



Viviendo con diabetes

Una guía de uso diario para usted y su familia

Primeros pasos

Con la ayuda de esta guía, usted podrá controlar la diabetes y sentirse mejor.

Los pequeños cambios propuestos pueden tener un gran impacto en su salud.

Hicimos esta guía con ayuda de pacientes, doctores, enfermeras y educadores especializados en diabetes. Muchos de ellos están en estas fotografías.

¡Empiece ya! Entre más pronto empiece, más pronto comenzará a sentirse mejor.

Para obtener más información confiable, visite:

www.acponline.org/patients/diabetes

¡Solamente EMPIECE!

Índice

	Introducción	4
	Coma más saludable	6
	Haga ejercicio	25
	Revise su nivel de azúcar en la sangre	31
	Tome sus medicamentos.....	39
	Mantenga sus pies saludables.....	43
	Información sobre la insulina.....	48

Usted no está solo

Es importante el cuidado personal cuando se tiene diabetes. Su médico y equipo de salud están para apoyarlo. Pero el cuidado diario es tarea de usted y su familia.

Las personas con diabetes dicen que a veces se sienten abrumadas. Además, algunas se sienten solas.

Usted no está solo.

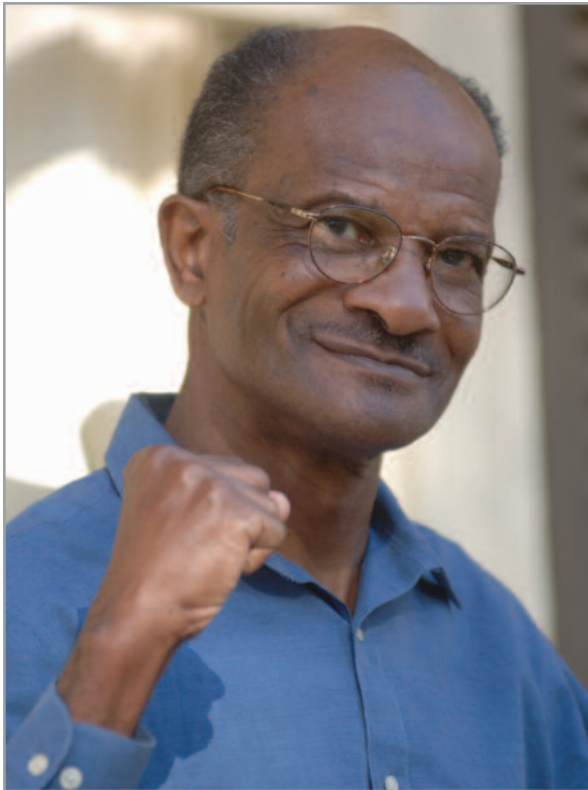
Millones de personas tienen diabetes.

Comparta esta guía con su familia y amistades y obtenga el apoyo de ellos.



¡“Nos hemos hecho cargo de nuestra salud y nos sentimos bien”!

¿Qué es la diabetes?



- Cuando se tiene diabetes, el cuerpo tiene dificultad en convertir los alimentos que uno come en la energía que necesita.
- La diabetes provoca la acumulación de azúcar en la sangre. Si el nivel de azúcar en sangre se mantiene alto, con el tiempo puede dañar el corazón, los riñones, los ojos y los pies.
- La diabetes es una enfermedad de por vida, pero usted la puede controlar comiendo bien y haciendo más ejercicio. La mayoría de las personas con diabetes también necesitan pastillas, inyecciones de insulina u otros medicamentos.

Use esta guía para aprender hábitos que necesita para controlar su diabetes. Tómelo paso a pasito.



“Esta guía me ayudó a empezar”.

Coma más saludable

Comer de forma más saludable es la mejor manera de controlar el nivel de azúcar en sangre. El azúcar en su sangre cambia dependiendo de lo que come, cuándo come y cuánto come.

La buena noticia es que no tiene que morir de hambre, comprar comidas especiales ni dejar de comer su comida favorita.

Dos cosas que es importante que haga:

1. Coma menos carbohidratos.
2. Coma porciones más pequeñas.

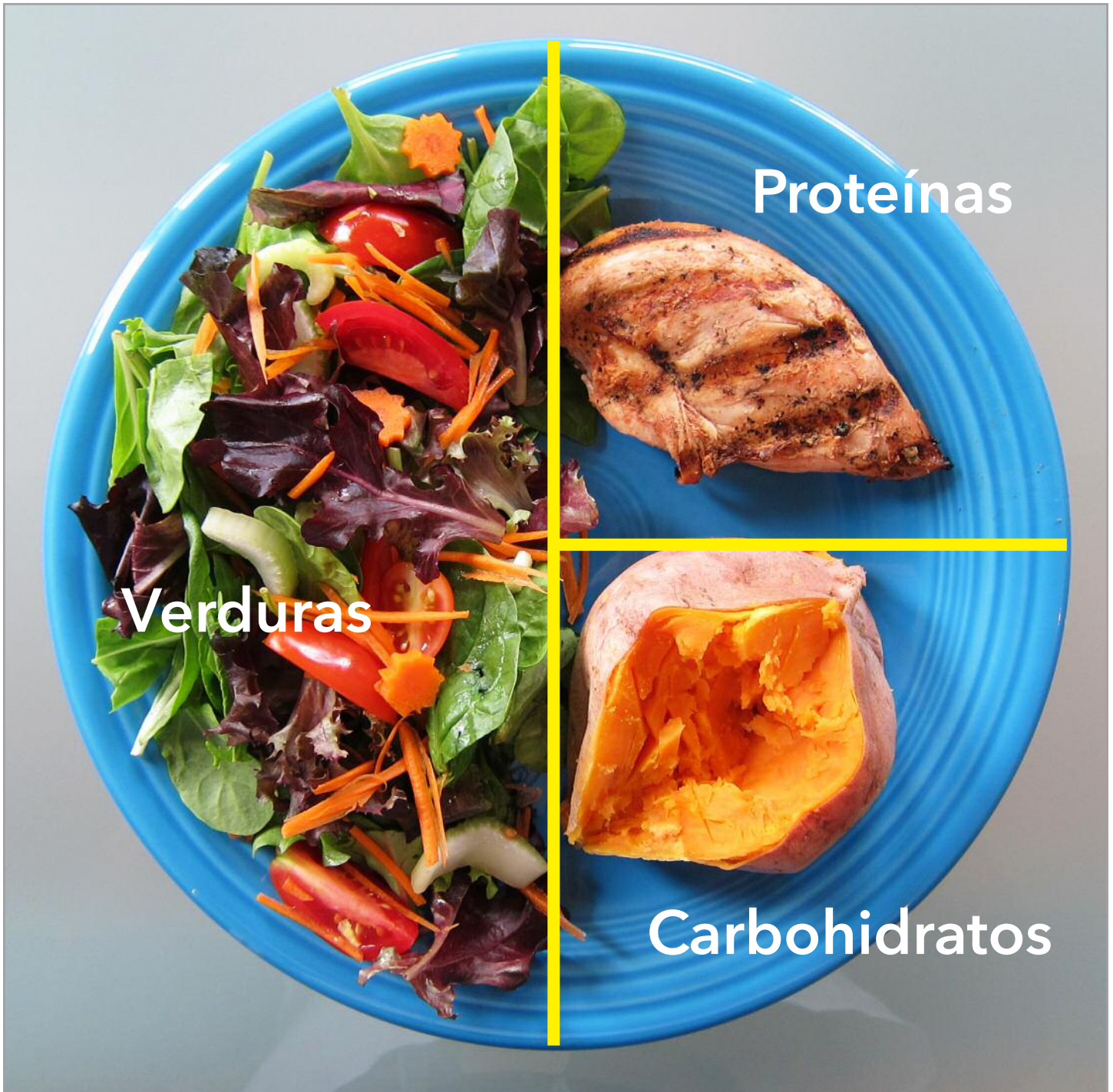
¿Por qué le conviene?

