

Su Guía para el Cuidado de la Diabetes

FORMAS SIMPLES DE
CONTROLAR LA DIABETES Y
MANTENERSE SALUDABLE



Muchas personas con diabetes llevan una vida saludable. Usted puede ser una de ellas.

Solo tiene que llevar un estilo de vida saludable para poder tener la diabetes bajo control. Con los cuidados adecuados, podrá evitar la pérdida de la vista, de la movilidad y otros más serios. Por cuidados adecuados, nos referimos a rutinas saludables: cuidar la dieta, hacer ejercicio, realizarse las pruebas del nivel de azúcar en la sangre (glucemia) y visitar regularmente al médico.

La diabetes en números¹



Existen tres tipos principales de diabetes:

- **De tipo 1:** El cuerpo produce poca insulina o no la produce.
- **De tipo 2:** El cuerpo produce insulina, pero no puede usarla bien.
- **Gestacional:** Las mujeres pueden desarrollar este tipo de diabetes durante el embarazo. Es posible que el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en el futuro sea mayor para estas personas.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes: Estimaciones sobre la diabetes y su carga en los Estados Unidos”, 2017, Atlanta, Georgia: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 2017.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que disminuye o anula la producción de insulina en el cuerpo.

La insulina es una hormona que transporta el alimento a las células

Esta hormona actúa como un automóvil para los alimentos que usted consume. Cuando come, los alimentos se desintegran en pequeñas partes. La insulina los lleva hasta las células para nutrirlas. Sin insulina, las células pasan hambre, y el alimento que usted ingirió va directamente a la sangre y hace que suban los niveles de glucemia.



Alimentos



Insulina



Células



Lleve una Vida Saludable si Tiene Diabetes

¿Es usted uno de los 30.3 millones de estadounidenses con diabetes?

Estos son algunos consejos para que pueda cuidarse, controlar la diabetes y sentirse bien:



Consuma más frutas y verduras, y menos azúcar y sal.



Haga actividad física: aumente poco a poco hasta llegar a ejercitarse 150 minutos por semana.



Tome los medicamentos para la diabetes siguiendo las indicaciones.



Programe y asista a las visitas con el equipo de atención de salud.



Controle el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.



No fume ni adquiera el hábito de hacerlo.



Conozca sus valores principales:

- Prueba de **A**1c de rutina.
- Presión arterial **B**aja (menos de 140/90 mm Hg).
- **C**ontrol del colesterol.

¿Lo sabía?

Hacer cambios saludables en el estilo de vida puede reducir en gran medida el riesgo de tener problemas de salud relacionados con la diabetes. ¡Realmente funciona!

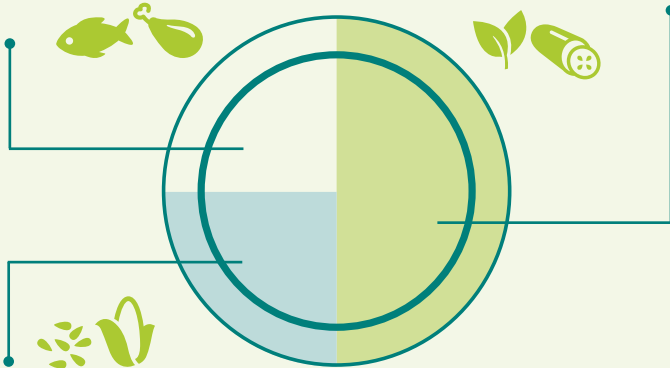
Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/Diabetes/library/socialmedia/infographics.html>.

Lleve una Dieta Saludable si Tiene Diabetes

Alimentarse bien es fundamental para mantener la diabetes bajo control. Los niveles de azúcar en la sangre cambian según qué come, cuándo come y cuánto come. Trabaje con el médico o dietista (una persona especialista en el consumo de alimentos) para crear un plan de alimentación adecuado para usted.

