

Conceptos Fundamentales Para Aprender a Vivir con Diabetes



MemorialCare[™]
Long Beach Medical Center

Índice

Sección	Página
Introducción	
Estimado paciente	1
Grupos de apoyo y clases para el automanejo de la diabetes	2
Educación para el paciente	3 - 4
¿Qué es la diabetes?	5
Comportamientos de autoayuda para la diabetes	
Conducta para el Cuidado Personal #1 (Comer saludable)	6
Conducta para el Cuidado Personal #2 (La actividad física)	7
Conducta para el Cuidado Personal #3 (Pruebas y Chequeos)	8
Conducta para el Cuidado Personal #4 (Cómo tomar los medicamentos — orales)	9
Conducta para el Cuidado Personal #4 (Cómo tomar los medicamentos — insulina)	10 - 12
Conducta para el Cuidado Personal #5 (Resolución de problemas — niveles altos de azúcar en la sangre)	13
Conducta para el Cuidado Personal #5 (Resolución de problemas — niveles bajos de azúcar de la sangre)	14
Conducta para el Cuidado Personal #6 (Cómo disminuir los riesgos)	15
Conducta para el Cuidado Personal #7 (Estrategias de afrontamiento saludables)	16
Otras herramientas útiles	
Herramienta educativa #1 (Instrucciones para los días de enfermedad)	17
Herramienta educativa #2 (Prueba de cetonas)	18
Herramienta educativa #3 (El cuidado de los pies)	19
Herramienta educativa #4 (El cuidado bucal)	20
Herramienta educativa #5 (La administración de insulina)	21 - 23
Herramienta educativa #6 (Los estándares del cuidado médico)	24 - 25
Los desechos médicos	26
Salud en Marcha	
Herramientas para la diabetes/aplicaciones para su teléfono inteligente	27 - 28
Referencias	29

Estimado Paciente

Estimado paciente,

Hay muchas “herramientas” educativas disponibles para ayudarlo a aprender más sobre la diabetes y a prevenir problemas relacionados con la diabetes. Este manual le proporcionará conceptos fundamentales para el automanejo de la diabetes y le mostrará lo que puede hacer para cuidar de sí mismo.

Este manual es sólo el principio, hay mucho más que aprender sobre la diabetes. Entre más sepa sobre la diabetes, más fácil será cuidar de sí mismo. Aprenda más sobre la nutrición, el ejercicio y cómo obtener el apoyo que necesita.

Al adoptar comportamientos de autoayuda saludables, las personas con diabetes pueden afectar enormemente sus niveles de glucosa y prevenir complicaciones. Esta guía le proporciona comportamientos de autoayuda para ayudarlo a controlar su diabetes (Ref: 5).

Saludos cordiales,

El personal de educación sobre la diabetes del Long Beach Medical Center

Clínica de Diabetes para Pacientes Externos

Grupo de apoyo general para diabéticos

Únase al Programa de Diabetes para formar parte de un grupo de apoyo para adultos con diabetes tipo 1 y 2, o como individuo para aprender cómo usar una bomba de insulina. El grupo de apoyo es gratis. Se les anima a las parejas a asistir al grupo.

Las reuniones se llevan a cabo el 2.º lunes de cada mes, de 6 a 7:30 p.m.

Long Beach Medical Center
Salón del 5.º piso
2801 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90806

Llame al 562.933.5043 para obtener más información.

Programa de Educación sobre el Autocontrol en Diabetes para Pacientes Externos

Este programa de 6 horas incluye una evaluación individual más clases en dos grupos. Está diseñado para proporcionar maneras de lograr un mejor control y estilo de vida saludable. Las clases son gratis y la validación de estacionamiento será provista.

Temas incluidos:

- Manejo de medicamentos para la diabetes
- Monitorización de la glucosa en la sangre
- Planificación de comidas con una introducción al conteo de hidratos de carbono
- Motivación para mantenerse en forma
- Control del estrés y las complicaciones crónicas

Long Beach Medical Center
2801 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90806

Llame al 562.933.5043 para confirmar su asistencia.

Diabetes y usted: Pregúntele al experto

Esta clase trimestral incluye una presentación sobre varios temas relacionados con la diabetes, junto con contacto y apoyo de personas con diabetes. Se brindarán refrigerios ligeros. Las personas no registradas también son bienvenidas.

Long Beach Medical Center
2801 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90806

Llame al 562.933.5043 para confirmar su asistencia.

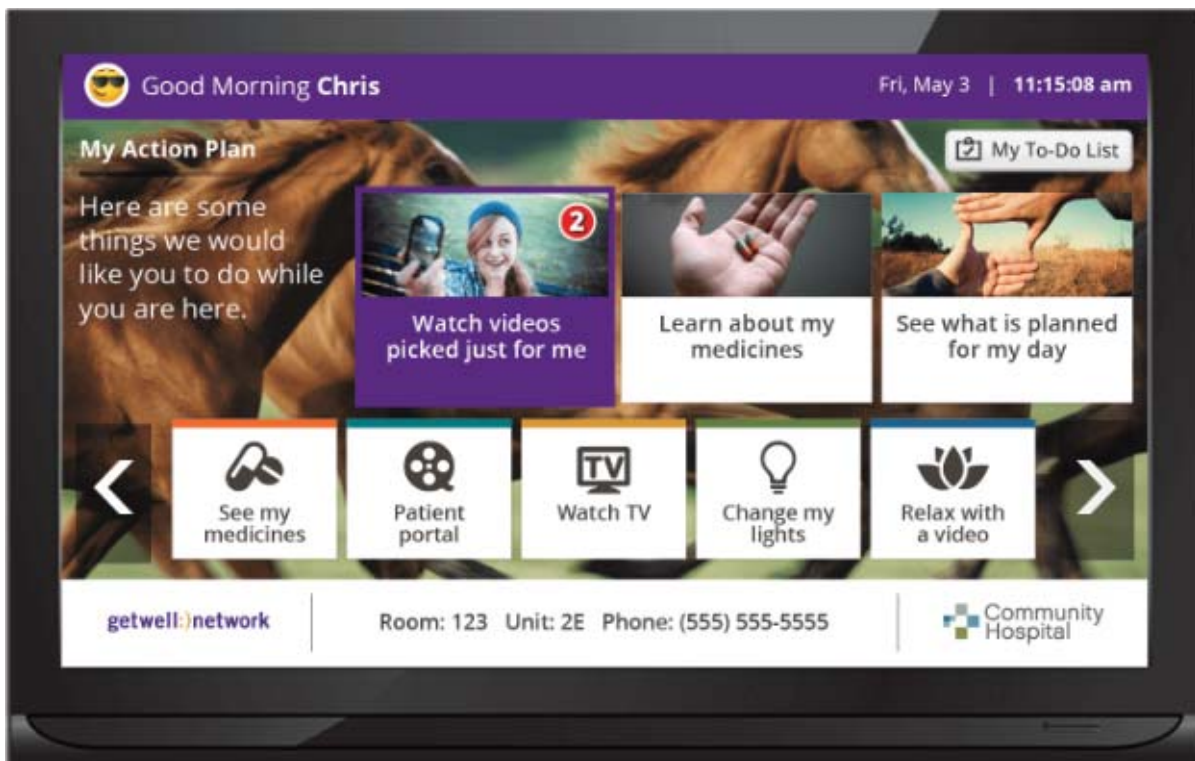
Educación Sobre la Diabetes para el Paciente

A través de GetWell Network™, se ofrecen videos educativos gratuitos a los pacientes y sus familias mientras están hospitalizados en Long Beach Medical Center.

