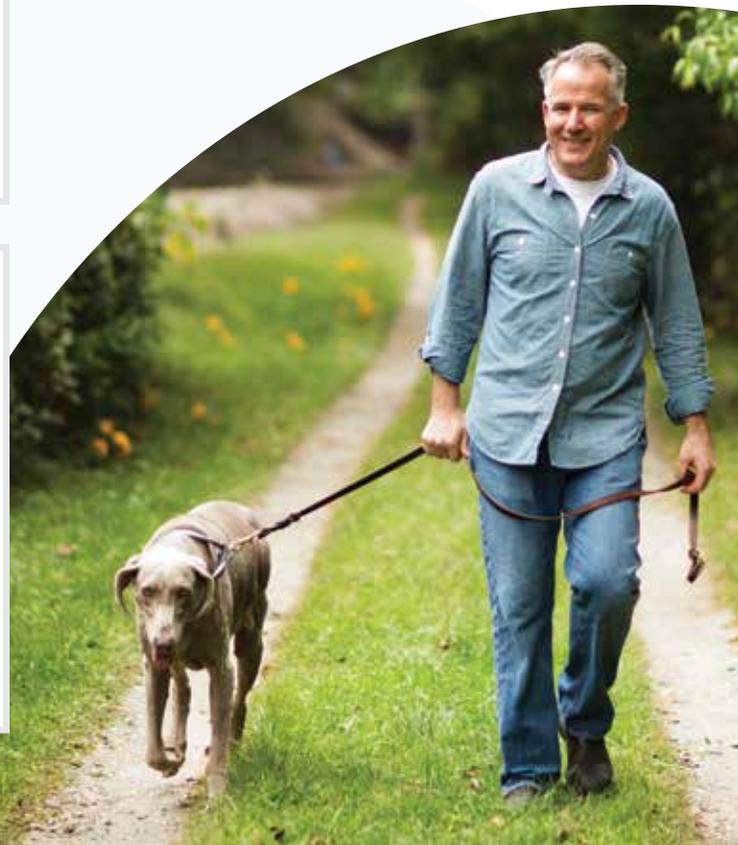
Practique yoga.

Utilice la aspiradora.

Objetivo general del ejercicio

- Haga ejercicio la mayoría de los días (entre 5 y 7 días por semana).
- El objetivo es de 30 minutos por día.
- Si es necesario, comience poco a poco con 5 a 10 minutos por día y aumente gradualmente hasta llegar a 30 minutos.

¿Cuál es mi objetivo de ejercicio?



Prueba de su nivel de azúcar en sangre en el hogar

La frecuencia con la que mida su nivel de azúcar en sangre dependerá del control de la diabetes y del momento en que tome su medicamento. Pregúntele al equipo de atención médica cuándo debe medirse su nivel de azúcar en sangre en el hogar. Por lo general, la prueba del nivel de azúcar en sangre se hace justo antes de comer, y 2 horas después de comenzar una comida.

Hay muchos medidores de glucosa en sangre distintos. Con cada dispositivo, se incluye un folleto de instrucciones con un número de teléfono gratuito al que puede llamar si tiene preguntas. Solicite ayuda al proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre las pruebas.



Se puede usar una gota de sangre del dedo para analizar su 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 se incluyen 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 la diabetes. Utilice un diario o un cuaderno pequeño para registrar sus resultados de azúcar en sangre. Lleve estos registros cuando consulte al médico y al educador sobre diabetes. Al final de este folleto, se incluye un diario de muestra.

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

Llame al médico si los resultados del nivel de azúcar en sangre **son inferiores a 70 mg/dl o superiores a 250 mg/dl** (o los valores establecidos por el médico) más de dos veces.

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.

Niveles altos de azúcar en sangre

(Hiperglucemia)

¿Cuál es la causa de los niveles altos 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 al médico si su nivel de azúcar en sangre permanece por encima de 250 mg/dl (o del valor establecido por el médico) durante varias pruebas.
- 3 Manténgase hidratado. Beber agua puede ayudarlo a reducir los niveles elevados de azúcar en sangre.

Cómo prevenir los niveles altos de azúcar en sangre

- Controle su nivel de 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 al médico si está enfermo o tiene una infección.

