



Guía de diabetes para el paciente internado



Mercy Medical Center
Trinity Health

Centro de Educación para la Diabetes

Contenido

Mi información	3
Mis médicos	4
Citas médicas	4
Mis medicamentos	5
Conozca sus números	6
Mis alergias a los medicamentos	6
Hemoglobina A1c/HbA1C	7
Diabetes	8
Nivel bajo de azúcar en la sangre/Hipoglucemia (por debajo de 70 mg/dl) ...	10
Nivel muy bajo de azúcar en la sangre	12
Nivel alto de azúcar en la sangre/Hiperglucemia	13
¿Qué es la insulina?	14
Conexión entre los alimentos y los niveles de azúcar en la sangre	18
Prevención de problemas	21
Cuidado de los pies	22
Instrucciones para los días de enfermedad	22
Cuidado de la diabetes antes de procedimientos quirúrgicos o análisis	23
Cómo tomar sus medicamentos antes de un procedimiento quirúrgico o análisis	24
Obtenga ayuda	25
En caso de emergencia	25
Notas.....	26
Recursos	27

Mi información

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Teléfono de la casa _____ Teléfono del trabajo _____

Teléfono celular _____ correo electrónico _____

Fecha de ingres _____ Fecha de alta _____

En caso de emergencia:

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Teléfono de la casa _____ Teléfono del trabajo _____

Teléfono celular _____

Asegúrese de tener estos suministros/estas recetas antes de abandonar el hospital

- ☐ Insulina (viales o inyectores), si los necesita
- ☐ Jeringas o agujas de inyector, si las necesita
- ☐ Medicamentos orales, si los necesita
- ☐ Medidor de glucosa y tiras reactivas
- ☐ Lancetas y dispositivo de punción
- ☐ Tiras reactivas para control de cetonas en orina (tipo 1)
- ☐ Equipo de emergencia de glucagón (para pacientes tratados con insulina)
- ☐ Brazaletes/colgante de alerta médica

Si acude a una sala de emergencias en los próximos 30 días, es muy importante que le comunique a su médico o enfermero que estuvo hospitalizado y por qué. Lleve este libro con usted.

Sus médicos

Doctor primario: _____

Dirección _____

Ciudad _____ Esta _____ Código postal _____

Teléfono _____

Doctor de diabetes: _____

Dirección _____

Ciudad _____ Esta _____ Código postal _____

Teléfono _____

Doctor de los ojos: _____

Dirección _____

Ciudad _____ Esta _____ Código postal _____

Teléfono _____

Doctor de los pies: _____

Dirección _____

Ciudad _____ Esta _____ Código postal _____

Teléfono _____

Citas médicas

Doctor primario: _____

Su cita _____

Doctor de diabetes: _____

Su cita _____

Agencia de enfermeros visitantes _____

Teléfono _____

Análisis de sangre de seguimiento _____

Otra visita _____

Su cita _____

Mis medicamentos

Nombre del medicamento	Dosis y frecuencia	Cuándo debe tomar sus medicamentos				Última dosis recibida

Conozca sus números

FECHA	PA	COL	LDL	HDL	TRI	A1C	PESO	IMC	CINTURA
Objetivos	Por debajo de 140/80 mm/Hg	Por debajo de 200 mg/dl	Por debajo de 100 mg/dl	Por encima de 50 mg/dl	Por debajo de 150 mg/dl	Pregúntele al Dr.	Kg	Menos de 25 kg/m2	Menos de 35 (mujeres) /40 (hombres) pulgadas

Mis alergias a los medicamentos

Hemoglobina A1c/HbA1C

Mi A1C: _____

Fecha de realización: _____

Mi eAG: _____

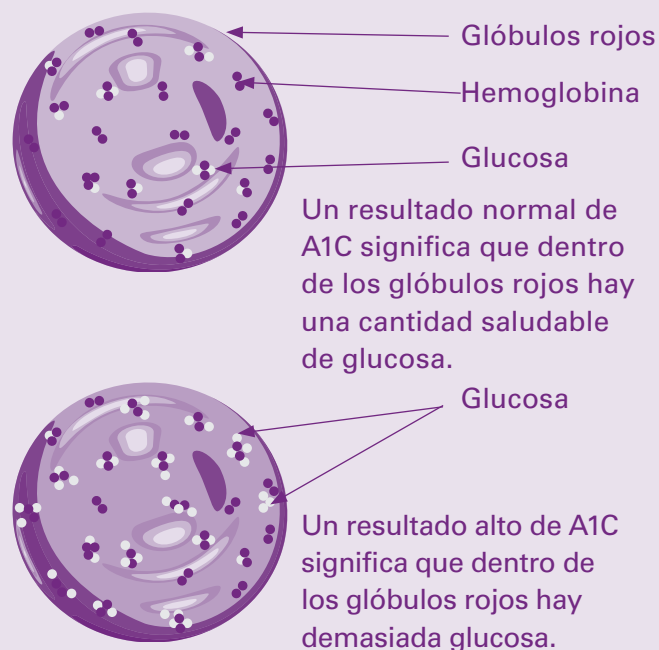
A pesar de que use su medidor de glucosa todos los días para controlar su nivel de azúcar en la sangre, es necesario que sepa si su tratamiento está dando resultados. Una prueba llamada hemoglobina A1c/HbA1C mide su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Se informa como un porcentaje (p. ej., 6.9 %). Su médico le ayudará a determinar su valor objetivo de A1C. Para la mayoría de las personas, el valor objetivo es 7 % o menos. Su valor objetivo de A1C dependerá de su edad, estado de salud general, durante cuánto tiempo ha tenido diabetes y si tiene algún otro problema de salud.