- Comer porciones más pequeñas le ayudará a perder peso.
- La mayoría de las personas con diabetes se sienten mejor si pierden unas libras.
- Perder peso le ayudará a bajar su nivel de azúcar en sangre.



Un plato saludable

Imagínese su plato dividido en partes: mitad para verduras y mitad para proteínas y carbohidratos.



Carbohidratos

Los carbohidratos (que incluyen azúcares, almidones, frutas y leche) elevan el nivel de azúcar en sangre más que otros alimentos. Las pastas, las papas, el arroz, los frijoles, las tortillas y los postres tienen alto contenido de carbohidratos. Estos son ejemplos de carbohidratos en porciones adecuadas y muy grandes.

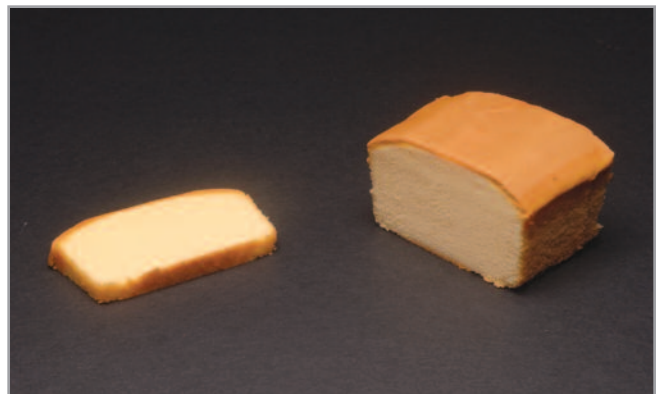
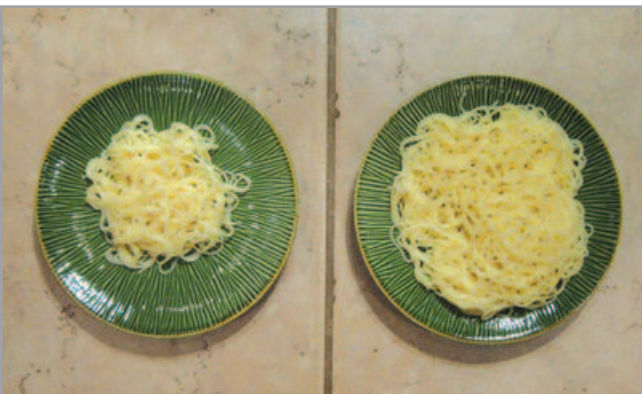
CORRECTO

MUCHO



CORRECTO

MUCHO



Carbohidratos

De todos modos, usted puede comer carbohidratos, pero en porciones más pequeñas.

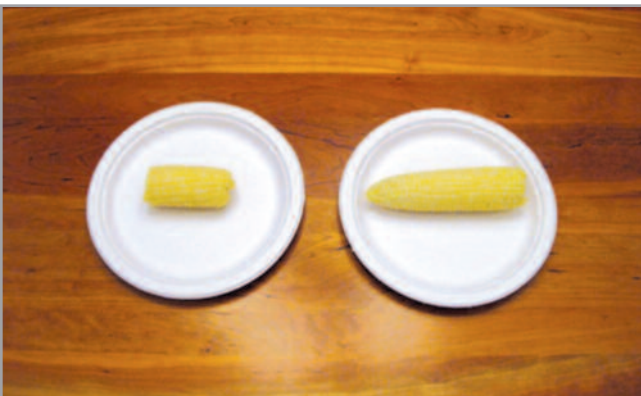
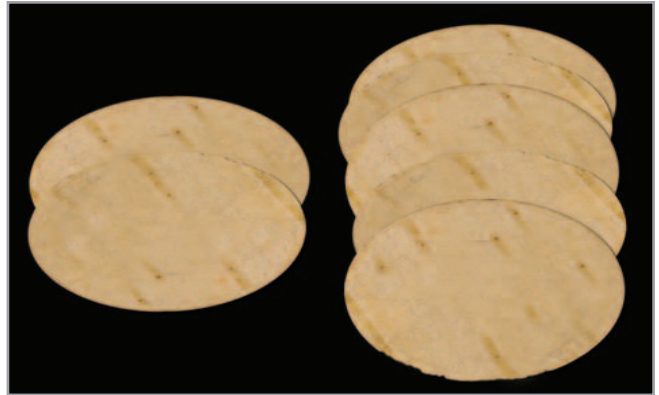
CORRECTO

MUCHO



CORRECTO

MUCHO



Carbohidratos

Los postres tienen muchos carbohidratos

Los postres elevan rápidamente el nivel de azúcar en sangre. Si come postre, asegúrese de comerlo después del plato principal para que el azúcar no suba tan rápido.

Las frutas suben el azúcar en sangre igual que otros carbohidratos, pero también son buenas para usted.

Porciones correctas de postre:

- Un helado sin azúcar
- Una barra de dulce
- Una rebanada pequeña de pastel
- Media banana



“Cuando sé que mi nivel de azúcar está bien, puedo comer una cucharada de helado”.



“Me gusta comer algo dulce después de la cena. Ahora como una fruta en lugar de galletitas o pastel”.

Carbohidratos

Las bebidas tienen carbohidratos

Muchas bebidas son altas en carbohidratos. Las bebidas a base de fruta, los refrescos y la leche hacen que suba su azúcar.

¿Cuáles son las mejores bebidas para usted?

- Agua
- Leche baja en grasa, leche sin grasa (no tome más de dos vasos al día)
- Refrescos dietéticos o bebidas sin azúcar
- Té o café (con algún sustituto del azúcar si lo desea)

Bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas dificultan el control del nivel de azúcar en sangre. Si usted toma bebidas alcohólicas, no tome más de una bebida por día. Hable con su médico sobre cómo tomar sin correr riesgos.



Proteínas

Las proteínas son buenas para su cuerpo. No elevan demasiado el nivel de azúcar en sangre y le ayudan a que no le dé hambre entre comidas.

Entre las proteínas, se encuentran la carne de vaca, el pescado, el pollo y el tofu. Los frijoles contienen proteínas, pero también tienen muchos carbohidratos. Comer bien significa ingerir porciones correctas de proteínas.



Pollo



Carne de vaca



Pescado



Pavo



Frijoles



Huevos



Tofu



Lentejas



“Una vez a la semana, ceno frijoles en lugar de carne de vaca”.

Verduras

La mayoría de las verduras tienen pocos carbohidratos, así que coma todo lo que quiera. Además, le ayudan a que no le dé hambre entre comidas. Pruébelas frescas o congeladas.



Brócoli



Repollo



Nopales



Ensalada



Zanahorias



Ejotes



Calabacitas



Pimiento verde



Pepinos



Jícama



Hongos



Tomates

Cuidado con las porciones

Una de las formas más fáciles de controlar el azúcar en sangre es comer un poco menos de lo habitual.

