

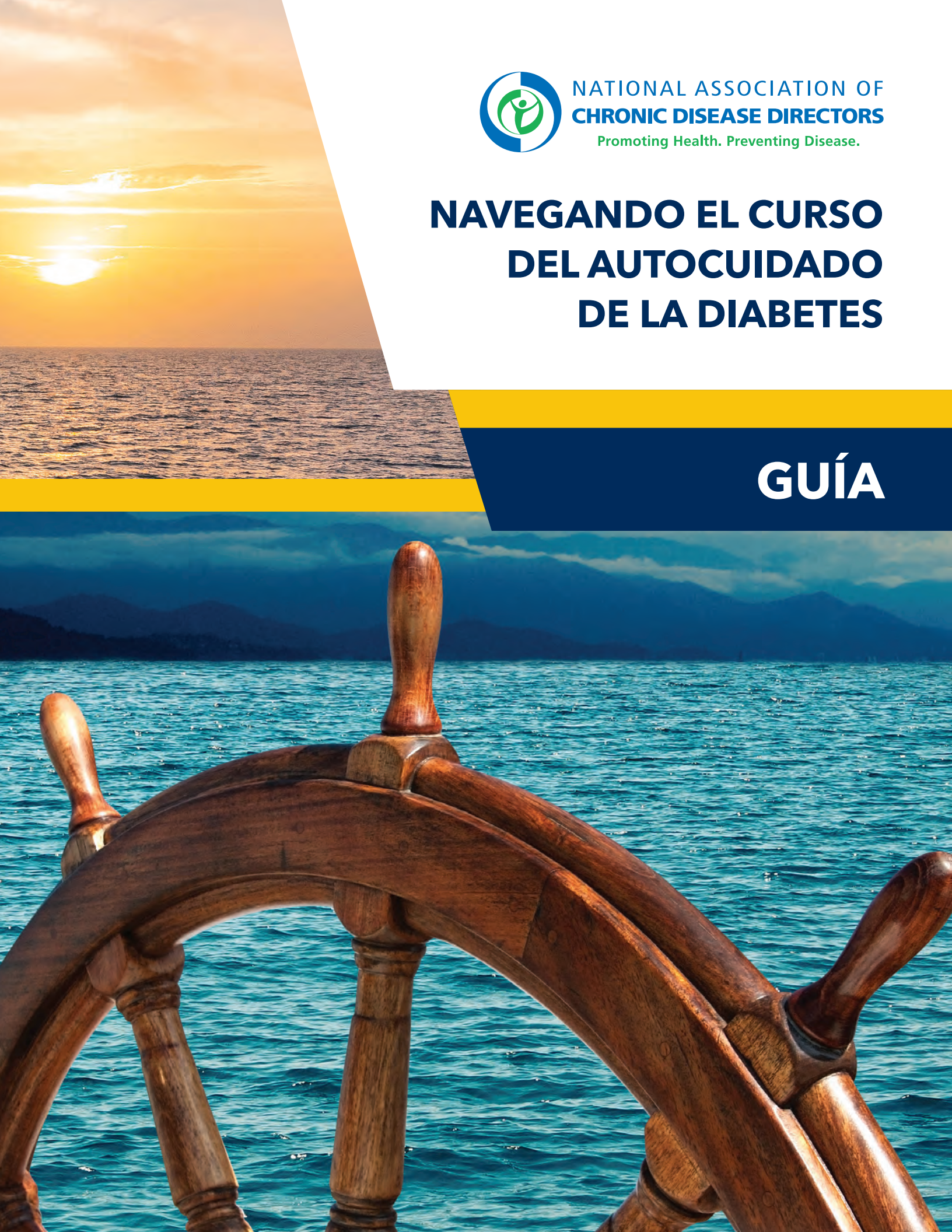


NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS

Promoting Health. Preventing Disease.

NAVEGANDO EL CURSO DEL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

GUÍA





BIENVENIDOS

El Colaborativo de Enfermedades Crónicas del Caribe dirigido por la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas, ha trabajado para crear esta guía para ayudarle a usted y a su familia a conocer la diabetes. La diabetes es una enfermedad seria que dura toda la vida. Hay mucho que puede hacer para proteger su salud, no sólo para hoy, sino también para los años venideros.

Los navegantes de las islas tienen muchas formas de saber cual es la dirección y la posición de su embarcación. Estas formas ayudan al navegante a trazar su ruta y planificar su viaje. A medida que aprenda sobre el autocuidado de la diabetes se convertirá en un navegante, trazando su rumbo para mantenerse en buena salud.

Aprender a navegar el rumbo del autocuidado de la diabetes le ayudará a mantenerse en buena salud. Puede que la navegación no sea siempre serena. Pero vale la pena.

CONTENIDO

5-20

Aprendiendo sobre la diabetes

- Tipos de diabetes
- Balance del azúcar en la sangre
- Niveles de azúcar en la sangre
- Prueba A1c
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

21-30

Navegando el rumbo del autocuidado de la diabetes

- Objetivos a corto y largo plazo
- Tome pasos pequeños
- Apoyo de familiares y amigos
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

31-42

Medicamentos para la diabetes

- Medicamentos orales
- Consejos para tomar sus medicamentos
- Cambio de medicamentos a lo largo del tiempo
- La insulina
- Apoyo de familiares
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

43-54

La diabetes y sus sentimientos

- Cómo sus sentimientos y emociones pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre
- Algunas maneras de trabajar con sus sentimientos y emociones.
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

55-68

Elegir bien los alimentos

- Grupos de alimentos
- Alimentos que pueden hacer subir el azúcar en la sangre
- La hora de las comidas
- Consejos sobre la cantidad a comer
- Leer las etiquetas de los alimentos
- Limitar el consumo de alcohol
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

CONTENIDO (continuación)

69-78 Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.

- El significado de ser activo
- Formas de moverse más y sentarse menos
- Consejos para mantenerse activo
- Cómo elaborar un plan para moverse más
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

79-88 Unos pies saludables lo mantienen en marcha

- Cómo la diabetes puede causar problemas en los pies
- Cómo cuidarse los pies
- Consejos para comprar zapatos
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

89-102 Cuidado de su corazón

- Cómo funciona el corazón
- Presión arterial alta
- Conozca sus niveles
- Colesterol y otras grasas en la sangre
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

103-119 Prevenir problemas a largo plazo

- Cuidado de sus ojos
- Cuidado de su corazón
- Cuidado de sus encías
- Cuidado de sus riñones
- Prevención de daños en los nervios
- Unas palabras sobre los problemas sexuales
- Hoja de trabajo para el autocuidado de la diabetes

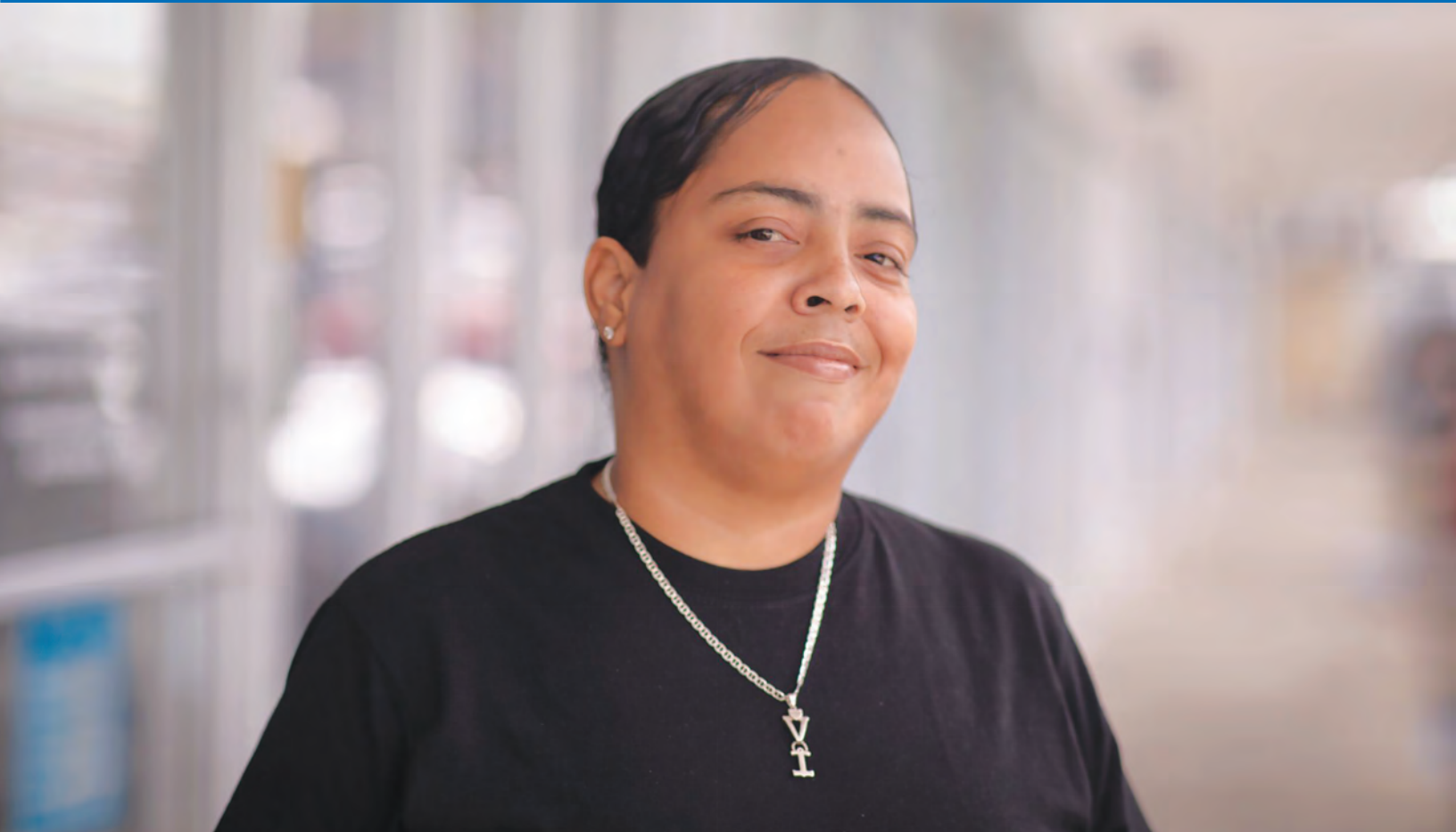


Aprendiendo sobre la diabetes

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre:

- Que significa tener diabetes.
- Que significa un azúcar en la sangre balanceada.
- Consejos para ayudarle a balancear su azúcar en la sangre.
- Niveles óptimos de azúcar en la sangre.
- Que es la prueba de A1C y que significan sus resultados.



APRENDIENDO SOBRE LA DIABETES

Mi nombre es Angelina.

Descubrí que tenía diabetes gestacional porque mi nivel de azúcar estaba demasiado alto durante una visita prenatal hace 13 años. Mi vida cambió drásticamente porque había muchos alimentos que ya no podía comer, incluso aquellos a los que estaba acostumbrada y disfrutaba. Más tarde me diagnosticaron diabetes tipo 2.

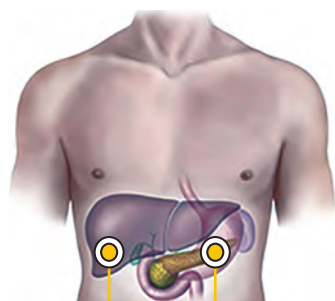
La clínica me ha ayudado porque puedo aprender y hablar con profesionales médicos sobre la diabetes. Aprendí sobre el tamaño adecuado de las porciones. A veces puede ser difícil, pero hay que hacerlo para mantenerse saludable.



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes significa que el nivel de azúcar (también llamado glucosa) en la sangre de una persona está demasiado alto. Todos tenemos azúcar en la sangre. Los alimentos que comemos se convierten en azúcar en la sangre. El azúcar en la sangre es el combustible que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía.

EL PÁNCREAS



Pancreas Estómago

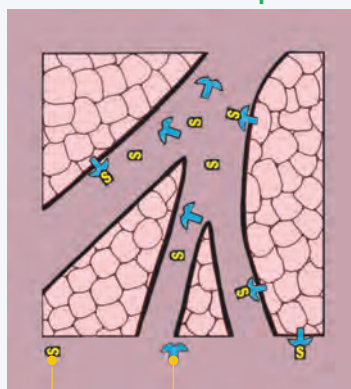
El **páncreas** es un órgano cercano al estómago, que produce una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a mover el **azúcar en la sangre** a las células de nuestro cuerpo. A medida que sube el azúcar en la sangre, el páncreas libera **insulina** en el torrente sanguíneo.

La insulina se adhiere a la célula del cuerpo y ayuda a mover el azúcar de la sangre a la célula. A medida que el azúcar de la sangre entra en las células del cuerpo, el nivel de azúcar en la sangre disminuye.

INSULINA

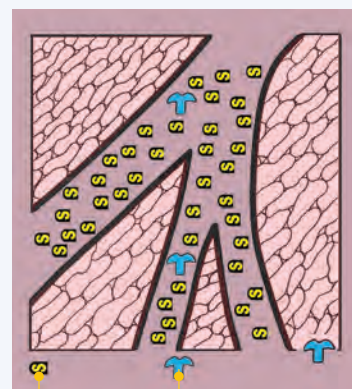
Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina muy bien. Este problema hace que el azúcar se acumule en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre, con el tiempo, puede causar problemas en los ojos, corazón, riñones y pies.

La insulina ayuda a mover el azúcar en la sangre a las células del cuerpo.



Azúcar Insulina

Demasiada azúcar en la sangre.



Azúcar Insulina



EXISTEN TRES TIPOS PRINCIPALES DE DIABETES



Diabetes Tipo 1

Es cuando el cuerpo no produce insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina. Este tipo de diabetes es menos frecuente.



Diabetes Tipo 2

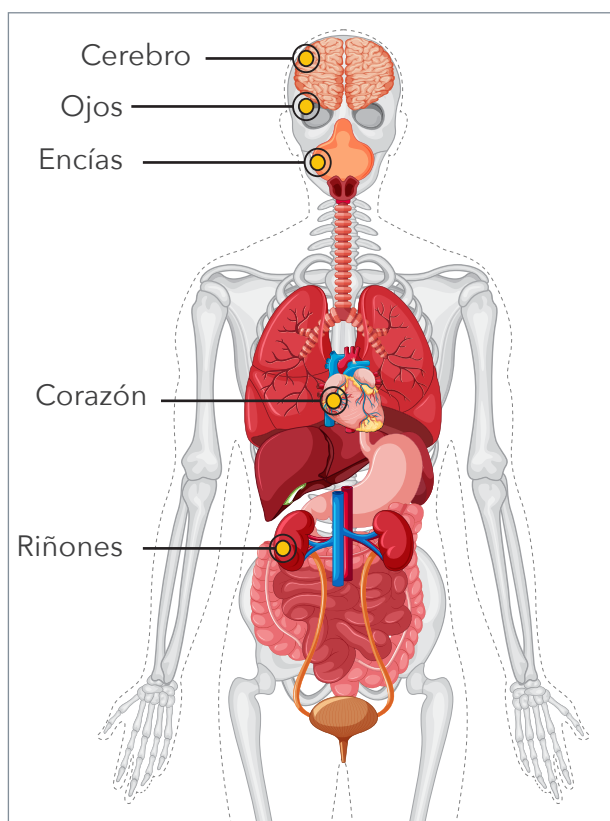
Es cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o no utiliza la insulina bien. Es el tipo de diabetes más común en el mundo y en el Caribe.



