

Su Guía para el Cuidado de la Diabetes

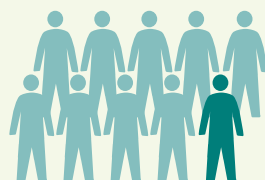
**FORMAS SIMPLES DE CONTROLAR LA
DIABETES Y MANTENERSE SALUDABLE**



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

Tan solo seguir un estilo de vida saludable puede ayudarlo a manejar la diabetes. Todos los días se cepilla los dientes para mantenerlos sanos. En el caso de la diabetes, con el cuidado adecuado puede evitar la pérdida de la vista o de la movilidad y otros problemas más serios. El cuidado adecuado consiste en seguir una rutina saludable: dieta, ejercicio, pruebas del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre y visitas regulares al médico.

Los valores de la diabetes¹



Lo que significa más de
1 de cada 10 personas

Existen tres tipos principales de diabetes.

- **De tipo 1:** El cuerpo produce poco o nada de insulina.
- **De tipo 2:** El cuerpo produce insulina, pero no puede usarla bien.
- **Gestacional:** Las personas embarazadas pueden desarrollar este tipo de diabetes durante el embarazo, lo que las expone a un riesgo mayor de tener diabetes de tipo 2 en el futuro.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States”, 2021, Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2021.

¿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 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 38.4 millones de estadounidenses con diabetes?

Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo a cuidarse y a controlar su diabetes, y a sentirse lo mejor posible:



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



Mantenga la actividad: aumente poco a poco hasta llegar a 150 minutos de ejercicio por semana.



Tome los medicamentos para la diabetes como se los recetaron.



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



Controle de forma regular el nivel de azúcar en la sangre.



No fume ni adquiera el hábito de hacerlo.



Conozca sus valores:

- Prueba de **A** 1c de rutina.
- Presión arterial más **B**aja que 140/90 mmHg.
- **C**ontrol del colesterol.

¿Lo sabía?

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

Fuentes:

https://www.cdc.gov/diabetes/communication-resources/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/Diabetes/library/socialmedia/infographics.html

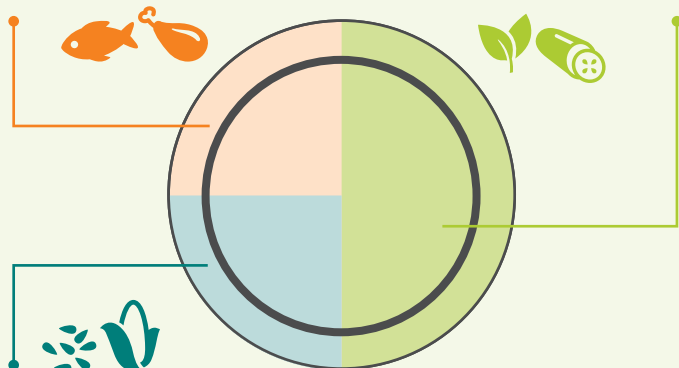
<https://www.cdc.gov/diabetes/caring/steps-to-help-you-stay-healthy-with-diabetes.html>

Lleve Una Dieta Saludable si Tiene Diabetes

Alimentarse de forma adecuada es fundamental para mantener la diabetes bajo control. Los niveles de azúcar en la sangre cambian según lo que 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”** proporciona una forma simple de planificar las comidas. En un plato de nueve pulgadas:

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



- **Llene el último cuarto de su plato con un alimento con carbohidratos, como:**
 - Una porción de fruta o lácteos, o ambos.
 - Grasas saludables, como frutos secos o aguacates, en pequeñas cantidades.
 - Productos lácteos como la leche, el yogur y los sustitutos de la leche (por ejemplo, la leche de soja).
 - Granos integrales, como arroz integral o vegetales con almidón, como el maíz.

Fuente: <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

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 controlar los niveles de azúcar en 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 actividades que disfrute y que le resulten fáciles de incorporar 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 ejercicio al menos 4 o 5 veces por semanas. A continuación, brindamos formas fáciles de mantenerse activo todos los días:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ✓ Caminar | ✓ Practicar yoga |
| ✓ Trabajar en el jardín | ✓ Hacer taichí |
| ✓ Pasar la aspiradora | ✓ Subir escaleras |
| ✓ Bailar | ✓ Levantar pesas |