La HbA1C y el intervalo promedio de glucosa de cotejo

A1C (%)	eAG (mg/dL) = intervalo "promedio estimado de glucosa"
5	97
5.5	111
6	126
6.5	140
7 = Valor objetivo para la mayoría de las personas con diabetes	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
10.5	255
11	269
11.5	283
12	298

La prueba A1C

La prueba A1C



Es importante conocer su valor de A1C porque le informa acerca del nivel de control de la diabetes y el riesgo de sufrir problemas en los ojos, el corazón, los pies y los riñones. Para obtener el mejor cuidado de la diabetes, es importante controlar la A1C al menos 2 a 4 veces al año. Si su valor de A1C difiere del valor objetivo, tendrá que analizar con su médico qué cambios implementar en su plan de tratamiento.

Diabetes

El cuerpo transforma gran parte de lo que comemos en un azúcar llamada glucosa. La sangre luego transporta la glucosa a todas las células del cuerpo donde la utiliza como fuente de energía o la almacena para utilizarla más tarde cuando se necesita más energía. Las células utilizan la glucosa como fuente de energía con la ayuda de una hormona llamada insulina. La insulina se produce en un órgano del cuerpo llamado páncreas.



La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede usar adecuadamente el azúcar (glucosa) de los alimentos que comemos. Las células del cuerpo necesitan glucosa como fuente de energía. La glucosa proviene de los carbohidratos que comemos. Para que la glucosa pueda entrar en las células y utilizarse como energía debe haber insulina presente. Con la diabetes, el cuerpo no produce insulina, no produce una cantidad suficiente de insulina o las células no reconocen la insulina. Sin insulina, la glucosa permanece en la sangre y causa niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia).

Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir nada de insulina. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que administrarse inyecciones de insulina para vivir. Esta forma de diabetes, que se denominó de inicio juvenil o diabetes insulino dependiente, generalmente se presenta en niños o adultos jóvenes, pero puede presentarse a cualquier edad.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero no es suficiente o no es eficaz para convertir el azúcar de la sangre en energía. Esta forma de diabetes generalmente se presenta en personas con exceso de peso y en personas con antecedentes familiares de diabetes. Por lo general, se diagnostica en mayores de 40 años, pero también se presenta en personas más jóvenes y en adolescentes.

Diabetes gestacional

Este tipo de diabetes se presenta en el embarazo. El tratamiento comienza con dieta y ejercicio, pero puede incluir píldoras e insulina. Después del embarazo es importante continuar realizando controles porque aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 posteriormente.



¿Tengo que controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

Su médico (doctor, enfermero, asistente médico, etc.) le informará cuántas veces debe controlar su nivel de azúcar en la sangre diariamente.

Si está tomando píldoras o se aplica solo una inyección de insulina por día, se le pedirá que controle su nivel de azúcar en la sangre dos veces al día.

Si se aplica varias inyecciones de insulina, tiene una bomba de insulina o está embarazada, se le puede pedir que se controle su nivel de azúcar en la sangre cuatro o más veces al día.

Los mejores momentos para controlarse son los siguientes:

- en ayunas, antes de las comidas;
- dos horas después de una comida;
- a la hora de irse a dormir.

En ocasiones, podría ser necesario que controle su nivel de azúcar en la sangre más frecuentemente que lo habitual. Esto ocurre cuando uno se enferma, en el embarazo, cuando se cambian o agregan medicamentos o si ha tenido lecturas de glucosa altas o bajas.

¿Y cuáles deberían ser mis lecturas de glucosa?

- Antes de una comida: 70-130 mg/dl
- 2 horas después de una comida: 100-180 mg/dl

Estos valores pueden ser distintos para cada persona.

Pregúntele a su médico cuál debe ser SU intervalo específico de valores.

La única manera de saber si su tratamiento para la diabetes está dando resultado es controlando su nivel de azúcar en la sangre.

Cómo controlar sus niveles de azúcar en la sangre en el hogar

- Para controlar sus niveles de azúcar en la sangre en el hogar, necesitará un medidor de glucosa, tiras reactivas y lancetas.
- Comience por lavarse las manos con agua y jabón.
- Séquese bien las manos.
- Coloque la tira reactiva en el medidor para encender el medidor de glucosa.
- Elija un dedo y pínchese con la lanceta.
- Elija un dedo distinto cada vez. No se pinche en la punta o en la yema del dedo porque son zonas que pueden quedar doloridas.
- Masajee el dedo con un movimiento ascendente para llevar una gota de sangre a la superficie.
- Coloque una gota de sangre sobre la tira reactiva.
- El medidor de glucosa dará una lectura de su nivel de azúcar en la sangre.

Conserve las tiras reactivas en el envase, con el capuchón bien cerrado.

Cómo llevar un registro de sus valores de azúcar en la sangre

- Será una ayuda para usted y su médico que anote su nivel de azúcar en la sangre cada vez que lo mida. Pídale un cuaderno de registro a su enfermero si necesita uno. Si tiene un medidor nuevo, posiblemente haya un cuaderno de registro dentro de la caja o en el estuche del medidor.
- Muéstrole el cuaderno de registro a su proveedor en todas las visitas al consultorio.
- ¿Tiene preguntas sobre su medidor? Llame al número de teléfono 1-800 o al 1-888 indicado en la parte posterior de su medidor para obtener asistencia técnica.

Semana de: _____

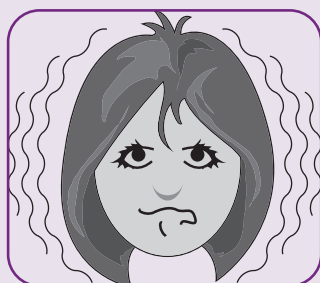
Azúcar en la sangre	Desayuno	Después del desayuno	Almuerzo	Después del almuerzo	Cena	Después de la Cena	Antes de dormir	Noche
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre está constantemente por encima de 180 mg/dl o si tiene lecturas por debajo de 70 mg/dl que no puede explicar. Podría ser necesario ajustar su plan de tratamiento.

Nivel bajo de azúcar en la sangre/ Hipoglucemia (por debajo de 70 mg/dl)

El nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser causado por un exceso de medicación para la diabetes, por comer demasiado poco o demasiado tarde, o por hacer demasiado ejercicio. Signos de nivel bajo de azúcar en la sangre: podría sentir temblores, sudor, mareos, debilidad, hambre, nerviosismo o mal humor. Si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, podría desmayarse. Es importante que sepa cuáles son los signos del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratarlo.