La diabetes gestacional

Puede ocurrir durante el embarazo. En la mayoría de los casos, la diabetes gestacional desaparece tras el parto del nacimiento del bebé. Sin embargo, con este tipo de diabetes, la madre y el niño tienen más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

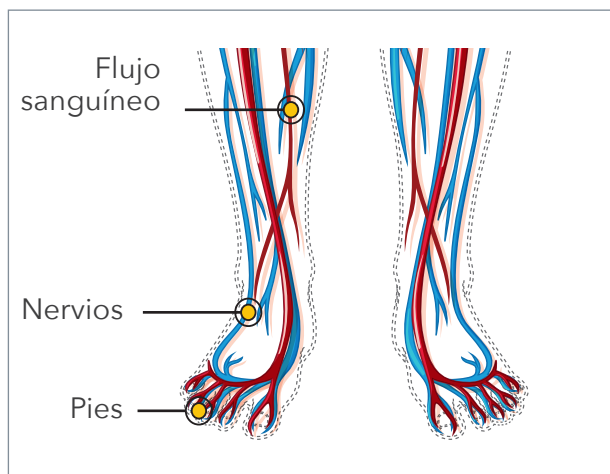
¿QUÉ ES EL BALANCE DEL AZÚCAR EN LA SANGRE?



Tener el azúcar en la sangre balanceada, significa mantenerla en su rango sugerido. Tener el azúcar alta en la sangre, a lo largo de muchos años, puede causar problemas con los ojos, el corazón, los riñones y los pies. Usted puede prevenir o retrasar estos problemas. Hable con su médico sobre sus metas para balancear el azúcar en su sangre.

Cuando su nivel de azúcar en la sangre está en rango sugerido usted:

- Tendrá más energía.
- Estará menos cansado y sediento.
- Orinará con menos frecuencia.
- Sanará mejor.
- Tendrá menos infecciones de la piel o de la vejiga.



Con el tiempo:

- Disminuirá las posibilidades de tener problemas en los ojos, los riñones, los pies o las encías.
- Disminuirá las posibilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Tener azúcar alta en la sangre, a lo largo del tiempo puede causar problemas de salud.

¿CÓMO SE MIDE EL AZÚCAR EN LA SANGRE?

Hay dos maneras de medir el azúcar en la sangre:



Hable con su médico sobre las metas sugeridas para el control del azúcar en su sangre.

Chequeos del azúcar en la sangre que usted mismo hace usando un glucómetro. Estos chequeos le dicen cuál es el nivel de azúcar en la sangre en el momento del chequeo.

La prueba A1c se hace en un laboratorio o en el consultorio del médico. La prueba de A1c mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

¿CUÁLES SON LAS METAS PARA UN AZÚCAR BALANCEADA

Un **meta** es algo que se intenta lograr. Su médico y equipo clínico también pueden usar la palabra meta.

Las metas de azúcar en la sangre pueden variar para las personas con diabetes.

Quando chequee su azúcar en la sangre en el médico o usted mismo, los niveles deseados son:

- **Antes de comer:** de 80 a 130.
- **Dos horas después de comenzar a comer:** Menos de 180.

¿QUE ES LA PRUEBA A1C?



Hable con su médico acerca de las metas para su A1c.

La prueba A1c le indica a usted y a su médico su nivel promedio de azúcar en la sangre por los últimos 3 meses.

Le ayuda a usted y a su médico a decidir sobre cambios en medicamentos para la diabetes, la elección de alimentos o la actividad física que pueda necesitar.

Su médico le dirá con qué frecuencia debe hacerse la prueba A1c. Para la mayoría de las personas que viven con diabetes, la prueba A1c se hace como mínimo dos veces al año.

¿QUÉ MIDE LA PRUEBA A1C?

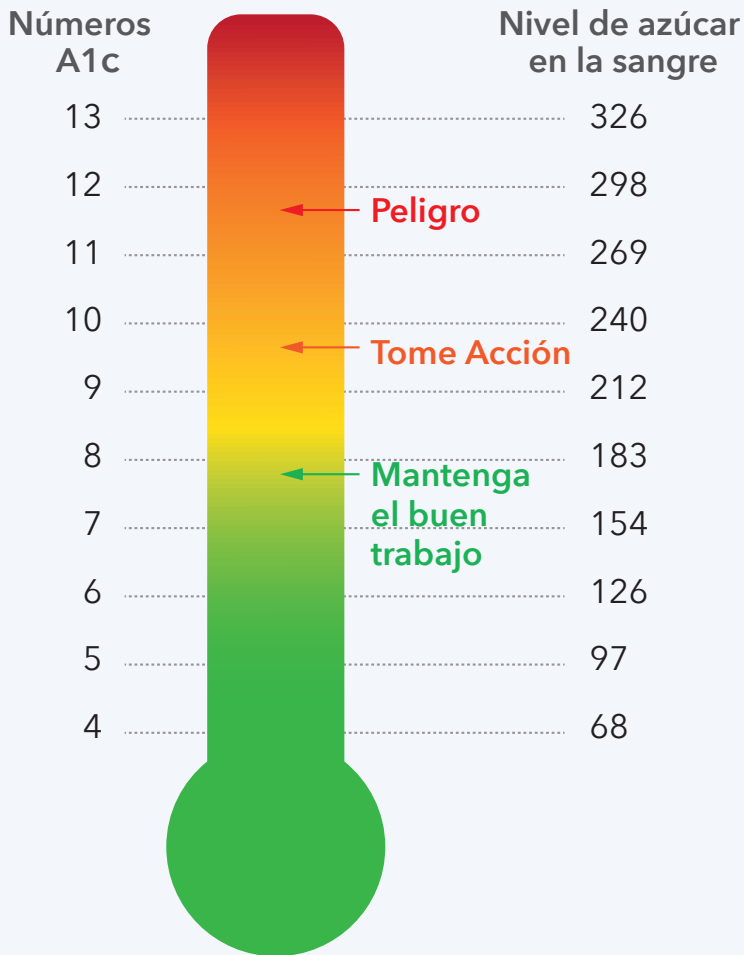
La prueba de A1c mide la cantidad de azúcar en la sangre que se ha adherido a sus glóbulos rojos. Dado que cada glóbulo rojo es sustituido por uno nuevo cada 3 a 4 meses, esta prueba le indica el nivel de azúcar en la sangre durante la vida de los glóbulos. Se trata del promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses.

Las investigaciones demuestran que bajar un nivel alto de A1c (9% o más) por 1 punto puede bajar sus probabilidades de desarrollar problemas en sus ojos, corazón, riñones y pies.

¿CUÁL ES UNA BUENA META DE A1C?

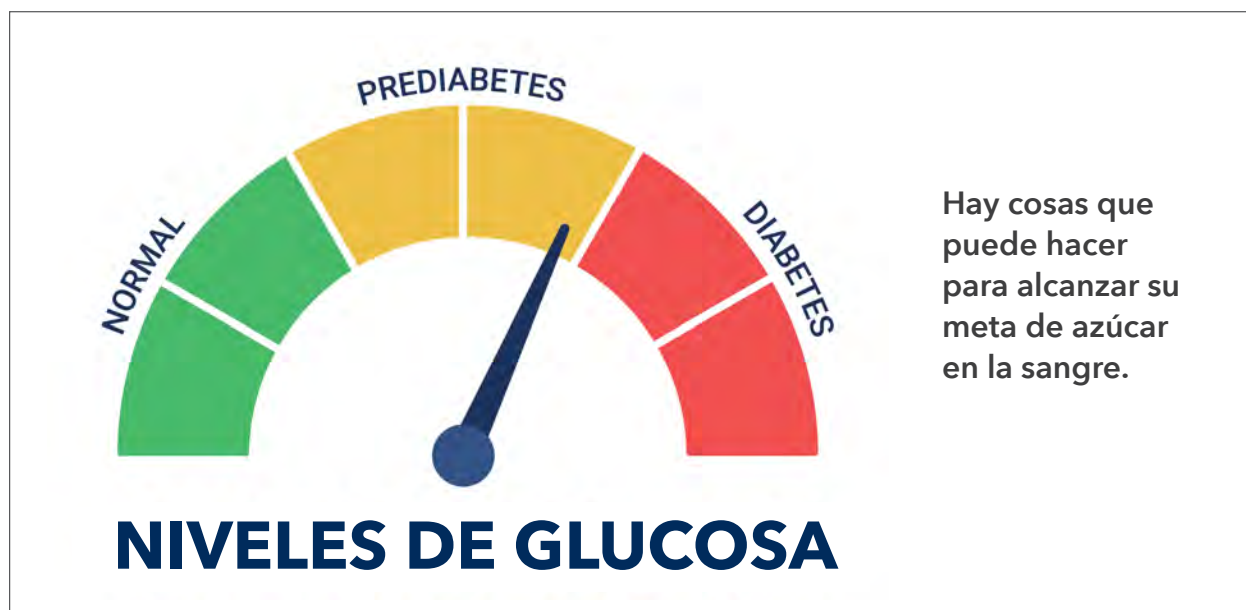


Su médico le ayudará a decidir la meta para su nivel de A1c. Su meta A1c dependerá de su edad, el tiempo que lleva con diabetes y si tiene otros problemas de salud.



Este **termómetro muestra cómo los números de A1c** corresponden con los niveles de azúcar en la sangre. A1c es el promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Trabajar para alcanzar y mantener su meta de A1c puede ayudarle a mantenerse saludable.

¿CÓMO PUEDE LOGRAR SU META DE AZÚCAR EN LA SANGRE?



Hay cosas que puede hacer para alcanzar su meta de azúcar en la sangre.

Algunas cosas que puede tratar:

- Comer más alimentos del país, como pollo, pescado, lechuga del país, y guineo.
- Bajar el consumo de alimentos y bebidas dulces.
- Comer porciones más pequeñas de arroz blanco.
- Tomar mucha agua.
- Ser activo: caminar, trabajar en el jardín y bailar son buenas maneras de empezar.
- Dormir lo suficiente.

Cosas adicionales:

- Las pastillas para la diabetes y la insulina pueden ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Tome sus medicamentos para la diabetes de la manera que le indique su médico.
- Conozca su nivel de estrés. El estrés puede hacer que le suba el azúcar en la sangre. Haga cosas que le ayuden a relajarse.
- Deje de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE CHEQUEAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE?

El número de veces que debe chequear su azúcar en la sangre depende de usted y su médico. Puede chequear su azúcar en la oficina médica, en su comunidad o en su hogar.

Lleve un registro de sus chequeos de azúcar en la sangre.

Ejemplo de un registro del azúcar en la sangre

Fecha de inicio _____ Fecha Final _____

Día	El desayuno		El almuerzo		La cena		La cama	Notas
	Antes	2 horas después	Antes	2 horas después	Antes	2 horas después		¿Qué estaba haciendo?
domingo				368				Almuerzo picnic, soda, arroz, y pescado
lunes	230							Caminar 3/veces al día
martes			126					
miércoles						210		No caminé en la noche
jueves								
viernes				152				Almuerzo en la iglesia: pescado a la parrilla, guineo
sábado								

Si chequea el azúcar en su sangre entre visitas médicas, lleve un registro. Escriba la fecha, la hora y el resultado de la prueba en su registro.

Llevar un registro de sus chequeos de azúcar le puede ayudar ver cómo cambia su nivel de azúcar en la sangre.

Podría ver que es lo que hace que sus números aumenten. También puede ver cómo elegir alimentos saludables y estar más activo le ayuda a alcanzar su meta de azúcar en la sangre. Por ejemplo, si se hace la prueba dos horas después de haber comido una bebida azucarada, arroz y pescado frito, su nivel de azúcar en la sangre podría estar alto.



Hable con su médico sobre chequear su nivel de azúcar en la sangre entre visitas.

Puede usar un medidor de azúcar (o glucómetro) para chequear sus niveles en cualquier lugar. El equipo de la clínica puede ayudarle a aprender a usar el glucómetro.

¿CUÁLES SON SEÑALES DE QUE TIENE EL AZÚCAR ALTA?



Tener el azúcar en la sangre alta significa que su nivel de azúcar está por encima de su nivel deseado. Con el tiempo, un azúcar en la sangre alto puede causar problemas de salud.

Esto es lo que podría ocurrir cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto:



Mucha
Sed



Ganas de orinar más
de lo normal



Mucha
hambre



Sueño



Visión
borrosa



La heridas se curan más
lento de lo normal

LO QUE PUEDE HACER

Si puede, chequee su nivel de azúcar en la sangre. Si es alto (más de 250), tome agua. Y salga a caminar a paso ligero, si puede hacerlo con seguridad. Acuda a su médico si su azúcar en la sangre está alto más de 3 veces en dos semanas y no sabe por qué.

¿QUÉ PASA CON LOS NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Un nivel bajo de azúcar en la sangre significa que su nivel de azúcar es de 70 o menos. Podría sentirse sudoroso, tembloroso o con mucha hambre. Si controla su diabetes comiendo bien y manteniéndose activo, tendrá menos probabilidades de sufrir un bajón de azúcar. La probabilidad de tener el azúcar baja en la sangre es mayor si usa insulina o ciertos medicamentos para la diabetes. Hable con su médico y el personal de la clínica si toma medicamentos para la diabetes. Ellos le ayudarán a aprender más sobre los niveles bajos de azúcar en la sangre y cómo tratarlos.



Esto es lo que podría ocurrir cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo:



Tembloroso



Sudado



Mareos



Dolor de cabeza



Confusión y
dificultad hablando



Hambre



Débil o
cansado



Nervioso o
angustiado

LO QUE PUEDE HACER

PASO

1



Verifique su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente. Si no puede verificarlo, atienda de todas maneras.

PASO

2



Atiéndase comiendo de 3 a 5 dulces que pueda masticar rápidamente (como bombones de menta), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas, o 1/2 lata de refresco regular.

PASO

3



Verifique su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si todavía es bajo, vuelva a al Paso 2. Si los síntomas no cesan, llame a su médico.



Elegir alimentos saludables puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludable.

¿QUÉ PASA SI TIENE PROBLEMAS ALCANZANDO SU META PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE?

Puede haber momentos en los que tenga problemas para alcanzar el nivel recomendado de azúcar en la sangre. Esto no significa que haya fracasado. Significa que usted y su médico deben hablar sobre los cambios necesarios.

Acuda a su médico si su nivel de azúcar en la sangre suele ser demasiado alto (sobre 250) o demasiado bajo (menos de 70). Tomar medidas le ayudará a mantenerse saludable.

Si el resultado de su prueba A1c es alto (más de 9), piense en que puede hacer para bajar su azúcar en la sangre. Mantenerse activo, elegir alimentos saludables (como nuestros alimentos del país: pollo, pescado, guineo, lechuga), podría ayudar a bajar su A1c. También podría ser necesario tomar medicamentos para la diabetes. Hable con su médico y el equipo de su clínica.



REPASO

- Chequee su A1c al menos dos veces al año.
- Lleve un registro de sus números de A1c y del azúcar en su sangre.
- Hable con su médico sobre sus metas para manejar del nivel de azúcar en su sangre.
- Cumpla con sus visitas médicas programadas.

Dedique unos minutos para planificar cómo mantenerse saludable teniendo diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Navegando el curso del auto cuidado de la diabetes

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre:

- Que significa navegar el curso del auto cuidado de la diabetes.
- Metas a corto a larga plazo.
- Seguir un plan.
- Apoyo de la familia y los amigos.

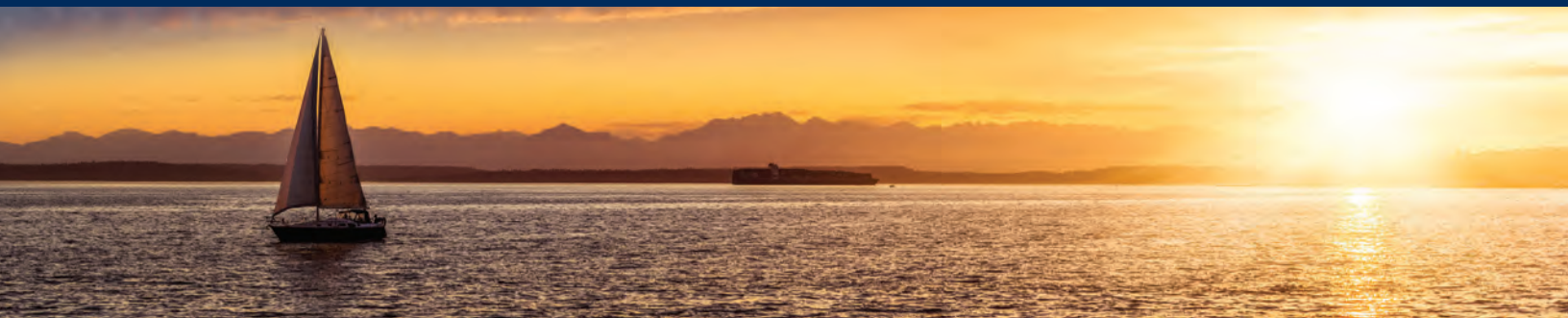


NAVEGANDO EL RUMBO DEL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Me llamo Sebastián.