Síntomas de niveles altos de azúcar en sangre



Sed extrema



Micción frecuente



Piel seca



Hambre



Visión borrosa



Somnolencia



Náuseas

Niveles bajos de azúcar en sangre

(Hipoglucemia)

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

¿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

Lo que puede hacer

- 1 Si puede, mida su nivel de azúcar en sangre para saber si está bajo.
- 2 Coma o beba algún tipo de azúcar de acción rápida de inmediato, por ejemplo, ½ taza de gaseosa regular (no sin azúcar), ½ taza de jugo, 1 cucharada de gelatina regular, jarabe o miel, entre 3 y 4 comprimidos de glucosa o 1 paquete de gel de glucosa. Si el valor es de 55 mg/dl o menos, duplique la cantidad de azúcar simple utilizada para el tratamiento.
- 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 al 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).
- 5 No incluya los azúcares simples para aumentar los niveles bajos de azúcar en sangre en su plan de comidas.

Síntomas de niveles bajos de azúcar en sangre



Temblores



Ansiedad



Mareo



Sudoración



Dolor de cabeza



Irritabilidad



Hambre



Problemas de visión



Debilidad o fatiga



Latidos rápidos del corazón

Cómo prevenir los niveles reducidos de azúcar en sangre

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

Otras precauciones

- Lleve siempre con usted algún tipo de azúcar de acción rápida, como una cajita de jugo o comprimidos de glucosa.
- Comuníquese con el médico si tiene niveles bajos de azúcar en sangre con frecuencia.
- No conduzca ni utilice maquinaria pesada si tiene niveles bajos de azúcar en sangre.



Control continuo de la glucosa

Es posible que haya escuchado que existe una forma de controlar los niveles de azúcar en sangre que no consiste en pincharse los dedos. Los sistemas de control continuo de la glucosa (CGM) controlan automáticamente los niveles de glucosa las 24 horas del día. Existen varios modelos de CGM en el mercado para diferentes necesidades.

El proveedor de atención médica o educador sobre diabetes certificado puede ayudarle a determinar qué modelo es el más adecuado para usted. Con esta tecnología, puede ver información resumida sobre su nivel actual de glucosa y revisar los cambios durante el tiempo que sea, desde horas hasta días. Puede utilizar esta información para ajustar los factores de estilo de vida, como la dieta y el ejercicio.

Un CGM puede proporcionar información más detallada que un glucómetro típico. Cada ciertos minutos, realiza una lectura automática de los niveles de glucosa utilizando un sensor pequeño. Este sensor se adhiere a la parte posterior del brazo o el abdomen. Un transmisor en el sensor envía la información a un monitor pequeño o puede descargar una aplicación para usar en su teléfono móvil. Algunos dispositivos también pueden utilizarse para registrar la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come, la dosis de insulina u otras notas sobre su actividad o el nivel de estrés para determinar cómo afectan estos factores a las variaciones de su nivel de glucosa.



El médico puede indicar control continuo si usted:

- Recibe tratamiento intensivo con insulina (al menos cuatro inyecciones por día o usa una bomba de insulina).
- No es consciente de la hipoglucemia y no puede tratar los niveles bajos de azúcar en sangre a tiempo.
- Tiene niveles frecuentes altos o bajos de glucosa en sangre.

Además, el médico puede indicarle que utilice un sistema de CGM durante un breve período de tiempo para evaluar ajustes en su plan de cuidado. Los datos del CGM se pueden descargar e informar al proveedor de atención médica para que pueda realizar otros ajustes a su plan de tratamiento de la diabetes si los resultados no están dentro de su objetivo.

Medicamentos

Los medicamentos pueden ser una herramienta necesaria para ayudar 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 los niveles de 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 eliminación 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.

Inyecciones

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 las insulinas deben inyectarse debajo de la piel con una jeringa o una pluma de insulina. 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. La insulina no es la única hormona que funciona mal cuando una persona tiene diabetes. De hecho, las personas con diabetes de tipo 2 tampoco producen suficiente cantidad de la familia de hormonas llamadas incretinas. Entre ellas se encuentran el péptido inhibidor gástrico (GIP) y el péptido-1 similar al glucagón (agonistas del receptor GLP-1). Después de comer, los intestinos liberan las incretinas.

Los agonistas artificiales de los receptores de GLP-1, comúnmente denominados GLP-1, son una clase de medicamentos que copian las acciones del GLP-1 natural. Estos medicamentos sustituyen al GLP-1 y proporcionan mayores beneficios. Al igual que la insulina, el ácido estomacal destruye estos medicamentos si se toman por vía oral, por lo que la mayoría de las fórmulas actuales deben inyectarse debajo de la piel para que funcionen.