Muchas personas no se dan cuenta de que las porciones que comen son muy grandes.

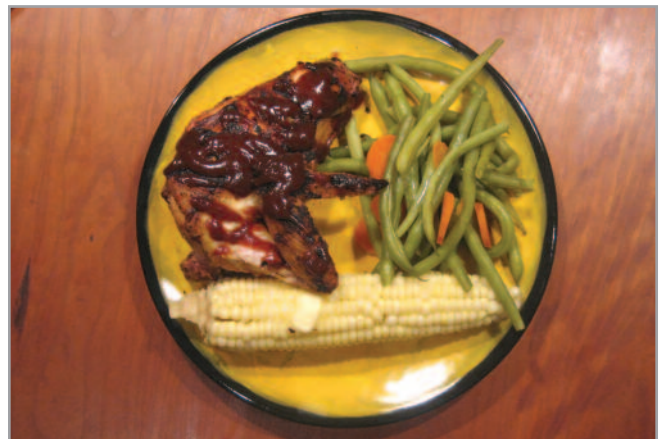


Observe estas imágenes. Las porciones de la izquierda son adecuadas, mientras que las de la derecha son demasiado grandes.

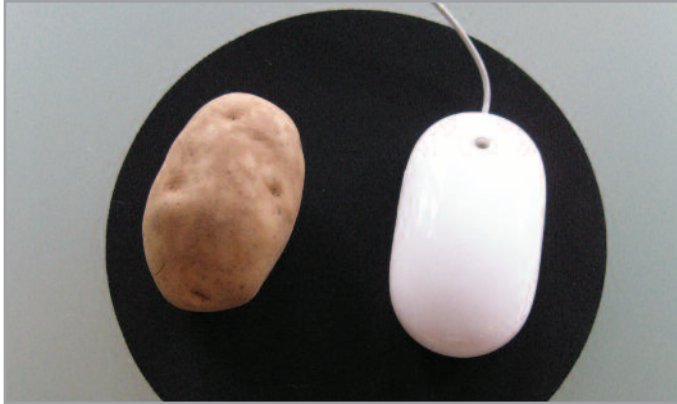
CORRECTO



MUCHO



Consejos sobre las porciones



Coma una papa pequeña del tamaño de un ratón de computadora.



Coma una porción de carne de vaca del tamaño de una baraja.



Use una taza de té para medir la porción correcta de arroz cocido.

Use un plato más pequeño

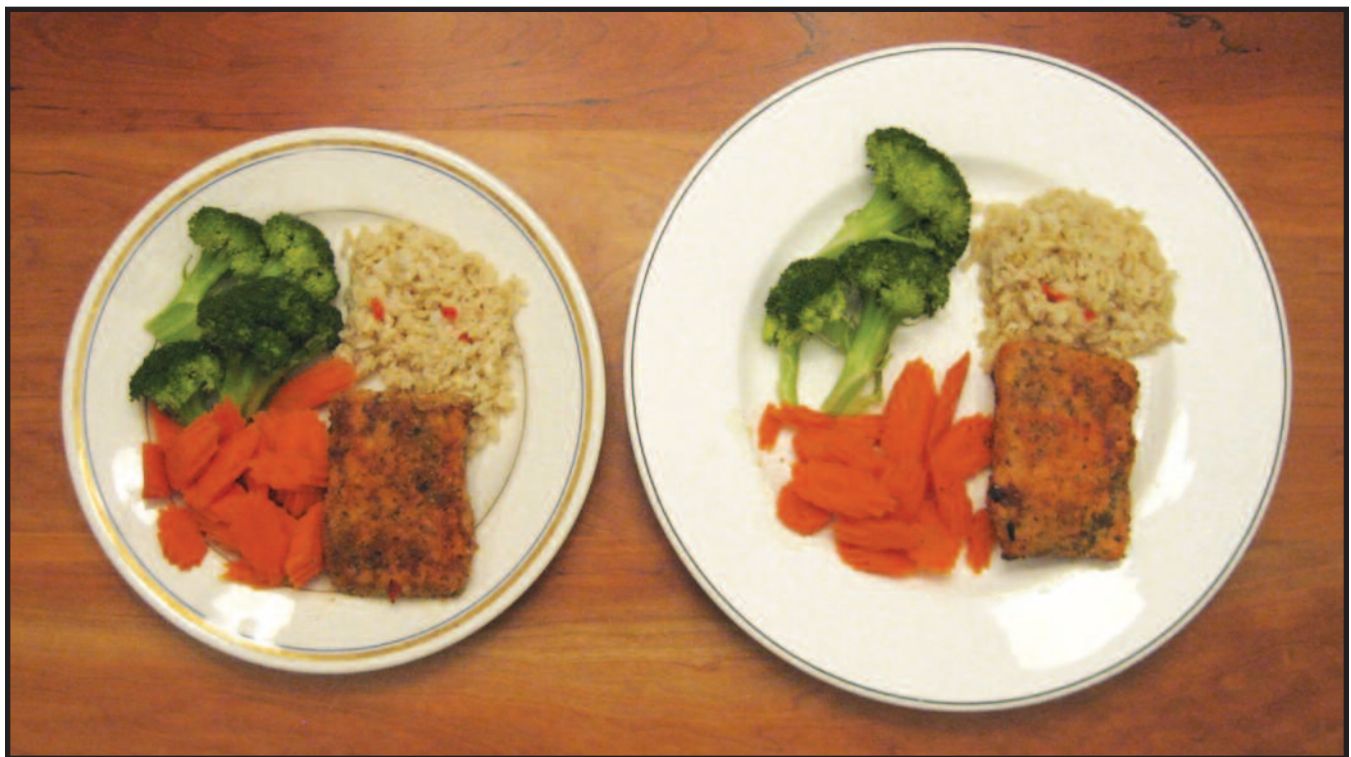
Comemos mucho más de lo que la gente solía comer. Incluso nuestros platos son más grandes.

Estos dos platos muestran la porción correcta. El plato de la izquierda es un plato de tamaño normal (9 pulgadas de diámetro). Probablemente, usted comía con este tamaño de plato cuando era joven.

En la actualidad, es posible que coma con un plato como el de la derecha, que es extra grande 10-12 pulgadas de diámetro).

Una de las mejores formas de comer menos sin pasar hambre es comer de un plato más pequeño.

La misma cantidad de comida en platos de distinto tamaño



9 pulgadas

12 pulgadas

¿Aún tiene hambre?

- Coma más verduras. Las verduras no suben el nivel de azúcar en sangre.
- Coma despacio. La sensación de saciedad tarda en llegar. Espere unos minutos antes de servirse otra vez. Puede ser que ya no tenga hambre.
- Tome más agua: un vaso antes de comer y un sorbo entre bocados.
- Camine un poco.



Empiece el día con un buen desayuno

- El desayuno le dará sensación de saciedad y energía.
- Desayunar también contribuirá a que el nivel de azúcar en sangre no esté muy bajo por la mañana ni muy alto después.
- Comer proteínas por la mañana evitará que tenga tanta hambre después. Coma huevos o un sustituto, yogur o queso cottage de bajo contenido graso.
- Solamente coma tocino o salchicha de vez en cuando. Y cuando lo haga, trate de comer salchichas y tocino de pavo.



“Cuando estoy ocupada, como una tostada con mantequilla de cacahuete”.