Signos de advertencia de niveles bajos de azúcar en la sangre



Temblores o mareos



Visión borrosa



Cansancio



Hambre



Sudor



Dolor de cabeza



Molestia o nerviosismo

Pasos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre

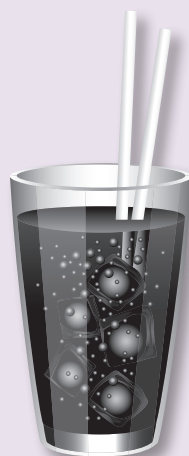
1. Tome asiento y deje de hacer lo que está haciendo. NO conduzca.
2. Controle su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70 mg/dl o en un valor cercano, trátese inmediatamente.
 - Si no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre y piensa que está bajo, trátese de todos modos.
3. Coma o beba 15 gramos de una fuente de azúcar de acción rápida:
 - 4 onzas de jugo de fruta que no sea de dieta, **O**
 - 6 onzas de un refresco que no sea de dieta, **U**
 - 8 onzas (1 taza) de leche descremada o de bajo contenido de grasa, **O**
 - 3 o 4 tabletas de glucosa (puede comprarlas en la farmacia), **O**
 - 1 cucharada de azúcar o miel, **O**
 - 7 caramelos de goma **U** 8 Life Savers®
 - Nada de chocolate, mantequilla de cacahuete ni otros alimentos de alto contenido de grasa. Estos no elevan el nivel de azúcar en la sangre con rapidez suficiente.
4. Vuelva a controlar su azúcar en la sangre 10 a 15 minutos después de tratarse.

Si su nivel de azúcar en la sangre todavía se encuentra por debajo de 70 mg/dl, repita el tratamiento cada 15 minutos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea igual o mayor de 70 mg/dl.

¿Qué hacer?



Controle su nivel de azúcar en la sangre de inmediato. Si está por debajo de 70 mg/dl, trátese para un nivel bajo de azúcar en la sangre. Si no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre, trátese de todos modos por las dudas.



Intente comer o beber 15 gramos de una fuente de azúcar de acción rápida. Consulte los ejemplos más arriba.



Controle su nivel de azúcar en la sangre a los 15 minutos. Si aún es bajo (por debajo de 70 mg/dl), trátese nuevamente. Repita el tratamiento cada 15 minutos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea igual o mayor de 70 mg/dl. Si continúa teniendo problemas y no sabe por qué, llame a su médico.

Nivel muy bajo de azúcar en la sangre

Hablamos de un nivel muy bajo de azúcar en la sangre cuando es tan bajo que una persona no puede ayudarse a sí misma y necesita la asistencia de otros. Si usted no reacciona (se desmayó), ha sufrido una convulsión o no puede tragar, alguien deberá llamar al 911 rápidamente. Se le puede enseñar a su familia o a un amigo a administrarle glucagón.

¿Qué es el glucagón?

El glucagón es una hormona que ayuda a elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Se administra como una inyección. Si le recetan glucagón, hable con su enfermero educador acerca de capacitar a la persona que podría aplicarle la inyección.

¿Necesita glucagón?

Deberá aprender a usar el glucagón en las siguientes situaciones:

1. Tiene diabetes tipo 1.
2. Alguna vez tuvo niveles muy bajos de azúcar en la sangre.
3. Alguna vez perdió el conocimiento (se desmayó) debido a un nivel bajo de azúcar en la sangre.
4. Ha sufrido una convulsión debido a un nivel bajo de azúcar en la sangre.
5. Se aplica 3 o más inyecciones de insulina por día o tiene una bomba de insulina.
6. No puede distinguir los síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre (no distingue síntomas de hipoglucemia).



Nivel alto de azúcar en la sangre/Hiperglucemia

Los niveles altos de azúcar en la sangre que con frecuencia están por encima de 180 mg/dl son una indicación de que su plan de tratamiento actual no está dando resultado. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ser causados por comer demasiado, por tomar muy poca medicación para la diabetes o si se enferma.

Signos de niveles bajos de azúcar en la sangre

Es posible que note que tiene más sed o que orina más, sienta cansancio y tenga visión borrosa. Con el tiempo, podría tener infecciones más frecuentemente y cortes o llagas que tardan en cicatrizar.



Pasos para tratar el nivel alto de azúcar en la sangre

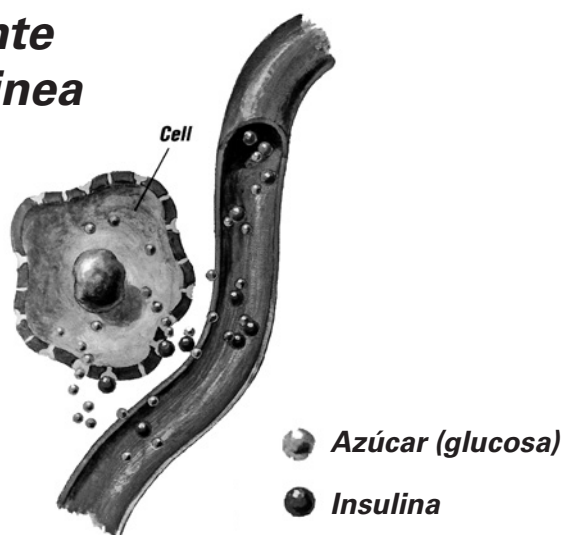
Beba mucha cantidad de agua o bebidas sin azúcar. Controle su nivel de azúcar en la sangre más a menudo. Busque un patrón para tratar de determinar las causas.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que produce el páncreas, que ayuda a llevar el azúcar (glucosa) de la corriente sanguínea hacia las células. Las células usan la glucosa como energía.

La insulina se administra por inyección y puede venir en un inyector precargado o en un frasco. Las agujas que se usan para inyectar insulina son muy cortas y muy delgadas.