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 la 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, por lo general durante un mes.
- Lea el envase para saber durante cuánto tiempo puede utilizar la insulina después de abrirla. No la use después de la fecha de vencimiento del 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 una tapa segura (por ejemplo, una botella de detergente para ropa).
- No utilice recipientes de vidrio o de plástico transparente.
- Escriba "OBJETOS PUNZANTES" y "No reciclar" en el recipiente.
- Cuando deseche estos recipientes, asegúrese de que la tapa esté pegada de forma segura. Deséchelos con el resto de la basura.
- El personal de enfermería de atención domiciliar o el personal del consultorio del médico puede aclarar las dudas sobre cómo eliminar los objetos punzantes, si fuera necesario.

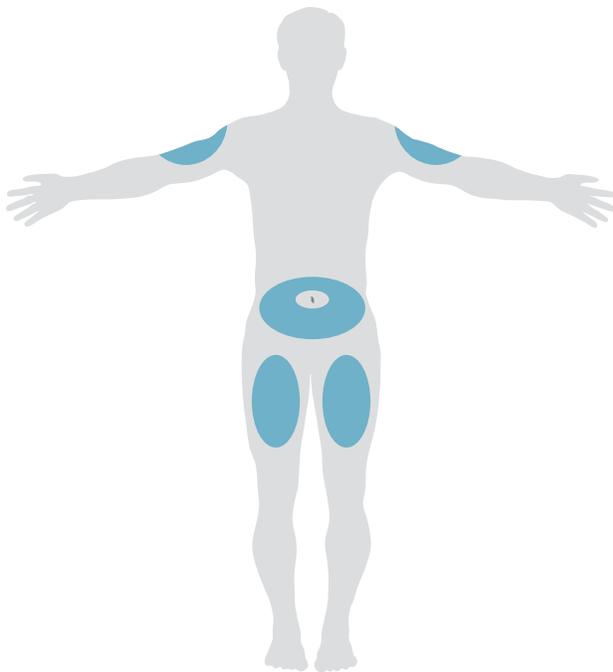


Cómo elegir un lugar para la inyección de insulina

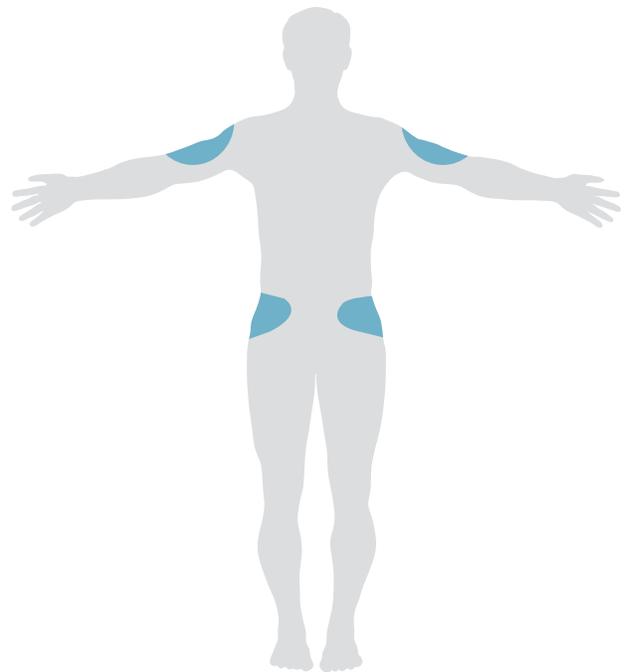
Puede inyectarse insulina en diferentes partes del cuerpo. Estas zonas tienen suficiente tejido graso para absorber la insulina. El lugar donde se inyecta la insulina afecta la rapidez con la que esta se absorbe. El abdomen absorbe la insulina más rápidamente que los brazos o las piernas.

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 zona, 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 zonas duras debajo de la piel.
- El personal de enfermería o el educador sobre diabetes pueden ayudarle a practicar hasta que se sienta cómodo con esta nueva habilidad.



