



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Acerca de la diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que su cuerpo no puede utilizar el alimento que usted ingiere para obtener energía. Sus células necesitan energía para vivir y desarrollarse.

Cuando usted come, el alimento se transforma en una forma de energía que se denomina glucosa. La glucosa también es conocida como azúcar. Cuando ingresa a la sangre, sus niveles de azúcar en sangre aumentan. La insulina es una hormona producida por el páncreas. Ayuda a que la glucosa se mueva de la sangre hacia las células para que su cuerpo pueda utilizarla como energía. Las personas no pueden vivir sin insulina.

Existen tres tipos principales de diabetes.

- En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina.
- En la diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente cantidad de insulina o su cuerpo no puede utilizar la insulina que el páncreas produce.
- En la diabetes gestacional, que ocurre durante el embarazo, la madre no puede producir suficiente insulina como para cubrir sus necesidades y las del niño.

Factores de riesgo para la diabetes

Usted tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes si presenta alguno de los siguientes factores:

- Proviene de una familia con antecedentes de diabetes.
- Tiene sobrepeso.
- Tiene más de 45 años de edad.
- No realiza actividad física.
- Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional), o tuvo un bebé que pesó 9 libras (o 4 kilos) o más al nacer.
- Es descendiente de africanos, asiáticos, latinos, indígenas estadounidenses o isleños del Pacífico.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Signos de la diabetes

- Mucha sed
- Siente cansancio
- Orina con mucha frecuencia
- Vista nublada
- Pérdida de peso
- Heridas que tardan en sanar
- Hambre constante
- Comezón en la piel
- Infecciones
- Adormecimiento u hormigueo en los pies o manos
- Problemas en la actividad sexual

Mucha gente no presenta signos, aunque su nivel de glucosa en sangre es alto. Un análisis de sangre le permite detectar la diabetes.

Su atención

El objetivo es mantener su nivel de glucosa tan cercano al nivel normal como sea posible. Su atención puede incluir lo siguiente:

- Planear las comidas.
- Medir los niveles de glucosa.
- Identificar los signos para saber cuándo su nivel de glucosa es muy bajo o muy elevado.
- Realizar actividad física.
- Tomar medicamentos (insulina o píldoras).
- Acudir a todas las citas con su equipo de atención médica.
- Asistir a clases sobre la diabetes.

Consulte con su médico, enfermera o dietista para saber cómo manejar su diabetes.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita:

1-877-585-7526;

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *About Diabetes (Acerca de la diabetes)*, 5/2009, Health Information Translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DE LA DIABETES

El equipo de la diabetes

Con la diabetes, estar sano puede parecer una tarea difícil. Una forma de ayudarse a sí mismo es actuar como si fuera el entrenador de un equipo deportivo. El entrenador arma un equipo para ganar. Con la diabetes, necesita un equipo de atención médica para ganar. Con el equipo adecuado usted podrá realizar los cambios que sean necesarios para estar sano.



Estas son algunas de las personas que puede necesitar en su equipo:

Familiares y amigos

Las personas cercanas a usted deben entender la diabetes. Su apoyo para el tipo de cosas que usted necesita hacer lo ayudará en el manejo de su diabetes.

Su Proveedor de Atención Primaria (PCP o médico de cabecera)

El miembro principal de su equipo es su Proveedor de Atención Primaria. Esta es la persona que lo ayudará a recibir la atención médica que necesita. Él o ella será quien lo remita a otros miembros de su equipo. Su PCP debe ser alguien en quien usted confíe y con quien sienta que puede hablar de sus inquietudes.

Oftalmólogo/Optometrista

Estos son médicos de los ojos. Realizan exámenes especiales a personas con diabetes. Es importante que usted se haga exámenes de la vista con frecuencia. El examen de la vista debe incluir la dilatación de las pupilas, al menos una vez al año. La dilatación de los pupilas ocurre cuando las pupilas de los ojos están completamente abiertas con gotas para los ojos, de manera que el médico pueda ver dentro de ellos.

Podólogo

Los podólogos son médicos que se dedican a atender los pies. Las personas con diabetes deben prestar atención especial a los pies. Visitar a un podólogo antes de tener grandes problemas con los pies es una buena idea.



Health care you can count on.
Service you can trust.

Dietista

Los dietistas enseñan cómo comer de forma adecuada para poder controlar el azúcar en sangre. También se denominan nutricionistas. Cuando consulte a un dietista aprenderá sobre los tipos de alimentos, cuánto comer y cuándo es el mejor momento para hacerlo. También aprenderá a controlar sus medicamentos y comidas. Los dietistas también pueden enseñarle a incluir sus comidas favoritas en una dieta sana.

Farmacéuticos

Un farmacéutico explica lo siguiente:

- Cómo utilizar los medicamentos.
- Cuándo tomar los medicamentos.
- Cuáles pueden ser los efectos secundarios.

No dude en pedir ayuda cuando busque sus medicamentos.