Corriente Sanguínea



¿Cómo guardo la insulina?

Los frascos de insulina, las jeringas precargadas y los inyectores de insulina deben guardarse en el refrigerador.

Una vez abiertos, los inyectores y los frascos de insulina se pueden guardar a temperatura ambiente durante 28 días; sin embargo, esto puede variar según la marca.



Cómo desechar las jeringas de insulina y las agujas

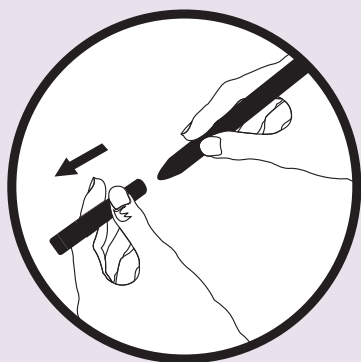
Las jeringas de insulina y las agujas se deben usar una sola vez. Si se usa más de una vez, la aguja se vuelve roma y la aplicación dolerá. También podrá generar una infección.

Coloque la jeringa, con la aguja conectada, dentro de un recipiente vacío que se pueda volver a cerrar.

Las agujas se deben desechar correctamente para que otras personas no se lesionen. Consulte al consejo de salud de su zona o estado sobre la forma correcta de desechar agujas y jeringas.



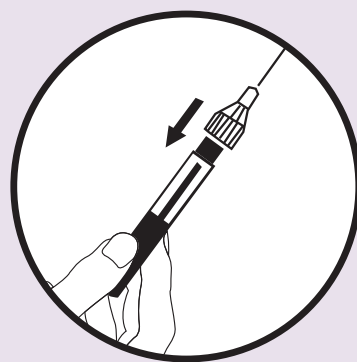
Cómo usar un inyector precargado



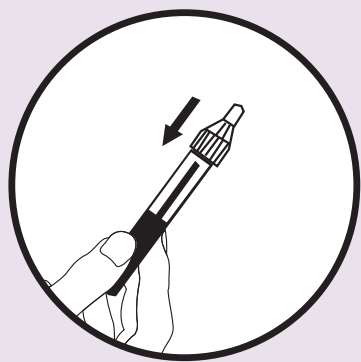
Retire la tapa del inyector.



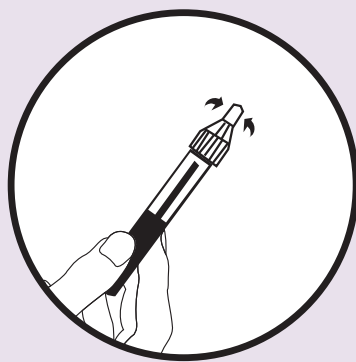
Tome una aguja de inyector nueva.



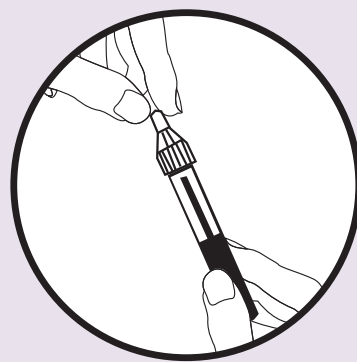
Ubique la aguja a lo largo del eje del inyector.



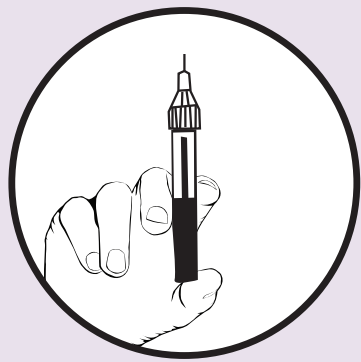
Perfore el centro del cartucho.



Acople la aguja al inyector.



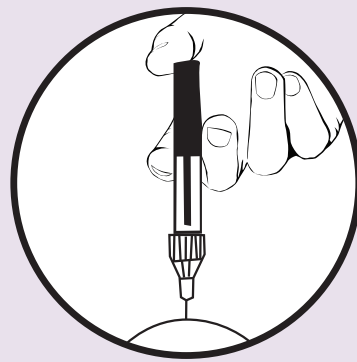
Jale del protector externo e interno.



Siga las instrucciones de la compañía para preparar o cebar su inyector de insulina.



Limpie el lugar de inyección con un algodón con alcohol. Seleccione la dosis de insulina.



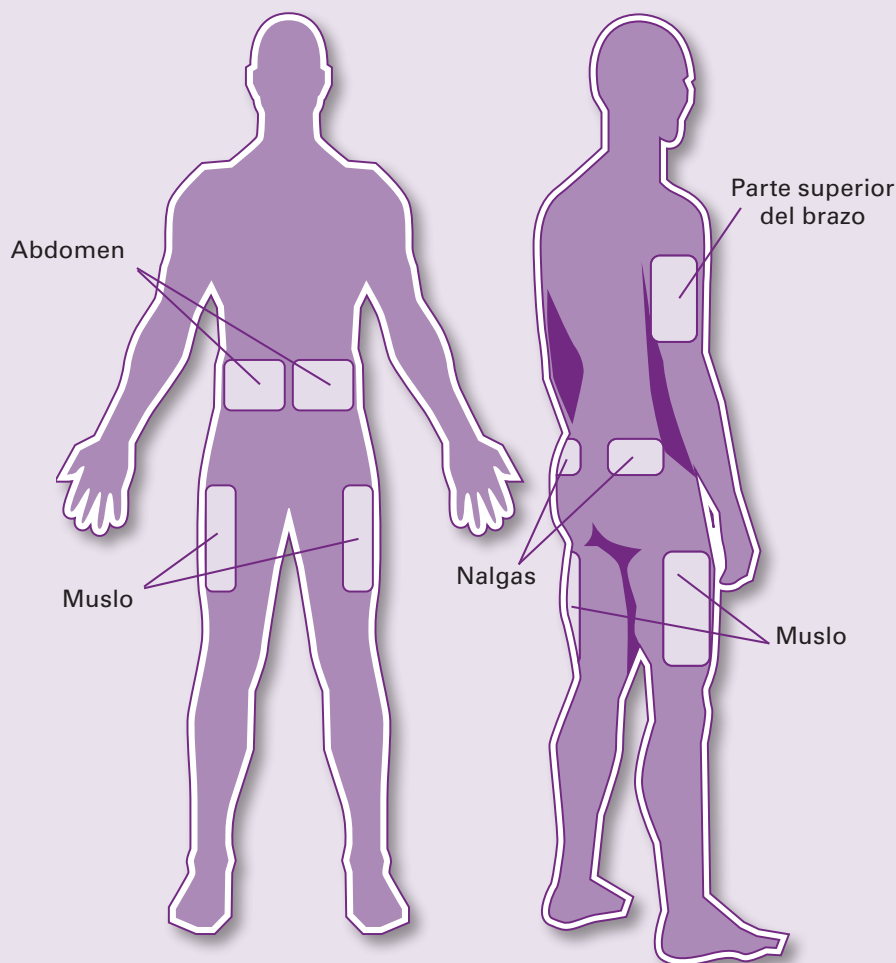
Aplique la inyección usando la técnica correcta.

