








¡Viva la Vida!

Controle Su Diabetes



Mis resultados

Examen	Resultado	Fecha	Cada cuándo/ Mejor nivel
 A1C			2 veces al año/ 7% o menos
 Colesterol	HDL (colesterol bueno)		1 vez al año/ mas de 50
	LDL (colesterol malo)		1 vez al año/ menos de 100
 Presión de la sangre			En cada visita/ Menos de 140/90
 Proteína en la orina <small>Riñones</small>			1 vez al año
 Examen especial de los ojos			1 vez al año
 Examen de los pies			1 vez al año
 Examen de los dientes			2 veces al año

¡Viva La Vida! Controle Su Diabetes

La Clínica de La Raza Preventive Medicine Oakland, CA

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE

La primera versión de este manual fue realizada gracias al apoyo financiero de la Education and Research Foundation of the American Association of Diabetes Educators en el año 1999.

Actualizado y reproducido por Lumetra (www.Lumetra.com) en los años 2003, 2006 y 2008, y por La Clínica de La Raza en los años 2011 y 2013.

Séptima Edición, 2016

La información aquí contenida es de índole informativa solamente y bajo ninguna circunstancias debería usarse como asesoría médica, información médica o para tomar o hacer decisiones médicas.

Índice

Teléfonos de emergencia.....1



Cuidado de cada día..... página 2

Revise el nivel de azúcar en la sangre 3

Haga ejercicio 4

Siga un plan de alimentación..... 6

Cuide su corazón 9

Tome su medicina 11

Cuide sus pies 12

Cuide sus dientes 14

Maneje su estrés..... 15

Haga un plan de acción para mantenerse sano 16



Conozca sus exámenes..... página 18

A1C..... 19

Colesterol..... 20

Presión de la sangre 21

Proteína en la orina 22

Examen especial de los ojos 23

Examen especial de los pies 24

Examen de los dientes 25



En caso de emergencia página 26

Un nivel bajo de azúcar 27

Días de enfermedad 30

Cuándo se debe llamar al doctor..... 32

Tarjeta de diabetes

Preguntas a mi doctor..... 33

Mis resultados 34

Preguntas a mi doctor

El ABC del cuidado de la diabetes:

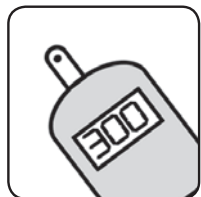
- A. ¿Cuál es mi nivel de A1C? ¿Cuándo necesito repetir el examen?
- B. ¿Cuál es mi presión de la sangre?
- C. ¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Para las preguntas A, B y C pregunte:
¿Cuál es el mejor nivel para mí?

Otras preguntas importantes:

1. ¿Me va a revisar los pies hoy?
2. ¿Necesito el examen de los ojos?
3. ¿Dónde puedo tomar clases sobre la diabetes?

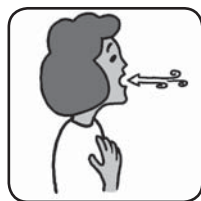
¿Cuándo es hora de llamar al doctor?



Si el nivel de azúcar en la sangre sube a más de 300 por más de dos días.



Si vomita por más de 8 horas y no puede retener líquidos.



Si no puede respirar bien.



Si tiene diarrea por más de 8 horas y no puede retener líquidos.

O si hay algo que le preocupa.

Usted está encargado del cuidado de su salud.



Usted sí puede mejorar la calidad de su vida.

Usted sí puede evitar problemas de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la diabetes antes de que la enfermedad le controle a usted.

Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: _____

Número de teléfono de su doctor: _____

No. de teléfono de la clínica: _____

No. de teléfono de emergencia: _____

Nombre del educador de diabetes: _____

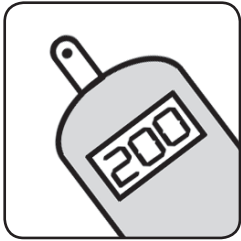
No. de teléfono del educador: _____





Cuidado de cada día

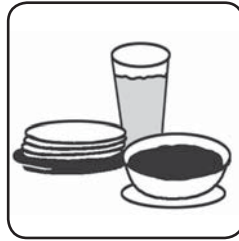
Hay 9 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