Queremos ayudarle a aprender acerca de su enfermedad y cómo cuidar de sí mismo. Nuestro equipo de cuidado médico puede ayudarle a seleccionar un video relacionado con el manejo de su afección o usted puede intentarlo por sí mismo.

Los videos educativos sobre la diabetes están disponibles mediante GetWell™, en su tele. Para acceder a los videos siga estos pasos:

1. Seleccione "Teach Me" del menú principal
2. Seleccione "Health Video Library"
3. Elija "Diabetes" para ver la lista de videos disponibles
4. Seleccione los videos que mejor atiendan sus necesidades de atención médica



Hágale saber a su equipo de cuidado médico cuando haya visto un video. Ellos le contestarán cualquier pregunta que usted pudiera tener. Hemos descubierto que los pacientes que se informan tienen más confianza para cuidarse a sí mismos en el hospital y la casa.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es un grupo de afecciones en las cuales los niveles de azúcar en la sangre están altos. El cuerpo deja de producir suficiente insulina o las células del cuerpo tienen **dificultad para utilizar** la insulina. Por lo tanto, las células no reciben suficiente azúcar para utilizar como energía y el azúcar se acumula en la sangre.

Diabetes Tipo 1

Normalmente ocurre en personas jóvenes, menores de 30 años, pero puede ocurrir a cualquier edad. El páncreas ya no produce insulina, así que la gente con diabetes tipo 1 debe de ponerse insulina para vivir. Los síntomas se desarrollan rápidamente. Aproximadamente el 10 por ciento de las personas con diabetes tiene diabetes tipo 1 (Ref: 1).

Diabetes Tipo 2

El páncreas todavía produce insulina pero el cuerpo tiene dificultad para utilizarla y pueden pasar años antes de presentar síntomas y ser diagnosticado. Cambios en el estilo de vida como modificar su régimen alimenticio, bajar de peso y hacer ejercicio regularmente pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. El tratamiento incluye pastillas para ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre y algunas personas con diabetes tipo 2 podrían requerir insulina. Aproximadamente el 90 por ciento de las personas diagnosticadas con diabetes padecen de diabetes tipo 2 (Ref:1).

Diabetes Tipo 1.5

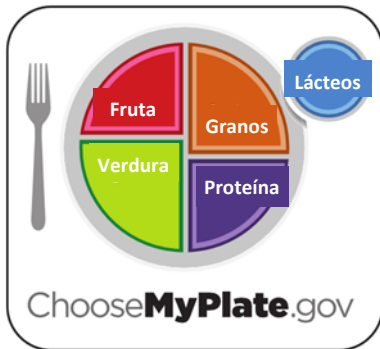
Conocida como diabetes autoinmune latente del adulto (LADA, por sus siglas en inglés). Normalmente se diagnostica en adultos y frecuentemente se confunde con la diabetes tipo 2. El peso corporal es normal o bajo y usualmente requiere insulina para tratarla dentro de varios meses o a los pocos años de diagnosticarse. Seguir un plan alimenticio saludable, mantener un peso corporal saludable y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre (Ref: 28).

Síntomas Comunes de la Diabetes



Conducta para el Cuidado Personal #1

Comer Saludable



Es importante tener en cuenta que todo lo que come afecta el azúcar en la sangre. Aprender a comer regularmente, controlar la cantidad de los alimentos que ingiere y escoger alimentos saludables puede ayudarle a manejar mejor su diabetes y prevenir otros problemas de salud (Ref: 6).

Algunos consejos sobre la nutrición:

1. La gráfica a la izquierda muestra de lo que consiste una comida bien balanceada para el almuerzo y la cena.

2. Establezca una rutina. Procure comer por lo menos 3 veces al día, a la misma hora y con cantidades similares. No se salte comidas.
3. Siempre coma a sus horas especialmente si toma pastillas para la diabetes o se pone insulina. Si se pone insulina, podría tener que comer una merienda antes de dormir.
4. Coma una variedad de alimentos todos los días incluyendo frutas, vegetales, granos enteros o frijoles. También, consuma productos lácteos bajos en grasa y carnes magras si toma leche o come queso y carne.
5. Trate de alcanzar y mantener un peso saludable.
6. Evite el jugo de fruta ya que eleva el azúcar en la sangre rápidamente y mejor coma una pequeña porción de la fruta entera.
7. Evite comer alimentos fritos. Mejor elija alimentos preparados en el horno o a la parrilla.
8. Si le gusta tomar refrescos, tome refrescos dietéticos que no contienen calorías ni carbohidratos. El agua siempre es la mejor opción.
9. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos y compre un juego de tazas de medir para medir las porciones.
10. Procure comer alimentos bajos en grasa saturada, ya que la diabetes puede causar problemas con el corazón y comer alimentos altos en grasa aumenta estas posibilidades.
11. Limite la cantidad de sal y azúcar que consume. Si utiliza el azúcar común, considere utilizar los sustitutos de azúcar en su lugar.
12. Cuando sea posible, pida una consulta con un dietista titulado o con un educador de diabetes certificado para instrucciones sobre el conteo de carbohidratos.



Conducta para el Cuidado Personal #2

La Actividad Física

Si padece de diabetes, la actividad física es importante para su plan de cuidado ya que puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo mejor control (Ref: 7).

1. Platique con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para asegurarse que sea seguro para usted. Podría ser recomendable hacer ejercicio con un amigo. Siempre lleve consigo una tarjeta de identificación y su información de alerta médica.
2. Haga algún tipo de ejercicio todos los días. Utilice las escaleras en lugar de los ascensores o las escaleras mecánicas. Camine a tiendas cercanas. Tome paseos cortos durante su descanso en el trabajo.
3. El ejercicio regular ayuda a bajar el azúcar en la sangre y ayuda a que la insulina funcione mejor.
4. El ejercicio ayuda a bajar de peso, reduce el estrés, mejora el flujo sanguíneo, disminuye el colesterol y los triglicéridos y lo ayuda a sentirse mejor.
5. Comience despacio y establezca el ritmo adecuado para usted. La meta es hacer ejercicio durante 30 minutos la mayoría de días de la semana. Aumente poco a poco el tiempo y esfuerzo en su rutina de ejercicio. Recuerde hacer ejercicios de calentamiento antes de ejercitarse y ejercicios de enfriamiento después.
6. Algunos buenos ejemplos de ejercicios incluyen ejercicios con sillas, caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, bailar y patinar. ¡Haga algo que usted disfrute!
7. Revise su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. El ejercicio puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre por hasta 24 horas.
8. Siempre lleve consigo una fuente de azúcar como caramelos, miel, tabletas de glucosa (azúcar) o gel de glucosa en caso de que se le baje el azúcar en la sangre. Si a menudo tiene el nivel de azúcar en la sangre bajo cuando hace ejercicio, infórmele a su médico.
9. Siempre use ropa floja y zapatos que le brinden buen soporte.
10. No haga ejercicio si su azúcar está más alta de 240 mg/dl y hay cetonas presentes en la orina (Ref: 3)(Ref: 13). Evite hacer ejercicio hasta que el azúcar en la sangre baje y el resultado de la prueba de cetonas en la orina sea negativo. (Consulte la herramienta educativa # 2)