Endocrinólogo

Este médico es experto en el tratamiento de diabetes. Él o ella supervisará sus medicamentos, análisis, dieta y rutina de ejercicios. No todos necesitan visitar a este tipo de médico.

Registro de la diabetes

Una herramienta que ha sido de mucha ayuda a personas con diabetes es el Registro para Personas con Diabetes. Adjuntamos uno a esta entrega. Este diario puede utilizarse para registrar análisis y resultados diferentes. Puede que usted ya tenga su propia manera de registrar esta información, pero de no ser ese el caso, por favor inténtelo con este Registro para Personas con Diabetes.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Niveles altos de azúcar

Tener niveles altos de azúcar significa tener mucha azúcar, llamada glucosa, en la sangre. Tener niveles altos de azúcar también se denomina hiperglucemia. Las células del cuerpo necesitan azúcar en la sangre. Un nivel normal de azúcar en sangre es entre 70 y 100. Usted puede tener diabetes si su nivel de azúcar es superior a 126. Un examen **A1c** también mide el azúcar en sangre. Este examen se realiza en el consultorio del médico. Un nivel **A1c** de 7 % o más es demasiado alto.

Es posible que usted no sienta ningún síntoma de los niveles altos de azúcar, pero su cuerpo puede dañarse. Con los años, los niveles altos de azúcar pueden dañar los ojos, riñones, vasos sanguíneos, corazón, nervios y pies.

Causas

Los niveles altos de azúcar pueden producirse junto con la diabetes cuando su cuerpo no genera la insulina suficiente o no puede utilizarla como debería. Los niveles altos de azúcar pueden empeorar por lo siguiente:

- Estrés.
- Infecciones o enfermedades.
- Algunos fármacos, como los esteroides.
- Embarazo.

Las razones más comunes para los niveles altos de azúcar en personas con diabetes son los siguientes:

- Administrar insuficiente cantidad de insulina o de pastillas para la diabetes.
- Olvidar, saltar o demorar la dosis de la medicina para la diabetes.
- Ingerir demasiada comida.
- Ingerir comidas ricas en azúcar o en carbohidratos.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Signos

Los niveles altos de azúcar afectan a las personas de maneras diferentes. Algunas personas no tienen ninguna señal de advertencia. Los niveles altos de azúcar pueden producirse lentamente con el tiempo.

Usted puede presentar uno o más signos de niveles altos de azúcar. Tal vez los miembros de su familia noten estos signos antes que usted.

- Sed excesiva
- Orina frecuentemente
- Aumento del apetito
- Vista nublada
- Aumento o pérdida de peso
- Cansancio o somnolencia
- Malhumor
- Curación lenta de las heridas
- Adormecimiento en los pies o en las manos
- Comezón vaginal o infecciones vaginales frecuentes
- Impotencia
- Comezón en la piel
- Infecciones de la piel, como forúnculos

Su atención

Consulte a su médico si usted presenta signos de niveles altos de azúcar. Hable con su médico sobre las causas de los niveles altos de azúcar. Es posible que usted necesite tomar medicamentos para controlar el azúcar en sangre, o cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio físico.

Si usted tiene diabetes, controle los niveles de azúcar y respete su plan de tratamiento:

- Siga su plan de alimentación.
- Aplíquese las inyecciones de insulina o tome las pastillas como se lo indicaron.
- Hágase análisis frecuentes del azúcar en sangre y lleve un registro de los resultados.
- Siga su rutina de ejercicio.
- Contáctese con su médico si usted presenta signos de niveles altos de azúcar.
- Siga los pasos indicados cuando esté enfermo.
- Acuda a todas las citas con su equipo de atención médica.

Si no se los trata, los niveles altos de azúcar pueden llevar a un coma e incluso a la muerte.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita:

1-877-585-7526;

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *High Blood Sugar (Niveles altos de azúcar)*, 6/2010, Health Information Translations (Traducciones para información de salud).

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Niveles bajos de azúcar

Si usted tiene los niveles bajos de azúcar significa que no tiene suficiente azúcar, o glucosa, en la sangre. A esto se lo denomina hipoglucemia, choque insulínico o reacción a la insulina. Las células del cuerpo necesitan glucosa. Un nivel normal de azúcar en sangre es entre 70 y 100. Un nivel de azúcar inferior a 70 es bajo.

Causas

A veces la causa no se conoce, pero puede deberse a lo siguiente:

- Demasiada insulina o píldoras para la diabetes.
- Comidas que se omiten o se retrasan.
- Demasiado ejercicio físico o sin planificación.