Mucha gente en mi familia tiene diabetes. Entonces no me sorprendió cuando me dijeron que yo también la tenía.

Después de que me lo dijeron me mandaron a reunirme con una nutricionista para aprender sobre alimentación para mi salud. Comencé a tomar medicamentos para controlar mi nivel de azúcar en la sangre, pero me llevó algún tiempo encontrar la dosis adecuada. He aprendido mucho sobre lo que puedo hacer para asegurarme de que la diabetes no me venza.



¿QUÉ SIGNIFICA NAVEGAR EL RUMBO DEL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES?

Un navegante en el Caribe tiene muchas estrategias para decidir cuál va a ser su destino y en qué dirección lanzarse.

Estas estrategias ayudan al navegante a determinar el rumbo (el camino) y planificar el viaje. A medida que vaya aprendiendo sobre el autocuidado de la diabetes se convertirá en el navegante, trazando su rumbo para mantenerse saludable.

Navegar por el rumbo del autocuidado de la diabetes significa elaborar un plan. Elaborar un plan incluye establecer una meta. Una meta es algo a lo que desea aspirar o que intenta alcanzar.



Usted puede navegar por el rumbo del autocuidado de la diabetes.



DESPLEGANDO LAS VELAS

Aprender a navegar el rumbo del autocuidado de la diabetes le ayudará a mantenerse saludable. Puede que la navegación no sea siempre serena. Pero vale la pena.

Comience con establecer una meta.

Al establecer metas, debe establecer metas a largo y corto plazo. Una meta a largo plazo es algo que usted desea alcanzar en 3 a 6 meses, 1 año o más.

Algunas metas a largo plazo:

- Mantener su A1c en el nivel recomendado durante 6 meses.
- Perder peso (ej. 10 a 15 libras) en 3 meses.

Alcanzar una meta a largo plazo requiere tiempo y planificación. Tome pasos pequeños.

Las metas cortas son pequeños pasos que toma por un período corto de tiempo; unos días o semanas. Estos pequeños pasos, le ayudan a lograr su meta a largo plazo.

Algunas metas cortas:

- Elegir agua en lugar de una bebida azucarada con el almuerzo, 3 días a la semana.
- Caminar después de la cena por 30 minutos, 2 días a la semana.

Aprendemos muchos hábitos de nuestras familias. Con su ayuda, sus hijos y nietos pueden aprender a elegir alimentos saludables y ser activos. Muchos de los pasos que tome para permanecer saludable serán de beneficio para toda su familia.

La mayoría de las veces es necesario crear un hábito nuevo para llegar a alcanzar una meta.

Un hábito es algo que suele hacer o repetir. Ir a la iglesia para adorar es un hábito. Salir a caminar cada mañana es un hábito.





TOMANDO PEQUEÑOS PASOS PARA LOGRAR LOS CAMBIOS

Con cada pequeño paso, comienza a sentirse bien sobre ir logrando cambios y alcanzar sus metas.

Procure mantener todos los medicamentos fuera del alcance y de la vista de los niños.

El cambio no ocurre de la noche a la mañana.

Cuando decida que desea realizar un cambio en sus hábitos, considere pasos pequeños que sean:

- Prácticos: sabe que puede hacerlo si se esfuerza.
- Medibles: tiene claro lo que quiere hacer, los pasos que quiere tomar y cuándo empezará.

Realizar cambios requiere tiempo y planificación.

Algunos ejemplos:

- Si desea realizar cambios en los alimentos que elije puede empezar por cambiar su desayuno y nada más. Cuando pueda cumplir con esos cambios, considere la posibilidad de realizar pequeños cambios en su almuerzo.
- Tal vez quiera trabajar en tomar su medicamento cada día. Un pequeño paso sería pensar en cómo puede recordarse.
- Puede intentar dejar el pote de la medicina en la cocina, cerca de la comida del desayuno o de la cena.



DISCUSIÓN

Está pensando realizar algún cambio en sus hábitos?
¿Qué pasos podría tomar?

Buenos Hábitos de Salud

- Comer más frutas y vegetales.
- Moverse más. Sentarse menos.
- Bajar el consumo de alimentos y bebidas dulces.
- Comer menos alimentos fritos.
- Tomar su medicamento como indique su médico.
- Examinar sus pies todos los días.
- Cumplir con sus citas médicas.
- Manejar el estrés.
- Dejar el uso de cigarrillos, cigarrillos eléctricos y otros productos de tabaco.
- Limitar el consumo de alcohol.

CUMPLA CON SU PLAN

Los cambios son difíciles de realizar y de mantener. Hay días buenos y días malos. Todos tenemos días en los que no cumplimos con nuestros planes. Los llamamos deslices. Los deslices son una parte normal del cambio y le pueden ocurrir.

Los cambios en las rutinas diarias, estados de ánimo o los sentimientos hacen que se desvíe de su plan. Por ejemplo, cuando se va de viaje, puede que no cumpla con su plan de caminar. Cuando regrese a su casa, es posible que no quiera volver a caminar, porque le parece demasiado difícil o porque está muy ocupado.

Los deslices nos ocurren a todos. Si se pierde una caminata no arruina las cosas. El deslíz no es el problema. El problema ocurre si no vuelve a ponerse de pie y no sigue avanzando hacia su meta.



Procure que las celebraciones no le provoquen un deslíz. Si come en exceso, ¡levántese y baile!

SI LE OCURRE UN DESLÍZ:

- Mantenga una voz interior optimista. Trate de no sentirse mal.
Dígase a sí mismo: "No renunciaré a mi meta. Puedo ponerme de pie ahora mismo."
- Piense en lo que pasó. ¿Comió en exceso porque estaba celebrando, aburrido o triste? ¿No hizo su caminata porque estaba demasiado ocupado? ¿Qué podría hacer si vuelve a ocurrir lo mismo?
- Vuelva a cumplir con su plan tan pronto pueda.

APOYO



La familia y los amigos pueden ayudarle a navegar por el rumbo del autocuidado de la diabetes.

A veces, conseguir el apoyo de la familia y los amigos puede ser difícil. Estas son algunas maneras de hablar con familiares y amigos para conseguir el apoyo que necesita:

- Elija un momento en el que usted y su familia, o amigo, estén descansados y en un estado de ánimo positivo.
- Explique su idea. Dígale a sus familiares y amigos que valora su ayuda.
- Explique por qué necesita su ayuda. Su familia y amigos podrían ofrecer más apoyo, si entienden la razón.
- Resuelva las cosas de la mejor manera posible. Por ejemplo, tal vez quiera caminar a la hora del almuerzo, todos los días. Pero su compañero de trabajo sólo puede caminar tres veces a la semana.
- Es un buen comienzo. Haga planes para caminar esos días con su compañero. Es posible que encuentre a otra persona con quien caminar los demás días. O disfrute de una caminata solitaria.

REQUIERE PRÁCTICA



Los familiares y amigos pueden ayudarle a encontrar el balance mientras realiza cambios para mantenerse saludable. Hágales saber que valora su apoyo.

Requiere práctica hacerle saber a los demás que agradece su ayuda y apoyo.

Al principio puede parecer difícil de hacer. Puede que ni siquiera funcione la primera vez. Sus familiares y amigos pueden ayudarle a seguir con su plan, si saben que usted desea su apoyo.



REPASO

Realizar cambios requiere tiempo. Sea paciente consigo mismo y con los demás.

Tendrá más éxito si:

- Es claro sobre lo que quiere hacer.
- Decide cuándo empezará.
- Toma pequeños pasos.
- Habla con sus familiares y amigos sobre cómo pueden ayudarlo.

Si no puede cumplir su plan, piense en los motivos. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿La meta es demasiado grande?
- ¿Intenta hacer demasiado?

Está bien hacer una meta nueva o un plan nuevo.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Medicamentos de la diabetes

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre:

- Medicamentos de diabetes que usted puede usar.
- La manera en que funcionan los medicamentos.
- Como tomar sus medicamentos.

Piense en sus medicamentos para la diabetes como una herramienta que puede ayudarle a lograr los niveles óptimos de azúcar en la sangre. Navegue su curso de auto cuidado de la diabetes. No se rinda.

La meta es seguir tratando.



VIVIENDO BIEN CON DIABETES

Mi nombre es María.

Nunca me gustaron los dulces cuando era joven, pero hace unos 20 años, de repente quise comer dulces. Me sentía mareada, así que fui al médico y descubrí que tenía diabetes. Mi vida ha cambiado MUCHO.

Solía no desayunar ni almorzar y me moría de hambre antes de comer. Esto se sumó a una lesión en la espalda que tuve. Realmente luché durante esos tiempos.

Mi enfermera pasó mucho tiempo conmigo para hablarme sobre la diabetes. Ahora trato de comer bien para mi salud. También probé diferentes medicamentos. Ahora tomo mis medicamentos con comida, lo que me ha ayudado. Es importante buscar ayuda si tienes diabetes porque no puede hacerlo sola.

MANTENERSE SALUDABLE CON DIABETES

Mantenerse saludable con diabetes significa mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites deseados.

En el caso de las personas con diabetes tipo 2, el páncreas puede producir insulina, pero:

- La insulina podría no funcionar bien.
- El páncreas podría no producir suficiente insulina.



Tome sus pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por su médico.

Algunos medicamentos para la diabetes son pastillas que se toman oralmente y otros son inyectados, como una inyección de insulina.

Los medicamentos para la diabetes no pueden funcionar solos. Funcionan mejor cuando usted:

- Elige comidas saludables.
- Es más activo.
- Alcanza o se mantiene en un peso saludable para usted.



El personal de la farmacia puede ayudarle a conocer sus medicamentos para la diabetes.

¿NECESITA MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES?

Algunas personas podrían alcanzar el nivel deseado de azúcar en la sangre eligiendo alimentos saludables y manteniéndose activas. Otras personas también podrían necesitar medicamentos para la diabetes.

Probablemente se pregunte por qué. Pues bien, con el paso del tiempo, el cuerpo cambia. Las personas que no necesitan medicamentos para la diabetes inicialmente podrían tener que empezar a tomarlos más adelante para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Al igual que nuestro cuerpo cambia con el tiempo, la diabetes también lo hace.

La manera en que usted y su médico deciden cómo controlar su diabetes también puede cambiar con el tiempo.



¿Y LAS PASTILLAS PARA LA DIABETES?

Las pastillas para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce o a producir más insulina. Su médico determina qué pastilla es la mejor para usted en función de su edad, su A1c y otros problemas de salud.

¿CUÁNDO DEBE TOMAR SUS PASTILLAS PARA LA DIABETES?

Las pastillas para la diabetes funcionan mejor si se toman aproximadamente a la misma hora cada día, con una comida. Tome las pastillas según le indique su médico.

Consejos para ayudarle a recordar tomar sus pastillas para la diabetes:

- Tome las pastillas junto con otros medicamentos o cuando haga algo que hace cada día, como lavarse los dientes, ver las noticias o prepararse para dormir.
- Trate de usar un pastillero con una sección para cada día de la semana.

Las pastillas para la diabetes ayudan a bajar el nivel de azúcar en la sangre.



Lo que puede hacer para tomar sus pastillas de forma segura:

- **No tome la medicina de otra persona.** Mantenga sus medicamentos en un lugar seguro y lejos de los niños.
- **Apréndase el nombre de la pastilla que toma,** incluyendo la cantidad y la frecuencia.
- **Lea la etiqueta** cuando vaya a la farmacia a reponer sus medicamentos. Verifique el nombre, la dosis y la hora en que se toma.
- **No use medicamentos caducados** o que hayan cambiado de color.
- **Hable con su médico** si su medicamento le hace sentir mal.
- **Aprenda a reponer sus pastillas.** Cuando le queden de 5 a 7 pastillas, pida una repetición.



¿CAMBIARÁ SU MEDICAMENTO PARA LA DIABETES?

Su médico puede modificar su medicamento si:

- Su nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o bajo.
- Su medicamento le hace sentir mal.

Algunas personas con diabetes podrían tomar menos medicamentos si eligen alimentos saludables, manteniéndose activo y perdiendo algo de peso.

No deje de tomar su medicamento para la diabetes, a menos que su médico se lo indique. Su medicamento para la diabetes ayuda a reducir las probabilidades de sufrir problemas en los ojos, el corazón los riñones, pies y encías.

Si su médico le sugiere que cambie su medicamento para la diabetes, no es culpa de nadie. No se trata de un fracaso de la persona o de no vivir bien. Usted y su médico deciden qué medicamento es el mejor para usted en función de su edad, A1c y otros problemas de salud.



Tomar insulina ayuda a reducir las probabilidades de tener problemas con los ojos, el corazón los riñones, pies y encías.

¿Y LA INSULINA?

La insulina también puede ayudarle a alcanzar el nivel deseado de azúcar en la sangre. Si usted y su médico deciden que necesita insulina, el personal de la clínica le ayudará a aprender a inyectarse insulina.

La insulina ayuda a mejorar la calidad y la duración de la vida de muchas personas. Las agujas para las inyecciones de insulina son sumamente finas y diminutas. Apenas se sienten.

MÉTODOS NATURALES O ALTERNOS



Si usa métodos naturales o alternos, hable con su médico.

Su médico puede ayudarle a utilizar estos métodos junto con los tratamientos médicos de forma segura y útil.



Algunas cosas adicionales:

- **Siga tomando el medicamento** para la diabetes, aunque no se sienta bien.
- **Acuda al hospital o la clínica** si está enfermo y no puede tomar el medicamento.
- **Conozca los posibles efectos secundarios** de los medicamentos que toma. Si siente algún efecto secundario, hable con su médico.
- **Informe a su médico** sobre los medicamentos sin receta que esté tomando, como vitaminas, hierbas medicinales o infusiones, o cualquier otra cosa.
- **Hable con su médico** antes de dejar de tomar cualquier medicamento.



La familia importa en el autocuidado de su diabetes.

LA FAMILIA IMPORTA

Los miembros de su familia son socios en su autocuidado de la diabetes. Muchas veces, nuestros familiares nos ayudan con las comidas, el trabajo en la casa y otras tareas. Es posible que también quieran aprender a ayudarle con el autocuidado de la diabetes. Puede que sus familiares o amigos quieran acompañarlo a sus visitas clínicas. Esto podría ayudarles a aprender más sobre cómo pueden apoyarle.

Los miembros de la familia deben saber lo siguiente sobre su medicina para la diabetes:

- Dónde guarda sus medicamentos para la diabetes.
- Con qué frecuencia toma sus medicamentos.
- La frecuencia con la que hay que reponer los medicamentos.
- Las señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre y qué hacer en caso de que muestre síntomas.



REPASO

- Elegir alimentos saludables y mantenerse activo ayuda a que sus medicamentos para la diabetes funcionen mejor.
- El medicamento para la diabetes ayuda a reducir las probabilidades de que se produzcan problemas en sus ojos, corazón, riñones, pies y encías.
- Puede aprender a cuidar de su diabetes.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS

NOTAS



La diabetes y sus emociones

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre:

- Como sus emociones pueden afectar su azúcar en la sangre.
- Algunas maneras de manejar estas emociones.



LA DIABETES Y SUS SENTIMIENTOS

Mi nombre es Samuel.