Conducta para el Cuidado Personal #3

Cómo Chequear la Glucosa en la Sangre

(SMBG, por sus Siglas en Inglés)



Revisar los niveles de azúcar en la sangre regularmente le brinda información fundamental y le proporciona una herramienta para poder hacer cambios mejores en su alimentación o en sus actividades para que su cuerpo pueda funcionar de la mejor manera posible (Ref: 8). Platique con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe de revisar su nivel de azúcar en la sangre, aquí tiene algunas instrucciones:

1. Usted puede revisar su nivel de azúcar en la sangre antes o después de comer, antes o después de hacer ejercicio, a la hora de acostarse o en cualquier momento que quiera saber su nivel de azúcar en la sangre.
2. La mayoría de personas revisan su nivel de azúcar en la sangre antes del desayuno, antes del almuerzo, antes de la cena y dos horas después de comenzar a comer.
3. Si se revisa el nivel de azúcar en la sangre antes de comer, hágalo antes de ponerse la inyección de insulina o de tomar sus pastillas para la diabetes.
4. Platique con su médico sobre los límites dentro de los que debe estar su nivel de azúcar en la sangre. Anote todos los resultados de sus niveles de azúcar en la sangre en su diario.
5. Asegúrese de seguir las instrucciones sobre cómo revisar su nivel de azúcar en la sangre incluidas con su glucómetro. Si las tiritas incluyen un código, asegúrese de que sea igual al código de su medidor.
6. Guarde todas las tiritas que aun no ha usado en el frasco original con la tapadera bien cerrada. Consulte el folleto incluido en el frasco para ver por cuanto tiempo sirven las tiritas después de haber abierto el frasco.
7. Asegúrese de limpiar el medidor y de cambiar la pila cuando sea necesario. Siga las instrucciones que vienen incluidas con el medidor.

Objetivo para los niveles de azúcar en la sangre	Asociación Americana de la Diabetes
En ayunas o antes de comer	80 a 130 mg/dl
Dos horas después de comenzar a comer	Menos de 180 mg/dl

Conducta para el Cuidado Personal #4

Cómo Tomar los Medicamentos — Orales



¿Qué son?

Los agentes antidiabéticos orales son medicamentos que su médico le receta para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. NO son insulina. Una persona con diabetes también podría estar tomando otros medicamentos para controlar la presión arterial o los niveles de colesterol (Ref: 9).

Cómo tomar los agentes antidiabéticos orales

- Es importante tomar la dosis correcta tal y como se le receta, usualmente antes de comer o con la comida.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre regularmente para saber cómo afectan a su cuerpo los medicamentos para la diabetes.
- Es importante saber los nombres, las dosis, las indicaciones y los motivos por los cuales se los recomiendan.
- También es útil comprender como trabaja el medicamento en su cuerpo. Le puede hacer preguntas a su médico respecto a esto (Ref: 9).

Medicamentos disponibles sin receta médica

Algunos medicamentos disponibles sin receta médica y suplementos pueden interferir con la manera en que trabajan los medicamentos para la diabetes y pueden ser dañinos. Infórmele a su médico o profesional de atención médica de CUALQUIER suplemento que esté tomando.

Efectos secundarios

Si ocurren cualquiera de los siguientes síntomas, llame a su médico:



- Náuseas
- Sarpullido
- Urticaria
- Dolor de estómago
- Vómito
- Mareos



Algunos medicamentos podrían causar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Revise su nivel de azúcar en la sangre para comprobar si está bajo (sentirse débil, tembloroso, sudoroso o irritable). Revise su nivel de azúcar en la sangre si siente cualquiera de estos síntomas.

Recuerde

- Los medicamentos para la diabetes no sustituyen una nutrición adecuada ni la actividad física.
- No tome pastillas para la diabetes si está embarazada o amamantando a menos que su médico lo autorice. Infórmele a su médico inmediatamente si sale embarazada.
- Traiga consigo un lista de los medicamentos que actualmente está tomando a cada consulta médica o al hospital si llega a ser ingresado.
- El alcohol y algunos medicamentos podrían afectar la manera en que trabaja la pastilla para la diabetes. Platique con su médico, enfermera o farmacéutico respecto a esto.
- Si va a consulta con varios médicos, asegúrese de que todos estén al tanto de que usted tiene diabetes y de los medicamentos que toma.
- Renueve todas sus recetas. NO deje de tomar su medicamento sin consultar con su médico.

Conducta para el Cuidado Personal #4

Cómo Tomar los Medicamentos — Insulina

Cómo tomar los medicamentos – insulina

El cuerpo produce insulina naturalmente. La insulina es una hormona que produce el páncreas.

Las personas con diabetes podrían necesitar inyecciones de insulina si su cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina.

Hay varios tipos de insulina. Es importante que conozca lo siguiente sobre SU insulina: la frecuencia, la duración y la hora en que surte su efecto máximo (periodo en que el medicamento es más potente). Pregunte al educador de la diabetes o al profesional de atención médica.

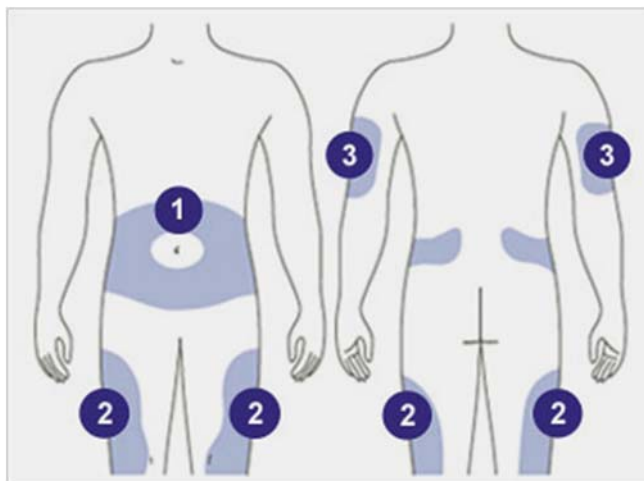


	Tipo de insulina	Inicio	Acción máxima	Duración
Acción ultra rápida	Lispro, Aspart Glulisina, Fiasp, Admelog	5 - 15 minutos	1 - 2 horas	3 - 4 horas
Acción rápida	Regular	15 - 30 minutos	2 - 4 horas	6 - 8 horas
Acción intermedia	Insulina isófana humana (NPH, por sus siglas en inglés)	2 horas	6 - 10 horas	12 - 16 horas
Acción prolongada	Glargina, Basaglar, Detemir	2 - 4 horas	acción máxima mínima	+/- 24 horas (Detemir, baja dosis: 6 horas)
Acción prolongada	Glargina (Toujeo) U300 Degludec (Tresiba) U100/U200	6 horas 1 - 3 horas	acción máxima mínima	24+ horas 42+ horas
Acción rápida	Humalog U200 *Regular, U500	15 minutos	1 - 2 horas	3 - 4 horas