Almorcemos



“Si me preparo el almuerzo en casa, me resulta mucho más fácil no comer de más”.



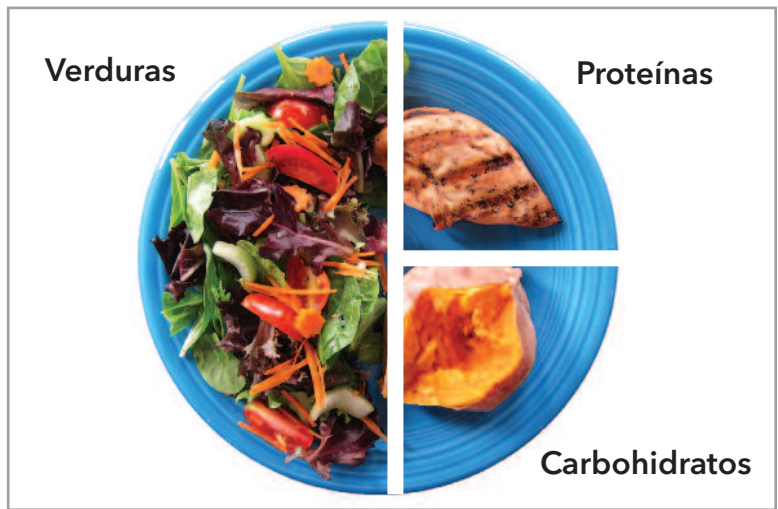
“Dejé de comprar comida en combo. Ahora pido el tamaño pequeño con una bebida dietética”.



“Cuando como fuera, pongo la mitad de la comida en una caja para llevar. Es como tener dos comidas por el precio de una”.

La cena está servida

Sin importar donde cene, recuerde que las verduras deben ocupar la mitad del plato.



“Si todavía tengo hambre, como más verduras”.



“Si voy a un bufet, solamente me sirvo una vez y, si quiero más, me sirvo ensalada con un poquito de aderezo”.

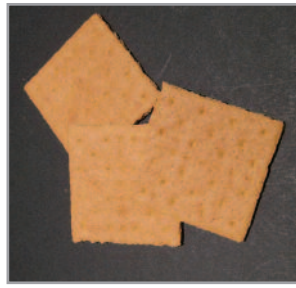


Si tiene hambre entre comidas...

Tenga estas comidas a la mano para cuando le dé hambre.



Palitos de verdura



Galletas integrales



Bolsa pequeña de
palomitas de maíz



Huevo duro

No coma alimentos con alto contenido de carbohidratos como papas fritas, galletas, chocolatinas o pretzels.



“Me llevo una bolsita de frutos secos al trabajo para comer de merienda por la tarde”.



“Si quiero algo dulce, me como un helado sin azúcar o mastico chicle sin azúcar”.



Olvídese de la sal

La mayoría de las personas con diabetes también tienen presión alta. Si usted tiene la presión alta, es importante comer menos sal (sodio) porque la sal hace que su presión suba. Si come menos sal, su presión bajará.

Busque etiquetas que digan: “low sodium” (sodio bajo), “reduced sodium” (sodio reducido), “sodium free” (sin sodio), “low salt” (bajo contenido de sal) o “no salt added” (sin sal agregada). Mucha de la sal que consumimos está “oculta” en los alimentos que vienen en una caja, lata o paquete.

Todos estos alimentos tienen mucha sal:



Sopas enlatadas



Verduras enlatadas



Fiambres y salchichas



Comidas congeladas



Pizza



Arroz o pasta en caja



Papas fritas



Salsa de soya



Pretzels y papas fritas



Encurtidos



Comida rápida



Panes y panquecitos

Consejos sobre la sal



“Me bajó la presión cuando dejé de tomar sopas instantáneas”.



“Ahora usamos jugo de limón, ajo, hierbas y especias en lugar de sal”.



“Me tomó un par de semanas, pero después ya no quería tanta sal”.



“Dejé de poner el salero en la mesa”.

Querer es poder

Escoja una de estas ideas fáciles o escriba una o dos cosas que hará durante las próximas semanas. Recuerde que hacer pequeños cambios en su alimentación puede tener un gran impacto en su nivel de azúcar en sangre.

- ☐ Empezaré a tomar jugos o refrescos de dieta.
- ☐ Voy a desayunar todos los días.
- ☐ Solamente me voy a servir una vez.
- ☐ Cuando coma en restaurantes de comida rápida, compraré el tamaño pequeño en vez del tamaño grande.
- ☐ Prepararé mi almuerzo algunos días en vez de comer fuera.
- ☐ Prepararé bocadillos saludables para tenerlos a la mano como requesón, palitos de zanahoria, huevos duros o helados sin azúcar.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



“Fue difícil dejar de beber refrescos comunes, pero ya me acostumbré al sabor de los de dieta”.



Haga ejercicio

¿En qué se puede beneficiar?

- Llevar una vida más activa es una de las mejores cosas que puede hacer para controlar su nivel de azúcar en sangre.
- Moverse más puede ayudarle a perder peso, tener más energía y mejorar el estado de ánimo.
- Independientemente de su edad, hacer ejercicio le conviene.

Muchas personas dicen que caminar es el ejercicio más fácil y lo practican con un amigo. Caminar es gratis, fácil y divertido.

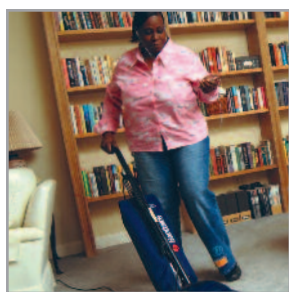
Si no está haciendo ejercicio, empiece con 10 minutos por día. Puede empezar con algo tan sencillo como salir desde la puerta de su casa, caminar 5 minutos y volver.



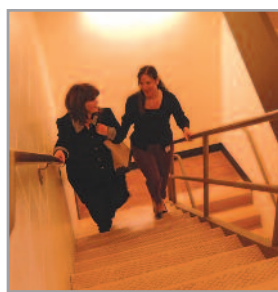
Consejos para empezar

Se sorprenderá al saber que muchas de las actividades que hace todos los días son ejercicios. Hay actividades como las tareas domésticas y la jardinería que le mantienen en movimiento y hacen que se sienta mejor.

Aquí hay algunas formas fáciles de hacer ejercicio todos los días.



Pasar la aspiradora



Subir escaleras



Cortar el césped



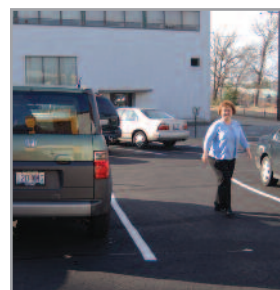
Caminar por el centro comercial



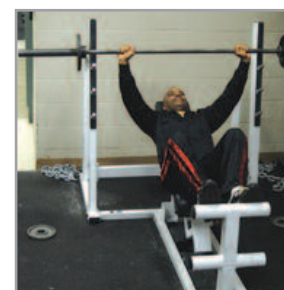
Trabajar en su jardín



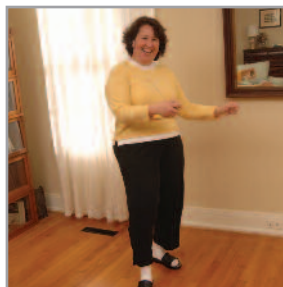
Levantar pesas



Estacionarse más lejos



Ir al gimnasio



Bailar



Estirar bandas



Yoga



Caminar con su perro

Si tiene problemas para caminar

- Desde una silla, puede hacer ejercicios de estiramiento y levantamiento de pesas. Pregúntele a su médico si puede ir a fisioterapia para que le aconsejen cómo empezar. Busque videos o libros en su biblioteca.
- Las bandas de estiramiento y las muñequeras o tobilleras con pesas le ayudarán a fortalecer los músculos. Puede conseguirlas en tiendas deportivas o de descuentos.
- Las piscinas comunitarias suelen ofrecer clases especiales de ejercicio en el agua. Llame al departamento encargado de los parques y de las actividades de tiempo libre de su ciudad.



