
4

PASOS PARA CONTROLAR LA DIABETES DE POR VIDA



Controle la diabetes
por su *Vida.*
y de por

INDICE

Introducción	1
Paso 1: Aprenda sobre la diabetes	2
Paso 2: Cuide su corazón	4
Paso 3: Controle su diabetes	6
Paso 4: Obtenga cuidados médicos de rutina ...	8
Notas	10
Registro de mis cuidados para la diabetes ...	11
Dónde puede obtener ayuda ..	(Contratapa interior)

4 Pasos para Controlar la Diabetes de por Vida

Este folleto le presenta 4 pasos claves para ayudarlo a controlar su diabetes y vivir una vida larga y activa.

Paso 1 Aprenda sobre la diabetes

Paso 2 Cuide su corazón

Paso 3 Controle su diabetes

Paso 4 Obtenga cuidados médicos de rutina

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a casi todas las partes del cuerpo. Es por eso que tal vez necesite un equipo de personas que lo ayuden a cuidar su diabetes:

- médicos
- educadores de la diabetes
- enfermeras
- dietistas
- oculistas y médicos especializados en los pies
- farmacéuticos
- dentistas
- trabajadores sociales y de salud mental
- sus amigos y familiares

✓ **Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre sus necesidades especiales.**

✓ **Colabore con su equipo para controlar su diabetes.**

Los "✓" en este folleto le muestran las acciones que usted puede tomar.

Tener diabetes significa que el azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea) está demasiado alta. Hay dos tipos comunes de diabetes:

Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar la glucosa de los alimentos para energía. Las personas que tienen el tipo 1 de diabetes necesitan usar insulina todos los días.

Diabetes tipo 2: el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con el tipo 2 a menudo tienen que tomar pastillas o usar insulina. El tipo 2 es la forma más común de diabetes.

Toda persona con diabetes debe comer alimentos sanos, mantener un peso saludable y realizar actividad física todos los días.

La diabetes es una enfermedad grave.

Expresiones como “tener un poquito de diabetes” o “su azúcar está un poco alta” nos dejan creer que la diabetes no es una enfermedad grave. Esto no es correcto y estas expresiones no se deben usar.

Si usted controla bien la diabetes, se sentirá mejor y evitará los problemas de salud que puede causar la diabetes como:

- enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- enfermedades de los ojos que pueden causar problemas de la vista o incluso ceguera
- daño a los nervios que puede hacer que sus manos y pies se sientan adormecidos o con cosquilleos y que puede causar la pérdida de un pie o de una pierna
- problemas de los riñones
- enfermedad de las encías y pérdida de los dientes

Cuando tiene la diabetes bien controlada, es más probable que usted se sienta mejor y:

- se sienta menos cansado y con menos sed
- orine con menos frecuencia

- cicatrice mejor y tenga menos infecciones
- evite complicaciones como visión borrosa o manos o pies adormecidos

Algunas personas son más propensas a desarrollar diabetes.

Algunas personas pueden tener mayor probabilidad de desarrollar la diabetes. Estas personas deben preguntarle a su médico si necesitan hacerse las pruebas para ver si tienen diabetes.

Estas personas incluyen aquellos:

- mayores de 45 años
- que tienen sobrepeso
- de origen afroamericano, hispano/latino, asiático o de las islas del Pacífico o indígenas americanos
- que tienen un padre o hermano con diabetes
- que tienen la presión arterial alta (más de 140/90)
- que tienen bajo el HDL (el colesterol bueno) y niveles altos de grasa en la sangre
- que han tenido diabetes cuando estuvieron embarazadas o si tuvieron bebés que pesaron más de 9 libras al nacer
- que realizan actividad física menos de 3 veces por semana

✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud si debería hacerse una prueba para ver si tiene diabetes o qué tipo de diabetes tiene.**

✓ **Infórmese por qué la diabetes es una enfermedad grave.**

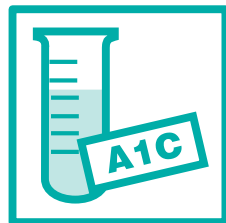
✓ **Conozca quién tiene más probabilidad de desarrollarla.**



Controle el **azúcar en su sangre**, su **presión arterial** y su **colesterol**. Esto lo ayudará a disminuir sus probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas de la diabetes. Usted debe saber cuáles son sus niveles de estos tres factores importantes.

El azúcar en la sangre

La prueba A1C sirve para indicar cuán bien ha controlado el azúcar en su sangre durante los últimos tres meses. Se debe chequear por lo menos dos veces al año.



La meta para la mayoría de las personas es menos de 7.

Los niveles altos de azúcar en la sangre le pueden dañar los riñones, los pies y los ojos.

La presión arterial

La meta para la mayoría de las personas es de 130/80.

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. Puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral o enfermedad de los riñones.

El colesterol

La meta para el LDL para la mayoría de las personas es menos de 100.