Conducta para el Cuidado Personal #4

Cómo Tomar los Medicamentos – Insulina (Continuación)

Sitios donde puede inyectar la insulina



Consejos para administrarse la insulina

1. Su médico decidirá el número de inyecciones de insulina, la cantidad y cuando administrarlas.
2. Administre la insulina aproximadamente a la misma hora todos los días:
 - 15 minutos antes de comer para inyecciones de insulina de acción ultrarrápida (Humalog, Novolog, Apidra).
 - 30 minutos antes de comer para inyecciones de insulina regular y combinada.
3. La insulina usualmente trabaja mejor cuando se administra en el abdomen (o el estómago). Cada vez que se inyecte en el estómago, retírese una pulgada del sitio donde se inyectó anteriormente. Mantenga por lo menos una distancia de una pulgada del ombligo. **Nunca** se inyecte en el ombligo.
4. Si la insulina parece descolorida, grumosa o se pega a los lados del frasco, **no la utilice**.
5. Siempre tenga consigo un frasco de insulina adicional y jeringas en todo momento.
6. Todas las botellas de insulina tienen una fecha de caducidad. No use ningún frasco de insulina después de la fecha de caducidad aunque nunca lo haya abierto. Una vez que haya abierto un frasco de insulina, deséchelo después de 30 días (podría disminuir la potencia).
7. Es posible que vea burbujas de aire en la jeringa de insulina. Si solo hay un tipo de insulina en la jeringa, invierta el frasco mientras la aguja permanece dentro del frasco. Baje y suba el émbolo varias veces. A veces, un golpecito leve con su dedo puede desplazar las burbujas y enviarlas a la parte más alta de la insulina haciendo más fácil devolverlas al frasco. Las burbujas no le perjudican, pero ocupan espacio y podría ser que no reciba su dosis completa de insulina. Cuando se combinan dos tipos de insulina, usualmente no se observan burbujas al sacar el segundo tipo de insulina. Si observa burbujas cuando saca la segunda dosis de la insulina combinada, tire toda la insulina y vuelva a comenzar.

Conducta para el Cuidado Personal #4

Cómo Tomar los Medicamentos – Insulina (Continuación)

Cómo almacenar la insulina

- El frasco que está utilizando se puede almacenar a temperatura ambiente (menos de 86 grados F) por 30 días después de haber sido abierto.
- El lapicero de insulina se puede almacenar a temperatura ambiente por 14 días después de haber sido abierto.
- Refrigere los frascos y lapiceros que todavía no haya abierto.
- Evite la luz solar directa y/o congelar la insulina.
- Deje que la insulina alcance la temperatura ambiente (15 minutos) antes de utilizarla.

Cómo descartar las agujas y jeringas ya usadas

A partir del 1 de septiembre de 2008, es ilegal desechar las agujas hipodérmicas, las agujas de los lapiceros, las agujas intravenosas, las lancetas y otros dispositivos que se utilizan para perforar la piel en los botes de basura común y corrientes, los de reciclaje o los de desechos del jardín. Las agujas ya usadas tienen que desecharse en un recipiente para objetos punzantes rojo adecuado y debe llevarse a una instalación donde se aceptan los desechos de riesgo biológico.



Para localizar su sitio de disposición de residuos peligrosos más cercano, llame a su ayuntamiento local o visite calrecycle.ca.gov. Para obtener más información, por favor consulte la página 26.

Conducta para el Cuidado Personal #5

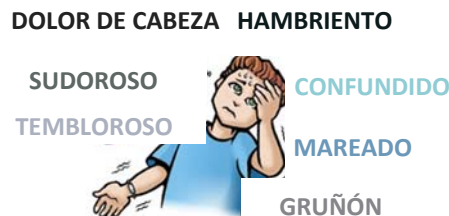
Resolución de Problemas (Hipoglicemia)

Cualquier persona puede toparse con problemas para controlar su diabetes. No siempre se puede planear para cada situación que uno afronta, pero si se puede aprender sobre las herramientas que pueden ayudarle a prepararse para lo inesperado y hacer un plan para lidiar con problemas similares que surjan en el futuro.

La hipoglicemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) puede acontecer cuando una persona se salta alguna comida, toma demasiado medicamento para la diabetes, desempeña actividades físicas o toma demasiado alcohol (Ref: 10).

Síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglicemia)

- Mucha hambre
- Dolor de cabeza
- Sudoroso
- Nervioso
- Tembloroso
- Somnoliento



- Aumento del ritmo cardiaco
- Irritable/malhumorado
- Labios o dedos entumecidos
- Arrastra las palabras
- Confundido
- Tambaleante

Qué hacer (La regla de 15)

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre y anote el resultado.
2. Si está a menos de 70 o si siente algunos de los síntomas mencionados anteriormente, coma/beba UNA de las siguientes opciones de 15 gramos de carbohidratos:
 - 3 ó 4 tabletas de glucosa
 - 1 tubo de gel de glucosa (15 gm)
 - 1 taza de leche (desnata o baja en grasa)
 - ½ taza de jugo
 - ½ bote de refresco regular
 - 6-7 Lifesavers
3. Espere 15 minutos y luego vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre. Si su nivel de azúcar en la sangre sigue a menos de 80 o si no se siente mejor, repita el tratamiento del paso #2. Vuelva a revisarse el nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos.
4. Cuando se sienta mejor y/o su nivel de azúcar en la sangre esté a más de 80, coma la mitad de un sándwich y tome medio vaso de leche o si falta menos de una hora para su próxima comida, coma de una vez.
5. Llame a su médico o marque el 911 si no se siente mejor después de 30 minutos o si el nivel de la glucosa (azúcar) en la sangre permanece baja (menos de 70).
6. Llame a su médico si esto le ocurre más de una vez por semana.
7. Mientras este despierto, no deje pasar más de cinco horas sin comer (Ref: 10).
8. Siempre trate de identificar la razón por la cual se le bajó el nivel de azúcar en la sangre, le podría ayudar a prevenir otro episodio en el futuro.

Conducta para el Cuidado Personal #5

Resolución de Problemas (Hiperglicemia)

Qué hacer cuando enfrenta un problema como la hiperglicemia (nivel alto de azúcar en la sangre).

El nivel alto de azúcar en la sangre podría presentarse si usted come demasiados carbohidratos o alimentos que contienen azúcar, toma muy poco medicamento para la diabetes, hace menos ejercicio de lo que acostumbra, está enfermo o si experimenta altos niveles de estrés (Ref: 10).