Signos

Puede ser que no haya signos de advertencia o puede ser que usted:

- Se sienta mareado, tembloroso, nervioso, débil o cansado.
- Sude.
- Sienta hambre.
- Se sienta malhumorado o con dificultad para pensar con claridad.
- Tenga dificultad para hablar.
- Tenga la vista nublada.
- Sienta palpitaciones.
- Sienta adormecimiento alrededor de la boca o en los labios.
- Tenga dolor de cabeza.
- Haya realizado demasiado ejercicio físico o sin planificación.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Su atención

Cuando su nivel de azúcar está bajo, usted debe beber o ingerir alimentos con azúcar. No coma demasiado. Su nivel de azúcar en sangre puede aumentar demasiado. Beba o ingiera una de las siguientes opciones:

- ½ taza (o 120 milímetros) de jugo o gaseosa (que no sean bebidas dietéticas, ni libres de azúcar o de calorías).
- 3 o 4 pastillas de glucosa.
- 1 cucharada grande (o 15 milímetros) de azúcar.
- 1 taza (o 240 milímetros) de leche.

A los 15 minutos, controle su nivel de azúcar en sangre. Si aún es inferior a 70 o si usted no se siente mejor, beba o ingiera otra porción de los alimentos de la lista.

Si su nivel de azúcar en sangre es igual a 70 o superior, debe ingerir algo más para que el azúcar no vuelva a bajar.

- Si pronto ingerirá su próxima comida, coma su ración habitual.
- Si falta más de una hora para su próxima comida, coma un bocadillo. Pruebe uno de los siguientes:
 - Medio sándwich y 1 taza (o 240 milímetros) de leche.
 - 3 galletas de agua, 2 onzas de queso y una manzana pequeña.

Para evitar que baje el nivel de azúcar en sangre

- Siga su plan de alimentación. Realice sus comidas y bocadillos a la misma hora todos los días. No se saltee ni atrase las comidas.
- Controle y registre sus niveles de azúcar en sangre. Si tiene los niveles bajos más de 2 veces por semana, comuníquese con su médico o asesor sobre la diabetes. Es posible que deba realizar cambios en su dieta, medicamentos o rutina de ejercicios.
- Tome sus medicamentos para la diabetes según las instrucciones. No tome medicamentos para la diabetes adicionales sin el asesoramiento de su médico.
- Realice actividad física regularmente.



Para permanecer seguro

- Tenga siempre a mano alimentos como galletas de agua, gelatina o jugo.
- Comuníquese a las personas que trabajan o viven con usted que tiene diabetes, y enséñeles qué deben hacer cuando tiene los niveles bajos de azúcar.
- Utilice un brazalete o collar médico para, en casos de emergencia, comunicarle a los demás que usted tiene diabetes.
- Si tiene diabetes tipo 1, las personas cercanas a usted deben aprender a suministrar una inyección de glucagón. El glucagón es una hormona que eleva el nivel de azúcar en sangre cuando la persona no está alerta o despierta. Una enfermera puede enseñarles cómo administrar una inyección de glucagón.
- Comuníquese con su médico si su nivel de azúcar baja con frecuencia o si tiene oscilaciones amplias entre los niveles altos y los bajos.
- Consulte con su médico o dietista antes de comenzar una dieta para bajar de peso.
- Asista a todas las citas con su médico, enfermera de la diabetes o dietista.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *Low Blood Sugar (Niveles bajos de azúcar)*, 5/2009, Health Information Translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Cómo usar un glucómetro

El glucómetro se utiliza para controlar la glucosa en sangre o nivel de azúcar. Esto es necesario para ayudarlo a manejar su diabetes. Existen muchas marcas de medidores. Su enfermero o su farmacéutico pueden ayudarlo a aprender sobre su medidor.



Siga estos pasos para controlar el azúcar en sangre con un medidor.

Preparación

- 1 Lávese las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 15 segundos; luego, enjuáguese y séquese con una toalla.
- 2 Consiga los siguientes suministros:
 - Su medidor.
 - Tiras reactivas.
 - Dispositivo de punción.
 - Aguja, frecuentemente denominada lanceta.
 - Recipiente para desechar agujas o residuos punzocortantes.
- 3 Quite la tapa del dispositivo de punción y coloque una aguja en su interior. Quite la tapa de la aguja. No toque la aguja.
- 4 Vuelva a colocar la tapa en el dispositivo de punción. Presione el émbolo del dispositivo para que esté listo para punzar.
- 5 Saque una tira reactiva de la botella o del paquete. Vuelva a colocar la tapa en la botella.
- 6 Coloque la tira en el medidor. Esto lo encenderá.
- 7 Haga coincidir el código en la pantalla de su medidor con el código de su tira reactiva.
 - El código está impreso en la botella o en el paquete de la tira reactiva.
 - Si su medidor ya tiene impreso el código en las tiras, continúe con el paso siguiente.
- 8 Cuando el símbolo de la tira reactiva aparezca en la pantalla, el medidor estará listo para colocar una gota de sangre.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Cómo controlar su nivel de azúcar en sangre

- 1 Tome el dispositivo de punción y ubíquelo contra uno de los lados de la yema de un dedo.
- 2 Presione el botón del dispositivo para que salga la aguja. Sentirá el pinchazo de la aguja. Deje el dispositivo.
- 3 Apriete la base del dedo para obtener una gota grande de sangre.
- 4 Dónde colocar la sangre en la tira reactiva dependerá del tipo de tira:
 - Toque la punta de la tira reactiva hasta la gota de sangre.
 - Coloque la gota de sangre en el área de análisis de la tira.
- 5 Asegúrese de que el área de análisis de la tira esté completamente cubierto de sangre.
- 6 El medidor cronometrará el análisis y luego el nivel de azúcar en sangre aparecerá en la pantalla.
- 7 Escriba el nivel de azúcar en sangre en su libro de registros o diario de azúcar en sangre.