“Puedo levantar pesas sentado. Uso latas de sopa”.



“Empujo mi silla de ruedas en vez de pedirle a alguien que me empuje todo el tiempo”.

El ejercicio se volverá más fácil

Su cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse a estar más activo. Sea paciente. Una nueva actividad toma unos cuantos meses para que se haga costumbre.

Pasos para aumentar el ejercicio:

- Empiece a hacer una actividad por 10 minutos, dos veces a la semana.
- Después de 2 semanas, agregue de 2 a 5 minutos más de ejercicio.
- Cuando se sienta en condiciones de hacer más ejercicio, agregue un día más.
- Lo recomendable es hacer ejercicio por lo menos 30 minutos de 3 a 4 días a la semana.



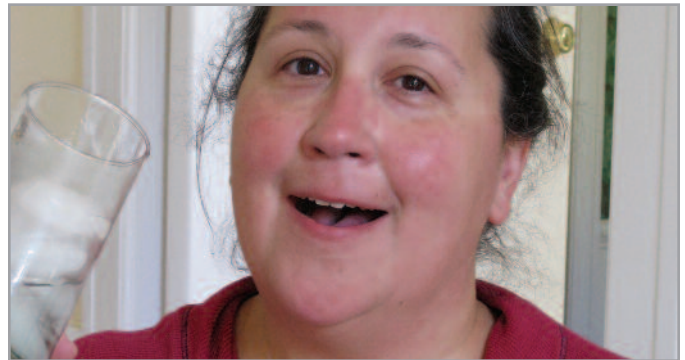
“Uso una maquina que registra los pasos que doy. Empecé con 1000 pasos por día”.



“Encontré un gimnasio solo para mujeres. Me siento bien allí”.

Más vale prevenir

- Haga ejercicio con alguien más.
- Comience despacio. Pare de inmediato si siente algún dolor o si tiene problemas al respirar.
- Para casos de emergencia, lleve con usted azúcar. Úsela si siente que le baja mucho el azúcar en sangre. Le recomendamos que lleve unos paquetes de azúcar o miel, tres mentas, una cajita de pasas o tabletas de glucosa.
- Beba mucha agua. Si no puede cargar agua cuando hace ejercicio, beba un vaso antes de empezar y otro cuando termine de hacer ejercicio.
- Lleve con usted algo que diga que tiene diabetes. Su farmacéutico le puede ayudar a pedir un brazalete.



Querer es poder

Escoja algún ejercicio que le guste. Pruebe alguna de estas sugerencias o anote una o dos actividades que disfrute y que impliquen movimiento.

- ☐ Voy a caminar un poco todos los días.
- ☐ Voy a estacionarme más lejos.
- ☐ Voy a bailar 20 minutos en mi casa.
- ☐ Durante los comerciales de la tele, me levantaré y haré pequeñas tareas domésticas.
- ☐ Voy a usar las escaleras en vez del elevador.
- ☐ Voy a hacer ejercicios de estiramiento durante 10 minutos cuando despierte cada día.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



“Me siento mejor cuando apago la tele y salgo”.



Revise su nivel de azúcar en la sangre

Su cuerpo convierte los alimentos que come en azúcar en la sangre (o glucosa), que es lo que le da energía al cuerpo.

Si el nivel de azúcar en sangre está muy bajo, su cuerpo no tiene la energía que necesita. Por eso, es muy importante que el nivel de azúcar en sangre vuelva a la normalidad rápidamente.

Si el azúcar en su sangre está alta por mucho tiempo, puede dañar sus ojos, sus riñones, su corazón y sus pies.

¿Cómo sé si necesito controlar mi nivel de azúcar en sangre?

Usted y su médico decidirán si necesita hacerlo. No todas las personas con diabetes necesitan controlar el azúcar en sangre. Estos controles son útiles para quienes usan insulina u otros medicamentos que bajan demasiado los niveles de azúcar.

Si controla la diabetes con dieta o terapia con metformina, no necesita controlar el nivel de azúcar en sangre en su casa.

Si es mayor, está débil o no puede controlar su nivel de azúcar en sangre en su casa, hable con su médico sobre otras opciones.



“Con mi médico, hablamos sobre si necesito controlar mi nivel de azúcar en sangre en casa”.

Revise su nivel de azúcar en la sangre

¿Qué necesita saber sobre su maquinita para revisarse el azúcar?

Esta maquinita (también llamada monitor o medidor) le da un resultado que le indica la cantidad de azúcar que tiene en la sangre. Hay muchos tipos de maquinitas y todas funcionan diferente. Hable con su médico, enfermera especializada en diabetes o farmacéutico para que le enseñen cómo usar su maquinita correctamente.



¿Cuándo hay que revisarse el azúcar?

Casi todas las personas necesitan revisarse el azúcar antes del desayuno. Es posible que usted también tenga que hacerlo en otros momentos.

Usted y su médico pueden decidir qué es lo más conveniente para usted.

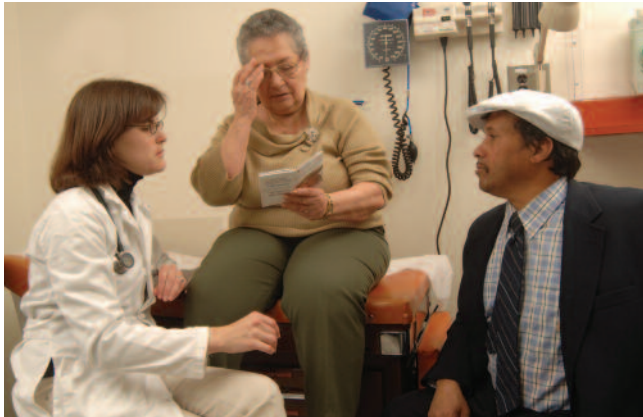
Revise su azúcar en sangre:

- cuando la sienta muy alta o muy baja.
- si tiene mareos.

¿En qué se puede beneficiar?

- Si sabe que su nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo o demasiado alto, puede tomar medidas para corregirlo. Esto le ayudará a mantener su nivel de azúcar en sangre normal.
- Si su nivel de azúcar en sangre es normal, se sentirá mejor.

Cómo revisarse el azúcar en sangre



“Mi doctora me dijo que mucha gente tiene problemas cuando usa la maquinita para revisarse el azúcar por primera vez”.



“La enfermera me enseñó a pincharme el dedo de costado y no en el medio para que no me doliera tanto”.



“No podía pagar las tiritas para hacerme las pruebas de sangre, pero cuando se lo dije a mi médica, encontró la forma de ayudarme”.

Las bajas del azúcar en su sangre

¿Qué tan baja es “muy baja”?