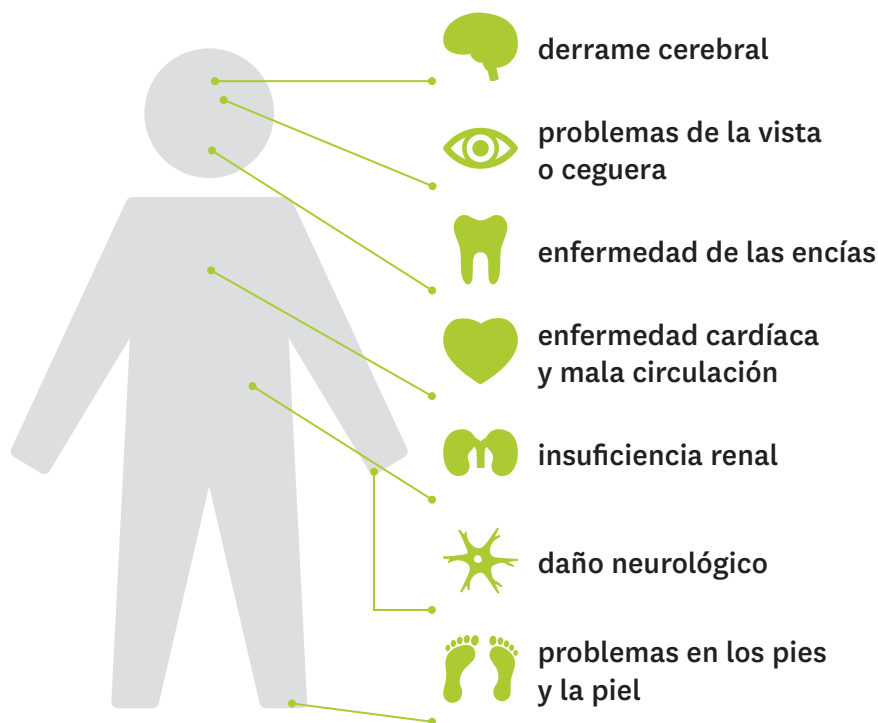




Evite Problemas Graves por la Diabetes

Controlar la diabetes debe ser una rutina diaria. Gracias a los avances médicos y a los excelentes médicos y personal de enfermería, las personas con diabetes disfrutan más sus vidas y viven más.

Hablar con el médico es fundamental. Infórmele al médico de inmediato si no se siente bien, si tiene una infección o problemas en la piel, o si el nivel de azúcar es demasiado elevado. Si no tiene un cuidado adecuado, la diabetes puede producir problemas de salud en muchas partes del cuerpo.





Tome el Control de Su Diabetes

Hágase los exámenes de salud para la diabetes



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 un médico o tiene alguna pregunta, llame a los Servicios al Afiliado de CalViva Health al 1-888-893-1569 (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 de hemoglobina (HbA1c)**

Hágase la prueba HbA1c para saber si la diabetes está bien controlada. Este es un análisis de sangre que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de su cuerpo durante los últimos meses. Algunas personas necesitan esta prueba con más frecuencia que una vez al año. Consulte a su médico.

☐ **Examen de los riñones**

Hágase un análisis de sangre y orina para controlar la función renal y detectar problemas de forma temprana.

☐ **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 a su oftalmólogo 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 mmHg.

☐ **No olvide realizar estos otros controles y pruebas de salud:**

- Examen de los pies (en cada visita).
- 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 los Múltiples Obstáculos 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 su salud. Tantas cosas juntas suelen parecer inmanejables y provocar lo que se conoce como “angustia por diabetes”. Con la “angustia por diabetes”, puede sentir frustración, enojo o incluso desánimo. Toda las preocupaciones y los cambios pueden hacer que sea difícil cuidarse a sí mismo y llevar a cabo la rutina diaria.

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

- Hable con su equipo de atención de salud y su familia sobre cómo se siente.
- Pregunte a su médico y al personal de la farmacia 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 con 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, infórmeselo al médico de inmediato.

El programa de Salud Mental de Teladoc (programa digital) ofrece herramientas para ayudarle a ser más feliz y saludable. Disponible en línea y a través de la aplicación móvil las 24 horas del día, los 7 días de la semana, este programa de autoayuda ofrece métodos comprobados para ayudarle a lograr cambios positivos.

Este programa ofrece funciones, como módulos de aprendizaje fáciles, planes de acción semanales y palabras y consejos diarios para poder brindar esperanza y sanación. Visite www.teladochealth.com.

Fuente: <https://www.cdc.gov/diabetes/articles/10-tips-coping-diabetes-distress.html>

Obtenga Apoyo de Proveedores, Familiares y Amigos



Su equipo de atención de salud

Usted cuenta con ayuda para controlar la diabetes. Su médico de cabecera le indicará el mejor control para la diabetes. También puede remitirle a médicos que se especializan en determinadas áreas:

- **Endocrinólogo**

Se especializa en el tratamiento de enfermedades de las glándulas endócrinas, como la diabetes.