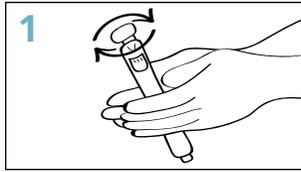
parte
delantera



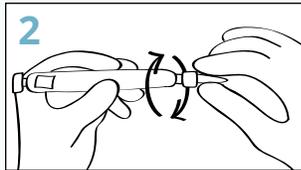
parte
trasera

Cómo inyectarse con una pluma de insulina

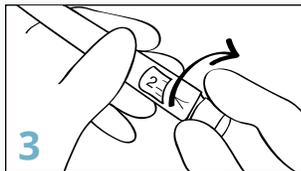
Almacenamiento: guarde las plumas sin abrir en el refrigerador. Las plumas abiertas en uso se pueden almacenar a temperatura ambiente según el prospecto. No refrigere la pluma después de abrirla. Si la insulina está fría, puede ser más cómodo frotar la pluma entre las manos durante unos minutos para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



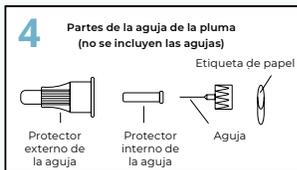
- 1 Prepárese: lávese las manos. Verifique que tiene el tipo correcto de insulina. Revise la fecha de vencimiento indicada en la pluma. Algunas insulinas pueden estar turbias; frótelas suavemente para que se mezclen bien antes de la inyección.



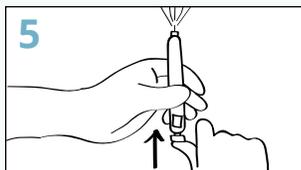
- 2 Coloque la aguja: retire el capuchón de la pluma, límpielo con una gasa con alcohol y coloque una aguja nueva. Utilice siempre una aguja nueva para cada inyección. Por lo general, esta es una indicación diferente a la de su insulina u otro medicamento inyectable, ya que las agujas tienen distintas longitudes y el médico le indicará la longitud correcta para su tamaño corporal.



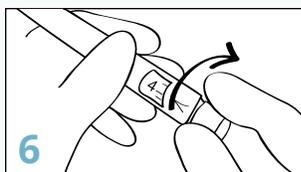
- 3 Prepare la pluma: prepare la pluma marcando 2 unidades. Si no la prepara antes de cada inyección, es posible que reciba demasiada insulina o muy poca.



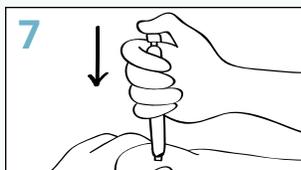
- 4 Suele haber dos capuchones o protectores de aguja. Debe retirar ambos antes de inyectarse.



- 5 Retire el capuchón 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.



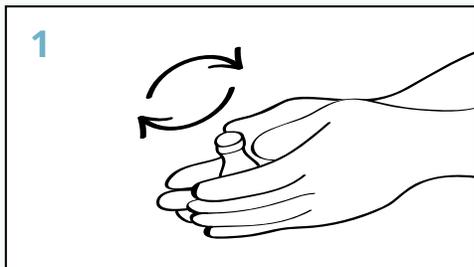
- 6 Seleccione la dosis: asegúrese de que la ventana muestre "0" y luego seleccione la dosis. Marque la dosis de insulina necesaria. Vuelva a marcar hacia arriba o hacia abajo si marcó la cantidad incorrecta.



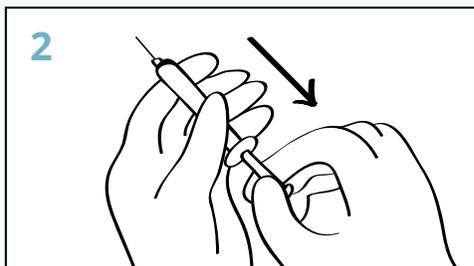
- 7 Inyecte la insulina: antes de inyectarse, limpie el lugar de la inyección con una gasa con alcohol y deje que se seque. Pellizque la piel con el pulgar y el índice. Inserte la aguja directamente en la piel. Presione el botón para inyectar la dosis y cuente lentamente hasta 10 antes de retirar la 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. Mantenga a temperatura ambiente.

Algunos otros medicamentos inyectables para la diabetes ya vienen con la aguja incorporada. Revise la información del envase con el proveedor de atención médica.