El “Método del plato” es una forma simple de planificar las comidas. Cuando se sirva en el plato de nueve pulgadas:

- Llene un cuarto del plato con proteínas, como salmón, pollo o frijoles.
- Llene la mitad del plato con verduras sin almidón, como espinaca, zanahoria y calabacín.



- Complete el último cuarto del plato con granos integrales, como arroz integral o vegetales con almidón, como el maíz.
- Agregue una porción de fruta o lácteos, o de ambos.
- Elija grasas saludables, como frutos secos o queso, en pequeñas cantidades.
- Agregue una bebida de bajas calorías, como agua, café o té solo sin azúcar.

Puré de Coliflor a la Parmesana

Tamaño de la porción: ½ taza	Calorías:	60
Carbohidratos totales: 7 g	Grasas totales:	2 g
Proteínas totales: 6 g		

Ingredientes:

- ✓ 1 cabeza de coliflor mediana
- ✓ 6 cucharadas de yogur griego descremado
- ✓ ¼ de taza de queso parmesano recién rallado
- ✓ ½ cucharadita de ajo en polvo
- ✓ ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ✓ 1 cucharada de cebolla de verdeo picada

Procedimiento:

1. Lave la coliflor y córtela en cogollos.
2. Cocine los cogollos de coliflor en el microondas durante 8 minutos o hasta que estén blandos. Remueva la coliflor a la mitad de la cocción.
3. Coloque la coliflor, el yogur, el queso, el ajo en polvo y la pimienta en una licuadora y procese hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Cubra la mezcla con las cebollas y sírvala.

Busque esta receta en línea en:

https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/parmesan-mashed-cauliflower.html?home-category_id=1

Para consultar otras recetas aptas para personas con diabetes, visite:

<https://www.diabetesfoodhub.org/>

Haga Actividad Física si Tiene Diabetes

Hacer ejercicio es una buena forma de controlar la diabetes y mejorar su salud general. Hable siempre antes con su médico sobre la cantidad y los tipos de actividad física más convenientes para usted.

Cinco buenas razones para hacer ejercicio:

1. Ayuda a mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre.
2. Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y los daños neurológicos.
3. Ayuda a mantener un peso saludable.
4. Mejora el sueño y las funciones intestinales.
5. Mejora la salud mental y el estado de ánimo.

Haga actividad física a su manera

Cualquier actividad es mejor que ninguna. Incluso una pequeña cantidad de ejercicio puede hacer una gran diferencia en su salud. Elija las actividades que le gusten y sean fáciles de adaptar a su vida. Hágalas durante al menos 10 minutos cada vez. Luego aumente de a poco la cantidad de tiempo de ejercicio. Lo ideal es llegar a hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 o 5 veces por semana. Estas son algunas formas fáciles de hacer ejercicio todos los días:

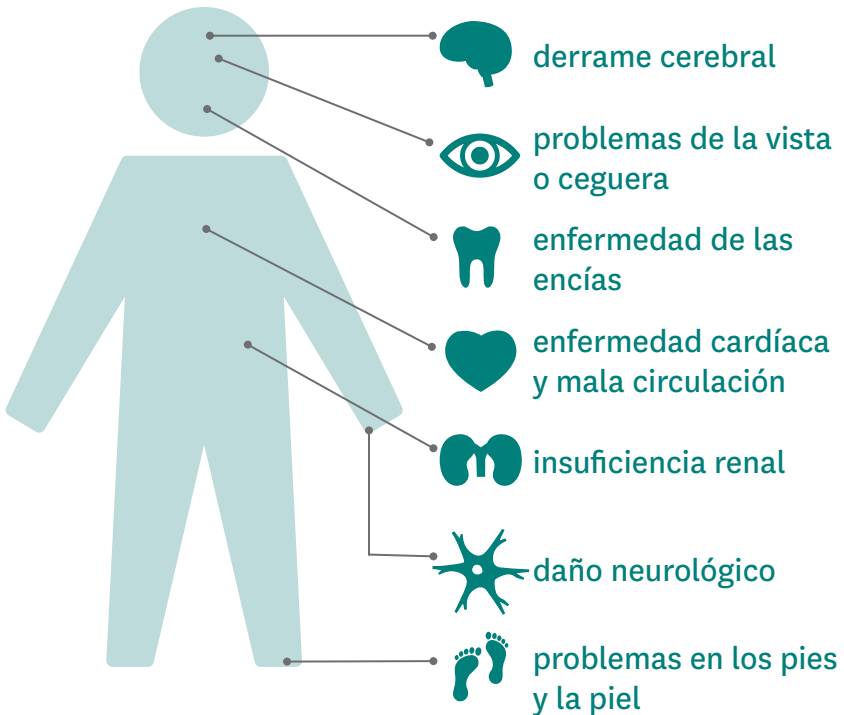
- ✓ Caminar.
- ✓ Realizar trabajos de jardinería.
- ✓ Hacer tareas domésticas.
- ✓ Bailar.
- ✓ Hacer yoga.
- ✓ Practicar taichí.
- ✓ Usar las escaleras.
- ✓ Levantar pesas.