Síntomas de un nivel alto del azúcar en la sangre (hiperglicemia)

- Orina frecuentemente
- Aumento de sed/boca seca
- Cansado/débil
- Visión borrosa
- Calambres/dolores musculares
- Comezón (vaginal/genital)



- Dolor de cabeza
- Náuseas/vómito
- Problemas para respirar
- Cetonas en la orina
- Piel sonrojada

Qué hacer

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre a menudo. Esto debe hacerse cada dos horas si el nivel de azúcar en la sangre está alto (más de 240mg/dl).
2. Si el nivel de azúcar en la sangre está más alto de 240 mg/dl o si usted está enfermo, revise la orina para comprobar si contiene cetonas. (Consulte la herramienta educativa #2)
3. Revise el medidor de azúcar en la sangre con la solución de control si la tiene. También revise la fecha de caducidad en las tiritas del medidor de azúcar en la sangre.
4. Tome mucha agua. Si tiene restricciones en el consumo de líquidos, consulte con su médico.
5. Siga el horario de sus comidas lo mejor que pueda.
6. Continúe a poniéndose las inyecciones de insulina o pastillas. **No deje de usar la insulina.**
7. Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre permanece alto o si tiene cantidades moderadas o altas de cetonas en la orina.

Conducta para el Cuidado Personal #6

Cómo Disminuir los Riesgos



Una persona con diabetes corre más riesgo de desarrollar otros problemas de salud.

Si usted comprende estos riesgos, puede tomar los pasos necesarios ahora para disminuir la probabilidad de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes (Ref: 11).

Platique con su médico o educador de la diabetes sobre los posibles problemas de la salud como el daño a los riñones, el daño a los nervios y la pérdida de la vista. Ellos le pueden explicar por qué se presentan estas complicaciones y como evitarlas.

Recuerde que usted es el quien tiene que identificar los riesgos, no dependa del equipo de atención médica para esto. Aprenda sobre las complicaciones y esté al pendiente de su salud en general. Estas son algunas precauciones que puede tomar para ayudarle a disminuir los riesgos (Ref: 11):

- Aprenda a conocer su cuerpo — reconozca cuando no se sienta bien y comuníquese con su médico. Revisar su nivel de azúcar en la sangre es parte importante de su plan de cuidado de la diabetes, pero también es importante cuidar su salud en general.
- Haga citas para sus revisiones médicas y estudios médicos de rutina (consulte la página 23 para ver la lista de pruebas y exámenes).

Usted y su equipo de atención medica también deberán revisar lo siguiente (Ref: 8):

- El nivel de la hemoglobina A1C, eAG (el promedio del nivel de azúcar en la sangre). Este nivel muestra como ha estado su azúcar en la sangre a largo plazo. Pregunte a su médico por el resultado de su A1C. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que este nivel sea menos de 7 por ciento. Esto significa que su diabetes está bien controlada. Si su resultado es de 8 por ciento o más alto, se recomienda que hable con su médico sobre la posibilidad de cambiar su plan para la diabetes.
- La salud del corazón — la presión arterial, el peso y los niveles de colesterol
- La salud de los riñones — análisis de orina y de la sangre
- La salud de los ojos — exámenes de los ojos con dilatación; consulte con un oculista por lo menos una vez al año
- La salud de los pies
 - Exámenes de los pies y examen sensorial; mantenga sus pies secos y limpios
 - Infórmele de inmediato al profesional de atención médica sobre enrojecimiento o llagas en sus pies
 - Consulte la herramienta educativa #3 en la pagina 20 para más información sobre el cuidado de los pies.
- No fume



Conducta para el Cuidado Personal #7

Estrategias de Afrontamiento Saludables



La diabetes lo puede afectar física y emocionalmente. Vivir con esta afección lo puede hacer sentir desanimado, estresado o hasta deprimido. Es natural tener sentimientos encontrados sobre el manejo de su diabetes y podría experimentar altibajos. Es importante reconocer que estas emociones son normales y tomar los pasos necesarios para reducir el impacto negativo que podrían tener sobre cómo cuida de sí mismo.

Se le llama “afrontar” a la manera de lidiar con sus emociones. Hay muchas maneras de lidiar con las dificultades de la vida y no todas son buenas para su salud (fumar, comer de más, no hacer tiempo para la actividad física o evitar estar con otras personas o situaciones sociales) (Ref: 12).

Existen estrategias de afrontamiento saludables que usted puede utilizar para superar los momentos difíciles:



- Las actividades basadas en su fe
- El ejercicio
- La meditación/yoga
- Los pasatiempos agradables
- Unirse a un grupo de apoyo

Tener una red de apoyo (conexiones) es la llave para afrontar estas situaciones de forma saludable. Desarrolle lazos saludables con sus amigos y familiares. Vaya a sesiones educativas en grupo donde pueda conocer otras personas que están pasando por experiencias similares.

A veces, los momentos emocionales difíciles pueden prolongarse y tener un impacto más serio en su vida, salud y relaciones con otras personas. Esto podría ser señal de depresión.

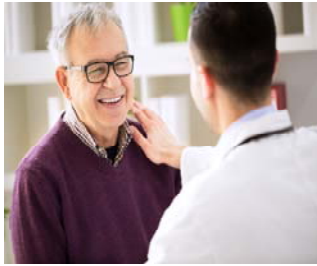
Infórmele al educador de la diabetes o al profesional de atención médica si usted:



- No disfruta ni le interesan sus actividades cotidianas
- Evita hablar de su diabetes con su familia y amigos
- Duerme la mayor parte del día
- No ve la importancia de cuidarse a sí mismo
- Siente que la diabetes lo está venciendo
- Siente que no puede cuidarse a sí mismo (Ref: 12)

Herramienta Educativa #1

Instrucciones para los Días de Enfermedad



Qué hacer cuando este enfermo

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre cada cuatro horas.
2. Tome abundantes líquidos sin azúcar como agua, caldos o mastique trocitos de hielo (por lo menos 8 onzas por hora).
3. Descanse lo suficiente.
4. Si no puede comer alimentos sólidos, reemplace los alimentos con jugos de fruta, caldos, gelatina, paletas de hielo, refrescos regulares, pan tostado o galletas saladas. Revise su nivel de azúcar en la sangre frecuentemente para asegurarse de que no aumente. **Llame a su médico** si está a más de 240 mg/dl.
5. Es importante administrarse su insulina o pastillas aunque este enfermo. Cuando este enfermo, si después de seis horas no puede comer, **llame a su médico**. El/ella podría tener que modificar su dosis de insulina.
6. Revise su orina para ver si tiene cetonas, especialmente si tiene diabetes tipo 1 (Consulte la herramienta educativa #2).