Limpieza de los suministros

- 1 Retire la tira reactiva y tírela en el recipiente para desechar agujas.
- 2 Retire la aguja del dispositivo. Tire la aguja en el recipiente para desechar agujas o residuos punzocortantes.
- 3 Guarde los suministros. Mantenga el recipiente para desechar agujas lejos de los niños y las mascotas.
- 4 Lávese las manos con agua y jabón.



Hable con su médico, enfermero, asistente para personas con diabetes o farmacéutico si tiene preguntas sobre su medidor y cómo realizar el análisis de glucosa.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**. Línea gratuita: 1-877-371-2222; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8 a. m. a 8 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *How to Use a Glucose Meter (Cómo usar un glucómetro)*, 10/2005, Health Information translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

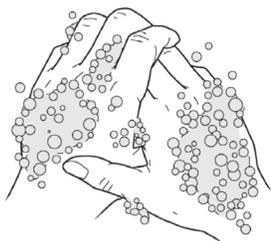


ATENCIÓN DE LA DIABETES

Cómo administrar una inyección de insulina

Es posible que para controlar su diabetes necesite utilizar insulina. La insulina solo puede administrarse mediante inyecciones, también llamadas disparos. Su médico le indicará la cantidad y la frecuencia con la que debe inyectarse insulina.

Preparación



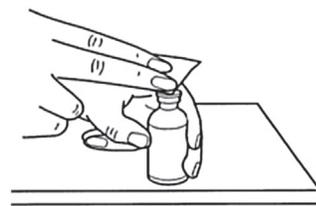
- 1 Reúna los siguientes suministros:
 - Insulina
 - Jeringa de insulina
 - Compresa embebida en alcohol
- 2 Lávese las manos con agua tibia y jabón. Séquelas.

Qué hacer a continuación

- 1 Lea la etiqueta del frasco de insulina para cerciorarse de que está utilizando el tipo indicado.
- 2 Verifique la fecha de vencimiento del frasco. **NO utilice** insulina vencida. Deseche la insulina que haya quedado en el frasco por más de 30 días, después de abierto.
- 3 Haga rodar suavemente el frasco de insulina entre las manos hasta que se mezcle. No agite el frasco porque esto puede originar burbujas de aire.



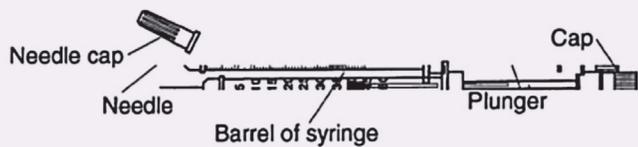
- 4 Limpie la tapa del frasco con una compresa embebida en alcohol. No toque la tapa para que permanezca desinfectada.



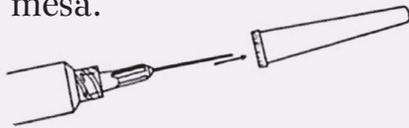
ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- 5 Quite la jeringa del paquete o quite la tapa plástica.



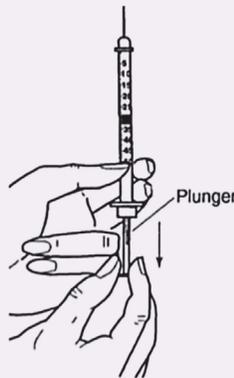
- 6 Quite la tapa de la aguja y dispóngala sobre la mesa.



- 7 Presione el émbolo hasta que alcance la cantidad de unidades de insulina que necesite. La jeringa se llenará de aire.

La jeringa posee líneas y números pequeños. Controle qué tipo de jeringa tiene.

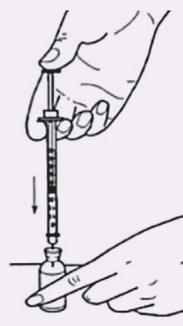
- Si utiliza una jeringa de 50 unidades, el espacio entre cada línea corresponde a 1 unidad.
- Si utiliza una jeringa de 100 unidades, el espacio entre cada línea corresponde a 2 unidades.



Mueva el émbolo hasta que la terminación oscura cercana a la aguja alcance la cantidad de unidades que usted necesite.

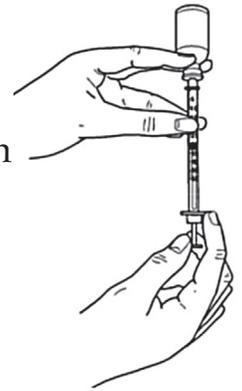
- 8 Perfore la tapa de goma del frasco cuidadosamente con la aguja. Presione el émbolo hasta el final y empuje el aire dentro del frasco.