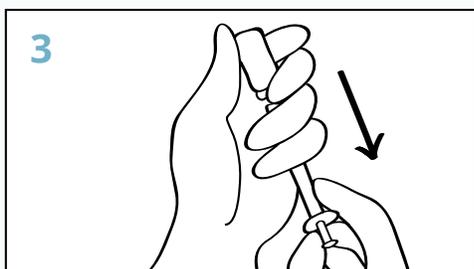
Inyecciones con vial y jeringa



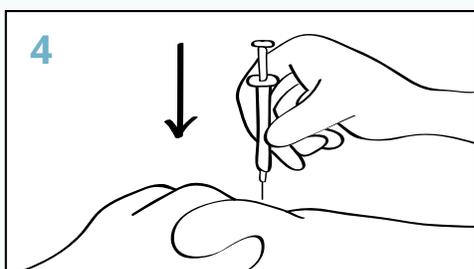
- 1 Lávese las manos. Revise la etiqueta de la insulina para asegurarse de que sea la insulina correcta. Verifique la fecha de vencimiento y el aspecto. Mezcle la insulina frotando suavemente el frasco entre las manos solo si está turbia. Nunca agite un frasco de insulina. Limpie la parte superior del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



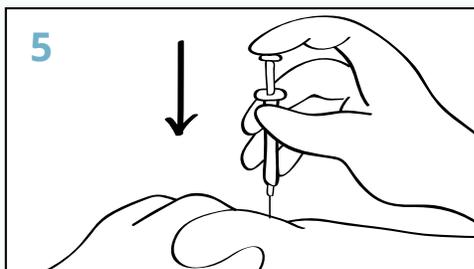
- 2 Tire del émbolo (esto llena la jeringa con aire) hasta la cantidad necesaria.



- 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 lugar de la inyección con una gasa 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 sostiene la piel, presione lentamente el émbolo, luego suelte la piel y retire la aguja. Deseche la aguja en un recipiente adecuado para objetos punzantes.

Hable con el personal de enfermería sobre otros detalles específicos de la inyección de medicamentos para la diabetes o sobre cómo mezclar algunos tipos de insulina.

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 el médico y el equipo de atención médica sobre las diferentes formas de manejar 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 al médico si este valor es superior a 250 mg/dl (o el valor establecido por el médico) en más de dos ocasiones.
- Descanse todo lo que 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 el 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 altos después de varios controles de glucosa.
- Tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos.
- Si el médico no está disponible, diríjase 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, infarto, 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.

- Inscríbase en un programa de DSME para pacientes ambulatorios para seguir aprendiendo sobre la diabetes. (Consulte la 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 todos los años para detectar signos de daño renal. Microalbuminuria es el nombre de una prueba de orina que se solicita con frecuencia todos los años para evaluar la función 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.
- Revíse los pies y la piel todos los días para ver si tiene ampollas, grietas o llagas. Obtenga tratamiento de inmediato para cualquier problema que detecte. Asegúrese de que el proveedor de atención médica le controle el pulso y la sensación en los pies al menos una vez al año.
- Si tiene problemas con la actividad sexual, hable con el médico.
- Si está embarazada o planea estarlo, consulte al 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 tengan problemas de salud.
- Si fuma, busque un programa que lo ayude a dejar los hábitos tabáquicos.
- 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 las cuales se pueden tratar.



Cuidado de los pies

El cuidado de los pies es muy importante si tiene diabetes, pero cobra mayor importancia si perdió parte de la sensibilidad en los pies por daño en los nervios (neuropatía), tiene poca circulación o tiene llagas en los pies que no se curan adecuadamente.



Estas son 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 los hábitos tabáquicos. Todas estas medidas le 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 Revítese los 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 provocará sequedad en 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 crema en todo el pie, pero no entre los dedos.
- 6 Cuidado de callos y callosidades.** En primer lugar, consulte al médico o al 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 los pies, o si las uñas son gruesas y amarillas, pida a un especialista en pies que le corte las uñas. Si puede cortarse las uñas de los pies, corte las uñas rectas y no las esquinas.
- 8 Nunca camine descalzo.** Use siempre calcetines y zapatos cómodos. Los calcetines con zapatos ayudan a evitar las ampollas en los pies. Use zapatos que le queden bien, que proporcionen un buen apoyo y que permitan que el pie “respire”.
- 9 Proteja los 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.

Consejos en caso de internación

Mientras está en el hospital, cierta atención de su diabetes puede ser diferente de la que recibe en casa.

Dieta

Mientras está en el hospital, es posible que le proporcionen una dieta específica que conste de carbohidratos para sus comidas. Dispondrá de un menú especial a medida. Solicite consultar a un dietista si tiene preguntas sobre su plan de comidas.

Medicamento

El médico puede suspender sus medicamentos para la diabetes por vía oral mientras está en el hospital. En cambio, es posible que le administren inyecciones de insulina en función de su nivel de azúcar en sangre. El proveedor de atención médica le indicará si puede volver a tomar sus medicamentos anteriores cuando regrese a casa. Si se han producido cambios en su capacidad para comer, en su peso o en su capacidad para realizar actividades, sus necesidades de medicamentos para la diabetes pueden cambiar respecto de lo que tomaba antes de ingresar al hospital.