Elija el lugar de inyección

1. Puede aplicar la inyección en los siguientes lugares:
 - Durante el día, adminístrese su dosis habitual antes de las comidas.
 - Abdomen (al menos a 2 pulgadas o más de distancia del ombligo, cicatrices y lunares).
 - Zona media o externa del muslo, al menos 4 pulgadas por arriba de la rodilla y al menos 4 pulgadas por debajo de la parte superior de la pierna.
 - Se puede usar la parte de atrás del brazo, pero no es el mejor lugar porque es difícil llegar al lugar indicado para inyectarse uno mismo.
2. Pellizque la piel (si es muy delgado).
3. Empuje la aguja en la piel (en un ángulo de 90 grados).
4. Presione el botón de dosis firmemente hasta que se detenga.
5. Mantenga el inyector en la piel durante 10 segundos.
6. Retire la aguja del inyector de la piel.
7. Presione sobre el lugar de inyección firmemente con un paño o toallita con alcohol para evitar moretones.
8. Coloque la tapa grande en la aguja; gire en sentido contrario a las agujas del reloj para quitar la aguja.
9. Es muy importante cambiar los lugares de inyección para no usar ningún lugar excesivamente. Su enfermero educador hablará sobre esto con usted.

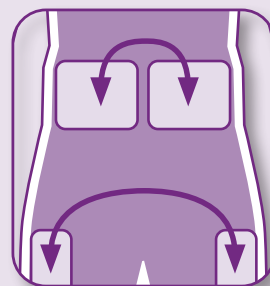
Rotación del lugar de inyección

Lugares de inyección

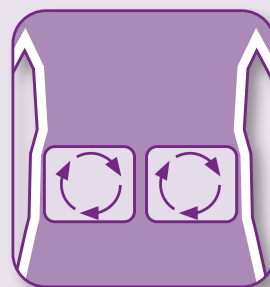


Cómo rotar los lugares

Cada inyección nueva deberá aplicarse a un dedo de distancia de la última inyección.



Cambie de lugares



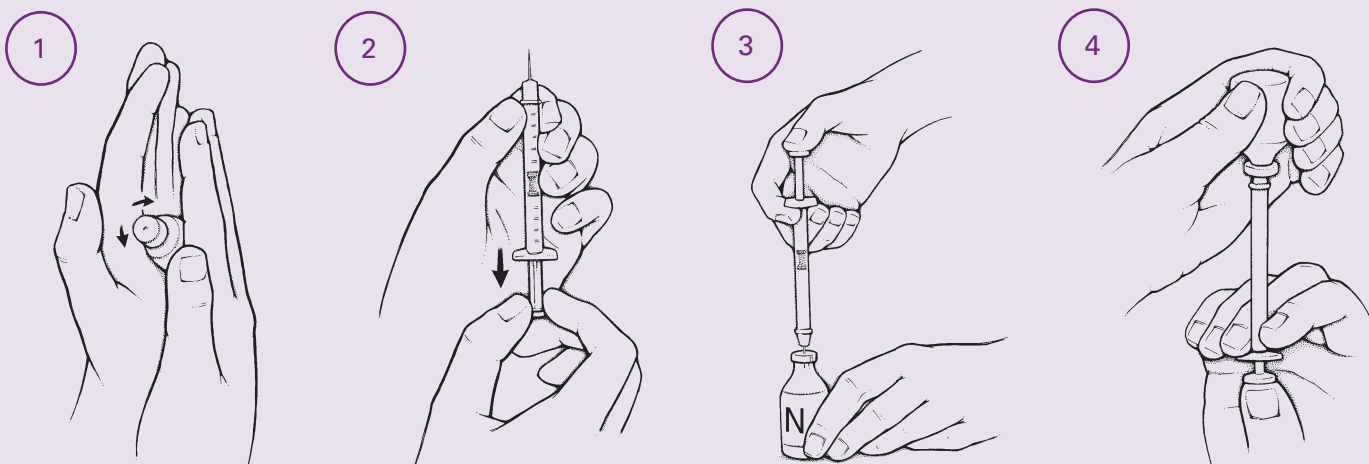
Rote en los lugares

Cómo cargar insulina en una jeringa

Necesitará una jeringa, un frasco de insulina y un algodón con alcohol.