Descubrí que tenía diabetes por primera vez en mi chequeo anual hace 15 años. Desde mi diagnóstico, comencé a prestar atención a mi dieta, incluyendo más vegetales y verduras, revisando las etiquetas de los alimentos para ver los ingredientes y los gramos de azúcar.

El personal de la clínica ha sido solidario y alentador. Ofrecen clases de ejercicio y cocina, y educación sobre los medicamentos que tomo. Me han sugerido que deje de fumar y estoy trabajando en ello. El único consejo que le daría a una persona a la que le diagnostican diabetes es que no se estrese. La diabetes es una condición manejable y con ella se puede tener una buena calidad de vida.

CÓMO SUS SENTIMIENTOS PUEDEN AFECTAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Vivir con diabetes no es fácil. Es normal tener diferentes sentimientos sobre su diabetes. Esto se debe a que está con usted todo el tiempo - 24 horas al día, 7 días a la semana.



Cuando una persona se entera por primera vez de que tiene diabetes, podría sentir:

- | | | | |
|---------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| Sorprendido: | Pensar que los resultados están equivocados. | Culpabilidad: | ¿Qué me he hecho a mí mismo/a? |
| Miedo: | ¿Qué significará esto? | Negación: | No a mí. |
| Enfado: | ¿Por qué yo? | Aceptación: | Tengo diabetes. Puedo estar bien. |
| Tristeza: | Me siento tan solo/a | | |

Las personas que viven con diabetes podrían sentir estos sentimientos en un momento u otro. Los sentimientos podrían cambiar de un día para otro y a lo largo del tiempo.

Circule sus sentimientos utilizando las “caras de los sentimientos” que aparecen a continuación:



Sorprendido



Miedo



Enfado



Tristeza



Culpabilidad



Negación



Aceptación



LA DIABETES Y LA DEPRESIÓN

La forma en que una persona se siente con respecto a la diabetes podría influir en como maneja la diabetes. Algunas personas podrían sentirse deprimidas o tristes. Si sus sentimientos le impiden cuidarse, es posible que necesite ayuda.

La depresión es un sentimiento común. Todos nos hemos sentido deprimidos por la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo. A veces, nos sentimos deprimidos sin motivo alguno.

Muchas veces, las personas no saben que están deprimidas. Algunas personas con diabetes podrían pensar que es la diabetes la que les hace sentirse así. Por ejemplo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que una persona se sienta cansada y débil, pero la depresión puede hacerlo también.

Sentirse deprimido o triste por dos semanas o más podría ser un signo de depresión grave. Las personas que se sienten muy tristes o deprimidas deben hablar con su médico. La depresión es tratable.

OBTENER APOYO

El apoyo de familiares y amigos podría ayudarle a manejar su diabetes mejor. La familia y amigos podrían querer apoyarle pero no sepan cómo hacerlo. Usted puede ayudarles diciéndoles lo que necesita.

Algunas ideas se incluyen a continuación:

- **Invítelos** a venir a sus visitas médicas.
- **Póngase activo** con un familiar o amigo. Como caminar o trabajar en el patio.
- **Ayude** a sus familiares y amigos a aprender a elegir alimentos saludables.

¿Hay otras formas en que su familia o amigos puedan ofrecerle apoyo?



DISCUSIÓN

¿Qué pensó o sintió cuando se enteró que tenía diabetes?

¿Qué piensa o siente ahora sobre tener diabetes?



El apoyo de sus familiares y amigos podría ayudarle a manejar la diabetes.

LA COMUNIDAD IMPORTA

Su comunidad podría brindarle apoyo. Muchas comunidades ofrecen clases de diabetes, compartir recetas, ejercicios físicos y otros eventos.



DISCUSIÓN

¿Qué tipo de apoyo tiene en su comunidad?



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la forma en que el cuerpo reacciona ante cualquier exigencia. Cualquier tipo de cambio sea bueno o malo, puede causar estrés. Los acontecimientos importantes de la vida, como la graduación escolar, un bebé o un trabajo nuevo, pueden causar estrés. Discutir con un familiar, visitas al médico, las finanzas, incluso la planificación de las vacaciones también puede causar estrés.

Es posible que haya sentido algunos signos de estrés: sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, respiración rápida o superficial y tensión muscular.



El apoyo de grupo ayuda a reducir el estrés.



DISCUSIÓN

¿Qué cosas le causan estrés?
¿Cuáles son algunos signos de estrés?

Otras señales son

- No ser capaz de relajarse o aquietar la mente.
- Sentirse mal consigo mismo.
- Evitar a los demás.
- Dolores de cabeza.
- Problemas para dormir.
- Mandíbula apretada o rechinar los dientes.



¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A LA SALUD?

Un poco de estrés es bueno porque puede ayudarle a afrontar las exigencias de la vida. Pero demasiado estrés no es bueno. Puede afectar a la salud y dañar las relaciones con amigos y familiares.

Mucho estrés dificulta el control de la diabetes. Tener demasiado estrés, con el tiempo, también puede causar hipertensión y enfermedades cardíacas. Demasiado estrés hace que muchas personas coman en exceso y dejen de estar activas.



DISCUSIÓN

¿Qué puede hacer para manejar el estrés?

Cada persona maneja el estrés a su manera. Algunas funcionan y otras no. Hay cosas que puede hacer para controlar el estrés.

En primer lugar, intente averiguar qué es lo más que le causa estrés. Piense en algo que le molesta mucho. Puede ser difícil estar seguro de qué es lo que le causa estrés. Si puede identificar lo que le causa estrés, puede encontrar la mejor manera de manejarlo.

DOS MANERAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

1. Mantenga una voz interior optimista:

Esté consciente de ello o no, probablemente habla consigo mismo silenciosamente todos los días. Para muchas personas, el diálogo interno consiste en decirse a sí mismas lo que les pasa o lo que no pueden o no hacer. Es lo que se conoce como un diálogo interno negativo.

El diálogo interno negativo puede hacer que se sienta mal consigo mismo. Puede impedirle realizar cambios. Cada vez que oiga algo negativo en su mente, bórralo. Utilice palabras positivas en su lugar.

Trate de cambiar su diálogo interno negativo por uno positivo.

Diálogo interno negativo: Nunca podré controlar mi diabetes.

Diálogo interno positivo: Haré todo lo que pueda. Puedo beber más agua durante el día en lugar de bebidas azucaradas.

2. Practique la respiración profunda:

Cuando estamos estresados, respiramos de forma rápida y superficial. La respiración profunda puede ayudarle a controlar el estrés. Puede utilizar la respiración profunda en su auto, casa o trabajo.

Puede tratar esta respiración:

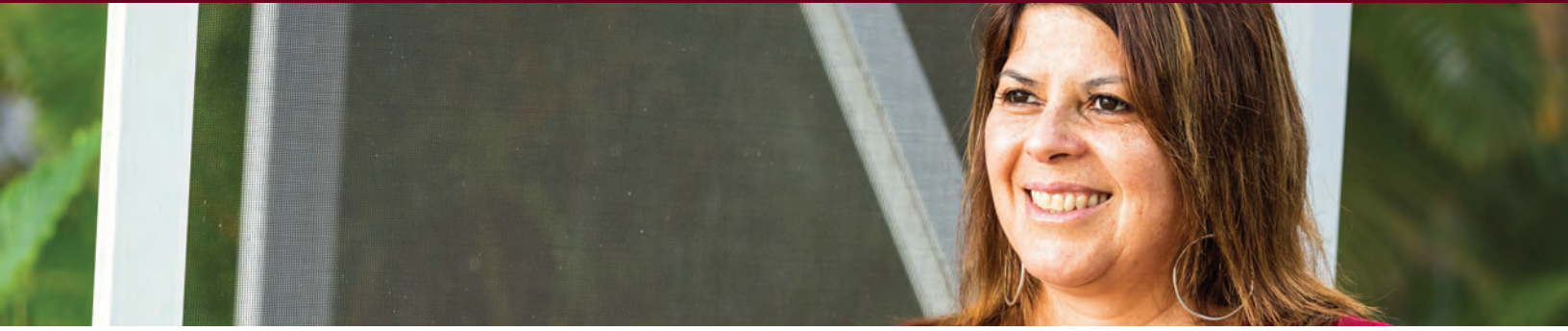
- Relájese en una silla o de pie.
- Respire profundo y despacio por la nariz. Intente llenar los pulmones y aguante tanto tiempo como pueda (contando hasta 7).
- Exhale lentamente por la boca contando hasta 8. Exhale lentamente por la boca. Al exhalar, contraiga los músculos del estómago.
- Vuelva a respirar profundo y despacio por la nariz. Al exhalar, relaje los músculos del estómago.

Lo difícil de usar la respiración profunda u otras formas de bajar el estrés es convertirlo en un hábito.

Muchas veces se dirá a sí mismo:

“No puedo dejar de hacer lo que estoy haciendo. No hay tiempo.”

Pero la verdad es que, en cuanto empiece a sentir estrés en el cuello, los hombros o la zona lumbar, es hora de tomarse un descanso. Haga cosas que le ayuden a relajarse. Intente respirar profundamente.



OTRAS MANERAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS

Aprender a controlar el estrés le ayudará a mantenerse saludable. Comer demasiado, fumar, el alcohol, las drogas o trabajar demasiado no son formas útiles de manejar el estrés.

A continuación hay algunas cosas que podrían ayudarle:

- Caminar por la playa. Escuchar las olas del mar.
- Rezar o meditar.
- Tomar tiempo para hacer cosas que disfruta hacer.
- Encuentre algo de lo cual reírse.
- Procure dormir lo necesario.



Muchas veces, las personas comen más alimentos azucarados cuando se sienten estresadas.

Esto podría hacerles sentir peor. Si come alimentos azucarados cuando está estresado, deje de hacerlo.

¿Hay otra cosa que pueda hacer? Irse a caminar o hablar con un amigo podría ser una mejor opción.

Otros consejos:

- Procure estar presente. No malgaste energía preocupándose por el pasado.
- Acepte lo que no pueda cambiar. Actúe para cambiar lo que controla.
- Si puede, aléjese de entornos estresantes. Si no puede, intente planificar con antelación cómo manejar el estrés.



Relájese y tome tiempo para disfrutar de su familia.



REPASO

- Tener diabetes puede ser estresante y provocar muchos sentimientos.
- Sus sentimientos hacia la diabetes cambiarán con el tiempo.
- El diálogo interno positivo y la respiración profunda pueden ayudar a bajar el estrés.
- Si se siente deprimido, hable con su médico.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Elegir bien su alimentación

Bienvenido Welcome

Elegir bien sus alimentos, estar activos y tomar sus medicamentos, como se lo indica su médico, es clave para ayudarle a alcanzar sus niveles óptimos de azúcar en la sangre.

Elegir bien sus alimentos y estar activo también puede ayudarle a:

- Perder peso o mantener un peso adecuado para usted.
- Prevenir o retrasar problemas asociados a la diabetes.
- Sentirse bien y tener más energía.

Hoy vamos a hablar sobre:

- Grupos de alimentos.
- Alimentos que pueden subirle el azúcar en la sangre.
- Horarios para sus comidas.
- Consejos sobre cuánto debe comer.
- Leer la etiqueta nutricional.
- Limitar el uso del alcohol.



APRENDIENDO A ELEGIR COMIDAS SALUDABLES

Mi nombre es Lynette.

Fui a ver al médico cuando orinaba con frecuencia. Fue entonces cuando me dijeron que tenía diabetes. Tuve que hacer muchos cambios. El personal de la clínica, incluida la enfermera y la nutricionista, me ayudaron a mejorar mis hábitos alimentarios. Leo las etiquetas de los alimentos, algo que no hacía antes.

Para las personas con diabetes, les recomiendo que aprovechen los servicios disponibles y acudan al médico tan pronto como noten un cambio en su salud.



¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS PUEDE COMER?

Aprender a elegir saludablemente puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludable. La clave está en elegir alimentos saludables y vigilar cuánto come.



Algunos consejos:

- Use un plato más pequeño.
- Tome más agua.
- Coma más alimentos ricos en fibra, como ñames, yautía, viandas locales, brócoli y repollo.
- Coma menos alimentos ricos en azúcar y grasas que no son saludables.
- Use aceite vegetal al cocinar en lugar de mantequilla, crema, manteca vegetal, manteca de cerdo o margarina en barra.
- Intente usar un sustituto de azúcar en su café o té.

¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

Cuando vaya a comer, elija alimentos de todos los grupos. Ningún grupo de alimentos es mejor que otro. Para gozar de buena salud se necesitan todos.

Los alimentos pueden agruparse en:

Vegetales



Sin almidón incluye brócoli, espárrago, habichuelas verdes, espinacas y repollo.



Con almidón incluye los tubérculos y las frutas con almidón, como la yuca, las zanahorias, el ñame, guineos verdes y pana.



Frutas: guineos, melones, naranjas, papaya, manzana y mangó



Cereales incluye pan, pasta, fideos y cereales. Al menos la mitad de su consumo de granos diarios deben ser integrales, como trigo, arroz integral, avena y harina de maíz.



Proteínas: pescado, pollo o pavo sin piel, carne magra sin grasa, huevos, habichuelas y nueces.



Alimentos con calcio: Leche y productos lácteos como leche descremada o baja en grasa, yogur y el queso. Otros alimentos con calcio son el brócoli, la espinaca, naranjas, soja (incluido el tofu), y col rizada.

Consuma alimentos con grasas saludables para el corazón:

- Aceite vegetales (ej. oliva, maíz) u otros aceites que sean líquidos a temperatura ambiente.
- Pequeñas cantidades de nueces y semillas.
- Pescado como el atún y el salmón.



¿QUÉ ALIMENTOS DEBE COMER CON MENOS FRECUENCIA?

Comer menos:

- Alimentos fritos o comidas rápidas.
- Alimentos ricos en sal, como las papas fritas o la tocineta.
- Dulces, repostería, caramelos y helados.
- Bebidas con azúcares añadidas, como jugos y refrescos o bebidas deportivas.



DISCUSIÓN

¿Qué alimentos come con menos frecuencia?

¿Qué le ayudó a realizar ese cambio?



¿QUÉ ALIMENTOS SUBEN MÁS EL AZÚCAR EN LA SANGRE?



Algunos alimentos pueden subirle el azúcar más que otros. Los carbohidratos, proteínas y grasas son los principales nutrientes encontrados en alimentos y bebidas. Los carbohidratos son los que más afectan al azúcar en la sangre. La mayoría de los carbohidratos proceden de vegetales con almidón, frutas y leche. Comer demasiados carbohidratos puede causar que el azúcar en la sangre suba demasiado.

Los alimentos y bebidas azucaradas también tienen un alto contenido de carbohidratos. Coma menos alimentos con azúcar añadida. Coma menos pan y arroz blancos.

Coma más granos enteros, frutas y vegetales.

Estos alimentos proporcionan la energía, vitaminas, minerales y fibra que su cuerpo necesita.

Coma más alimentos ricos en fibra, como avena, arroz integral, habichuelas, tubérculos y frutas ricas en almidón, como yuca, guineos verdes y pana.

La fibra ayuda a:

- Mantener su nivel de azúcar en la sangre en el nivel deseado.
- Controlar su peso.
- Bajar las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.
- Prevenir el estreñimiento.

El arroz blanco o frito puede causar que el azúcar en la sangre suba muy rápido. El arroz integral es una mejor opción.

Intente preparar el arroz usando $\frac{1}{2}$ porción de arroz blanco y $\frac{1}{2}$ porción de arroz integral. Coma porciones más pequeñas de arroz ($\frac{1}{3}$ de taza).



DISCUSIÓN

¿Qué alimentos del país son ricos en fibra?



¿CUÁNDO DEBE COMER?

Coma la misma cantidad de comida, más o menos a la misma hora cada día. Esto evitará que su nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto o bajo. También ayuda a que sus medicamentos para la diabetes funcionen mejor.