Evite Problemas Graves por la Diabetes

Ocuparse de la diabetes debe ser una rutina diaria, como usar zapatos que le calcen bien y revisarse los pies todos los días.

Hablar con el médico es fundamental. Infórmele al médico de inmediato si no se siente bien, si tiene una herida que no se cura o problemas en la piel, o si el nivel de azúcar es demasiado elevado. Sin el cuidado adecuado, la diabetes puede provocar problemas de salud graves en muchas partes del cuerpo.



Tome el Control de su Diabetes

Hágase los exámenes vitales de salud



Con las visitas de rutina al médico puede asegurarse de que la diabetes esté bien controlada. Si alguna prueba indica un problema, puede obtener atención a tiempo para evitar que empeore. Consulte la página siguiente para ver cuáles son las pruebas que se recomiendan.



Llame al médico hoy mismo para programar sus exámenes. Si necesita ayuda para encontrar a un médico o tiene preguntas, comuníquese con Servicios al Afiliado de CalViva Health, al **888-893-1569 (TTY/TDD: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.



Mi registro de exámenes de salud para la diabetes

Prueba HbA1c



Hágase la prueba HbA1c para saber si la diabetes está bien controlada. Este análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante un determinado período. Algunas personas necesitan hacerse esta prueba más de una vez por año. Consúltelo con su médico.

Examen de los riñones



Hágase un análisis de orina para controlar la función renal y detectar problemas a tiempo.

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas



Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si hay problemas en la retina que le puedan hacer perder la vista. Llame al médico de la vista dentro de la red para programar una visita.

Presión arterial



Controle la presión arterial en todas las visitas al consultorio o, al menos, una vez por año. Lo ideal es que los valores de la presión arterial sean inferiores a 140/90 mm Hg.

No olvide hacerse estas otras pruebas y exámenes:



- Examen de los pies (en cada consulta).
- Examen dental (al menos una vez por año).
- Vacuna contra la gripe (todos los años).

Hable siempre con su médico sobre las pruebas y el cuidado personal que podría necesitar.

Sobrelleve el Estrés que Provoca la Diabetes

Vivir con diabetes puede ser un desafío. Es posible que deba hacer algunos cambios en su estilo de vida y sus hábitos cotidianos para manejar su salud. Tantas cosas juntas suelen parecer inmanejables y provocar lo que se conoce como “angustia por diabetes”. Esto puede causarle ansiedad, enojo o incluso desaliento. Con todas las preocupaciones y los cambios es posible que le resulte difícil cuidarse y seguir adelante con su rutina cotidiana.

Consejos para que pueda sobrellevar la diabetes y manejar el estrés:

- Hable con el equipo de atención de salud y con su familia sobre cómo se siente.
- Consulte si hay ayuda disponible para los costos adicionales en medicamentos y suministros para la diabetes.
- Permita que sus seres queridos y amigos le ayuden con el cuidado de la diabetes.
- Hable con otras personas que también tengan diabetes.
- Resérvese tiempo para hacer las cosas que le gustan.