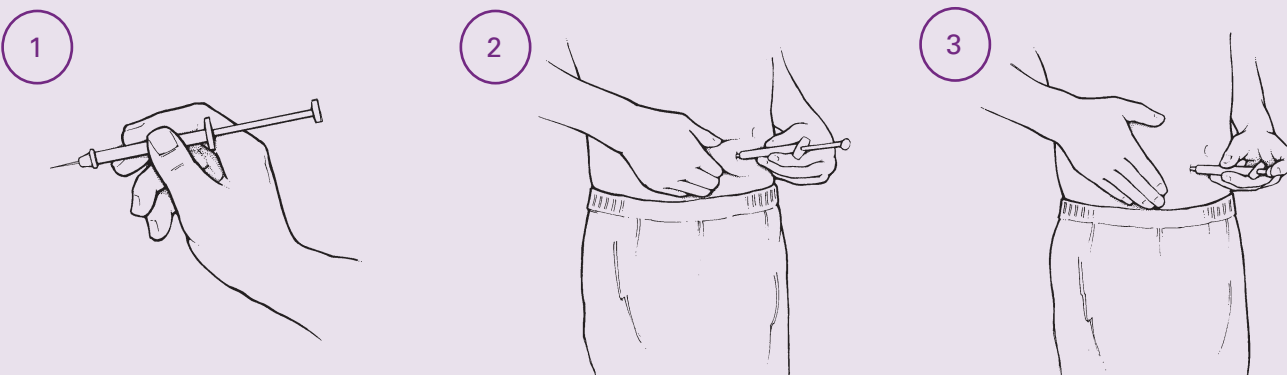
Lávese las manos con agua y jabón, y limpie la parte superior del frasco con un algodón con alcohol.

1. Si usa una insulina turbia, haga rodar el frasco de insulina suavemente entre las palmas de sus manos hasta que esté mezclada (no es necesario hacer rodar el frasco si usa una insulina transparente).
2. Quite la tapa de la aguja. Jale del émbolo hasta el número de unidades que se le indicó.
3. Con el frasco sobre la mesa, inserte la aguja en el frasco. Presione el émbolo hacia abajo para empujar el aire hacia el frasco.
4. Dé vuelta el frasco hacia abajo y jale del émbolo hasta el número de unidades que necesita.
5. Revise si hay burbujas de aire. Si hay burbujas de aire en la jeringa, regrese la insulina al frasco y repita los pasos 3 y 4.



La inyección

1. Sostenga la jeringa como si fuera un lápiz.
2. Pellizque la piel e inyecte la insulina directamente en la piel (en un ángulo de 90 grados).
3. Suelte la piel e inyecte.
4. Presione sobre el lugar de inyección firmemente con un paño o toallita con alcohol para evitar moretones.



Es muy importante rotar los lugares de inyección para no usar ningún lugar excesivamente. Su enfermero educador hablará sobre esto con usted.

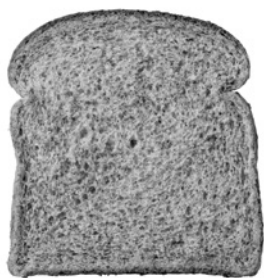
Relación entre los alimentos y los niveles de azúcar en la sangre

Es importante aprender a controlar la diabetes comiendo saludablemente. La cantidad correcta de alimentos puede ayudarle a mantener un peso saludable y un nivel estable de azúcar en la sangre. Aprenderá que la clase de alimentos, la cantidad de alimentos y cuándo comerlos son factores importantes en el control de su azúcar en la sangre.

Carbohidratos

La glucosa o azúcar en la sangre es la fuente principal de combustible para el cuerpo. La obtenemos de los alimentos que comemos, principalmente de los carbohidratos. Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos saludables como: pan, granos, cereales, pastas, arroz, verduras que contienen almidón (papas, maíz, arvejas, frijoles), frutas, leche y yogurt. Otras fuentes de carbohidratos incluyen dulces (galletas dulces, helados, jarabes, mermeladas), jugos de fruta y bebidas azucaradas.

Ejemplos de 1 porción o 15 gramos de carbohidratos:



Féculas:

1 rodaja de pan o un panecillo pequeño
1/3 taza de arroz o pasta cocidos
1/2 taza de arvejas, maíz, papas
3/4 taza de cereal



Fruta:

1 fruta pequeña
1/2 taza de jugo (4 onzas)



Lácteos:

1 taza de leche
3/4 taza de yogurt dietético



Dulces:

2 galletas dulces pequeñas
1/2 taza de helado
1 cucharada de mermelada, azúcar, jarabe

Hable sobre su dieta con un dietista para que le ayude a desarrollar un plan alimentario.

Información de las etiquetas de los alimentos

1. Encuentre el tamaño de porción en la parte superior de la etiqueta.
2. Decida cuánto va a comer.
3. Encuentre los carbohidratos totales por porción.
4. 1 porción de carbohidratos equivale a 15 gramos.
5. La fibra dietaria y el azúcar son parte de los carbohidratos totales.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Tamaño de la porción

Esto le indica cuánta cantidad equivale a una porción. Si come más de una porción, todos los otros valores aumentarán.

Grasas

Esta es la cantidad total de grasas en cada porción. Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans. Ambas son malas para la salud.

Carbohidratos totales

Le indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción. Si usted cuenta carbohidratos, este número le ayuda a elegir qué alimentos incluir en su plan de comidas.

Alimentos que tienen poco efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre

Los alimentos saludables que comemos contienen proteínas y grasas, pero estas tienen poco efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre. Algunos ejemplos de proteínas y grasas son: carnes rojas, pollo, pescado, huevos, nueces, quesos y aceites. La mayoría de las verduras tienen poco efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre.



Consejos para una dieta saludable

Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.

Coma porciones pequeñas para mantener un peso saludable.

Coma aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Esto ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables.

Asegúrese de hacer tres comidas al día. No salte las comidas. Algunas personas necesitan comer un refrigerio entre las comidas. Siga su plan de comidas.

No es necesario que coma alimentos distintos que el resto de su familia, pero posiblemente tenga que comer cantidades más pequeñas. Consulte con un dietista sobre qué plan de comidas se adaptaría mejor a sus necesidades y objetivos personales.

Dé estos pasos hoy, para un mañana más saludable.

Ejercicio



El ejercicio regular mejora la salud de muchas maneras.

1. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
2. Ayuda a reducir el peso y esto ayudará a reducir la resistencia a la insulina.
3. Ayuda a reducir la presión arterial.
4. Ayuda a reducir el estrés.
5. Ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y mejora el colesterol bueno (HDL).
6. Ayuda a mantener la salud del corazón y los vasos sanguíneos.

La mejor forma de ejercicio es el ejercicio aeróbico. Esto incluye caminar, trotar, andar en bicicleta, remar y nadar. Esta clase de ejercicio hace trabajar los músculos grandes y aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca. La Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda hacer ejercicio 150 minutos a la semana. Esto se puede lograr en sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana.

Otra forma de ejercicio es el ejercicio de resistencia. Incluye el uso de aparatos de resistencia en un gimnasio o de pesas y bandas elásticas en el hogar. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de la parte superior, la parte inferior y el centro del cuerpo. Haga ejercicios de resistencia cada dos días.

Consulte con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Si recién comienza a hacer ejercicio, empiece tranquilo y despacio, y aumente gradualmente la duración y la cantidad/intensidad del ejercicio.

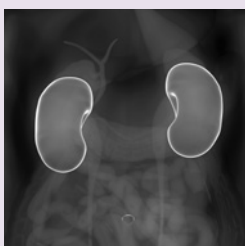
Prevención de problemas

Aquí se indica lo que se debe hacer para evitar problemas o retraso de su progresión cuando ya los tenga. Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y presión arterial bajo control y dentro del nivel objetivo.



El daño ocular (retinopatía) puede ocasionar ceguera

1. Realícese un examen de los ojos (oftalmológico) una vez al año.



El daño renal (nefropatía) puede requerir diálisis

1. Haga un análisis de pérdida de proteína (microalbúmina) en orina una vez al año.



Daño en el corazón y los vasos sanguíneos (daño cardiovascular)

1. Si tiene exceso de peso, trabaje para perderlo.
2. No fume.
3. Manténgase activo y coma de forma saludable.
4. Llame a su médico si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar. Si no puede comunicarse con su médico, llame al 911 de inmediato.



Daño a los nervios (neuropatía)

1. Es importante que cuide sus pies, piel y uñas.
2. Comuníquese a su médico si tiene algún síntoma de entumecimiento, hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad en los pies o los dedos.
3. Otras formas de daño a los nervios incluyen disfunción eréctil y disfunción digestiva (gastroparesis).

Cuidado de los pies

La pérdida de sensibilidad o el dolor en los pies, llamado neuropatía, se debe al daño en los nervios que ocurre en las personas con diabetes. Es importante que cuide sus pies, piel y uñas.



Para evitar el daño a sus pies:

1. Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bien controlado y dentro del intervalo objetivo.
2. Controle sus pies a diario y revise si tiene cortes, raspones, ampollas o llagas.
3. Lávese los pies a diario y séquelos muy bien, especialmente entre los dedos. No deje los pies en remojo.
4. Córtese las uñas derechas para evitar que se encarnen.
5. Siempre use zapatos cómodos que calcen bien.
6. No ande descalzo.
7. Use calcetines que no aprieten.
8. Pídale a su médico que le revise los pies en cada visita.

Comuníquese a su médico si tiene algún síntoma de entumecimiento, hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad en los pies o los dedos.

Instrucciones para los días de enfermedad

Cuando se enferme, deberá ser extracuidadoso con su diabetes. La enfermedad o el estrés, por ejemplo, un resfrío, el malestar de estómago, la gripe, un procedimiento quirúrgico, el estrés emocional, una infección o una lesión pueden causar que su nivel de azúcar en la sangre se eleve fuera de control.

1. Always take your diabetes medication unless your doctor tells you not to.
2. For mild sickness, check your blood sugar 4 times a day.
3. For more severe sickness check your blood sugar every 3-4 hours. When you are sick your blood sugar can get high very quickly!
4. Call your doctor right away for:
 - Tiene náuseas o diarrea constantes.
 - Tiene vómitos o no puede retener líquidos.
 - Su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 250 mg/dl durante más de 2 lecturas.
 - Su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dl.
 - Tiene fiebre durante más de 24 horas.
 - Tiene dolor de estómago.
 - No sabe qué hacer.

Si tiene diabetes tipo 1 y su nivel de azúcar en la sangre se encuentra siempre por encima de 250 mg/dl, tendrá que hacer una prueba de orina para determinar la presencia de cetonas. Las cetonas aparecen en la orina cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo. Para controlarlas, necesitará comprar en la farmacia tiras reactivas para cetonas. El farmacéutico puede indicarle cómo usarlas. El tratamiento temprano de las cetonas puede prevenir una afección potencialmente mortal llamada cetoacidosis diabética (Diabetic Ketoacidosis, DKA) y evitar que tenga que ir al hospital. Llame a su médico si tiene cetonas en la orina.

“Obtenga el control que necesita para llevar la vida que desea”

Cuidado de la diabetes antes de procedimientos quirúrgicos o análisis

Las personas con diabetes que no controlan su nivel de azúcar en la sangre pueden presentar riesgos adicionales cuando se someten a procedimientos quirúrgicos o análisis. La planificación anticipada puede ayudar a reducir los problemas y permitir que su procedimiento quirúrgico o análisis sea seguro y exitoso. Hable con su diabetólogo o doctor primario sobre cómo prepararse y controlar su diabetes antes del procedimiento quirúrgico o análisis.

Dieta y control adecuados para la diabetes:

El control de la diabetes es importante antes y después del procedimiento quirúrgico o análisis para ayudar a acelerar la recuperación y reducir el riesgo de infección. Las heridas cicatrizan mejor si el nivel de azúcar en la sangre es inferior a 180 mg/dl.

Es posible que no se pueda realizar el procedimiento quirúrgico/análisis si su médico considera que usted no controla correctamente su nivel de azúcar en la sangre antes del procedimiento quirúrgico/análisis.

Siga su plan alimenticio para la diabetes y tome sus medicamentos según lo indicado. Se le puede solicitar que no coma ni beba nada por una cierta cantidad de horas antes de su procedimiento quirúrgico o análisis.