Al poner aire dentro del frasco, se facilita la extracción de insulina.



- 9 Invierta el frasco, con la tapa hacia abajo y la jeringa adentro.

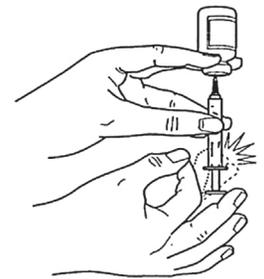
- Sostenga la jeringa en el frasco para que no se doble.
- Presione el émbolo hasta que alcance la cantidad de unidades de insulina que necesita.



- 10 Verifique que no haya burbujas en la jeringa. No le harán daño, pero ocuparán volumen de la insulina. Esto podría hacer que usted reciba menos insulina de la necesaria porque no habrá insulina en la burbuja de aire.

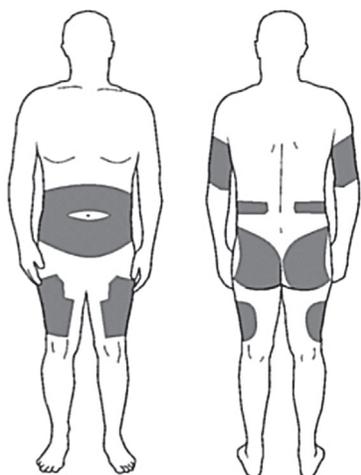
Si observa burbujas de aire:

- Golpee la jeringa con la yema de los dedos para hacer que las burbujas se trasladen hacia la punta.
- Presione el émbolo por algunas unidades hasta que las burbujas de aire regresen al frasco.
- Tire del émbolo y cargue la jeringa con la cantidad correcta de insulina.
- Controle nuevamente que no haya burbujas.



- 11 Quite la jeringa del frasco de insulina.

Seleccione el sitio de inyección



1 Los sitios que se pueden utilizar son los siguientes:

- parte posterior de los brazos;
- abdomen (alrededor del ombligo);
- parte anterior o lateral de los muslos;
- espalda, por encima de la cintura;
- glúteos.

2 Mantenga 1 pulgada de distancia de las inyecciones anteriores.

3 Mantenga 2 pulgadas de distancia del ombligo o de las cicatrices.

4 **No** utilice sitios doloridos, inflamados o con hematomas.

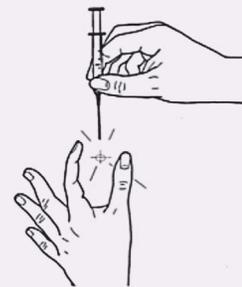
Administración de la insulina

1 Limpie el sitio con una compresa embebida en alcohol. Deje que el alcohol se seque. No es necesario limpiar el sitio nuevamente si se ha duchado recientemente.



2 Pellizque y sostenga la piel del sitio con una mano.

Sostenga la jeringa como si fuera un dardo o un lápiz, como se indica en la imagen.

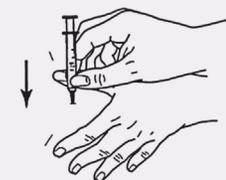


3 Perfore la piel con la aguja manteniendo un ángulo de 90 grados.

• Realice movimientos rápidos.

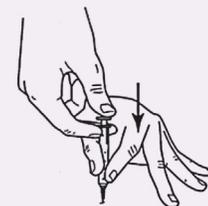
• Cuanto más rápido ingrese la aguja, menos dolor sentirá.

• Presione la aguja hasta que atraviese la piel.



4 Suelte el pellizco, a menos que le indiquen lo contrario.

5 Presione el émbolo hasta que ingrese toda la insulina. Espere 5 segundos.

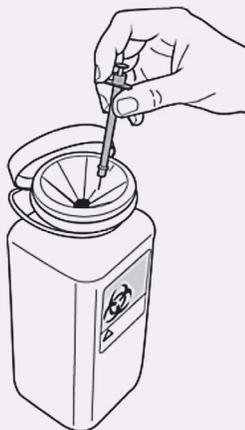


6 Quite la aguja. Ubique el dedo en el sitio y aplique presión durante 30 a 60 segundos.

7 Controle que no haya enrojecimiento, sangrado o hematomas. Si el sitio sangra, ponga un apósito.

Limpieza de los suministros

- 1 No vuelva a tapar la jeringa. Disponga la jeringa, aguja y tapa usadas en un recipiente para desechar agujas. Su farmacia puede proporcionarle uno gratuitamente.
- 2 Cerciórese de guardar las jeringas nuevas y las usadas fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- 3 Lávese las manos nuevamente.
- 4 Entre inyecciones, guarde la insulina en la heladera.
- 5 Cuando el recipiente para desechar agujas esté lleno hasta las $\frac{3}{4}$ partes, envíelo por correo o deposítelo en un sitio para desechos tóxicos. (Para obtener más información, llame al **1-800-606-6606**). No deposite el recipiente con agujas en la basura.