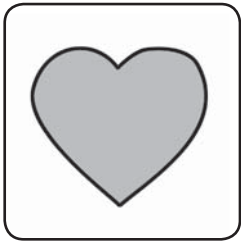
Revise el nivel de azúcar en su sangre



Haga ejercicio



Siga un plan de alimentación



Cuide su corazón



Tome la medicina



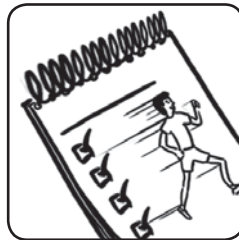
Cuide sus pies



Cuide sus dientes



Maneje su estrés



Haga un plan de acción para mantenerse sano

Días de enfermedad

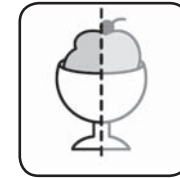
(continuación)

Si tiene vómitos o náuseas y no puede comer bien, beba líquidos o coma una porción de estos alimentos ricos en carbohidratos cada 1 ó 2 horas.

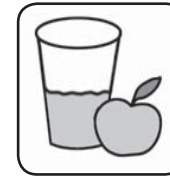
Ejemplos de alimentos:



Gelatina
(1/2 taza)



Helado
(1/2 taza)



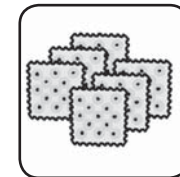
Jugo de fruta
(4 onzas)



Gatorade™
(1 taza)



Pudín
(1/2 taza)



6 saltines
(galletas saladas)

Para ver otros alimentos ricos en carbohidratos, regrese a las páginas 6, 7, y 8.

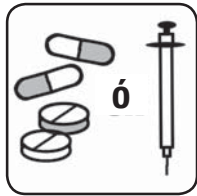




Días de enfermedad



Quando usted está enfermo, puede subir más el azúcar en la sangre.



Siga usando la medicina para la diabetes igual que antes.



Revise más seguido el nivel de azúcar en la sangre (cada 2 a 4 horas si tiene el azúcar alto).

Coma siempre la misma cantidad de alimentos y siempre a la misma hora.

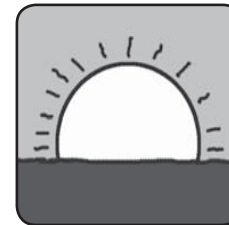


Tome por lo menos 8 onzas de líquido sin calorías (agua, consomé, soda de dieta) cada hora. El cuerpo necesita líquidos.

Revise el nivel de azúcar en su sangre

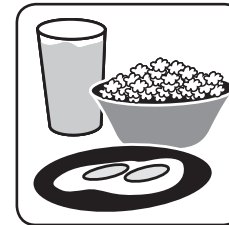
¿Cuándo necesito revisar mi azúcar en la sangre?

¿Cuáles deben ser mis niveles de azúcar en la sangre?



Antes de desayunar (80-130)

para comenzar el día sabiendo cómo está el nivel de su azúcar.



Antes de comer (80-130)

para saber cuales alimentos debe comer y en que cantidad.



2 horas después de comer (menos de 180)

para saber cuales alimentos le suben el azúcar.



A la hora de dormir (90-130)

para terminar el día sabiendo su nivel de azúcar en la sangre.



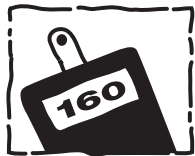


Haga ejercicio



¿Por qué debo hacer ejercicio?

Para bajar el nivel de azúcar.



Antes
del ejercicio



Después
del ejercicio

Para sentirse mejor.

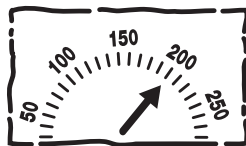


Antes
del ejercicio

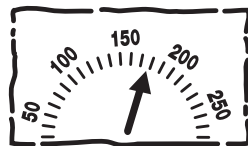


Después
del ejercicio

Para bajar de peso.



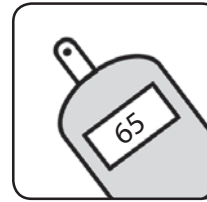
Antes
del ejercicio



Después
del ejercicio

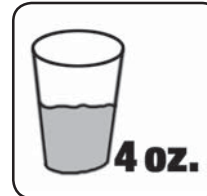
¿Qué hago si tengo el nivel de azúcar muy bajo?

1



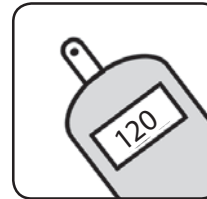
Revise el nivel de azúcar en la sangre.