La angustia por diabetes puede transformarse en depresión si estos sentimientos se prolongan en el tiempo y no desaparecen. Si cree que sufre depresión, infórmele al médico de inmediato.

Fuente: www.cdc.gov/Diabetes/ndep/people-with-Diabetes/ten-tips-coping-Diabetes-distress.html

myStrength es un apoyo personalizado para cuando usted lo necesite

myStrength es un recurso gratuito que cuenta con una serie de herramientas de autoayuda para fortalecer la mente, el cuerpo y el alma. Visite <https://bh.mystrength.com/hncalviva>.

Obtenga Apoyo de Proveedores, Familiares y Amigos

Su equipo de atención de salud

Usted cuenta con ayuda para controlar la diabetes. Su médico de atención primaria le indicará cuál es la forma más adecuada para cuidar la diabetes en su caso y es posible que le dé una remisión a especialistas de ciertas áreas:



Endocrinólogo

Se especializa en enfermedades de las glándulas endócrinas, como el páncreas, y la diabetes cuando es difícil de controlar.



Oftalmólogo (médico de la vista)

Brinda atención de la visión y trata enfermedades de la vista, como la retinopatía diabética.



Nefrólogo (médico de los riñones)

Se ocupa de enfermedades renales y realiza diálisis a las personas con insuficiencia renal.



Neurólogo (médico del sistema nervioso)

Trata los trastornos en el sistema nervioso que provoca la diabetes.



Cardiólogo (médico del corazón)

Controla enfermedades del corazón y la circulación.



Dermatólogo (médico de la piel)

Controla los trastornos de la piel que puede causar la diabetes, como una mala cicatrización de las heridas.



Podiatra (médico del pie)

Trata problemas de los pies y la parte inferior de las piernas.

También puede tener un **enfermero, educador sobre diabetes, dietista** y otros profesionales en el equipo. Su equipo de atención de salud puede ayudarle a crear un plan de atención que le permita controlar la diabetes y darle el apoyo que necesita.



Sus familiares y amigos

Sus familiares y amigos también pueden ser miembros importantes del equipo de apoyo. Cuanto más sepan sus seres queridos sobre el cuidado de la diabetes, mejor ayuda podrán brindar cuando usted la necesite. Llévelos a las visitas con el equipo de atención de salud para que aprendan acerca de la diabetes y sepan cómo pueden ayudar.

Tome los Medicamentos Según las Indicaciones

Es posible que su plan de tratamiento de la diabetes incluya insulina o medicamentos por vía oral para ayudar a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. También podría necesitar medicamentos para otros problemas de salud relacionados, como presión arterial alta o colesterol alto.

Cumplir con el plan de medicación es fundamental

Trabaje junto con el médico para tomar los medicamentos exactamente como se lo indiquen. Es importante que sepa el nombre, la dosis y de qué forma se debe tomar cada medicamento; y que conozca las razones por las que se los recetaron.

Use un pastillero para administrar los medicamentos y organizar una rutina para tomarlos.



Consejos para tomar los medicamentos:

- Hable siempre antes con su médico si cree que necesita cambiar un medicamento.
- Haga preguntas si no entiende cómo debe tomar la medicación.
- Vuelva a surtir las recetas médicas antes de que se le acaben los medicamentos. Verifique la marca y la dosis para asegurarse de que sean las correctas.
- Lleve con usted una lista de sus medicamentos en todo momento. Téngala a mano, en la billetera o cartera. También puede llevarla en el teléfono celular. Incluya el nombre y número de teléfono del médico.
- Informe al médico y al farmacéutico todos los medicamentos que requieren receta médica y los medicamentos de venta libre que toma, incluidos las vitaminas y los suplementos a base de plantas medicinales.
- Sepa cuáles son los efectos secundarios e infórmeselos al médico de inmediato.
- Cuando viaje, asegúrese de llevar suficientes medicamentos y suministros. Dele una copia de la lista de medicamentos a un amigo que no viaje con usted.
- Organice un programa para tomar los medicamentos y respételo.
- Pida ayuda a familiares y amigos si le cuesta acordarse de tomar los medicamentos. También puede poner una alarma en el teléfono celular para que suene cuando tenga que tomarlos.