Si tiene dudas o inquietudes, consulte con su médico o enfermera.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *Drawing Up One Insulin (Preparando la insulina)*, 2005 – 9/2010, Health Information Translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Control de diabetes: ¿Por qué necesito insulina?

Si usted tiene diabetes tipo 1, el páncreas no puede producir insulina. Tiene que tomar insulina para sobrevivir. Si usted tiene diabetes tipo 2 y necesita insulina es porque las otras medicinas no hacen que su nivel de azúcar se mantenga donde debe estar para prevenir problemas. Recuerde, la insulina no causa ningún problema. **Un nivel de azúcar alto** hace que sus órganos y su cuerpo sufran daños.

¿Qué necesito saber sobre la insulina?

La insulina se aplica como inyección. La insulina se inyecta debajo de la piel con una aguja pequeña.

¿Se puede tomar insulina en pastillas?

No. La insulina es una proteína. Si usted tomara una pastilla de insulina, su cuerpo no la asimilaría y la digeriría antes de que llegara a la sangre para disminuir el nivel de glucosa en la sangre.

¿Cómo funciona la insulina?

La insulina disminuye el nivel de azúcar en la sangre trasladando el azúcar (glucosa) de la sangre a las células del cuerpo. Una vez dentro de las células, la glucosa brinda energía. La insulina disminuye el nivel de glucosa en la sangre, ya sea que usted coma o no. Por esta razón, usted debe comer a sus horas si utiliza insulina.

¿Qué tan seguido debo inyectarme insulina?

La mayoría de las personas con diabetes necesita al menos dos inyecciones de insulina al día. Algunas personas se inyectan tres o cuatro veces al día. Su médico trabajará con usted para tener un buen control de la glucosa.



¿Cuándo debo inyectarme insulina?

Inyéctese insulina 30 minutos antes de comer si utiliza insulina normal o de efecto prolongado. Si utiliza insulina de efecto rápido, debe inyectarse justo antes de comer.

¿Cuántos tipos de insulina existen?

Existen seis tipos principales de insulina. Cada uno funciona a su ritmo, ya sea rápido, medio o lento. Muchas personas utilizan dos tipos de insulina.

¿La insulina actúa siempre de la misma manera?

Después de poco tiempo, sabrá cuándo la insulina empieza a actuar, cuándo trabaja al máximo para disminuir el nivel de glucosa en la sangre y cuándo termina de actuar. Aprenderá a hacer la relación entre sus horas de comida y ejercicio y la hora en que cada dosis de insulina que se inyecta actúa en su cuerpo.



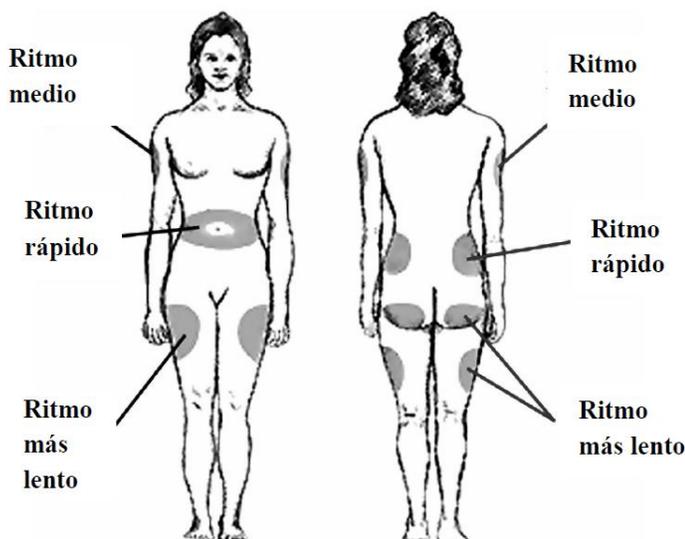
(continúa al reverso)

La rapidez o lentitud con la que trabaja la insulina en su cuerpo depende de varias cosas.

- de su propio cuerpo
- de la parte del cuerpo donde se inyecte la insulina
- del tipo y la cantidad de ejercicio que haga
- del periodo de tiempo entre la inyección y el ejercicio

¿En qué parte del cuerpo debo inyectarme la insulina?

Puede inyectarse la insulina en diferentes partes del cuerpo. Inyéctese cerca del estómago y actuará al ritmo más rápido. Inyéctese en el muslo y actuará al ritmo más lento. Inyéctese en el brazo y actuará a un ritmo medio. Pida a su médico o instructor de diabetes que le muestre la manera adecuada de inyectarse insulina y en qué partes hacerlo.



¿Cómo debo guardar la insulina?

Depende de qué tanta use.

Si usa un frasco completo de insulina en 30 días...

- Mantenga el frasco que está utilizando a temperatura ambiente.
- Una vez abierto, escriba en el frasco la fecha que será en 30 días. Haga esto cada vez que abra un frasco. Por ejemplo, si hoy fuera el 14 de noviembre de 2003, escribiría la fecha del 14 de diciembre de 2003.
- Tire el frasco después de los 30 días.

Si usa menos de un frasco de insulina en 30 días...