Algunos consejos sobre cuando comer:

- Coma 3 comidas al día. Coma de 4 a 5 horas.
- Desayune.
- Procure no saltar comidas. Si salta una comida, podría comer excesivamente en la siguiente. También podría terminar eligiendo una merienda no saludable.

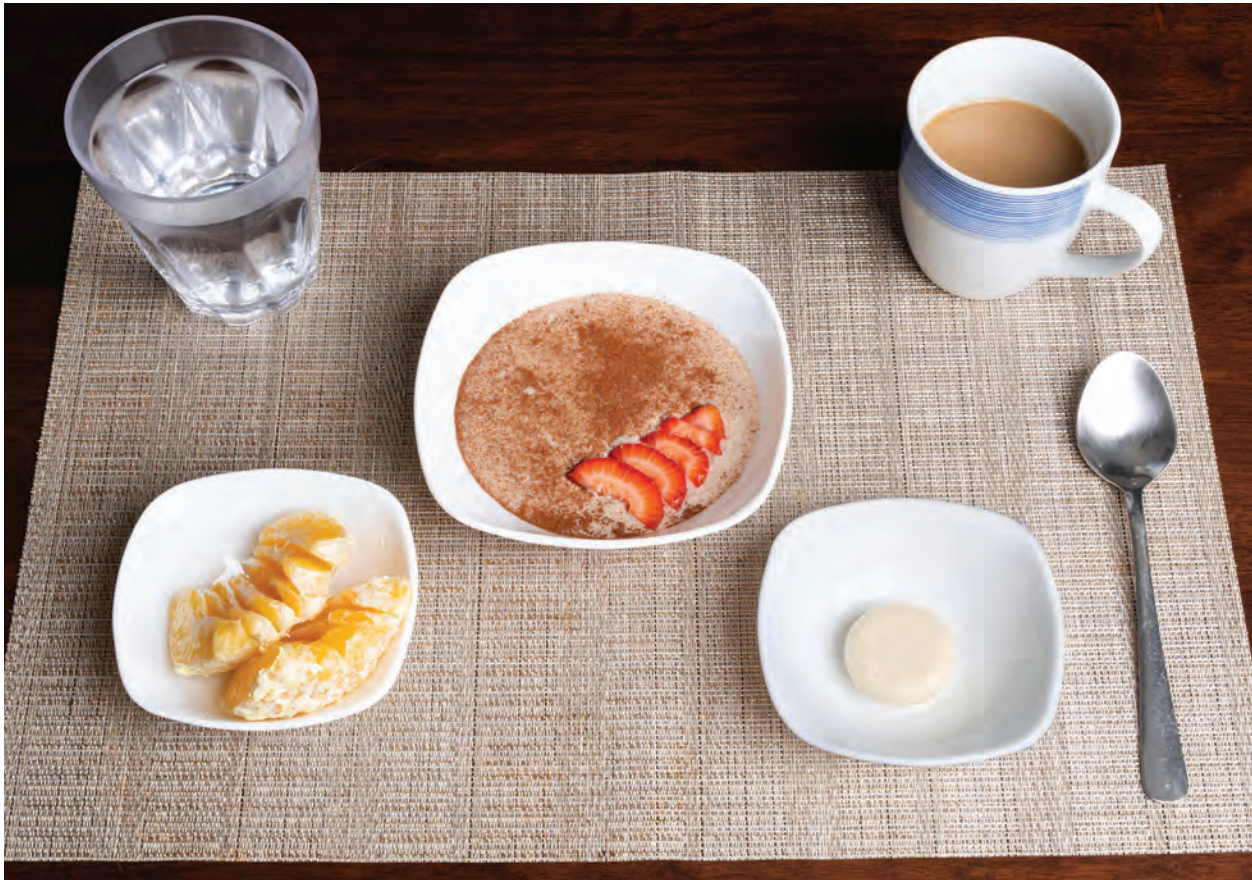
Si salta una comida, intente tener a mano estos alimentos para una merienda:

- Vegetales y frutas—un guineo del país es una buena opción.
- Un puñado pequeño de frutos secos.
- Barras de granola bajas en azúcar añadida y grasa.

Mantenga una rutina diaria.

Coma la misma cantidad de comida, más o menos a la misma hora cada día. Si toma pastillas para la diabetes o insulina, hágalo a la misma hora cada día.

Manténgase activo cada día.



Disfrute sus comidas. Compre productos del país. Coma porciones pequeñas.

¿CUÁNTO DEBE COMER?

Comer más o en porciones más grandes hará que suba su azúcar en la sangre. Incluso los alimentos que son buenos para la salud pueden hacer que suba el azúcar en la sangre si come demasiado. Coma cantidades más pequeñas espaciadas de cada 4 a 5 horas.

Una porción es la cantidad de algo que una persona come. Algunas formas de comer porciones más pequeñas:

- Use un plato más pequeño.
- Coma una sola porción.
- Coma más despacio.
- Suelte el tenedor entre un bocado y el otro.
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho y no demasiado lleno.
- Comparta el postre.



MANOS AMIGAS

Puede aprender el tamaño de las porciones de los alimentos que come. Use sus manos como guía.

Sus manos son útiles para medir el tamaño de las porciones. Si usted es una persona grande, tiene manos grandes. Una persona pequeña tiene manos pequeñas. Sus manos están hechas a medida para mostrarle cuánto comer.



Coma esta cantidad de carne, pescado o pollo (el tamaño de la palma de su mano y el grosor del dedo meñique).



Coma esta cantidad de tubérculos, vegetales con almidón, cereales, arroz o frutas (del tamaño de su puño).



Coma esta cantidad de tubérculos sin almidón, (tanto como pueda sostener con las manos ahuecadas).

MI PLATO SALUDABLE

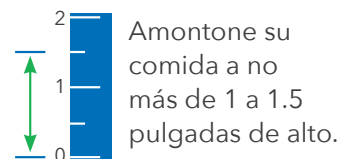
Una forma sencilla de ayudarle a usted y a su familia a saber cuánto deben comer.

Tres pasos:

1. Use un plato de 9 pulgadas.
2. Divida el plato en tres secciones (vea abajo).
3. Amontone su comida a no más de 1 a 1½ pulgadas del alto.



- Medio plato de verduras sin almidón.
- 1/4 de plato es de cereales o almidón.
- 1/4 de plato es proteína.



LECTURA DELAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos están impresas en la mayoría de los alimentos envasados. Leerlas puede ayudarle a elegir mejor.

Tamaño de las porciones

Busque el número de porciones y el tamaño de la porción.

Datos de Nutrición

4 porciones por paquete
Tamaño por porción 1 1/2 taza (208g)

Cantidad por porción

Calorías 240

% Valor Diario*

Grasa Total	4g	5%
Grasa saturada	1.5g	8%
Grasa trans	0g	
Colesterol	5mg	2%
Sodio	430mg	19%
Carbohidrato total	46mg	17%
Fibra dietética	7g	25%
Total de azúcar	4g	
Incluye 2g azúcar añadida		4%
Proteína	11g	
Vitamina D	2mcg	10%
Calcio	260mg	20%
Hierro	6mg	35%
Potasio	240mg	6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

Considere las calorías

Las calorías son la cantidad de energía que obtiene de cada porción de la comida en el paquete. Comer más calorías de las que su cuerpo necesita puede causar sobrepeso y obesidad.

Elija los nutrientes sabiamente

Los nutrientes son los ingredientes clave encontrados en los alimentos.

Guía del % valor diario

Elija alimentos con 5% o menos de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Elija alimentos con 20% o más de nutrientes más saludables como la fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.



ALGUNAS PALABRAS SOBRE EL ALCOHOL

Si bebe alcohol, limite la cantidad. No más de una bebida estándar al día si es mujer o dos si es hombre.

Si usa insulina o pastillas para la diabetes que aumentan la cantidad de insulina que produce su cuerpo, beber alcohol puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.

Es preferible comer algo de comida cuando toma alcohol.

¿Qué es una bebida estándar?

12 onzas
de cerveza
regular

=

8-9 onzas de
licor de malta
(Se muestra en
un vaso de
12 onzas)

=

5 onzas
de vino de
mesa

=

Shot de 1.5
onzas de licores
destilados
(Ginebra, ron,
tequila, vodka,
whiskey, etc.)



aprox. 5%
alcohol



aprox. 5%
alcohol



aprox. 12%
alcohol



aprox. 40%
alcohol



REPASO

Usted y los miembros de su familia pueden aprender a elegir alimentos saludables. Empiece con pequeños cambios.

- Desayune.
- Varíe sus vegetales.
- Coma porciones más pequeñas de arroz.
- Evite los alimentos ricos en azúcar y grasas no saludables.
- Varíe los alimentos proteicos como el pescado, los huevos, las habichuelas, el pollo y el pavo.
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho y no demasiado lleno.

Los pequeños cambios en la elección de alimentos le ayudarán a mantener su azúcar en la sangre dentro del nivel deseado.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre:

- Que significa estar activo.
- Maneras en que puede moverse más y sentarse menos.
- Como hacer un plan para moverse más.



MANTÉNGASE ACTIVO

Mi nombre es Melba.

Pasé por esa experiencia y me ayudó a cambiar. Una vez que me diagnosticaron diabetes mi médico me dijo que tenía que hacer dieta, no comer pan, y así hasta tener control de mi diabetes.

Me di cuenta del daño que la diabetes puede causar a los órganos. Ahora camino. He bajado de peso, pesaba 240, estoy en 209. Quiero convertirme en una adulta mayor sana y seguir adelante.

Mi hija es enfermera. Algunas enfermeras no se cuidan a sí mismas. Su A1c está alto así que la cuido, le hablo sobre qué comer y actividad física. Estoy con ella de la mano. Mi esperanza es que ella logre adquirir la conciencia que su madre adquirió. ¡Cuando sea mayor, seré una anciana sana!

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR ACTIVO?

Estar activo significa mover el cuerpo. Lo mejor es mantenerse activo por al menos 10 minutos o más, 3 veces al día. Puedes ser activo trabajando en el jardín, caminando, haciendo tareas del hogar o bailando.

Elija cosas que le hagan respirar un poco más fuerte y le aceleren el corazón. Es fácil hablar con alguien mientras se mueve. Hacer cosas que ayuden a fortalecer los músculos y hacer estiramientos también forman parte de la actividad física.



Manténgase activo. Trate actividades sencillas como barrer su patio.

¿CÓMO LE AYUDA EL MANTENERSE ACTIVO?

Cuando se tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina muy bien. Este problema causa a que el azúcar en la sangre suba.

Cuando está activo, por ejemplo caminar a paso ligero, sus músculos usan más del azúcar en su sangre. También ayuda a que la insulina en su cuerpo funcione mejor.

Con el tiempo, ser activo podría ayudar a bajar el azúcar en su sangre. Es posible que pueda tomar menos pastillas para la diabetes o menos insulina.



MANTENERSE ACTIVO TAMBIÉN PUEDE AYUDARLE A:

- Alcanzar y mantener un peso adecuado para usted.
- Mantener la presión arterial bajo control.
- Bajar las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.
- Tener más energía y dormir mejor.



DISCUSIÓN

¿Cuáles son otros beneficios de estar activo?

Clave: bajar el estrés, compartir tiempo con la familia y amigos.

Mantenerse activo puede ayudarle a mantenerse saludable y vivir más tiempo para que pueda:

- Estar junto a sus hijos, nietos y otros familiares y amigos.
- Ser un miembro activo de la comunidad.
- Tener una larga vida para compartir su conocimiento y sabiduría.

Mantenerse activo puede ayudarle a vivir una vida feliz y saludable.



TODOS NECESITAMOS MOVERNOS MÁS

Estar sentado mucho tiempo -por ejemplo, viendo la tele o trabajando en su escritorio puede ser perjudicial para la salud. Después de estar sentado 20 minutos, levántese o muévase 2 minutos o más. Sentarse menos y moverse más durante el día le ayudará a mantener una buena salud.

Manténgase activo a su manera.

Si no ha estado activo, hable con su médico antes de empezar. Elija algo que le guste. Caminar ligero o trabajar en el jardín son buenas formas de empezar.

Otras maneras incluyen:

- Subir escaleras.
- Jugar con los nietos.
- Nadar, baloncesto, voleibol.
- Hacer tareas del hogar o bailar.

Empiece despacio.

Si no ha estado activo, comience despacio. No empiece con una caminata de 3 millas. Intente hacer más actividades de pie, trabajos ligeros de jardinería, cocinar o poner música y mover los pies.

Póngase pequeños objetivos. Por ejemplo:

- Primero, intente caminar 2 veces por semana, durante 10 minutos cada vez.
- Al cabo de unas semanas, intente caminar 2 veces al día, 3 días a la semana, por 15 minutos cada vez.
- A medida que se fortalezca, siga aumentando el tiempo hasta que camine la mayoría de los días de la semana, por 30 minutos o más.



DISCUSIÓN

¿Se le ocurren otras formas de estar activo en casa, en el trabajo o haciendo diligencias?

Elija algo que le guste. Manténgase activo con un familiar o amigo.



MANTÉNGASE ACTIVO. MUÉVASE MÁS. SIÉNTESE MENOS.

- Antes de iniciar la actividad, caliente los músculos de 3 a 5 minutos, caminando despacio y haciendo estiramientos.
- Después de la actividad, enfríese caminando o haciendo estiramientos lentos durante 5 a 10 minutos.
- Use ropa ligera y suelta.
- Use zapatos que se ajusten bien y le protejan sus pies.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día. Tome más agua si hace calor y hay humedad. Intente tomar un poco de agua cada 15 o 30 minutos.

Acuda a la clínica y hable con su médico si siente:

- Dolor o presión en el pecho, estómago, cuello, mandíbula o brazos.
- Falta de aire inusual.
- Mareos, náuseas o vómitos.
- Pulso inusual, tembloroso, nervioso, confuso.
- Cansancio extremo.

¿Y SI YA ESTOY ACTIVO?

Si está activo 30 minutos o más al día, ¡felicidades! Hable con su médico para asegurar que lo hace de forma segura.



Manténgase activo. Haga cosas que disfruta hacer.



RECOMPÉNSESE

Las recompensas son una buena forma de mantenernos activo. Estar activo tiene muchas recompensas, como bajar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el estrés. Puede hacerle más fuerte y darle más energía.

Recompéñese cuando alcance una meta. Cuando piense en una recompensa, procure no pensar en la comida como recompensa. Intente hacerse un peinado nuevo, tocar música o pasar tiempo con sus hijos, nietos, o amigos.

Estar activo es bueno para la familia y los amigos.

Ayude a sus familiares y amigos a moverse más cada día. Invítelos a estar activos con usted. Caminar es una buena manera de empezar.



DISCUSIÓN

¿Qué tipo de recompensa se daría por alcanzar un objetivo?

Es más divertido cuando caminas con familiares y amigos.



LAS EXCUSAS

Hay muchas excusas para no estar activo.

¿Le suena alguna de estas? ¿Qué le impide estar activo?

- No tener tiempo.
- Demasiado calor.
- Demasiado cansado.
- No es seguro salir a caminar.
- No puedo hacer lo que hacía antes.

Evite las excusas.

¿Y la excusa de “no tengo tiempo”? ¿Qué puede hacer?

- Váyase en caminatas cortas (de 10 minutos) durante el día.
- Apague la televisión por 30 minutos y manténgase activo.
- Pida a un amigo o familiar que le acompañe a dar un paseo o a trabajar en el jardín.
- Haga abdominales, estiramientos o camine en su sitio durante los anuncios de la tele.

¿Y la excusa de “demasiado cansado”? ¿Qué puede hacer?

- Recuérdese a sí mismo que estar activo le dará más energía.
- Dé un pequeño paseo. Una vez que empiece, le resultará fácil continuar.
- Escuche música alegre para ponerse en marcha.
- Pídale a un amigo o familiar que camine o trabaje en el jardín con usted.

Mantenga el rumbo.