Una concentración de azúcar en sangre inferior a 70 está muy baja para cualquier persona. Sin embargo, para algunos diabéticos tener el azúcar a 80 o 90 puede ser muy baja. Pregúntele a su doctor qué resultado es muy bajo para usted.

Si el azúcar en su sangre está muy baja, usted se puede sentir:

- Tembloroso o nervioso
- Sudoroso y con piel fría
- Mareado o confundido
- Cansado o hambriento



¡Cuidado!

Las personas tienen diferentes sensaciones cuando les baja demasiado el nivel de azúcar en sangre. Si no se siente bien, revísele el azúcar inmediatamente.

Si el azúcar en su sangre está muy baja, pregúntese:

- ¿Me salteé una comida o comí más tarde de lo habitual?
- ¿Comí menos de lo acostumbrado en una de mis comidas?
- ¿Comí menos carbohidratos?
- ¿Hice más ejercicio de lo que acostumbro?
- ¿Me excedí con los medicamentos?
- ¿El médico me acaba de cambiar los medicamentos?

Todas estas cosas pueden hacer que se baje el azúcar en su sangre.

Cada vez que visite a su médico, hable sobre su nivel de azúcar en sangre.

Las bajas del azúcar en su sangre

¿Qué debe hacer si siente que su azúcar está muy baja?

Revísele el azúcar en sangre enseguida. Si es inferior a 70, haga lo siguiente de inmediato:

1. Ingiera azúcar rápidamente. Beba la mitad de un vaso de jugo o refresco común o coma algún dulce. Es importante que mastique los dulces y no los chupe.
2. Luego, coma un pequeño bocadillo que contenga proteína, como la mitad de un sándwich o galletitas con queso.
3. Después de 15 minutos, revísele el azúcar para ver si ha subido.
4. Si todavía está muy baja, beba un poco más de jugo o coma otro dulce. Después, llame a su doctor.

Si el azúcar en su sangre está muy baja, es muy importante **que haga algo**, aún si no se siente mal. Si el azúcar continúa bajando, se puede desmayar.



Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si se siente muy mal como para comer un bocadillo o si después de 30 minutos su nivel de azúcar en sangre no está por encima de 80.

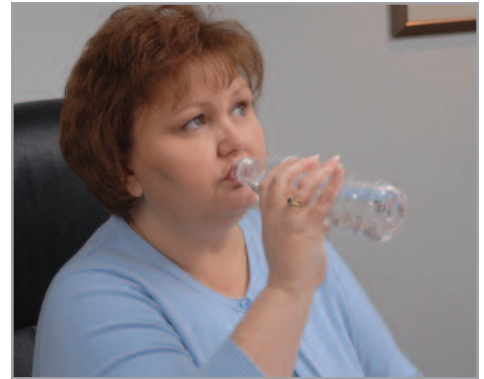
Las altas del azúcar en la sangre

¿Qué tan alta es “muy alta”?

Para la mayoría de las personas, el azúcar en la sangre que está a más de 140 o 150 es muy alta. Si pasa de 200, está demasiado alta para todas las personas. Hable con su médico y pregúntele como debería tener su azúcar.

Si el azúcar le sube mucho, puede sentir algunas de estas cosas:

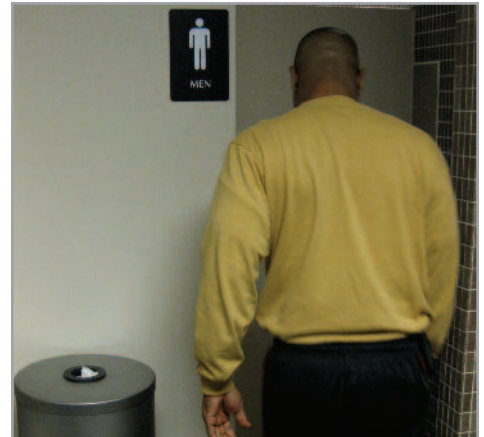
- Mucha sed
- Va al baño más de lo que acostumbra
- Débil o cansado
- Visión borrosa
- Ningún cambio



Hágase estas preguntas:

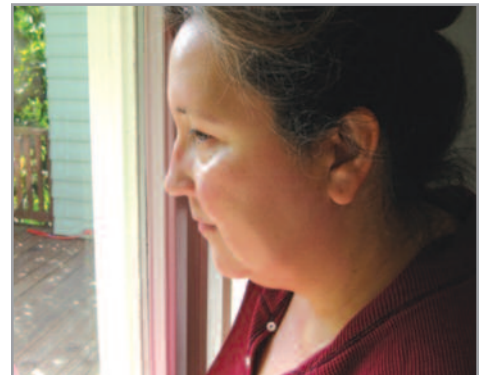
- ¿He estado enfermo?
- ¿Comí más arroz, tortilla o pan de lo habitual?
- ¿No me tomé algún medicamento?
- ¿Hice menos ejercicio de lo que acostumbro?
- ¿He tenido mucho más estrés últimamente?

Todas estas cosas pueden hacer que suba el azúcar en su sangre.



¿Qué debería hacer si el azúcar se le sube mucho?

- Beba mucha agua aunque sienta que está orinando muchísimo.
- Coma menos carbohidratos hasta que el azúcar le baje.
- Llame a su médico.



Resumen

1. Siempre escriba los resultados de sus pruebas de sangre en una libreta.

Muéstrele estos resultados a su doctor cada vez que tenga cita.

2. Sepa los resultados que debe tener.

Para la mayoría de las personas, los niveles de azúcar deben de ser:

- 80–120 a primera hora de la mañana y antes de las comidas
- 100–140 a la hora de dormir



3. Hable con su médico.

Pregúntele a su médico cuáles deberían ser sus niveles de azúcar en sangre en determinados momentos del día, por ejemplo, por la mañana o a la hora de dormir. También le recomendamos que le pregunte qué niveles de azúcar en sangre son muy bajos o muy altos para usted. Si su nivel de azúcar en sangre sube o baja demasiado más de una vez a la semana, llame a su médico.

Puede usar el cuadro de abajo para registrar los números.

Niveles de azúcar en sangre	Mis números
Primera hora de la mañana y antes de las comidas	
A la hora de dormir	
Muy bajo	
Muy alto	

Querer es poder

Recuerde que usted es la persona más importante en el control de su diabetes. Escoja una de las siguientes ideas o escriba uno o dos modos de contribuir al control de su nivel de azúcar en sangre.

- ☐ Voy a revisar el azúcar en mi sangre todas las mañanas o cuando el médico me lo indique.
- ☐ Voy a escribir los resultados del azúcar en una libreta y la llevaré conmigo a todas mis citas con el doctor.
- ☐ Voy a tener siempre conmigo unos dulces para usar en caso de emergencia.
- ☐ _____
- ☐ _____

Algo más para pensar: El examen de hemoglobina A1C

Es un examen de sangre que por lo general se hace en el consultorio médico o el laboratorio. Con este examen, el doctor puede darse una idea de cómo ha estado el azúcar en su sangre en los últimos 3 meses.

Pregúntele al médico cuál debería ser su resultado del examen de hemoglobina A1C: _____



“Mantener el azúcar en mi sangre bajo control es un poquito difícil. ¡Pero cuando sé lo que es, puedo hacer algo”!

Tome sus medicamentos

La mayoría de las personas con diabetes necesitan tomar una o más pastillas para mantener el azúcar en sangre bajo control.