- **Optometrista u oftalmólogo (médico de la vista)**

Ambos brindan atención de la vista y realizan pruebas de detección de enfermedades de los ojos, como retinopatía diabética. Los optometristas controlan y tratan formas más leves de enfermedades de la vista. Los oftalmólogos controlan y tratan enfermedades de la vista más graves.

- **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.

- **Cardiólogo (médico del corazón)**

Controla enfermedades del corazón y la circulación.

- **Dermatólogo (médico de la piel):**

Controla trastornos de la piel que puede causar la diabetes, como la mala cicatrización de 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.

Médico de atención primaria



Sus familiares y amigos

Sus familiares y amigos también pueden ser miembros importantes del equipo de apoyo. Cuanto más sepan sus seres queridos sobre lo que implica 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

Su plan de tratamiento para la diabetes puede incluir insulina o medicamentos por vía oral para ayudarlo 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 y la dosis de cada medicamento que toma, y los motivos por los cuales se los recetaron.

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

Estos son algunos consejos para tomar los medicamentos:

Hable con su médico.

- No cambie la dosis ni interrumpa la administración de los medicamentos sin hablar primero con el médico.
- Haga preguntas si no entiende cómo debe tomar la medicación.
- Sepa cuáles son los efectos secundarios e infórmeles al médico de inmediato.
- 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.

Lleve un registro de sus medicamentos

- 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, o guárdela en el teléfono celular. Incluya el nombre y el número de teléfono del médico que hizo la receta.

Prepárese para viajar

- 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.

Recordatorios

- Organice un programa para tomar los medicamentos y respételo.
- Pida ayuda a familiares y amigos si tiene dificultad para recordar que debe tomar los medicamentos.
- Ponga una alarma en el teléfono celular para que suene cuando tenga que tomarlos. Use una aplicación del teléfono como recordatorio.

¡Prepárese!

A veces, los síntomas de la diabetes pueden transformarse en una emergencia rápidamente, incluso cuando sigue las recomendaciones del médico. 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 en estas situaciones:

- ✓ Qué hacer si tiene signos de nivel **bajo** de azúcar en la sangre.
.....
- ✓ Qué hacer si tiene signos de nivel **alto** de azúcar en la sangre.
.....
- ✓ Qué hacer si está enfermo y tiene fiebre, vómitos o diarrea.
.....
- ✓ Qué hacer si tiene una herida en el pie u otro tipo de lesión.
.....
- ✓ Qué hacer si ocurre un cambio de forma repentina en la vista o la audición.

En caso de desastre natural o acontecimientos inesperados, las personas con diabetes se enfrentan a desafíos adicionales con respecto a la atención de salud. Identifíquese como persona con diabetes ante trabajadores de emergencia. Para ello, use una identificación médica o un brazalete de alerta médica. Además, tener un plan y los suministros empacados y listos ayudará a que usted y su familia se sientan preparados.



Visite <https://diabetes.org/tools-resources/disaster-relief/tips-for-emergency-preparedness> para encontrar más consejos sobre cómo cuidarse a usted mismo o a un ser querido con diabetes en caso de emergencia.



Estos son algunos consejos para que arme su kit de emergencia para la diabetes:

- ☒ Suministro de todos los medicamentos para siete días o más.
- ☒ Suministros para controlar el nivel de 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 nivel alto de azúcar en la sangre, como suministros para la bomba o jeringas.
- ☒ Artículos para tratar la baja de azúcar en la sangre, como jugo, miel o tabletas de glucosa.
- ☒ 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 Ayudarlo a Manejar la Diabetes

Estas organizaciones proporcionan información útil sobre la diabetes.

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

www.diabetes.org

- ¡Acceda al Diabetes Food Hub de la Asociación Americana de la Diabetes, planes de comidas, recetas económicas y mucho más! De los expertos en nutrición de la ADA, Diabetes Food Hub® (www.diabetesfoodhub.org) es el mejor destino sobre alimentación y cocina para las personas con diabetes.

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

www.cdc.gov/diabetes

Association of Diabetes Care & Education Specialist

www.adces.org/

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

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



Comuníquese con un grupo de apoyo para la diabetes en su comunidad local o en línea.

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.

¿Necesita Ayuda?

Llame a Servicios al Afiliado (línea gratuita):

1-888-893-1569 (TTY: 711)

las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Visite nuestro sitio web:

www.calvivahealth.org