Herramienta Educativa #2

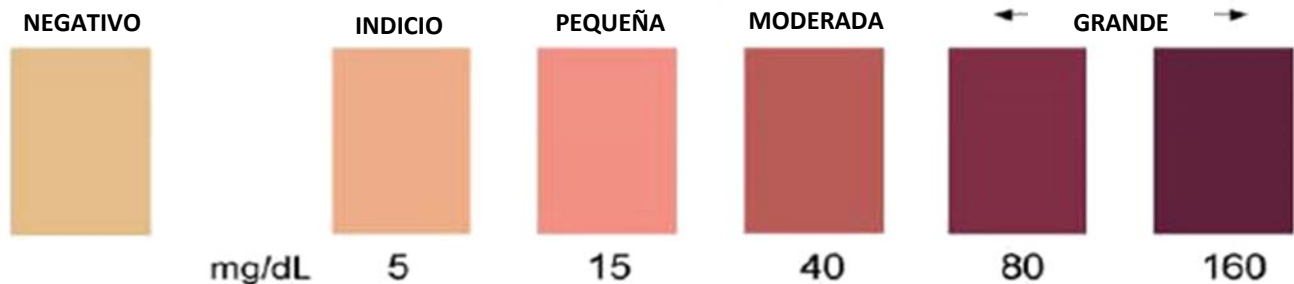
Cómo Revisar por la Presencia de Cetonas

Para las personas que están embarazadas o tienen diabetes tipo 1

Gráfica de colores



1. Se debe revisar la orina para ver si tiene cetonas cada vez que su nivel de azúcar en la sangre esté a más de 240 mg/dl o cuando esté enfermo.
2. Las cetonas en la orina se miden con tiritas para medir cetonas.
 - Siga las instrucciones del paquete cuidadosamente.
 - Meta la tirita en la orina u orine en la tirita.
 - Espere el tiempo que se especifica en el paquete y compare el cambio de color a la gráfica del envase.
3. Asegúrese de almacenar todas las tiritas en el envase en un lugar fresco y no las utilice después de la fecha de caducidad.
4. Si tiene más de una pequeña cantidad de cetonas, llame a su médico.
5. Es posible que la dosis de su insulina o medicamento tenga que ser modificada basado en su nivel de azúcar en la sangre y la cantidad de cetonas.



Herramienta Educativa #3

El Cuidado de los Pies



1. Revítese los pies diariamente para ver si tiene enrojecimiento, callos, callosidad, ampollas, cortadas, grietas, raspaduras, moretones o infecciones. Si tiene cualquiera de estos, llame a su médico/podólogo inmediatamente. No trate los problemas de los pies usted mismo.
2. Lávese suavemente los pies todos los días con agua tibia y un jabón neutro pero **no** remoje los pies en agua caliente o por más de cinco minutos.
3. Póngase crema o una Vaselina tipo crema o ungüento A&D en los pies cada noche antes de dormir. **No** se ponga crema entre los dedos de los pies a menos que se lo indique su médico.
4. Use zapatos que den buen soporte a los pies y sean cómodos, no use zapatos apretados o desgastados.
5. **No ande descalzo.** Ni siquiera en la casa. 
6. **No** utilice herramientas filosas en los pies. No se corte las unas de los pies usted mismo. Que su médico/podólogo le enseñe como limar (con una lima de uñas) o cortárselas.
7. **No** utilice botellas de agua caliente o compresas de calor en los pies o las piernas. Antes de bañarse revise la temperatura del agua con su codo.
8. Quítese los zapatos y calcetines cada vez que visite al médico o educador de la diabetes para que le revise los pies.
9. **No fume.** Fumar daña el suministro sanguíneo a los pies. 
10. Si siente **ardor u hormigueo** en los pies, infórmele al médico de inmediato ya que esto puede indicar daño a los nervios y la falta de control de la glucosa.

Herramienta Educativa #4

El Cuidado Bucal



Hay más bacterias en su boca en este momento que personas en el mundo (o en el planeta Tierra). Si esos gérmenes invaden las encías, usted desarrollará gingivitis. Desafortunadamente, si su diabetes está fuera de control corre un riesgo más alto de tener problemas en las encías. La falta de control de los niveles de azúcar en la sangre hacen más probables los problemas de las encías (Ref. 14).

Las investigaciones muestran que hay una prevalencia más alta de gingivitis entre quienes no tienen un buen control de su diabetes.

Los problemas más comunes de salud bucal asociados con la diabetes son:

- Las caries o la pérdida de dientes
- La enfermedad periodontal (de las encías)
- La disfunción de las glándulas salivales
- Las infecciones fúngicas
- Las infecciones y el retraso de la sanación
- Problemas del gusto y las deficiencias (Ref: 15)

Consulte con su dentista de inmediato si nota cualquiera de los siguientes:

- Las encías sangran fácilmente
- Encías rojas, hinchadas o sensibles
- Pus entre los dientes y las encías cuando presiona las encías
- Mal aliento persistente o mal sabor en la boca
- Los dientes permanentes están flojos o separándose
- Cualquier cambio en como le quedan su dentadura postiza (Ref: 15)

Cómo prevenir los problemas bucales cuando se tiene diabetes:

- Antes que nada, controle sus niveles de azúcar en la sangre
- Lávese los dientes
- Use hilo dental
- Vaya con su dentista regularmente, por lo menos cada seis meses (Ref: 14)

Herramienta Educativa #5

La Administración de la Insulina

Cómo inyectarse la insulina, paso a paso



1. Lávese las manos.
2. Revise su nivel de azúcar en la sangre y anote el resultado.
3. Si está utilizando insulina “turbia,” frote el frasco entre sus manos para mezclar la bien.
4. Limpie la tapa del frasco con alcohol.
5. Jale el émbolo hacia abajo hasta llegar a la cantidad de unidades que le recetaron, introduzca la aguja en el frasco y empuje el émbolo hacia arriba. Esto introduce aire al frasco.
6. Deje la jeringa dentro del frasco e invierta el frasco de cabeza.
7. Jale el émbolo hasta que se llene la jeringa con la cantidad de unidades de insulina que le recetaron.
8. Saque la aguja del frasco. Compruebe la presencia de burbujas de aire y elimínelas. Pellizque la piel del abdomen (panza) y administre la inyección a un ángulo de 90 grados (entre directamente).
9. Cuente hasta 4 LENTAMENTE antes de sacar la aguja.