Siga las instrucciones detenidamente.

Prueba de glucosa en sangre:

Es muy importante que controle su nivel de azúcar en la sangre todos los días. Su médico le solicitará el registro de sus lecturas de azúcar en la sangre para evaluar si es apto para el procedimiento quirúrgico o análisis.

En caso de que no haya controlado su nivel de azúcar en la sangre en su hogar, solicítele a su doctor de diabetes o doctor primario instrucciones y recetas para obtener los suministros para las pruebas.



Cómo tomar sus medicamentos antes de un procedimiento quirúrgico o análisis

Su diabetólogo o doctor primario le podrá indicar cómo tomar sus medicamentos antes del procedimiento o análisis. No obstante, estas son algunas instrucciones para administrar sus medicamentos para la diabetes antes del procedimiento quirúrgico o análisis.

Un día antes del procedimiento quirúrgico:

Tome la dosis habitual de todas las piladoras para la diabetes.

Si se administra insulina o algún otro medicamento inyectable:

- Durante el día, adminístrese su dosis habitual antes de las comidas.
- Adminístrese media dosis de insulina de acción prolongada al momento de ir a dormir (Lantus, Levemir, NPH, Toujeo, Tresiba).

Si usa una bomba:

- Continúe con la dosis basal habitual hasta las 12 a. m. (medianoche) de la mañana del procedimiento quirúrgico o análisis.
- A partir de las 12 a. m. (medianoche) anterior a la mañana del procedimiento quirúrgico o análisis, disminuya todas las dosis basales en un 20 %.



El día del procedimiento o análisis:

No tome ninguna píldora para la diabetes.

- No se administre ningún tipo de insulina de acción rápida (Humalog, Novolog, Apidra y Regular).
- Si se administra Lantus, NPH, Levemir, Toujeo, o Tresiba por la mañana, adminístrese solo la mitad de la dosis habitual.

Si usa una bomba de insulina, cuando llegue, infórmele a los médicos y enfermeros.

- Cambie el lugar de inserción y el depósito el día anterior al procedimiento quirúrgico o análisis y lleve suministros adicionales.
- En el caso de procedimientos o análisis que involucran el área abdominal, coloque el catéter de la bomba en un lugar que no sea el abdomen.
- A partir de las 12 a. m. (medianoche) de la mañana del procedimiento quirúrgico o análisis, disminuya todas las dosis basales en un 20 %.

Nota: Si utiliza insulina “premezclada” (Humulin, Novolin o Novolog 70/30, o Humalog 75/25, 50/50) u otros medicamentos inyectables, comuníquese con su diabetólogo o doctor primario para obtener instrucciones específicas.

Después del procedimiento quirúrgico o análisis:

Continúe controlando su nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones y llame a su diabetólogo o doctor primario si la glucosa en sangre supera los 180 mg/dl. Si no puede comer o no tolera la comida, hable con el médico que realizó el procedimiento quirúrgico o análisis acerca de la posibilidad de cambiar sus medicamentos.

Si puede comer o beber alimentos comunes, podrá tomar sus medicamentos con normalidad.

Si ha sido hospitalizado por un procedimiento quirúrgico o cualquier otro motivo, solicite una cita con su doctor de diabetes o doctor primario dentro del mes posterior a su alta médica.

Obtenga ayuda

El manejo de su diabetes depende de usted, pero no tiene que hacerlo solo. Su equipo de atención médica le enseñará sobre la diabetes y cómo controlarla. Sus amigos y familiares también pueden brindarle ayuda para que todo esté bien.



Su equipo de atención médica incluye a las siguientes personas:

Su doctor primario puede remitirlo a especialistas según sea necesario. Estos especialistas pueden ser:

- Un endocrinólogo, un médico que se especializa en el cuidado de la diabetes.
- Un educador sobre alimentación en la diabetes o dietista, que es un experto en alimentos y nutrición.
- Un enfermero educador de diabetes, que es un enfermero capacitado para enseñar sobre el cuidado de la diabetes.

Su familia y amigos:

Las personas que lo quieren querrán ofrecerle ayuda. Pueden ayudarle a que persevere y brindarle apoyo para que usted pueda manejar exitosamente su vida con diabetes. Piense en las maneras en que pueden ayudarle y no espere para pedir ayuda.

En caso de emergencia

Si presenta **CUALQUIERA** de estos síntomas:

- Tiene problemas para respirar.
- Tiene dolor de estómago.
- No puede retener líquidos durante 12 horas.
- Está demasiado débil para salir de la cama.
- Sus niveles de azúcar en la sangre están por encima de 500 mg o tiene cetonas en la orina.

Diríjase rápidamente al Departamento de Emergencias de su hospital o llame al 911.



Notas

[illegible]

Recursos

**American Diabetes Association
(Asociación Estadounidense para la Diabetes)**

www.diabetes.org

**American Association of Diabetes Educators
(Asociación Estadounidense de Educadores para la Diabetes)**

www.diabeteseducator.org

**National Diabetes Information Clearinghouse
(Centro nacional de intercambio de información sobre diabetes)**

www.niddk.nih.gov

**Center for Disease Control and Prevention
(Centro para el control y la prevención de enfermedades)**

www.cdc.gov

**American Association of Clinical Endocrinologists
(Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos)**

www.aace.com

El contenido de este libro se obtuvo de los recursos mencionados.
Este libro proporciona información y no reemplaza la atención médica.
No está destinado para la venta.

Autor:

Latha Dulipsingh, MD, FACP, FACE

Colaboradores editoriales:

Anita Leila Bruno, MS, RD, CDE

Lisa M. Cook, MSN, RN

Fotografía: Joseph Driscoll

Publicado por Centro de Educación para la Diabetes

3.^a edición

Revisado: 8/2018



Mercy Medical Center
Trinity Health

Centro de Educación para la Diabetes

300 Stafford Street, Suite 253
Springfield, MA 01104

TrinityHealthOfNE.org

Teléfono: 413-748-7000 | Fax: 413-748-7185