2



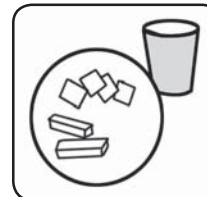
Si el nivel de azúcar está por debajo de 70, o por debajo de 90 cuando se va a dormir, tome 4 onzas de jugo de fruta o tome 4 onzas de leche.

3



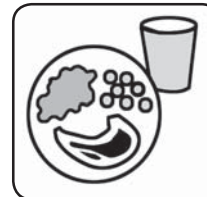
Espere de 15 a 20 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.

4



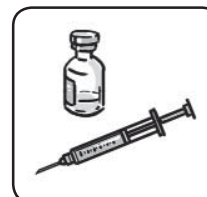
Si tiene que esperar de 1 a 2 horas para comer, coma un bocadillo o botana, queso y galletas, o mantequilla de maní, (cacahuete) o 4 onzas de leche.

5



Coma a las mismas horas cada día.

6

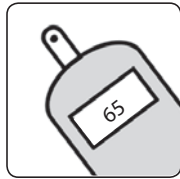


Para las personas que toman insulina, inyecte glucagon en la sangre si el nivel de azúcar está por debajo de 50. Pregunte a su doctor o educador de salud cuándo debe usarla.

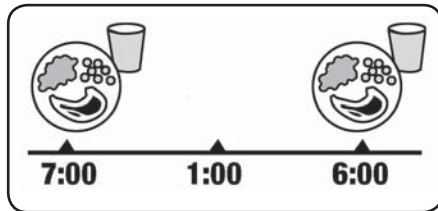


Un nivel bajo de azúcar

(continuación)



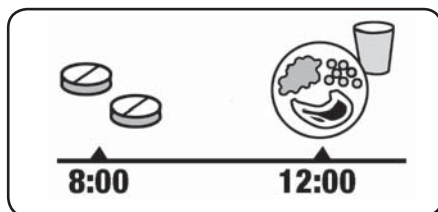
¿Cuáles son las causas?



Aguantar mucho tiempo sin comer.



Hacer ejercicio por mucho tiempo sin comer nada.



Dejar pasar mucho tiempo sin comer después de tomar la medicina o darse la inyección de insulina.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.

Haga más si puede.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

El que le guste y pueda hacer sin dolor.

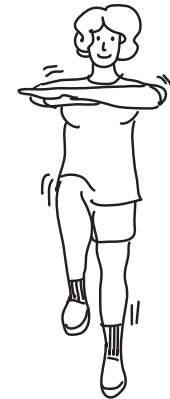
Hable con su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.



Caminar



Bailar



Aeróbicos



Ejercicio mientras está sentado



Bicicleta





Siga un plan de alimentación

Algunos alimentos contienen carbohidratos. Aquellos con muchos carbohidratos hacen que suba el nivel de azúcar en la sangre. Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos.

Siga las siguientes recomendaciones:

- Coma 2 a 4 porciones de carbohidratos en cada comida cada 4-5 horas.
- Si su nivel de azúcar está alto, coma menos porciones de estos alimentos.
- Coma al menos 3 comidas todos los días.

Alimentos altos en carbohidratos y lo que mide una porción:

Granos y frijoles



Frijoles
1/2 taza



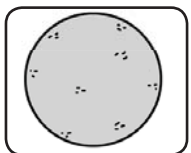
Lentejas
1/2 taza



Arroz
1/3 taza



Pastas
1/3 taza



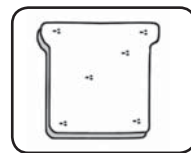
Tortilla
1 pequeña



Cereal cocido
1/2 taza

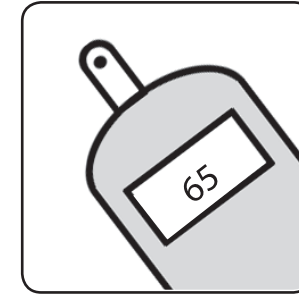


Cereal seco
Lea el envase



Pan 1 rebanada
normal

Un nivel bajo de azúcar



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar:



Mareos



Sudores



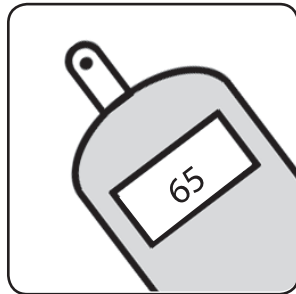
Temblores



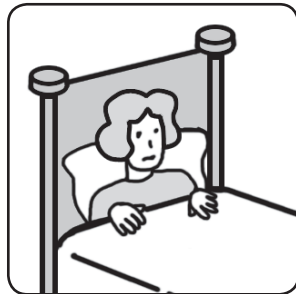


¿Qué hacer en caso de emergencia?