Todos tenemos cosas que pueden interponerse en nuestro camino y hacer que dejemos de estar activo. No se sienta culpable ni se rinda. Sea amable consigo mismo. Haga planes para volver a empezar tan pronto pueda.



REPASO

Estar activo significa que está moviendo el cuerpo.

- Estar activo durante 10 minutos, tres veces al día.
- Su corazón late más de prisa y suda un poco.
- Es fácil hablar con alguien mientras se mueve.
- Si no ha estado activo durante mucho tiempo, empiece despacio.
- Prémiese con recompensas no alimentarias.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Unos pies sanos le mantienen en marcha

Bienvenido Welcome

Puede prevenir problemas en los pies. Hoy, hablaremos sobre:

- Como la diabetes puede causar problemas en los pies.
- Como cuidar sus pies.
- Consejos para comprar zapatos.



EXAMINE SUS PIES

Mi nombre es Nereida.

Era una visita anual de rutina y el médico me preguntó si sabía que tenía diabetes. Me quedé sorprendida porque nadie me lo había dicho nunca. Tenía diabetes desde hacía algún tiempo, pero no estaba consciente de mi diagnóstico. Experimenté muchos dolores de cabeza y otros síntomas y estaba preocupada por mi salud. Estaba triste y no me sentía bien con mi salud durante este tiempo.

Tuve que aprender a cuidar de mí misma. Ahora soy muy consciente de mi salud y me siento bien después de hacer estos cambios. Venir a la clínica me ha demostrado la importancia de cuidar mi cuerpo. Visito al podiatra con regularidad para cuidar mis pies y asegurarme de que no tengo daños en los pies.

¿POR QUÉ DEBEN CUIDARSE LOS PIES LAS PERSONAS CON DIABETES?

Con el tiempo, la diabetes puede dañar los nervios. Puede perder la sensibilidad en los pies. Es posible que no sienta una herida o cortadura en el pie. La herida o cortadura podrían empeorar porque usted desconoce que existe.

La diabetes también puede bajar el flujo sanguíneo en los pies. Un menor flujo sanguíneo en los pies dificulta la recuperación de una herida o infección.



Procure verificar entre los dedos de los pies.

Las personas con diabetes deben revisarse los pies todos los días.

Esto es aún más cierto si tiene:

- Dolor o pérdida de sensibilidad en los pies (entumecimiento, hormigueo).
- Cambios en la forma de los pies o los dedos.
- Llagas, cortes o úlceras en los pies que no se curan.

¿CÓMO SE CUIDAN LOS PIES?

Cuidarse los pies puede ayudar a reducir las probabilidades de perder un dedo, un pie o una pierna.

Examine sus pies:

- Por la mañana, antes de ponerse las medias y los zapatos.
- Por la noche, antes de acostarse, después de quitarse los tenis o los zapatos.
- Mire la parte superior y ambos lados de cada pie y entre los dedos.
- Use un espejo para mirarse la planta de los pies o pida a un familiar que le ayude.
- Busque cortes, llagas, manchas rojas, hinchazón y ampollas.



Busque ayuda si detecta un problema en sus pies.

- Acuda a la clínica si tiene una llaga enrojecida, hinchada dolorosa, o si la úlcera supura pus.
- Los problemas en los pies pueden empeorar muy rápidamente.
- No espere a ver si mejora. No intente curarse usted mismo. Muéstrela a su médico o a la enfermera el problema en el pie inmediatamente.
- Obtener ayuda de inmediato puede evitar que un problema pequeño se agrave.

En cada visita a la clínica, quítese los zapatos y las medias. Haga que su médico o enfermera:

- Examine sus pies.
- Si es necesario, que le corten las uñas de los pies o atiendan los callos y durezas.



El médico o la enfermera le revisarán los pies para ver si hay daños en los nervios o un flujo sanguíneo deficiente al menos una vez al año.

EL CUIDADO DE SUS PIES

Use zapatos o tenis en interiores y exteriores.

- Lleve zapatos que se ajusten bien y proteja sus pies.
- Antes de ponerse los zapatos o los tenis, verifique que no haya objetos en el interior, como una piedra pequeña.
- Use medias para evitar la aparición de ampollas y llagas.



Proteja sus pies del frío y del calor.

- Use zapatos en la playa y sobre la breya caliente. Podría quemarse los pies sin darse cuenta. Use protector solar en la parte superior de los pies para evitar quemaduras.
- Mantenga los pies alejados de estufas, chimeneas, almohadas eléctricas o bolsas de agua caliente. Podrían quemarle los pies.
- Póngase medias por la noche si se le enfrían los pies.

Lávese sus pies todos los días.

- Use agua tibia.
- No remoje los pies. El remojo reseca la piel.
- Séquese bien los pies, sobre todo entre los dedos.

EL CUIDADO DE SUS PIES (continuación)



Mantenga la piel suave.

- Aplíquese una capa fina de crema o aceite de coco en la parte superior e inferior de los pies.
- No use crema ni aceite entre los dedos. La humedad entre los dedos puede hacer que la piel se ablande y se rompa, lo que puede provocar una infección.
- No use yodo ni alcohol en los pies.

Callos y callosidades.

- Las áreas gruesas de la piel en los pies se denominan como callos o callosidades. Si tiene callos o durezas, el personal de la clínica puede ayudarle a cuidarlos.
- No se corte los callos ni las callosidades. No use cuchillas de afeitar en ninguna parte de los pies.
- No use medicamentos para eliminar los callos.

Córtese las uñas de los pies o pida ayuda.

- Córtese las uñas de los pies en línea recta. Lime las esquinas con una lima de uñas. Así se evita que las uñas se introduzcan en la piel.
- No use cuchillos ni herramientas afiladas en los pies.
- Un familiar o miembro del personal de la clínica puede ayudarle a cortarse las uñas de los pies si usted:
 - No puede ver bien.
 - Ha perdido la sensibilidad en los pies.
 - No puede alcanzarse los pies.
 - Tiene uñas gruesas o que se curvan hacia la piel.



Lávese sus pies todos los días. No remoje sus pies. Séquese bien los pies. Examine entre los dedos de los pies.

EL CUIDADO DE SUS PIES (continuación)



Mantenga la sangre fluyendo hacia los pies.

- Eleve los pies cuando esté sentado.
- Mueva los dedos de los pies por 5 minutos, 2 o 3 veces al día. Mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo y hacia dentro y hacia fuera para ayudar a que la sangre fluya por los pies y las piernas.
- No cruce las piernas durante largos periodos de tiempo.
- No use medias apretadas, elásticos ni gomas elásticas alrededor de las piernas.
- No fume. Fumar puede bajar el flujo sanguíneo hacia los pies. Hable con su equipo médico sobre cómo ayudarlo a dejar de fumar.
- Manténgase activo. Estar activo mejora el flujo sanguíneo hacia los pies.



DISCUSIÓN

¿Qué puede hacer para cuidarse los pies?



Si no puede agacharse o levantar los pies para revisarlos usted mismo, aún así, necesita saber cómo revisar sus pies. Puede ayudar a un miembro de la familia a aprender cómo revisar sus pies.



CONSEJOS PARA COMPRAR ZAPATOS

- Compre zapatos lo suficientemente anchos para que los dedos de los pies puedan moverse cuando esté de pie.
- Los zapatos de tela o piel le dan apoyo a los pies y le permiten respirar.
- Evite los zapatos de vinilo o plástico. No estiran ni respiran.
- Busque zapatos con punta redondeada y tacón bajo.
- Cómprase zapatos en la última hora del día, cuando lleva un rato de pie, para que le queden mejor.
- Los zapatos no deben apretar ni hacerle presión en ningún punto.



Busque zapatos con punta redondeada y tacón bajo.



REPASO

- Examine sus pies todos los días.
- Siempre córtese las uñas de los pies en línea recta.
- Use zapatos y medias, nunca camine descalzo.
- Acuda inmediatamente a la clínica si detecta algún problema en los pies.
- Hable con su médico sobre sus metas de azúcar en la sangre.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS



Cuidando su corazón

Bienvenido Welcome

Las personas con diabetes tienen más probabilidad de padecer enfermedades del corazón, como un ataque cardíaco o un derrame cerebral. La buena noticia es que puede tomar pasos para prevenir o retrasar las enfermedades del corazón.

Hoy, hablaremos sobre:

- La diabetes y su corazón.
- La presión alta.
- El colesterol y otras grasas en la sangre.
- Como cuidar su corazón.



EL CUIDADO DE SU CORAZÓN

Mi nombre es David.

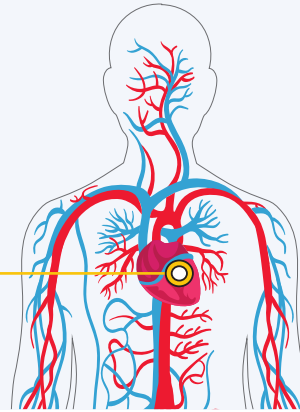
Descubrí que tenía diabetes cuando mi médico me hizo un análisis de sangre hace 10 años. Entonces tomé en serio el cuidado de mi salud y comencé a aprender más sobre la diabetes en general.

Visito la clínica aproximadamente cada 3 meses. He tomado clases de cocina, consejería nutricional y ahora como menos a la hora de comer. Solía comer mucho. También como más verduras y bebo mucha agua. Tomo mi medicamento oral diariamente y mi insulina semanalmente.

Mi consejo para cualquier paciente diabético es que coma sano y no falte a ninguna cita.

¿CÓMO FUNCIONA EL CORAZÓN?

El corazón es un músculo del tamaño de un puño y se encuentra en el centro del pecho, ligeramente a la izquierda.



Su corazón funciona como una bomba. A medida que late, bombea sangre por todo su cuerpo. Esta sangre proporciona oxígeno y nutrientes a su cuerpo. También transporta y elimina los desechos.

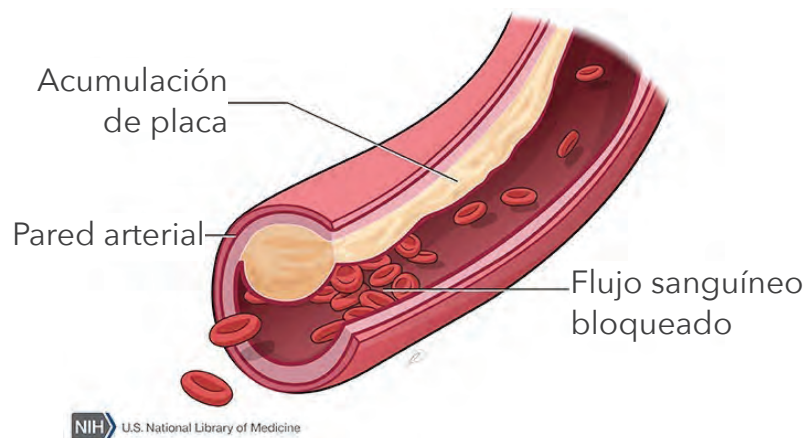
Puede sentir sus latidos tomando su pulso. Para encontrar su pulso, coloque los dedos índice y corazón de una mano en la muñeca de su otra mano. Deslice sus dos dedos hacia el lado del pulgar de la muñeca hasta que sienta un ligero latido.

VASOS SANGUÍNEOS.

Una vez que la sangre sale del corazón, se desplaza a través de unos tubos llamados vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos son tubos largos y huecos de tejido, como tubos o sorbetos de beber.

Los vasos sanguíneos que transportan la sangre del corazón se llaman arterias. Los que llevan la sangre de vuelta al corazón se llaman venas.

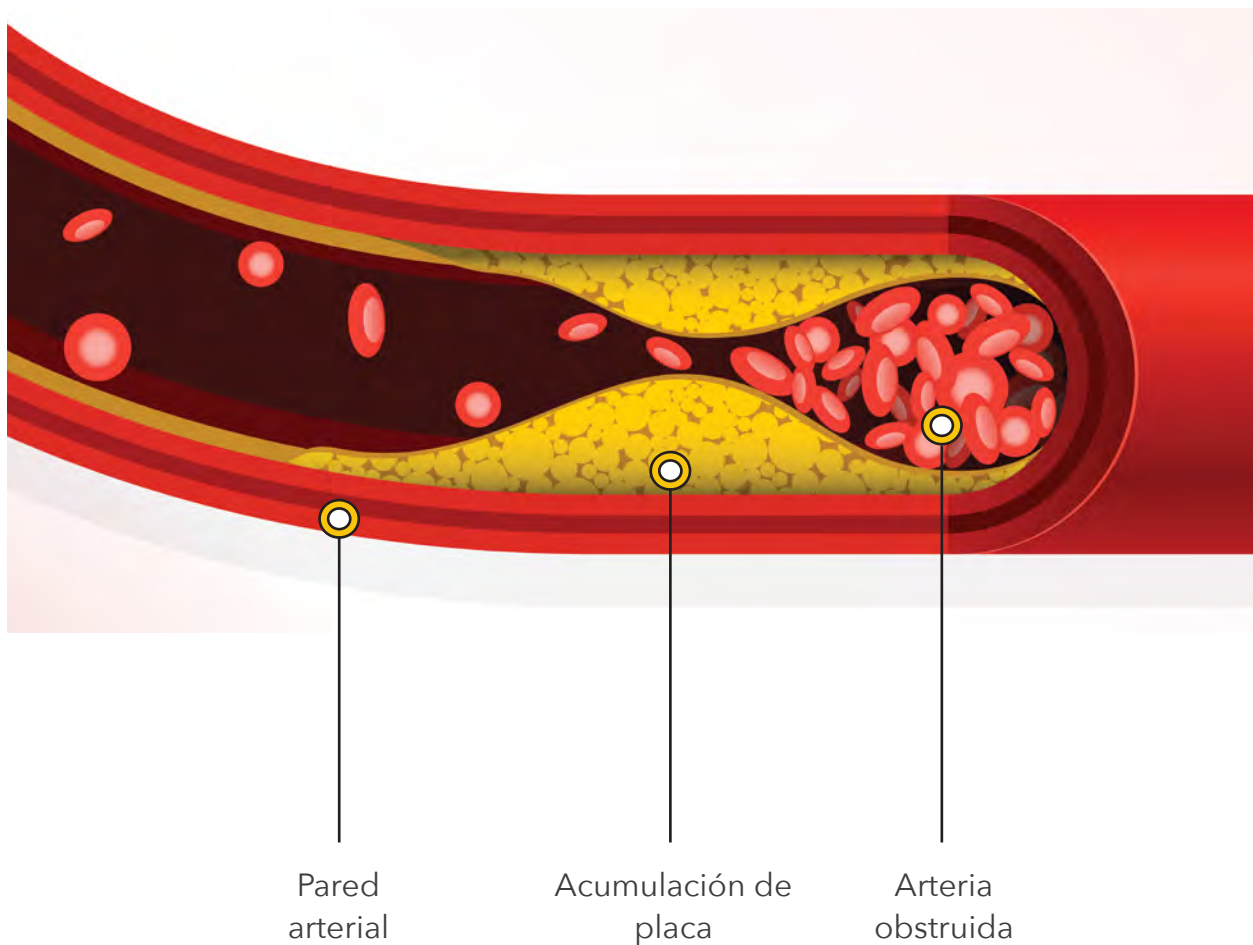
El corazón necesita tener los vasos sanguíneos abiertos y desbloqueados para bombear la sangre por todo el cuerpo.



¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A LOS VASOS SANGUÍNEOS?

Un nivel elevado de azúcar en la sangre, con el tiempo, puede hacer que las paredes de las arterias se vuelvan rugosas. Esto permite que la grasa se acumule en las paredes formando una placa. Es como si se acumulara óxido en una tubería. La arteria se vuelve rígida y estrecha. Esto se denomina endurecimiento de las arterias o arteriosclerosis (ar-te-rio-scle-ro-sis).

Esta acumulación puede bloquear el flujo de sangre al corazón y al cuerpo. Si se bloquea el flujo de sangre al corazón, puede sentir dolor en el pecho o sufrir un infarto. Si se bloquea el flujo sanguíneo al cerebro, puede tener problemas para pensar, problemas de memoria o un derrame cerebral.