También es posible que necesite medicamentos para otros problemas de salud como el colesterol o la presión alta. No olvidar ningún medicamento puede ser difícil. Esta guía le ayudará.

Recuerde que no tiene nada de malo pedirles ayudar a sus familiares o amistades.



Su seguridad es lo primero

Se sentirá mejor si toma sus medicamentos.

- Tómese sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días. Esto le ayudará a prevenir que el azúcar en la sangre le suba o le baje mucho.
- No se salten comidas o el azúcar en su sangre puede bajar demasiado.
- No deje de tomar sus medicamentos a menos que se lo indique su médico.

Llame a su médico si sus medicamentos:

- No se pueden volver a surtir
- Le provocan malestar
- Son demasiado caros
- Le bajan mucho el nivel de azúcar en sangre



Cada vez que visite al médico, lleve sus medicamentos para que le haga un mejor control.

Cómo controlar sus medicamentos



“Para no olvidarme de tomar los medicamentos todos los días, uso un pastillero”.



“Con mi hijo, hicimos un calendario con todos los medicamentos que tomo”.



“Cuando voy a ver a mi doctora, llevo la lista de los medicamentos que tomo”.

Querer es poder

Recuerde que tomar sus medicamentos de forma segura puede tener un gran impacto en su nivel de azúcar en sangre. Elija una de estas ideas fáciles o escriba una o dos formas de llevar un control de los medicamentos que toma.

- ☐ Voy a llevar mis medicamentos cada vez que visite a mi médico.
- ☐ Voy a usar un pastillero para organizar mis pastillas.
- ☐ Voy a pedirle a mi familia que me ayude a llevar un control de los medicamentos que tomo.
- ☐ Le voy a pedir a mi farmacéutico una lista de todos los medicamentos que tomo y para qué son.
- ☐ Voy a hacer una lista de todos los medicamentos que tomo y la tendré siempre conmigo.
- ☐ _____
- ☐ _____



“Dejé de tomar un medicamento porque me daba diarrea, pero no quería decirle al médico. Cuando lo hice, simplemente me lo cambió”.



“Estaba preocupada porque no podía pagar mis medicamentos. Cuando le dije a mi doctora, me ayudó a encontrar una manera de comprarlos”.

Mantenga sus pies saludables

El buen cuidado de los pies es una de las cosas más importantes que debe hacer si usted tiene diabetes.

Si se cuida bien los pies, puede evitar cortes que no se curan e infecciones que, a su vez, pueden acarrear amputaciones.



Use un espejo para mirarse la planta de los pies todos los días.

Fíjese si tiene cortes, llagas o ampollas.



Si tiene la piel seca o agrietada, aplique una loción por arriba y por abajo, pero no entre los dedos.



Limpieza y corte

Lávese los pies en la bañera o ducha.

Con los dedos de la mano, asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente. Es posible que con los dedos de los pies no note la temperatura demasiado elevada.

No remoje los pies. Si lo hace, podría sufrir una infección en la piel seca y en pequeños cortes y grietas.

Use algo suave para limpiar y secar sus pies.

Nunca use una piedra, una maquinilla de afeitar ni elementos duros o filosos.

Asegúrese de secarse la piel entre los dedos de los pies.

Córtese las uñas una vez por semana después del baño o ducha. Córtelas con un cortaúñas en línea recta.

Si tiene problemas, pídale a su médico que le ayude a encontrar un especialista en pies (podólogo).



Zapatos y calcetines

Use zapatos cómodos y calcetines limpios de algodón. Sus zapatos deben cubrir los dedos de sus pies y darles mucho espacio.

Cámbiese los calcetines si se mojan.

Revise los zapatos antes de ponérselos. Si encuentra algo filoso o duro como una piedra, retírelo.

Si le gusta quitarse los zapatos en casa, use pantuflas para evitar cortes en los pies. No camine descalzo.



Hable con su médico

Si tiene dañados los nervios de los pies, usted puede sentir:

- Hormigueo o ardor
- Sensación de electricidad o puntadas
- Pies dormidos
- Pies entumecidos

Hable con su médico si siente algo de esto en los pies.

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene cortes, grietas, ampollas o llagas
- Tiene los pies o los dedos de los pies rojos, hinchados o calientes
- Tiene pus o líquido
- Tiene picazón en los pies



“Le pido a mi médico que me revise los pies en cada visita”.

Querer es poder

Recuerde que usted es la persona más importante para proteger sus pies. Escoja una de estas ideas o escriba una o dos formas de cuidarse mejor los pies.

- ☐ Voy a usar pantuflas en vez de ir descalzo por casa.
- ☐ Voy a buscar un espejo para mirarme la planta de los pies.
- ☐ Le preguntaré a mi médico si mis zapatos son adecuados.
- ☐ Voy a revisar mis pies todos los días para ver si tengo cortes, llagas y ampollas.









“Una vez encontré una roca que no había sentido con el pie. Ahora reviso mis zapatos todos los días”.

Información sobre la insulina

Antes de tener diabetes, su cuerpo producía suficiente insulina para mantener el azúcar en su sangre bajo control. Ahora que tiene diabetes, tal vez necesita inyectarse insulina para ayudarle a su cuerpo a controlar el nivel de azúcar en sangre.

- Algunos tipos de insulina actúan rápidamente y ayudan a controlar el azúcar en la sangre después de comer.
- Otros tipos de la insulina actúan lentamente y le dan una cantidad constante que dura todo el día.
- Algunos tienen una mezcla de insulina rápida y lenta que se puede administrar con una inyección.



Información sobre la insulina

¿Siente que ha fracasado?

Muchas personas sienten que han fracasado si no pueden controlar el azúcar en su sangre con pastillas. Esto no es verdad. Para mucha gente, inyectarse insulina es la única forma de mantener los niveles normales de azúcar en sangre. Usted no ha fracasado si tiene que usar insulina.

¿Teme que le suceda algo malo?

La insulina NO causa daños ni en los riñones ni en los ojos ni en los pies. Por el contrario, aplicarse insulina puede ayudar a prevenir esos problemas.

¿Le dan miedo las inyecciones?

A muchas personas les da miedo aplicarse inyecciones. Creen que duele. Pero la mayoría de las personas que se inyectan insulina dicen que es muy fácil y que no suele doler.



“Cuando empecé a aplicarme insulina, pensé que había hecho algo mal. Pero cuando el médico me dijo que muchas personas tenían que usarla, me sentí mejor”.



“Al principio tenía miedo de inyectarme. Ahora es algo que hago todos los días. La aguja es pequeñita, no como las agujas que usan en el consultorio del médico”.

Cómo usar una pluma de insulina

Prepare todo.

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Si se aplica más de un tipo de insulina, revise la etiqueta y asegúrese de estar usando la correcta.
3. Destape la pluma. **Si la insulina está turbia, frote el envase lentamente entre los dedos durante 15 segundos.**
4. Con una toallita de alcohol, limpie la pluma donde va la aguja.
5. Saque la aguja del envase y atornille la punta al extremo de la pluma de insulina.
6. Destape la aguja.



Cómo usar una pluma de insulina

7. Para preparar la pluma, gire la perilla al 2.

8. Golpee suavemente la pluma de insulina para empujar el aire hasta la punta. Mantenga la aguja en el aire y apriete el botón situado en la parte inferior de la pluma.

Debería ver una gota de insulina en la punta de la aguja. Si no la ve, vuelva a girar la perilla al número 2 y empiece otra vez.