Cómo sacar y combinar dos insulina



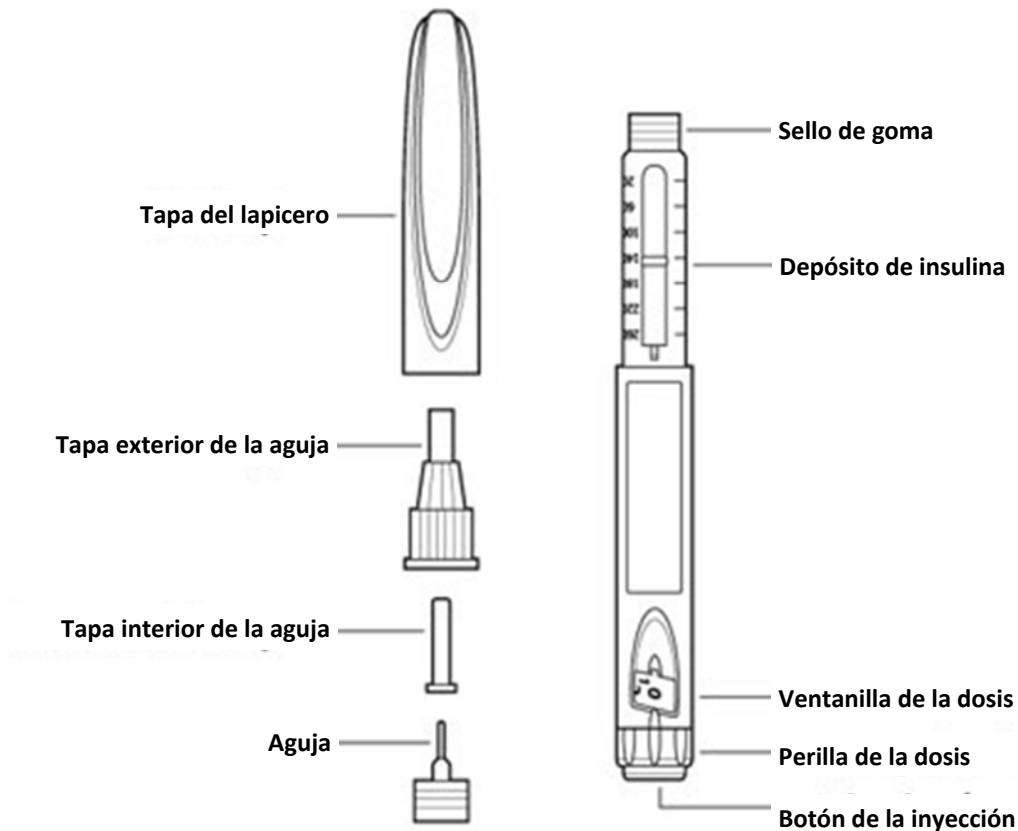
Atención: Sólo combine las insulinas si su médico se lo indica ya que no todas se pueden combinar.

1. Lávese las manos.
2. Revise su nivel de azúcar en la sangre y anote el resultado.
3. Frote el frasco de la insulina “turbia” para mezclarla bien.
4. Limpie la tapa de los dos frascos con alcohol.
5. Jale el émbolo hacia abajo hasta llegar a la cantidad de unidades que le recetaron, luego meta la aguja en el frasco de la insulina “turbia” y empuje el émbolo hacia adentro para introducir aire dentro del frasco.
6. Saque la jeringa del frasco, sin sacar insulina.
7. Jale la jeringa hacia abajo hasta llegar a la cantidad de unidades que le recetaron, luego introduzca la aguja en el frasco de la insulina clara y empuje el émbolo hacia adentro para inyectar aire dentro del frasco.
8. Deje la aguja dentro del frasco de insulina clara y ponga el frasco de cabeza.
9. Jale el émbolo hasta que la jeringa se llene con la cantidad de unidades que le recetaron de la insulina clara.
10. Saque la jeringa del frasco e introduzca la aguja en el frasco de la insulina “turbia”.
11. Jale el émbolo hasta llegar a la cantidad de _____ unidades para un total de _____ unidades de la insulina “turbia”.
12. Saque la jeringa del frasco. Pellizque la piel del abdomen (panza) y administre la inyección a un ángulo de 90 grados (entre directamente).

Herramienta Educativa #5

La Administración de la Insulina (Continuación)

Como utilizar un lapicero de insulina– paso a paso
Partes de un lapicero de insulina



Cómo utilizar el lapicero:

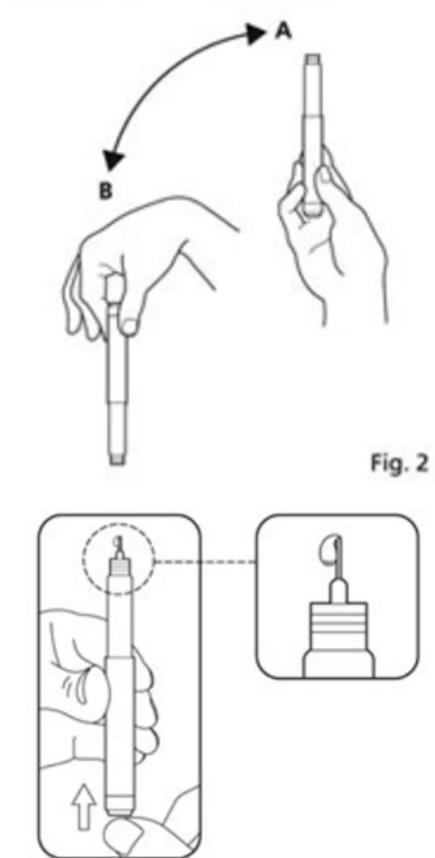
1. Lávese las manos.
2. Revise la etiqueta del fármaco para asegurarse de que es lo que el médico le recetó. Revise la fecha de caducidad del lapicero. No utilice un fármaco después de la fecha de caducidad. Después de abrir y ponerlo en uso, no utilice la insulina después de 30 días.
3. Quite la tapa del lapicero.
4. Revise la insulina para asegurarse de que esté bien mezclada (de color blanco turbio) sin grumos.
5. Limpie la punta del lapicero donde se adjuntará la aguja con un hisopo o bolita de algodón mojada con alcohol.

Herramienta Educativa #5

La Administración de la Insulina (Continuación)

Cómo utilizar el lapicero (continuación)

1. Quítele la tapa protectora a la aguja y enrósquela al lapicero hasta que quede bien ajustada (pero no muy apretada).
2. Quite tanto la tapa de plástico de la aguja exterior como la interior.
3. Vea la ventanilla de la dosis y gire la perilla de la dosis hasta llegar a "2" unidades.
4. Tome el lapicero con la aguja hacia arriba y presione el botón hasta que aparezca por lo menos una gota de insulina. Ésta es la "inyección de aire" o de seguridad. De ser necesario, repita este paso hasta que aparezca un gota (vea la figura a la derecha).
5. Gire la perilla hasta el número de unidades que debe administrar.
6. Para sostener el lapicero, envuelva el lapicero con los dedos de la mano y deje el pulgar libre para poder alcanzar la perilla de la dosis.
7. Introduzca la aguja a un ángulo de 90 grados (entre directamente).
8. Mientras mantiene la aguja dentro de la piel, presione el botón hasta que llegue al cero, continúe presionándolo de 6 a 10 segundos (las dosis más grandes podrían requerir que siga presionando el botón durante los diez segundos completos). Sáquelo de la piel.
9. Si sangra cuando saca la aguja, coloque de inmediato una bolita de algodón sobre la piel. Presione suavemente sobre el algodón hasta que el sangrado haya cesado. No frote la piel.
10. Coloque cuidadosamente la tapa exterior sobre la aguja y desenrosque hasta aflojarla (la aguja debe caer dentro de la tapa de la aguja). Nunca deje la aguja dentro del lapicero cuando no lo esté utilizando.
11. Coloque la aguja del lapicero en un recipiente para objetos punzantes duro, rojo de plástico o metal. Atención: Infórmese sobre las normas para desechar jeringas de su ciudad.



Cómo almacenar la insulina:

1. No congele la insulina. No almacene la insulina bajo la luz del sol o en un carro caliente.
2. Lleve consigo la insulina cuando viaje por avión.
3. No ponga la insulina dentro de equipaje que se almacenará lejos de usted.