¿QUÉ PUEDE HACER PARA DISMINUIR SU RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIACA?

Con el tiempo, un nivel elevado de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites deseados puede ayudarle a bajar las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, como un infarto del miocardio o un derrame cerebral.

Niveles de azúcar en la sangre deseados (meta):

- Antes de una comida: de 80 a 130.
- Dos horas después de comenzar una comida: Por debajo de 180.



Hable con su médico sobre sus metas para el nivel de azúcar en su sangre.



Otras cosas que puede hacer:

- Estar activo.
- Comer más alimentos del país, como pescado y vegetales sin almidón.
- Intentar controlar o prevenir la hipertensión.
- Alcanzar y mantener un peso adecuado para usted.

¿Y el uso del tabaco?

Si usa tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. El consumo de tabaco puede aumentar las probabilidades de tener problemas del corazón, ojos, pies y riñones. Si consume tabaco, también tiene más probabilidades de padecer de cáncer de pulmón, oral u otros tipos de cáncer.

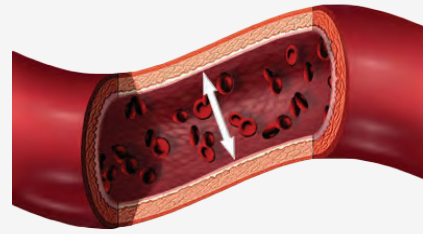


Hable con su médico o enfermera sobre las formas de ayudarle a dejar de consumir tabaco.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared arterial cuando el corazón bombea sangre. La hipertensión significa que esta fuerza es demasiado alta. La hipertensión causa que el corazón trabaje demasiado.

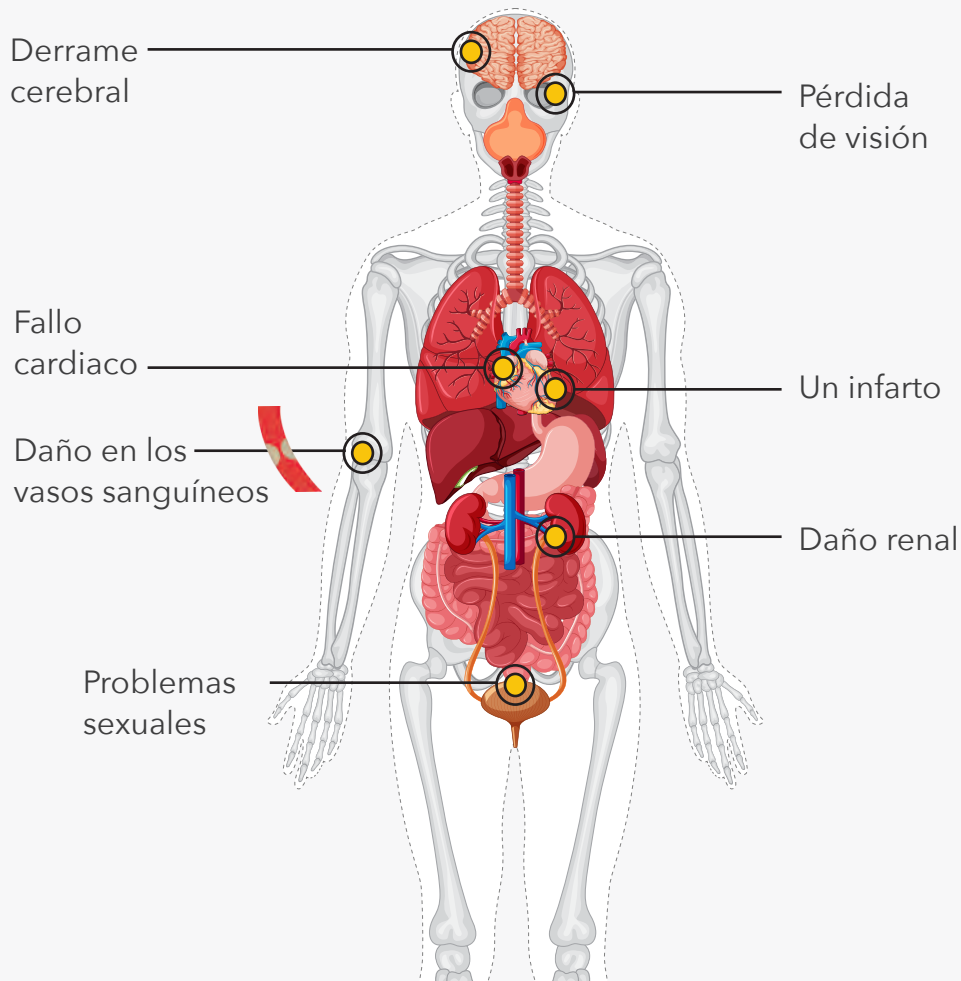
Con el tiempo, la hipertensión puede debilitar y dañar los vasos sanguíneos. La hipertensión puede aumentar las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio, un derrame cerebral o problemas oculares y renales.



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared arterial.



La hipertensión, con el tiempo, puede causar daños en el cuerpo.





ES POSIBLE QUE NO SEPA SI SU PRESIÓN ARTERIAL ES ALTA

Verifique su presión arterial en cada visita al médico en un centro comunitario.

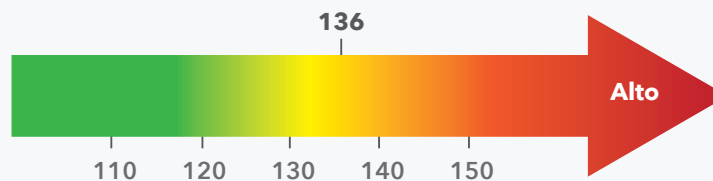
Hay dos cifras de presión arterial. Están escritas una encima de la otra, por ejemplo, 136/82. Si su presión arterial es 136/82, se dice que es 136 sobre 82.

136
82

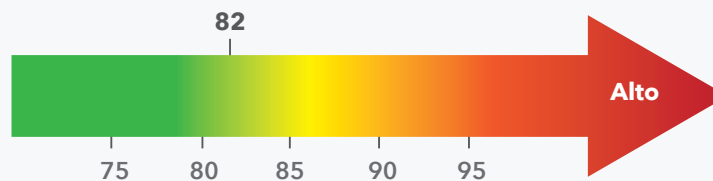
La cifra superior (también llamada sistólica) es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea y expulsa la sangre hacia el cuerpo.

La cifra inferior (también llamada diastólica) es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa.

Sistólica = Cifra superior



Diastólica = Cifra inferior



Lo mejor es mantener la presión arterial por debajo de **140/90**.

Verifique su presión arterial en cada visita al médico en un centro comunitario.



¿SE PUEDE PREVENIR O CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN?

Usted puede prevenir o controlar la presión arterial alta.

- Mídase la presión en cada visita al médico en un centro comunitario.
- Tómese las pastillas para la presión arterial según indique su médico.
- Baje el consumo de sal y de alimentos salados. No añada sal cuando cocine o en la mesa. Use menos aderezos con sal añadida (ej. ketchup).
- Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Beba menos alcohol: no más de un trago al día si es mujer o dos al día si es hombre.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre las formas de ayudarlo a dejar el tabaco.



DISCUSIÓN

¿Qué otras cosas pueden hacer para prevenir la presión arterial alta?

Sugerencia: Coma más frutas y vegetales del país. Reduzca el consumo de vegetales y carnes enlatadas.

Pastillas para la presión arterial

- Tome las pastillas según le indique su médico.
- No deje de tomarlas a menos que su médico se lo indique.
- Use un pastillero para acordarse de tomar las pastillas.
- Pida una repetición cuando queden entre 5 y 7 pastillas en el pote.
- Hable con su médico si sus pastillas le hacen sentirse mal.
- Consulte a su médico o farmacéutico antes de usar medicamentos sin receta.



¿QUÉ SON LAS GRASAS SANGUÍNEAS?

Las grasas sanguíneas (también llamadas lípidos) son necesarias para una buena salud. Todas las personas tienen grasas en la sangre. Dos de las grasas más importantes son el colesterol y los triglicéridos. (tri-GLI-se-ri-dos). Si estas grasas en sangre están altas durante largos periodos de tiempo, aumentan las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, como infartos o derrames cerebrales.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es un tipo de grasa en la sangre. Hay dos tipos de colesterol. LDL (lipoproteína de baja densidad, por sus siglas en inglés) o colesterol "malo" es el tipo que se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos. El HDL (lipoproteína de alta densidad, por sus siglas en inglés) o colesterol "bueno" ayuda a eliminar la grasa "mala" de la sangre.

El colesterol malo, o LDL, puede acumularse y obstruir los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos obstruidos pueden provocar enfermedades del corazón.



Es bueno tener niveles altos de HDL y bajos de LDL.

¿QUÉ SON LOS TRIGLICÉRIDOS?

Los triglicéridos son la otra grasa importante de la sangre. Cuando los triglicéridos están altos, la mayoría de las veces, su azúcar en la sangre y los niveles de colesterol también están altos. Esto puede aumentar las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE VERIFICARSE LA GRASA EN SANGRE?

Su médico puede solicitarle una prueba sencilla para comprobar sus niveles de grasa en la sangre. Las personas con diabetes necesitan este análisis al menos una vez al año. Aprenda qué significan sus niveles de grasa en la sangre. Si son altos, hable con su médico sobre lo que puede hacer para reducirlos.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA DISMINUIR LAS GRASAS EN LA SANGRE?

Algunas personas tienen historial familiar de niveles altos de grasa en la sangre (LDL y triglicéridos). No puede cambiar su historial familiar. Pero hay cosas que si puede hacer para mantener estas grasas sanguíneas bajas.

- Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Coma más alimentos del país. Los vegetales, las frutas y los mariscos locales son ricos en vitaminas, minerales y fibra, y bajos en grasa.
- Coma menos alimentos procesados, como carnes enlatadas, papitas y chips de maíz, barritas de dulce, bizcochos, hamburguesas de comida rápida y papas fritas.



DISCUSIÓN

¿Qué alimentos del país son ricos en fibra?

Pista: Vegetales con almidón tales como la yuca, malanga y batatas.

CUIDE SU CORAZÓN

Hay muchas cosas que puede hacer para cuidar su corazón. Recuerde que desarrollar sus hábitos ha tardado varios años. Le tomará algún tiempo cambiarlos. Cambie los hábitos lentamente. Tome pasos pequeños.



Comer alimentos del país es bueno para usted y su familia.

Intente asar a la parrilla o al horno en lugar de freír.

COMO CUIDAR SU CORAZÓN

Manténgase activo.

- Manténgase activo por 30 minutos o más al día. Intente caminar a paso ligero por 10 minutos 3 veces al día.

Elija comidas saludables

- Coma más alimentos del país: fruta fresca, pescado y vegetales sin almidón (como espinacas, pepinillo, brócoli y berenjena).
- Hornee, ase o cocine los alimentos a la parrilla en lugar de freírlos.
- Consuma alimentos con grasas saludables como el pescado, las nueces y las semillas.
- Quite la grasa de las carnes antes de cocinarlas. Escurra la grasa después de dorar o asar la carne mientras la cocine. Coma pollo sin piel.
- Enfríe las sopas y los guisos después de cocinarlos y retire con una cuchara la capa superior de la grasa formada.
- Use aceites al cocinar en lugar de grasas duras como manteca, manteca de cerdo, margarina y mantequilla.
- Limite los postres, como galletas y helados, a sólo 1 o 2 veces por semana.
- Trate de usar menos sal añadida hasta que su paladar se acostumbre.

Alcance y mantenga un peso adecuado para usted.

Maneje el estrés como mejor pueda.

- Si se siente triste o decaído, hable con alguien. Comparta sus sentimientos y preocupaciones con su médico u otras personas que le escuchen y le apoyen.
- Hable con su familia y amigos sobre cómo pueden apoyarle.
- Dedique tiempo para reír, visitar a amigos y familiares y hacer cosas que disfruta.



Hable con el personal de su clínica sobre las cosas que puede hacer para cuidar de su corazón.



REPASO

Puede cuidar su corazón.

- Comas más comidas del país, tales como pescado y vegetales frescos.
- Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90.
- Hable con su médico sobre sus metas para el azúcar en su sangre.
- Tome las pastillas según le indique su médico.
- Cumpla con sus visitas médicas programadas.
- Hable con su familia y amigos sobre cómo pueden apoyarle.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS

NOTAS



Prevenir problemas a largo plazo

Bienvenido Welcome

Hoy, hablaremos sobre los problemas a largo plazo asociados con la diabetes. Tener el azúcar alta en la sangre, a través del tiempo, puede causarle daños a sus ojos, corazón, riñones, y pies. Hasta puede causarle daños a sus dientes y encías.

Puede prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo. Hacer cambios para ayudarle a mantenerse saludable con diabetes puede parecerle difícil. Empiece con cambios pequeños para luego lograr cambios más grandes que pueda mantener.



PREVENIR PROBLEMAS A LARGO PLAZO

Mi nombre es Angélica.

Me diagnosticaron diabetes después de que fui a una visita al oftalmólogo, ya que recientemente había tenido un cambio en mi visión.

En general tengo una vida “sana”, pero tengo que lidiar con la vida diaria. En realidad, no es nada fácil porque te cuidas y aparece otra situación en otro lado. Los factores estresantes de la vida también afectan la condición. En definitiva, es una condición que no es tan fácil de controlar.

Busqué ayuda multidisciplinaria para realizar cambios saludables en mi vida, tanto a corto como a largo plazo. Sobre todo, conocer mi cuerpo, prestar atención a las señales cuando tienes cambios en tus niveles de azúcar en la sangre. Hacer lo que uno pueda para evitar la neuropatía diabética, la ceguera por retinopatía diabética e incluso la insuficiencia renal.

Espero mantener mi peso saludable, ya que he perdido alrededor de 55 libras.



EL CUIDADO DE SUS OJOS

Los pacientes con diabetes pueden tener problemas oculares. Si el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial permanecen altos por mucho tiempo, los vasos sanguíneos del ojo pueden dañarse.

Los cambios en el ojo se producen lentamente y aumentan con el tiempo. Cuando los vasos sanguíneos del ojo están dañados podría tener problemas de visión.

Acuda al médico, si nota alguno de estos cambios en la vista:

- Visión borrosa o nublada.
- Manchas negras flotantes.
- Colores menos claro.
- Dificultad para guiar de noche.
- Sensación de estar mirando a través de una tela de araña o un charco de sangre.

Si tiene diabetes, podría contraer otros problemas de la vista.

- La catarata es la opacidad del lente ocular. Provoca visión borrosa y opaca.
- El glaucoma es la presión elevada en el ojo. La presión alta puede causar pérdida de visión. Las personas tienen problemas viendo hacia los lados (a veces denominada visión de túnel).

En las primeras fases del daño ocular causado por la diabetes no hay síntomas. La detección del daño ocular temprana puede salvarle la vista. Un oftalmólogo puede examinar y tratar los problemas oculares.

Si puede, acuda al oftalmólogo al menos una vez al año. Recibir tratamiento de inmediato puede salvarle la vista.



¿Ha tenido algún problema de los ojos?

¿En caso afirmativo, ¿qué tipo de tratamiento recibió?



PUEDA PROTEGER SU VISIÓN

- Hable con su médico sobre sus metas para sus niveles de azúcar en la sangre.
- Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90.
- Si puede, acuda al oftalmólogo al menos una vez al año.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre las formas de ayudarlo a dejar el tabaco.