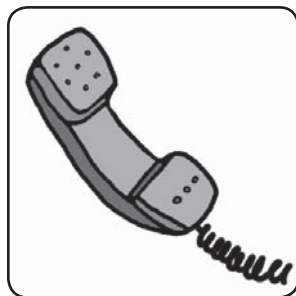
Esta sección contiene información sobre:



Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre

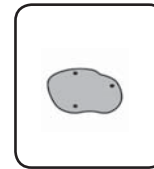


Días de enfermedad



Cuándo se debe llamar al doctor

Verduras con almidón



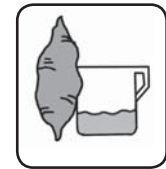
Papa
1 pequeña



Elote/Maíz
1/2 taza



Chícharos/
Guisantes
1/2 taza



Camote/
Papa dulce
1/3 taza

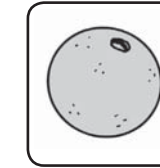
Frutas y jugos de frutas



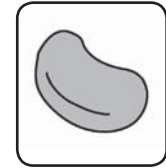
Plátano
1 pequeño



Manzana
1 pequeña



Naranja
1 pequeña



Mango
1/2 pequeño



Papaya
1 taza



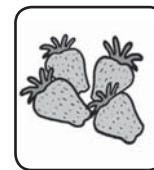
Melón
1/3 pequeño



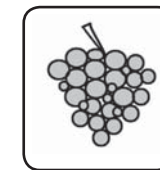
Sandía
1 taza



Coctel de frutas
1/2 taza



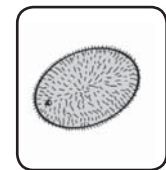
Fresas
4 grandes ó
6-7 pequeñas



Uvas
15



Jugos de
fruta
4 onzas



Kiwi
1

Nota: 4 onzas equivale a 1/2 taza.





Leche y yogur



Leche
8 onzas

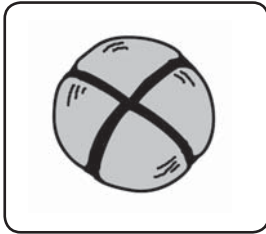


Yogur de
sabores
(lea el envase)

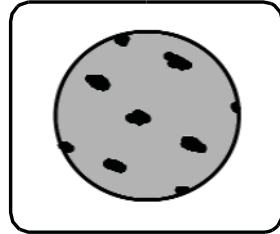


Yogur natural
sin fruta
6 onzas

Dulces y Postres



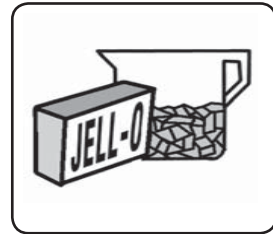
Pan dulce
1/4 de un pan



Galleta (lea el paquete
para saber el total de
carbohidratos)

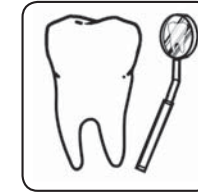


Helado
1/2 taza



Gelatina
1/2 taza

Examen dental

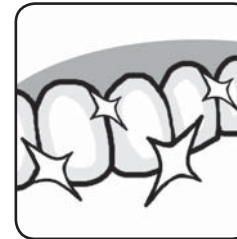


El dentista evalúa en su boca los dientes y encías, para ver si existe un problema que pueda corregirse a tiempo. Aunque tenga placas, usted necesita este examen.

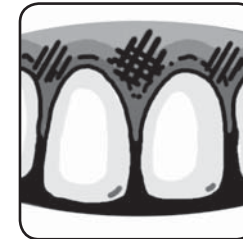
¿Qué tan frecuente necesito este examen?

2 veces al año

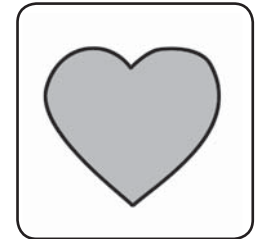
¿Por qué necesito este examen?