¡Tenga Todo Listo!

Usted y su familia deben saber reconocer los signos de una emergencia diabética. Hable con su médico o educador sobre diabetes y anote cuáles son los pasos que hay que seguir de inmediato:

- Cuáles son los signos de que el nivel de azúcar en la sangre está bajo y qué medidas hay que tomar.
- Qué hacer cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto.
- Qué hacer si se siente mal y tiene fiebre, vómitos o diarrea.
- Qué hacer si tiene una lesión en el pie u otro tipo de heridas.
- Qué hacer si hay un cambio repentino en la vista o la audición.

Use una identificación médica o un brazalete de alerta médica para casos de desastres naturales o acontecimientos imprevistos. De este modo, los trabajadores de emergencia podrán saber que usted tiene diabetes. Tenga suministros preparados y listos para llevar en caso de emergencias.

Encuentre más consejos para cuidarse o cuidar a un ser querido con diabetes en situaciones de emergencia, en www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/disaster-preparedness.

Consejos para armar su “botiquín de emergencia para la diabetes”

- ✓ Suministro de todos los medicamentos para siete días o más.
- ✓ Suministros para medir el azúcar en la sangre, como tiras reactivas y lancetas, junto con baterías de repuesto.
- ✓ Suministros adicionales para la bomba de insulina.
- ✓ Refrigerador y compresas frías reutilizables.
- ✓ Artículos para tratar el azúcar alta, como suministros para la bomba o jeringas.
- ✓ Artículos para tratar el azúcar baja.
- ✓ Suministros para tres días o más de alimentos listos para consumir, como atún preenvasado, galletas saladas, barras de granola, fruta deshidratada y agua embotellada.



Recursos para Ayudarle a Controlar la Diabetes

Para obtener más información sobre la diabetes, puede comunicarse con:

**Asociación Americana de la Diabetes
(por sus siglas en inglés, ADA)**

www.diabetes.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC)

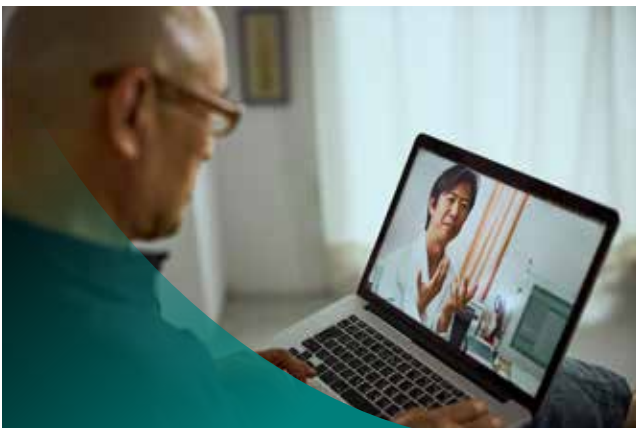
www.cdc.gov/diabetes

Educadores de la Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, AADE)

www.diabeteseducator.org

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (por sus siglas en inglés, NIDDK)

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes



El contenido de esta guía proporciona una descripción general y es posible que no se pueda aplicar a todas las personas. La información no tiene por finalidad sustituir los consejos o tratamientos médicos. Si tiene preguntas sobre su afección, consulte siempre a su médico.

¿Tiene preguntas?

Comuníquese con Servicios al Afiliado, al 888-893-1569 (TTY/TDD: 711). CalViva Health está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.



Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud, al 800-804-6074 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

www.CalVivaHealth.org