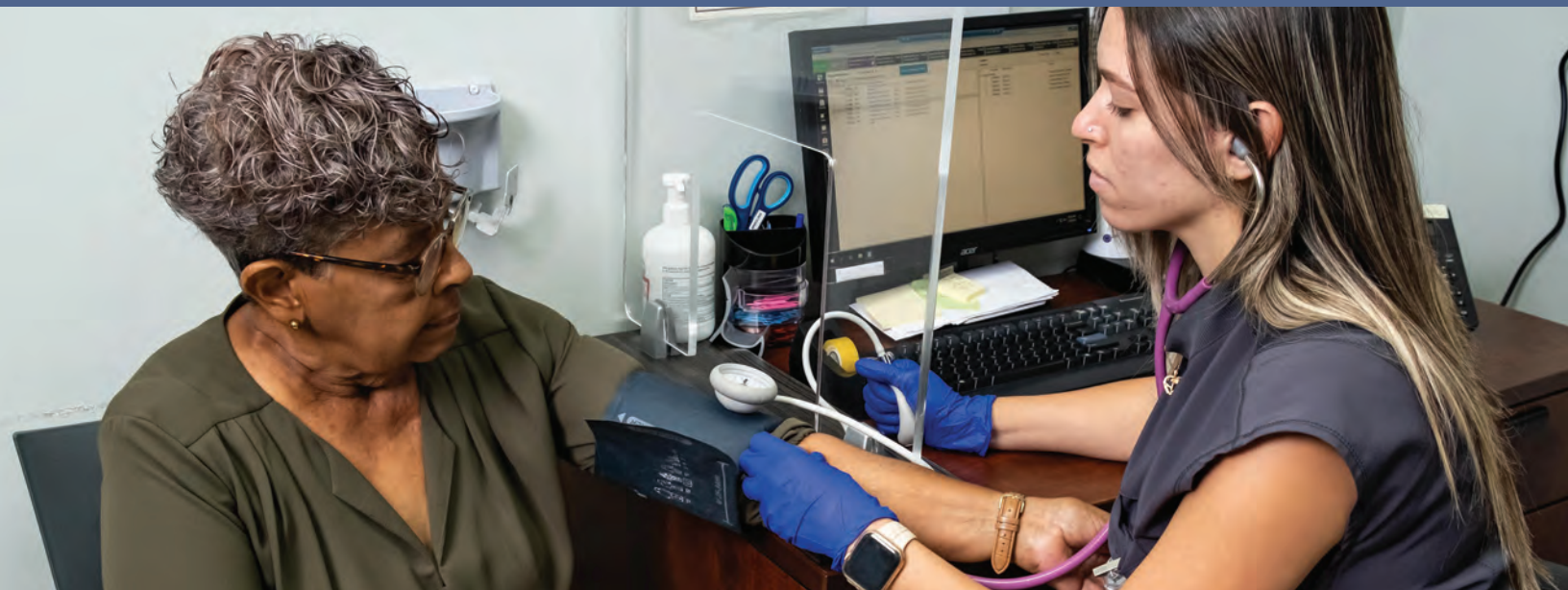
Compre espejuelos nuevos cuando el azúcar en sangre esté en el nivel deseado.

Cuando su nivel de azúcar en la sangre cambia mucho con el tiempo, su vista podría tornarse borrosa. Hágase el examen de la vista cuando su nivel de azúcar esté dentro de los valores deseados por unas 4 semanas seguidas.



Acuda a una clínica si se da cuenta de que hay cambios en su vista.

Puede proteger su vista.



CUIDO DE SU CORAZÓN

Tener diabetes aumenta las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, como infartos o derrames cerebrales.

¿Cómo se produce la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca puede producirse si el azúcar, la alta presión y las grasas en la sangre están altos por largos periodos de tiempo. Los niveles altos de estrés, el consumo de tabaco y los antecedentes familiares también podrían aumentar las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

¿SE PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD CARDIACA?

Usted puede prevenir o retrasar la enfermedad cardíaca.

- Elija comidas locales—coma más frutas y vegetales.
- Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Aprenda maneras de manejar su estrés.
- Tome su medicamento según le indique su médico.
- Cumpla con sus visitas clínicas programadas.
- Alcance y mantenga un peso adecuado para usted.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre las formas de ayudarle a dejar el tabaco.



Haga pequeños cambios que conduzcan a cambios grandes que pueda mantener. Hable con su médico o equipo clínico sobre la enfermedad cardíaca.



CONOZCA LOS FACTORES CLAVE DE LA DIABETES

Pregúntele a su equipo médico sobre los factores clave de la diabetes.



Prueba de A1c. Esta prueba muestra sus niveles de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Un nivel alto de azúcar en la sangre, con el tiempo, puede causar problemas en los ojos, el corazón, los riñones y los pies. Verifíquelo al menos 1 o 2 veces al año.



Presión Arterial. La hipertensión puede hacer que su corazón trabaje demasiado. La presión arterial alta puede aumentar las probabilidades de sufrir un infarto, un derrame cerebral o problemas oculares y renales. Verifique su presión arterial en cada visita a la clínica.



Colesterol. Un tipo de colesterol, llamado el LDL, puede acumularse y obstruir los vasos sanguíneos. Puede causar un infarto o derrame cerebral. Consulte a su médico sobre con qué frecuencia necesita este análisis de sangre.



Dejar de Fumar. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre las maneras de ayudarlo a dejar el tabaco.

EL CUIDADO DE SUS ENCÍAS

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir problemas con las encías. Un nivel elevado de azúcar en la sangre puede provocar infecciones en las encías y los huesos que sujetan los dientes. Sin tratamiento, los dientes pueden aflojarse y caerse.

Atienda de inmediato los problemas en las encías. Signos de infección de las encías:

- Las encías sangran cuando se cepilla los dientes o usa el hilo dental.
- Encías inflamadas, enrojecidas o sensibles.
- Encías separadas de los dientes.
- Mal aliento o sabor en la boca.
- Dientes que duelen o sangran al comer.
- Dientes flojos.



Acuda al dentista al menos una vez al año.

Puede ayudar a proteger sus dientes y encías

- Hable con su médico sobre la meta para su nivel de azúcar en la sangre.
- Cepílese los dientes 2 veces al día o más, de 2 a 3 minutos cada vez.
- Use hilo dental todos los días.
- Acuda al dentista al menos una vez al año. Más a menudo si su dentista se lo recomienda.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo médico sobre las estrategias para dejar el tabaco.

EL CUIDADO DE SUS RIÑONES



Los riñones son dos órganos con forma de frijol. Cada uno el tamaño de un puño. Los riñones están situados justo debajo de la caja torácica, uno a cada lado de la columna vertebral.

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir daños renales. El daño renal se produce lentamente a lo largo de muchos años.

Los riñones hacen muchas cosas, pero su función principal es eliminar los residuos de la sangre y producir orina. Los riñones actúan como filtros, de la misma manera que funciona la coladora de café en nuestro hogar.

¿Cómo es que la diabetes causa daño renal?

Con el tiempo, un nivel elevado de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones. Cuando los vasos sanguíneos están dañados, no pueden eliminar los residuos de la sangre. Esto puede provocar la acumulación de residuos en el cuerpo.

Hay cosas que puede hacer para prevenir el daño renal.

- Hable con su médico sobre su meta para el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90.
- Tome su medicamento según le indique su médico.
- Cumpla con sus citas médicas. Su médico examinará sus riñones usando muestras de sangre y orina una vez al año.

Trate las infecciones de vejiga inmediatamente. Acuda a su médico si cree que tiene una infección en la vejiga. Los signos incluyen dolor, ardor u orinar frecuentemente. También podría sentir deseos de orinar pero no puede, fiebre o dolor en la espalda o el costado.

¿QUÉ OCURRE SI PADECE DE UNA ENFERMEDAD RENAL?



El tratamiento del daño renal puede incluir:

- Medicamentos.
- Cambios en lo que come y bebe:
 - Comer menos alimentos con proteínas, como carne de res, pollo, pescado, y cerdo.
 - Especialmente carnes enlatadas o envasadas.
 - Comer menos sal.
 - Limitar los líquidos.

Si la enfermedad renal empeora, los riñones podrían dejar de funcionar. Entonces es necesario filtrar la sangre para eliminar los productos de desecho.

Si esto ocurre, las opciones de tratamiento son:

- Hemodiálisis hecha en una clínica con una máquina 2 a 3 veces en semana.
- Diálisis peritoneal hecha en casa, todos los días.
- Transplante de riñón.



DISCUSIÓN

¿Qué puede hacer para cuidar sus riñones?

¿QUÉ OCURRE SI TIENE DAÑO A LOS NERVIOS?

Los nervios transmiten mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir lesiones nerviosas. Neuropatía (neu-ro-pa-ti-a) significa daño a los nervios.

¿Cuáles son señales de daño en los nervios?

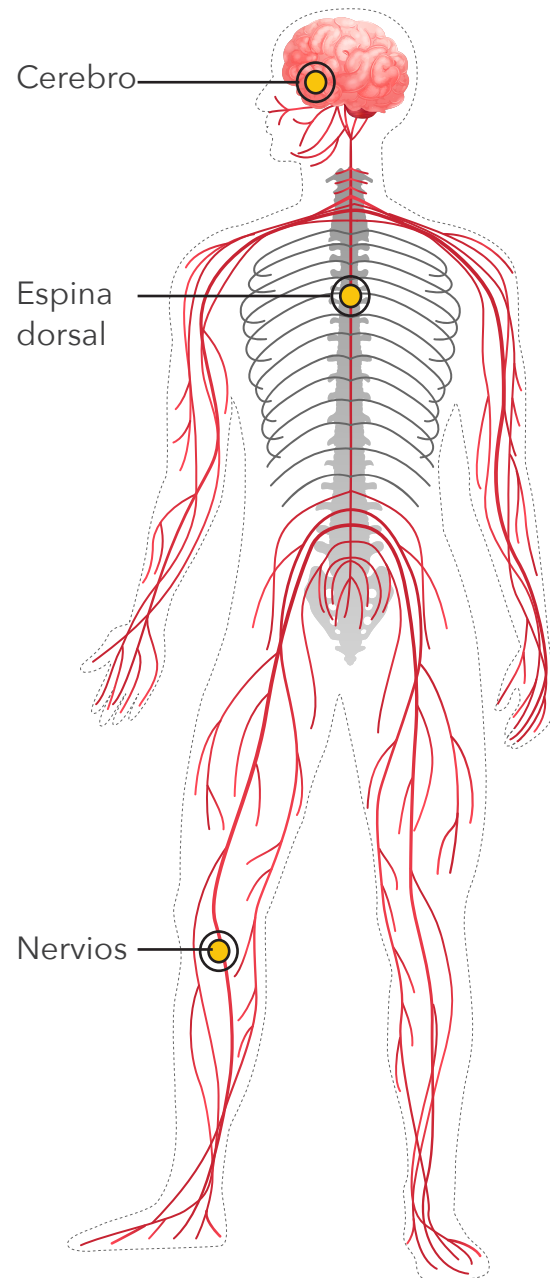
Tener un nivel alto de azúcar en la sangre, con el tiempo, puede causar daños en los nervios. Cuando los nervios están dañados puede sentir dolor, hormigueo o entumecimiento – pérdida de sensibilidad en las manos, pies y piernas. El daño a los nervios puede ocurrir en otras partes del cuerpo también.

Los síntomas que puede sentir dependerán de los tipos de nervios que están afectados.

Para muchas personas, el primer signo suele ser entumecimiento, hormigueo o dolor en los pies.

Otras señales de daño a los nervios incluyen:

- Malestar estomacal.
- Diarrea o estreñimiento.
- Mareos o desmayos al ponerse de pie o sentarse.
- Problemas para orinar.
- Debilidad.





¿SE PUEDE PREVENIR EL DAÑO A LOS NERVIOS?

Se puede prevenir los daños a los nervios. La mejor manera es mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del nivel sugerido. Otras maneras incluyen:

- Coma más frutas y vegetales del país.
- Manténgase activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Tome su medicamento según le indique su médico.
- Cumpla con sus visitas médicas. Informe a su médico de cualquier cambio o problema de salud que observe.
- Tome menos alcohol.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre las estrategias para ayudarlo a dejar el tabaco.



UNAS PALABRAS SOBRE LOS PROBLEMAS SEXUALES

Muchos problemas de salud pueden causar problemas con el funcionamiento sexual. Por ejemplo, la hiperglucemia, la hipertensión y el consumo de tabaco podrían dañar los nervios y los vasos sanguíneos que controlan el funcionamiento sexual con el tiempo.

Podría resultar difícil hablar sobre los problemas sexuales. Si tiene problemas, hable con su médico o con alguien de confianza. Hay cosas que se pueden hacer para solucionar el problema. Los problemas sexuales son más frecuentes de lo que cree.



PUEDE MANTENERSE SALUDABLE

Empiece con cambios pequeños.

El autocuidado de la diabetes no es fácil, pero vale la pena. Empiece con cambios pequeños y sencillos que conduzcan a cambios mayores que pueda mantener.

Detecte los problemas temprano.

La mayoría de los problemas a largo plazo de la diabetes pueden tratarse mejor si se detectan temprano. Su médico y el equipo médico pueden ayudarle a detectar los problemas a tiempo.



COSAS QUE DEBE HACER DURANTE SUS VISITAS MÉDICAS

En cada visita al médico:

- Evaluar su peso.
- Medir su presión arterial.
- Evaluar su azúcar en la sangre.
- Examinar sus pies.
- Desarrollar o revisar sus metas de autocuidado.

Cada año:

- Prueba A1c (al menos 2 veces al año).
- Evaluación completa de los pies para chequear los nervios y el flujo sanguíneo.
- Examen de los ojos (con dilatación).
- Evaluación de los riñones.
- Prueba de los niveles de grasa en su sangre.
- Evaluación dental.
- Vacuna para la influenza.



SU REGISTRO DE LA DIABETES

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia	Por qué se toma	Nombre del médico	Notas

Mi historial de diabetes

Mantenga un seguimiento de los resultados de sus pruebas cada vez que visite

Nombre del paciente: _____

Contacto de emergencia: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Alergias: _____

Tipo de sangre: _____

Lleve un registro de sus visitas al médico. Esto le ayudará a usted y a su equipo médico a monitorear el progreso de su diabetes y a evitar problemas a largo plazo.

OTRAS MANERAS DE PROTEGER SU SALUD

Durante sus visitas a la clínica, su médico puede pedirle que haga otras cosas. A continuación, se incluyen algunas de ellas:

- Vacuna del Covid anualmente.
- Vacuna antitetánica cada 10 años.
- Vacuna contra la pulmonía al menos una vez luego de su primer diagnóstico de la diabetes.
- Para las mujeres:
 - Mamografía.
 - Examen de los senos y pélvico.



REPASO

Para gozar de buena salud y prevenir los problemas de la diabetes, lo mejor es:

- Comer más frutas y vegetales del país.
- Bajar el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasa.
- Mantenerse activo. Muévase más. Siéntese menos.
- Cumpla con sus citas médicas.
- Informe a su médico de los cambios o problemas de salud que observe.
- Tome su medicamento según le indique su médico.
- Hable con su médico sobre su meta para el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90.
- Si consume tabaco, déjelo. El consumo de tabaco incluye cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros. Hable con su médico o equipo clínico sobre estrategias para dejar el tabaco.
- Mantenga su nivel de estrés bajito. Comparta tiempo con familia y amigos.

Dedique unos minutos para planificar mantenerse saludable con la diabetes.

- Elija algo que pueda hacer y que funcione para usted.
- Procure que su meta sea sencilla y clara.
- Puede usar la hoja de trabajo de la página siguiente.

O puede escribir su meta aquí:

GRACIAS THANK YOU

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.

NOTAS

NOTAS

Esta guía fue desarrollada con el apoyo del acuerdo cooperativo OT18-1802 "Construyendo sobre el Colaborativo de enfermedades no transmisibles de la USAPI" por medio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los EE. UU, como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,000,000, con el 100% de fondos de CDC/HHS. El contenido es los autores y no necesariamente representa la opinión oficial ni el endoso del CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS
Promoting Health. Preventing Disease.

**National Association of
Chronic Disease Directors**

325 Swanton Way
Decatur, GA 30030

info@chronicdisease.org
www.chronicdisease.org