Usted necesita tener dientes y encías saludables para comer sin tener dolor.



Las enfermedades de las encías pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



También pueden causar problemas en su corazón.



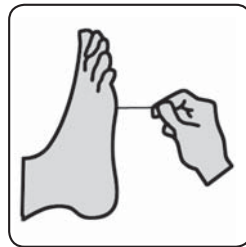


Examen especial de los pies



¿En qué consiste este examen?

El doctor le toca los pies con un palito de plástico y usted le dice si lo siente o no.



¿Por qué necesito este examen?

Este examen muestra si los nervios en los pies están bien. Si usted no siente el palito, la enfermera o el doctor le dirá cómo evitar problemas con los pies.

¿Cada cuánto necesito este examen?

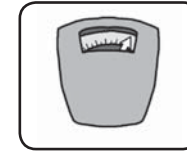
1 vez al año

Cuide su corazón: Colesterol

Causas del colesterol alto



Falta de actividad física



Exceso de peso



Dieta rica en grasa

¿Que puede hacer para bajar el colesterol?



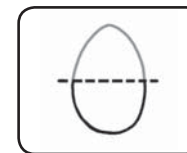
Comer menos carne, mantequilla y queso



Comer alimentos bajos en grasa



Comer avena y frijoles más frecuentemente



Comer menos huevos



Cocinar los alimentos en el horno en vez de freírlos



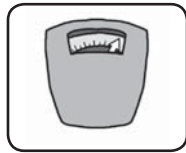


Cuide su corazón: Presión de la sangre

Causas de la presión alta



Fumar



Exceso de peso



Falta de actividad física



Tomar alcohol



Exceso de sal

¿Qué puede hacer para bajar la presión de la sangre?



Usar menos sal



Comer menos alimentos procesados y enlatados

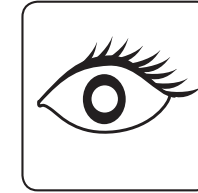


Comer más verduras y alimentos frescos



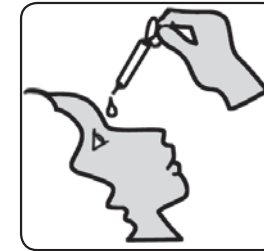
Consumir productos lácteos bajos en grasa

Examen especial de los ojos



¿En qué consiste este examen?

El doctor le pone unas gotas en los ojos para agrandar la pupila del ojo. Luego con una luz le examina el fondo de los ojos en busca de cambios.



¿Por qué necesito este examen?

Si el doctor encuentra algún problema, lo puede tratar en ese momento y evitar otros problemas en el futuro.

¿Cada cuánto necesito este examen?

1 vez al año





Proteína en la orina



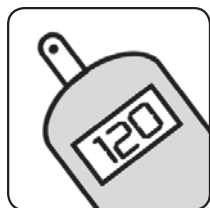
¿Por qué necesito este examen?

Los resultados muestran el nivel de proteína en la orina. Así el doctor puede saber si los riñones están afectados por la diabetes. Si el daño se detecta a tiempo, usted puede evitar serias complicaciones en el futuro.

¿Cada cuánto necesito este examen?

1 vez al año

¿Qué puedo hacer para evitar problemas en los riñones?



Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre (vea la página 3).

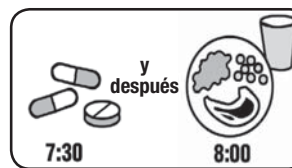


Tome la medicina para la presión como el doctor le indique.

Tome la medicina



Muchas personas con diabetes toman pastillas para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras se inyectan insulina. Aquí tiene una guía para saber cuando tomar la medicina.



Glipizide

Tómela antes de la comida.



Glyburide

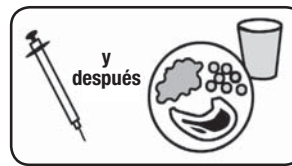
Metformin (Glucophage)

Tómela con la comida.



Actos, Avandia

Tómela a la misma hora todos los días. No tiene que tomarse con una comida.



Insulina

Necesita saber que clase de insulina y como funciona en el cuerpo (si es de acción rápida, lenta, o una mezcla). Pregunte a su doctor o educador de salud cuando debe usarla.