Herramienta Educativa #6

Los Estándares del Cuidado Médico para Pacientes con Diabetes

Pruebas y Exámenes	Periodo de Tiempo
Hemoglobina A1c (Mide el promedio de la glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses) Menos de 7%	Cada tres meses. Se puede hacer cada seis meses si el azúcar esta bajo buen control (A1c menos de 7%)
Inspección de los pies por un médico o enfermero	Cada consulta
Examen anual de los pies por un médico o enfermero	Una vez al año
Presión arterial Menos de 140/80	Cada consulta
Examen de los ojos con dilatación	Una vez al año
Perfil de lípidos/examen del colesterol (Colesterol; HDL; LDL; Triglicéridos) LDL menos de 100	Una vez al año
Función renal (Creatinina sérica; Microalbúmina – menos de 30)	Una vez al año
Inyección contra la gripe – vacuna	Una vez al año
Inyección contra la Neumonía – vacuna	Una vez cada cinco años
Vaya con su dentista regularmente	Cada seis meses
Platique con su Médico Sobre lo Siguiete	
La planificación familiar	Conforme sea necesario
Terapia con aspirina	Mayores de 40 años
Como dejar de fumar (sólo para fumadores)	Cada consulta
Sus metas respecto a la atención médica	Cada consulta

Fuentes:

- Asociación Americana de la Diabetes
- Centros para el control y la prevención de enfermedades
- La coalición de diabetes de California
- Asociación Americana de educadores sobre la diabetes

Herramienta Educativa #6

Los Estándares del Cuidado Médico (continuación)

Cosas que debe Recordar



¡Recuerde!

Llame a su médico si:

- Tiene una llaga en el pie
- Tiene fiebre
- Tiene náusea, vómito o dolor abdominal
- Si su nivel de azúcar en la sangre está en el nivel que su médico ha recomendado que le consultara

1. Revise su azúcar en la sangre antes de tomarse las pastillas para la diabetes o la insulina, antes de comidas o en otros periodos conforme su plan.
2. SIEMPRE tome su insulina o pastillas para la diabetes a menos que su médico le indique no tomárselas (por ejemplo cuando no puede comer o beber antes de un análisis de sangre).
3. Si está tomando pastillas para la diabetes o insulina SIEMPRE cómase las comidas.
4. Trate de tomar su insulina o pastillas y comer aproximadamente a la misma hora todos los días.
5. La diabetes le puede dañar los ojos y los riñones, aunque no sienta o note ningún cambio. Asegúrese de que le examinen los ojos cada año, por un oftalmólogo (especialista de los ojos) o optometrista que trate a las personas que padecen de diabetes. Si es que tiene problemas en los ojos debido a la diabetes, un especialista de los ojos puede tratar muchos de estos problemas. También, hable con su médico sobre examinar los riñones cada año (para ver si hay proteína o micro albumina presente).
6. Mucha gente que padece de diabetes tiene la presión arterial alta. Hágale preguntas a su médico sobre su presión arterial. Si tiene la presión arterial alta, asegúrese de tomarse las pastillas para la presión arterial todos los días o según se lo indique el médico. La presión arterial más baja de 140/80 es aceptable para la gente que padece de diabetes (Ref: 4).
7. El estrés o problemas emocionales pueden afectar el nivel de glucosa en la sangre – usualmente, la glucosa (azúcar) en la sangre podría estar más alto cuando siente estrés o está molesto. También, la gente con diabetes a veces necesitan ayuda para sobrellevar el estrés o la depresión. Hable con su médico, enfermera o trabajadora social si siente que necesita este tipo de ayuda.

Residuo Médico

Deshecho de Agujas y Jeringas Usadas

- Lleve las agujas al centro de desechos peligrosos más cercano.
- Por la Gaffey St. en San Pedro, eventos semanales para juntar desechos peligrosos del hogar o se pueden enviar por correo a un servicio de desecho médico.
- Los eventos para juntar los desechos peligrosos del hogar se programan en diferentes áreas del condado y usualmente tiene lugar los sábados de las 9 a.m. a las 3 p.m.
- Si vive en el condado de Los Angeles, las comandancias de la policía del condado también tienen cajas de depósito Safe-Drug disponibles la 24 horas al día, los siete días a la semana para medicamentos que no se utilizaron o caducados, al igual que el desecho de agujas.
- Llame al 1(888) CLEAN LA para más información o visite CleanLA.com para ver la lista completa de los sitios designados por el condado para la colección y distribución.



Salud en Marcha

Herramientas/Aplicaciones para el Control de la Diabetes

El Long Beach Medical Center no necesariamente respalda o promociona ninguna compañía específica, ni las aplicaciones para los teléfonos celulares o sus programas. Sin embargo, es posible que esta información le sea útil para estar al pendiente del plan de su diabetes y los niveles de glucosa. Estos programas usualmente son gratuitos.

Manejo de la diabetes



Diabetes Pal



Carb Counting with Lenny



Glucose Buddy



GoMeals



Glucagon App



MedSimple



Blue Loop



Sleep Time



Diabetes Nutrition by Fooducate

Salud en Marcha

Herramientas/Apps para la Diabetes

La salud física, pérdida de peso y nutrición



Charity Miles



Calorie Counter



Zombies, Run!



Livestrong.com



Calorie King



MapMyWalk



Lose It



Healthy Out

Sitios de internet

- La Academia de Nutrición y Dietética (AND, por sus siglas en inglés): eatright.org
- My Plate: choosemyplate.gov
- La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés): diabetes.org
- Publicaciones: diabetesselfmanagement.com
- American Association of Diabetes Educators (AADE, por sus siglas en inglés): diabeteseducator.org
- CalorieKing: calorieking.com

Fuentes

1. American Diabetes Associations: Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care* 36 (Supp. 1): S11, January 2013
2. American Diabetes Associations: Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care* 36 (Supp. 1): S21, January 2013
3. American Diabetes Associations: Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care* 36 (Supp. 1): S25, January 2013
4. American Diabetes Associations: Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care* 36 (Supp. 1): S6, S29, January 2013
5. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors
6. http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Patient_Resources/AADE7_PatientHandouts.html
7. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Healthy Eating
8. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_healthy_eating.pdf
9. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Being Active
10. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_being_active.pdf
11. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Monitoring
12. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_monitoring.pdf
13. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Taking medications
14. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_taking_medication.pdf
15. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Problem Solving
16. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_problem_solving.pdf
17. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Reducing Risks
18. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_reducing_risks.pdf
19. American Association of Diabetes Educators, 7 Healthy Self-Care Behaviors, Healthy Coping
20. http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/general/AADE7_healthy_coping.pdf
21. American Diabetes Association, Hyperglycemia
22. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html>
23. American Diabetes Association, Oral Health and Hygiene
24. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/oral-health-and-hygiene/>
25. American Dental Association, Diabetes and Oral Health
26. https://www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient_18.pdf
27. American Diabetes Associations: Clinical Practice Recommendations. *Diabetes Care* 36 (Supp. 1): S40, January 2013
28. Appel, S., Wadas, T., Rosenthal, R., Ovalle, F., (2009). Latent autoimmune diabetes of adulthood (LADA): An often misdiagnosed type of diabetes mellitus. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 21, 156-159.
29. <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/diabetes/pages/insulin-pens-how-to-give-a-shot.aspx>