El colesterol malo, o LDL, puede acumularse y tapar sus vasos sanguíneos. Esto puede causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



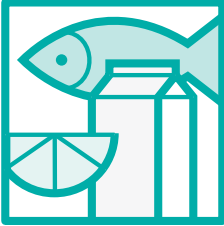
✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud:**

- **¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre (A1C), mi presión arterial y mi colesterol?**
- **¿Cuáles deberían ser mis metas para estos factores?**

✓ **Escriba estas cifras en el registro que se encuentra al final de este folleto.**

Muchas personas pueden evitar los problemas que resultan de la diabetes a largo plazo cuidándose y controlando los niveles de azúcar en su sangre, su presión arterial y su colesterol. Colabore con su equipo de cuidados de la salud, sus amigos y sus familiares eligiendo estilos de vida saludables y logrando las metas que han establecido para estos factores clave.

- ♥ **Siga su plan de alimentación para la diabetes.** Si no tiene uno, consulte con su equipo de cuidados de la salud.
- ♥ **Coma las porciones correctas de alimentos saludables** como frutas y vegetales (5 a 9 raciones por día), pescado, carnes sin grasa, frijoles secos, granos integrales, y leche y quesos bajos en grasa o descremados.
- ♥ **Coma alimentos que contengan menos sal y grasa.**
- ♥ **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física** casi todos los días.
- ♥ **Mantenga un peso saludable** manteniéndose activo y comiendo las cantidades correctas de alimentos saludables.
- ♥ **Deje de fumar.** Pida ayuda para lograrlo.
- ♥ **Tome sus medicamentos** según las indicaciones que le dé su médico. Pregúntele si necesita tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón.



- ♥ **Examine sus pies todos los días** en busca de cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llame de inmediato a su médico si tiene llagas que no cicatrizan.
- ♥ **Lávese los dientes y use hilo dental todos los días** para evitar problemas con su boca, dientes o encías.
- ♥ **Chequee el azúcar en su sangre** siguiendo las indicaciones de su médico.

- ✓ **Trabaje con su equipo de cuidados de la salud para controlar su diabetes y mantenerse saludable.**
- ✓ **Si usted tiene la Parte B del Medicare, pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo le pueden rembolsar parte de su costo por:**
 - **Entrenamiento para el auto control de la diabetes.**
 - **Zapatos especiales, si los necesita.**

Paso 4

Obtenga cuidados médicos de rutina

Visite a su equipo de cuidados de la salud **por lo menos dos veces al año** para encontrar y tratar los problemas a tiempo. Siga este plan:



En cada visita hágase un:

- chequeo de la presión arterial (si tiene más de 130/80, pregunte qué pasos debe tomar para lograr su meta)
- chequeo de su peso
- chequeo de sus pies

Dos veces al año hágase:

- la prueba del A1C (o más a menudo si es más de 7)
- un chequeo dental para prevenir enfermedades de las encías y pérdida de los dientes. Avísele al dentista que usted tiene diabetes.

Una vez al año, hágase:

- medir su colesterol (si el LDL es mayor a 100, pregunte qué pasos debe tomar para lograr su meta)
- un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si tiene problemas en los ojos
- un examen completo de los pies para chequear la salud de los mismos
- exámenes de orina y de sangre para ver si tiene problemas de los riñones
- poner una vacuna para la influenza



Por lo menos una vez obtenga:

- una vacuna para la pulmonía (neumonía)

✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre estos exámenes y cualquier otro que usted pueda necesitar.**

✓ **Use el registro de cuidados para la diabetes al final de este folleto para mantener un control de los cuidados que usted se hace para su diabetes.**

Registro de mis cuidados para la diabetes

A1C (azúcar en la sangre) - Por lo menos dos veces al año

Meta normal: menos de 7

Mi meta: _____

Fecha						
Resultado						

PRESIÓN ARTERIAL (PA) - En cada visita al médico

Meta normal: Menos de 130/80

Mi meta: _____

Fecha						
Resultado						

COLESTEROL (LDL) - Una vez al año

Meta normal: Menos de 100

Mi meta: _____

Fecha						
Resultado						

PESO - En cada visita al médico

Mi meta: _____

Fecha						
Resultado						





Recorte esta página y mantenga su registro de cuidados para la diabetes.

Registro de mis cuidados para la diabetes

CUIDADO DE LA DIABETES FECHA RESULTADO

En cada visita

Chequeo de los pies _____ _____
Chequeo del peso _____ _____

Dos veces al año

Chequeo dental _____ _____

Una vez al año

Examen completo de los ojos
con dilatación de las pupilas _____ _____
Examen completo de los pies _____ _____
Examen de los riñones _____ _____
Vacuna contra la influenza _____ _____

Por lo menos una vez

Vacuna contra la pulmonía
o neumonía _____ _____

Dónde puede obtener ayuda:

American Association of Diabetes Educators

(Asociación Americana de Educadores de la Diabetes)

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874) • www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

(Asociación Americana de la Diabetes)

1-800-DIABETES (800-342-2383) • www.diabetes.org

American Dietetic Association

(Asociación Dietética Americana)

1-800-366-1655 (en español y en inglés) • www.eatright.org

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1-877-232-3422 • www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

(Centros para Servicios de Medicare y Medicaid)

1-800-MEDICARE (800-633-4277)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Diabetes Education Program

(Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)

1-800-438-5383 • www.ndep.nih.gov

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases/National Diabetes Information Clearinghouse

(Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales/ Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)

1-800-860-8747 (en español y en inglés) • www.niddk.nih.gov

Controle la diabetes
por su
y de por **Vida.**

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

1-800-438-5383

www.ndep.nih.gov



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



NIH Publicación No. 04-5492S
Octubre 2004