Cuide sus pies



Algunas sugerencias para que usted pueda cuidarse bien los pies.



Cada vez que tenga cita con el doctor, quítese los zapatos y calcetines y pídale que le revise los pies.



Lave sus pies con agua tibia todos los días. Séquelos muy bien, especialmente entre los dedos.

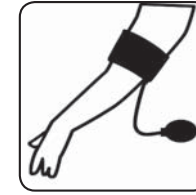


Use crema para la piel. Pero no se la ponga entre los dedos del pie.



Diariamente busque cortadas, moretones y ampollas en los pies. También revise si están hinchados o rojos.

Presión de la sangre

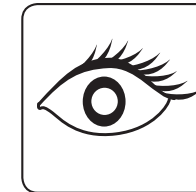


¿Por qué es malo tener la presión alta?

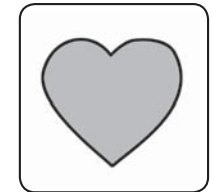
Porque puede causar graves problemas en los siguientes órganos:



Riñones



Ojos



Corazón

¿Qué resultado es bueno?

Menos de 140/90

¿Qué hago si el resultado es más alto?



Tome la medicina como el doctor le indique. Siga un plan de ejercicio después de hablar con su doctor.

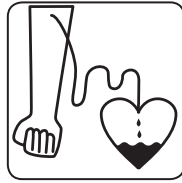
Más información en la página 10.





El colesterol

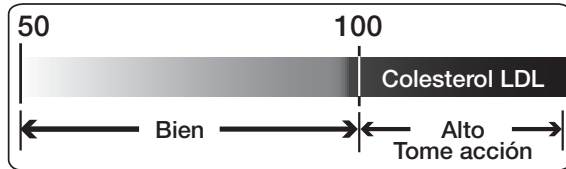
(lípidos, grasa)



¿Que es el colesterol?

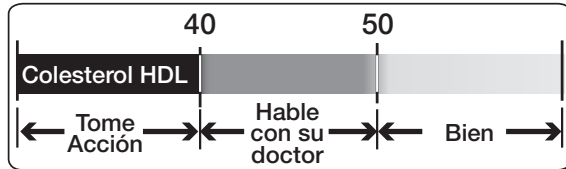
Es como una cera que detiene el flujo de la sangre en las arterias. El colesterol malo (LDL) puede causar problemas del corazón. El colesterol bueno (HDL) remueve el colesterol malo (LDL).

¿Qué nivel de LDL es bueno?



Menos de 100 es bueno Más de 100 es alto

¿Qué nivel de HDL es bueno?



Menos de 40 es bajo Más de 50 es bueno

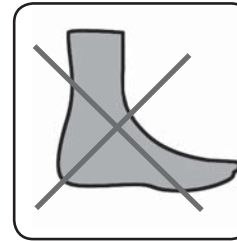
¿Cada cuánto necesito revisarme el nivel de colesterol LDL y HDL?

Una vez al año

Más información en la página 9

Cuide sus pies

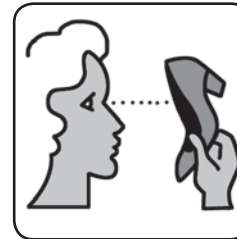
(continuación)



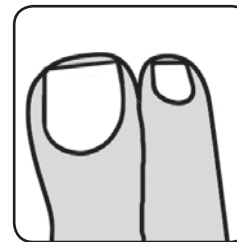
Nunca camine descalzo.



Use siempre zapatos cómodos que no le queden apretados.



Revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Pueden tener algo que le lastime.



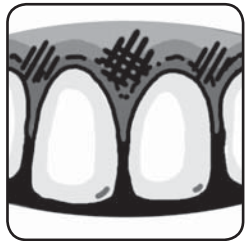
Córtese las uñas en línea recta, según este dibujo.



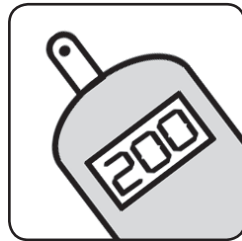


Cuide sus dientes

¿Por qué es importante?



Puede adquirir infecciones de las encías. Esto puede causar dolor y conducir a la pérdida de sus dientes.



Las infecciones pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre.

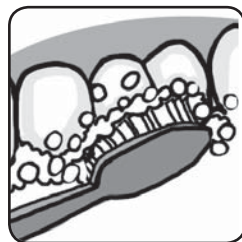


Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan las bacterias en la boca. Eso lleva a caries dentales.