Pruebas y procedimientos médicos

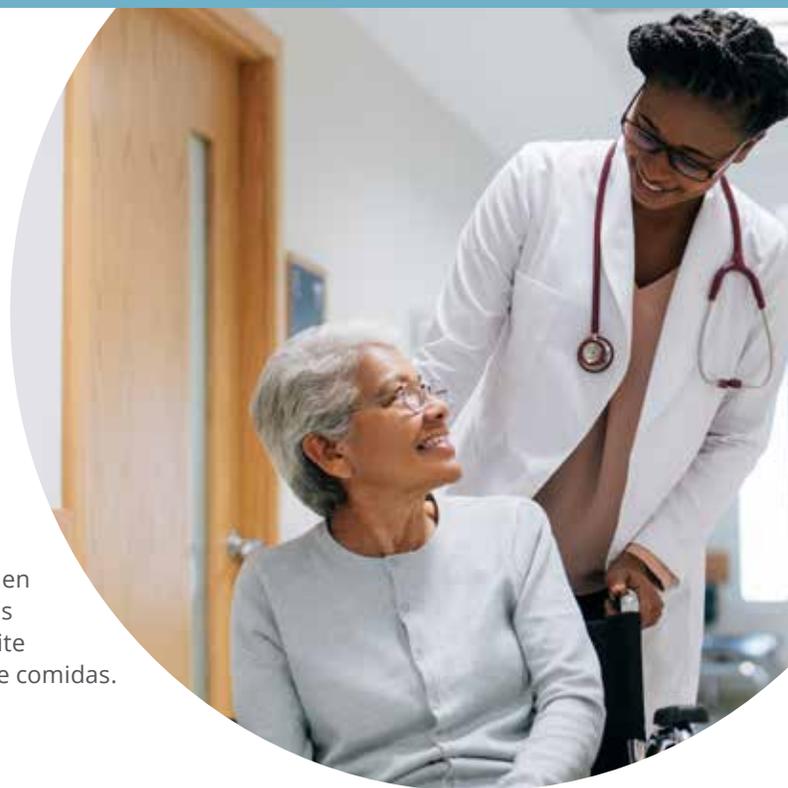
Es posible que deba dejar de comer varias horas antes de algunos procedimientos o pruebas. Pregunte al proveedor cómo debe tomar sus medicamentos para la diabetes ese día.

Control continuo de la glucosa (CGM)

Si usa un dispositivo CGM, deberá retirárselo para hacerse radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas. Si está hospitalizado, el personal de enfermería controlará su nivel de azúcar en sangre con una punción en el dedo aunque siga usando el CGM.

Bomba de insulina

Memorial Health tiene una política para los pacientes que tienen una bomba de insulina. Usar la bomba de insulina en el hospital dependerá de su situación de atención médica.



¿Desea obtener información sobre la diabetes?

Si quiere hablar sobre el cuidado personal de la diabetes una vez que abandone el hospital, llame al 217-788-3948 para programar una visita para pacientes ambulatorios con un especialista en educación y atención para la diabetes o un dietista.

Mis medicamentos para la diabetes

Nombre del medicamento <i>(utilizar nombres genéricos y de marca)</i>	¿Qué cantidad o qué dosis?	¿Cómo se toma?

Mi registro de azúcar en sangre

	Lunes	Martes	Miércoles
Resultado del desayuno			
Medicamento tomado			
Resultado del almuerzo			
Medicamento tomado			
Resultado de la cena			
Medicamento tomado			
Resultado de la hora de dormir			
Medicamento tomado			
Otros			
Comentarios <i>(registro de alimentos/gramos de carbohidratos consumidos, ejercicio, enfermedad, estrés)</i>			

Otros recursos

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

cdc.gov/diabetes

[DiaTribe.org](https://diatribe.org)

[Heart.org](https://heart.org)

[Facebook.com/MemorialWellnessCenter](https://facebook.com/MemorialWellnessCenter)



Visítenos en
[memorial.health](https://www.memorial.health)

ATENCIÓN: Los servicios de interpretación y traducción están disponibles de forma gratuita en español, francés, lengua de señas estadounidense y otros idiomas. Llama al 217-588-7770 (los usuarios de TTY primero deben marcar 711). Memorial Health cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.