- Guarde el frasco en el refrigerador todo el tiempo.
- **No** guarde el frasco en lugares muy fríos, como el congelador.
- **No** guarde el frasco en lugares muy calientes, como la cajuela del automóvil o cerca de la ventana.

El calor y el frío extremos hacen que la insulina se eche a perder y no funcionará. Es muy útil guardar frascos adicionales de insulina en su casa. Asegúrese de guardar todos los frascos adicionales en el refrigerador.

¿Cuáles son algunos efectos secundarios de la insulina?

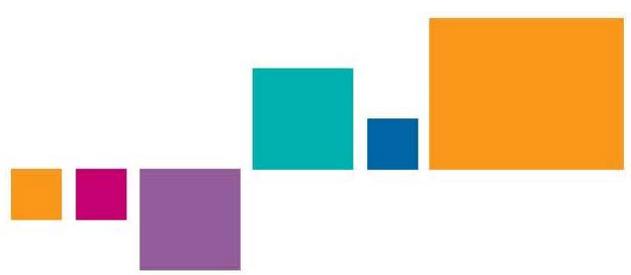
Los efectos secundarios más comunes son el aumento de peso y un nivel de azúcar (glucosa) bajo. La insulina es necesaria para mantener bien controlado el nivel de azúcar en la sangre. El médico trabajará con usted para brindarle el mejor plan de tratamiento que le ayude a vivir bien con diabetes.

Para obtener más información

Contacte a un instructor de diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud). Para contactar a un instructor de diabetes cerca de usted, llame a:

The American Association of Diabetes Educators a la línea gratuita 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874)

o visite nuestro sitio web, www.aadenet.org, y haga clic en "Find an Educator" (Buscar un educador).



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Consejos para el cuidado de los pies

1. Revise sus pies todos los días.

- ✓ Examine sus pies diariamente para detectar cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón.
- ✓ Use un espejo para revisar la planta de sus pies o pídale a un miembro de su familia que lo ayude si tiene problemas para ver.

2. Lávese los pies todos los días.

- ✓ Lave los pies todos los días con agua tibia, no caliente.
- ✓ Séquese los pies. Asegúrese de secar el espacio entre los dedos.

3. Mantenga la piel suave y tersa.

- ✓ Aplíquese una capa ligera de crema sobre la parte de arriba y de abajo de los pies, pero no entre los dedos.

4. Lime callos y callosidades suavemente.

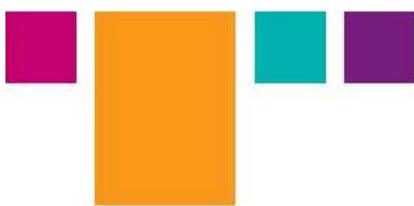
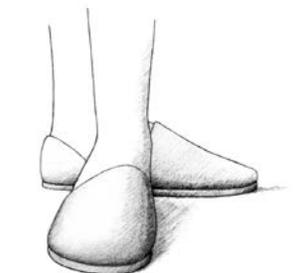
- ✓ Si su médico lo indica, use una piedra pómez para limar suavemente los callos y callosidades.
- ✓ No use productos de venta libre u objetos filosos en callos y callosidades.

5. Si puede ver, alcanzar y sentir sus pies, corte sus uñas de manera regular. Si no puede, pídale a un médico de los pies (podólogo) que se las corte.

- ✓ Corte las uñas de sus pies rectas y lime las esquinas con una lima para uñas de metal o de esmeril.

6. Use zapatos y calcetines todo el tiempo.

- ✓ Nunca camine descalzo.
- ✓ Use zapatos que le queden bien y que protejan sus pies.
- ✓ Toque el interior de sus zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que el recubrimiento esté liso y de que no haya objetos dentro.



7. Proteja sus pies del frío y del calor.

- ✓ Use zapatos en la playa y sobre el pavimento caliente.
- ✓ Use calcetines por la noche si le da frío en los pies.
- ✓ No pruebe el agua de la tina de baño con los pies.
- ✓ No use botellas con agua caliente o almohadillas térmicas en sus pies.



8. Mantenga la sangre circulando en sus pies.

- ✓ Levante los pies cuando esté sentado.
- ✓ Mueva los dedos de sus pies y sus tobillos de arriba a abajo por 5 minutos, dos o tres veces al día.
- ✓ No cruce las piernas por largos periodos.
- ✓ No fume. Llame al 1-800-NO-FUME (1-800-456-6386) para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

9. Haga ejercicio todos los días.

- ✓ Hable con su equipo de atención médica acerca de formas seguras de hacer más ejercicio.

10. Consulte a su equipo de atención médica.

- ✓ Pida que su médico o enfermera le revise los pies descalzos en cada consulta.
- ✓ Pida que le digan si tiene problemas con los pies o puede tener problemas con los pies en el futuro. Recuerde que es posible que no sienta el dolor de una lesión.
- ✓ Llame de inmediato a su equipo de atención médica si descubre una cortada, una úlcera, una ampolla o un moretón en su pie que no empiece a sanar después de unos días.