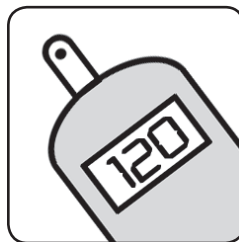
¿Qué debo hacer?



Use hilo dental todos los días.

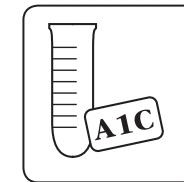


Lávese los dientes por 2 minutos o más, al menos 2 veces al día.



Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bien controlado.

A1C



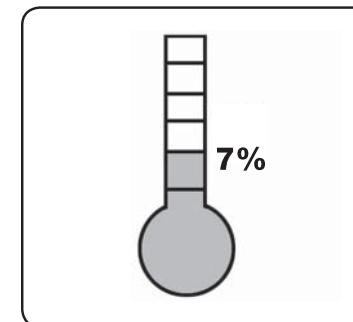
¿Qué es la A1C?

Es un examen de la sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Así el doctor puede decidir cómo ayudarle.

¿Qué tan seguido debo hacerlo?

Por lo menos 2 veces al año.

¿Qué resultado es bueno?



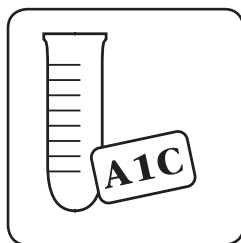
Más del 7% = Tome acción

Menos de 7% = Bueno

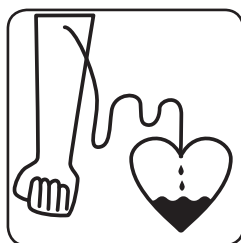




Conozca sus exámenes



A1C



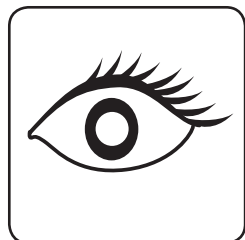
Colesterol
(lípidos, grasa)



Presión de la
sangre



Proteína en
la orina



Examen especial
de los ojos



Examen especial
de los pies



Examen dental

Use la tarjeta incluida con este folleto para mantenerse al día con sus exámenes.

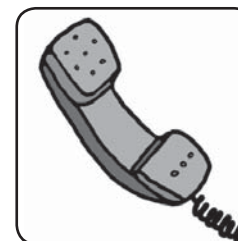
Maneje su estrés

La diabetes puede aumentar el estrés. El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué puedo hacer?



Trate de ver las cosas de una manera positiva.



Hable con un amigo(a) o la familia.



Haga ejercicio.

Depresión

¿Cómo sé si estoy deprimido(a)?

¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia desánimo, depresión, o desesperación?

¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia poco interés o placer en actividades que solía disfrutar?



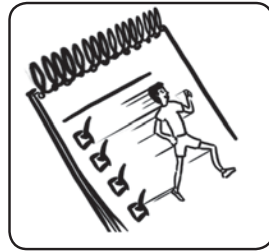
Si contestó "sí" a alguna de las preguntas anteriores, hable con su doctor.





Haga un plan de acción para mantenerse sano

Un plan de acción contiene pasos concretos que usted podrá seguir para controlar su diabetes y ayudarle a mantenerse sano.



Su plan de acción debe incluir:

¿Qué es lo que va a hacer exactamente?

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo va a hacer?

¿Cuándo lo hará?

Su plan de acción debe ser:

- **Deseable** (Algo que usted quiere hacer para mejorar su diabetes)
- **Realista** (Algo que usted realmente pueda hacer)
- **Específico** (Algo muy concreto)

Haga un plan de acción para mantenerse sano

(continuación)

Para hacer el plan, pregúntese:

¿Qué exactamente es lo que voy a hacer?

- Voy a caminar.
- Voy a comer menos.

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo voy a hacer?

- Voy a caminar 20 minutos.
- Voy a comer no más de 2 tortillas pequeñas o 1 tortilla mediana.

¿Cuándo lo voy a hacer?

- Caminaré 20 minutos en la mañana después de desayunar.
- Voy a comer no más de 2 tortillas pequeñas o 1 tortilla mediana en cada comida.

**Su plan de acción debe responder lo siguiente:
Qué • Cómo • Cuándo**