¡No tiene que hacer esto solo! Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Este folleto es una adaptación del Programa Nacional para la Educación sobre la Diabetes, *Take Care of Your Feet for a Lifetime (Cuide de sus pies para toda la vida)*, agosto de 2012.

Control de la diabetes: Mi plan de acción para controlar mi azúcar en la sangre

Le preguntaré a mi médico

- ¿Cuál es mi meta de A1c? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas (examen en casa)? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre a la hora de dormir (examen en casa)? _____

Trabajaré en las tres metas siguientes durante los próximos dos meses para controlar mi nivel de azúcar en la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Elija cosas que realmente desea hacer. Por ejemplo, comeré verduras en mis comidas diarias.

Las siguientes son 3 personas que me pueden ayudar a hacer estas cosas (por ejemplo, amigo, compañero de trabajo, médico).

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales razones para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un buen nivel.

1. _____
2. _____
3. _____



Revisaré este plan en dos semanas. Fecha de la primera revisión: _____

En este momento, veré qué está funcionando y qué no. Cambiaré lo que no está funcionando.

Me premiaré por lo que he podido hacer. Mi premio será _____.

Seguiré trabajando en mis metas durante 10 semanas más. Uno se tarda aproximadamente tres meses en hacer cualquier cambio de hábito.

Sé que mis metas cambiarán con el tiempo. Escribiré un nuevo plan al menos cada tres meses. Colocaré mi plan de acción en un lugar en el cual lo pueda ver con frecuencia.

¡Puedo hacerlo!

Firma: _____

Fecha: _____



(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD – DIABETES AUTOCUIDADO) 19 of 23

Todo el material de este folleto es sólo informativo. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su médico.

Registro de Salud del Diabético

Hable sobre estas *Guías Básicas para la Atención de la Diabetes* con su proveedor de servicios y use esta tarjeta para apuntar sus resultados. Doble esta tarjeta y guárdela en su billetera.

Usted Puede Manejar Su Diabetes!

Revisar los análisis del azúcar en la sangre (cada visita) Objetivo (antes de las comidas):	Fecha:				
Presión de la sangre (cada visita) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Peso (cada visita) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de los pies (cada visita)	Fecha:				
A1C Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses (cada 3 meses) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Microalbuminuria Análisis de orina-riñón (cada año) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de la vista con dilatación (cada visita)	Fecha:				
Análisis de sangre para medir las "grasas" importantes para las enfermedades del corazón					
Colesterol (cada año) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Triglicéridos (cada año) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
HDL / LDL (cada año) Objetivo:	Fecha:				
	Resultado:				
Vacunas contra la gripe (cada año)	Fecha:				
Vacuna contra la neumonía (por lo menos una vez/pregunte a su doctor)					
Otro					

Hable regularmente sobre estos temas con su proveedor de servicios de atención de la salud para mejorar sus destrezas para el manejo de la diabetes:

- Asesoramiento sobre el cigarrillo
- Medicamentos
- Terapia de alimentación
- Actividad física
- Control del peso
- Complicaciones
- Terapia de aspirina
- Hipoglicemia (bajo nivel de azúcar)
- Hiperglicemia (alto nivel de azúcar)
- Reglamentos sobre días de ausencia por enfermedad
- Temas psicosociales
- Asesoramiento anterior al embarazo
- Manejo del embarazo
- Exámenes dentales, dos veces al año

Nota: Es posible que necesite pruebas que no figuran en la lista.

Registro de Salud del Diabético

Su nombre

Proveedor de servicios de atención de la diabetes

Teléfono del proveedor de servicios de atención de la diabetes

Número de registro médico

Todos los diabéticos deben aprender las destrezas para el cuidado de la diabetes.

Usted Puede Manejar Su Diabetes!

Todos los Diabéticos necesitan participar activamente en el manejo de su diabetes. ¿Sabe usted qué pruebas y análisis necesita para cuidar su salud y para ayudar a manejar su diabetes? El Registro de Salud del Diabético le ayudará a recordar las pruebas y análisis básicos que necesita y la frecuencia con que los necesita. También le ayudará a anotar y acordarse de los resultados de estas pruebas y análisis.

El Registro de Salud del Diabético está basado en *Las Guías Básicas para la Atención de la Diabetes* desarrolladas por la Diabetes Coalition of California, en colaboración con el California Diabetes Control Program, la American Diabetes Association y la Juvenile Diabetes Research Foundation International.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

Para ordenar **Las Guías Básicas para la Atención de la Diabetes**, el **Registro de Salud del Diabético** y el instrumento de entrenamiento **Usted Puede Manejar su Diabetes!**, llame al (916) 445-2547, o visite www.caldiabetes.org

Información sobre los derechos de autor:

La Diabetes Coalition of California mantiene derecho de autor sobre esta publicación. Sin embargo, puede ser reproducido con la mención: "Desarrollado por la Diabetes Coalition of California, el California Diabetes Control Program y la American Diabetes Association."

(SPANISH)