Inyéctese la insulina.

1. Escoja una parte de su cuerpo que tenga grasa, como por ejemplo:

- su estómago (no muy cerca de su ombligo)
- la parte posterior entre su brazo y su codo
- los lados de sus muslos o caderas

2. Limpie su piel con una toallita con alcohol o agua y jabón.



Cómo usar una pluma de insulina

3. Gire la perilla hasta la cantidad de unidades de insulina que le haya indicado el médico.

4. Pellizque un poco de piel y clave la aguja entera perpendicularmente. Si no tiene mucha grasa, incline un poco la aguja.

5. Presione el botón y manténgalo así mientras cuenta hasta 6.

6. Retire la aguja.

7. Si sangra, presione suavemente la zona donde se inyectó con un algodón o pañuelo, pero no la frote.



Limpie todo.

1. Vuelva a tapar la aguja y desatornillela de la pluma usada.

2. Ponga la aguja en un recipiente plástico. No la ponga en la basura. Su farmacéutico puede darle uno de estos recipientes.



Cómo usar una jeringa de insulina

Prepare todo.

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Si usa más de un tipo de insulina, revise la etiqueta y asegúrese de usar la correcta. **Si la insulina está turbia, frote el envase lentamente entre los dedos durante 15 segundos.**
3. La primera vez que use el envase, quítele la tapa de plástico.
4. Limpie la tapa de goma con alcohol.



Cómo usar una jeringa de insulina

Inyéctese la insulina.

1. Escoja una parte de su cuerpo que tenga grasa, como por ejemplo:
 - su estómago (no muy cerca de su ombligo)
 - la parte posterior entre su brazo y su codo
 - los lados de sus muslos o caderas
2. Limpie su piel con una toallita con alcohol o agua y jabón.
3. Quite la tapa de la aguja. Retire el émbolo hasta llegar a la cantidad de unidades de insulina que necesite.
4. Inserte la aguja a través de la tapa de goma. Empuje el émbolo. Esto permitirá sacar la insulina más fácilmente.
5. Sin sacar la aguja, dé vuelta el envase. Mantenga la aguja en el líquido. Tire del émbolo hasta llegar a la cantidad de unidades de insulina que necesite.
6. Si hay burbujas de aire en la jeringa, regrese la insulina al envase y vuelva a empezar.



Cómo usar una jeringa de insulina

7. Pellizque un poco de piel y clave la aguja entera. Si no tiene mucha grasa, incline un poco la aguja.

8. Empuje el émbolo hasta el final.

9. Retire la aguja.

10. Si sangra, presione suavemente la zona donde se inyectó con un algodón o pañuelo, pero no la frote.



Limpie todo.

Cuando termine, ponga las agujas que usó en un recipiente plástico. No las ponga en la basura. Su farmacéutico puede darle uno de estos recipientes.



Algunas otras cosas para pensar

Al guardar su insulina

- Mantenga la insulina en el refrigerador, nunca la ponga en el congelador o en la mesa. Algunos tipos de insulina pueden tenerse afuera del refrigerador después de haberse abierto. Pregúntele a su médico o farmacéutico si la insulina que usted usa se puede dejar fuera del refrigerador.
- Nunca deje su insulina en un lugar donde se pueda calentar mucho, como en su carro. Pregúntele a su doctor o enfermera cómo mantener la insulina fría si la tiene que llevar con usted.
- Hable con su doctor o farmacéutico sobre cuánto tiempo puede usar la insulina una vez que ha abierto el envase. Puede resultar útil escribir en el envase la fecha en que lo abrió.

Al viajar

- Si piensa viajar fuera de los Estados Unidos, lleve su insulina y sus jeringas con usted.
- Si necesita comprar insulina o jeringas fuera del país, pida ayuda a un farmacéutico para obtener la dosis correcta.



Al usar agujas

- Nunca comparta sus agujas con nadie.
- Mantenga las agujas nuevas y usadas en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.

Querer es poder

Recuerde que aplicarse la insulina correctamente tiene un gran impacto en su nivel de azúcar en sangre. Ponga en práctica estas ideas fáciles o anote las suyas para aplicarse la insulina con más comodidad.

- ☐ Voy a conversar con otras personas que también usan insulina.
- ☐ Voy a pedir a un familiar o amigo(a) que esté conmigo las primeras veces que me inyecte insulina.
- ☐ Voy a practicar inyectando a una naranja.
- ☐ Voy a revisarme el azúcar en sangre todos los días antes de inyectarme insulina.









“Al principio no quería inyectarme porque no comprendía cuánto mejor me sentiría. Fue un cambio enorme para mí”.

Viva bien con la diabetes

Recuerde que usted no está solo. Al igual que todas las personas que aparecen en esta guía, usted puede tomar el control de su vida y vivir bien con la diabetes.



“Si yo puedo, usted también puede”.



“Ahora hago ejercicio y tengo más energía. Me siento mejor conmigo mismo”.



“Tener diabetes me ha abierto los ojos a cosas nuevas”.



“He tomado la riendas de mi vida y me siento muy orgullosa de mis logros”.

Reconocimientos

El desarrollo de **Viviendo con diabetes: Una guía de uso diario para usted y su familia** se financió con una beca de Novo Nordisk.

Viviendo con diabetes: Una guía de uso diario para usted y su familia se creó con la ayuda de personas con diabetes, sus familiares y sus proveedores de salud, bajo la dirección de las siguientes personas:

Louisiana State University Health Sciences Center, Shreveport

Terry Davis, PhD, Connie Arnold, PhD, Kathryn Davis, BA Daci Platt, BA

University of North Carolina at Chapel Hill

Darren DeWalt, MD, MPH, Betsy Bryant Shilliday, PharmD, CDE, CPP, Andrea Wallace, RN, ND, PhD

University of California, San Francisco General Hospital

Hilary Seligman, MD,MAS , Dean Schillinger, MD, Nikki Bengal, BA, Adriana Delgadillo, BS, Jorge Palacios, MA, Neda Ratanawongsa, MD y Andrea López, BS

El contenido, los artículos, la información, los documentos y las opiniones expresadas en el marco de la guía *Viviendo con diabetes: Una guía de uso diario para usted y su familia* no necesariamente reflejan la posición oficial del Colegio Americano de Médicos, Inc. (“ACP”, por sus siglas en inglés), sus funcionarios, directivos, empleados, agentes y representantes, y el ACP no ofrece declaración ni garantía alguna, ya sea expresa o implícita, con respecto a la precisión o integridad de la información que se proporciona en el presente documento.

La información contenida en el presente documento no pretende ser un consejo legal o médico. Para obtener consejo médico debe consultarse siempre a un médico con licencia. Además, la información aquí contenida no constituye ni reemplaza un juicio clínico individual ni elimina la necesidad de consultar a profesionales. La información aquí proporcionada se ofrece “tal cual está” para fines únicamente informativos y educativos, y cualquier medida que se tome o resultado que se obtenga de su uso es responsabilidad exclusiva del usuario o lector.

Hasta donde lo permita la ley, el ACP deniega todas las garantías, expresas o implícitas, incluyendo, entre otras, cualesquiera garantías de no violación de derechos de terceros, comerciabilidad e idoneidad para un uso determinado, en relación con la guía *Viviendo con diabetes: Una guía de uso diario para usted y su familia*, o que los materiales no contendrán ningún error, o que los defectos serán corregidos, o que el producto no contiene ningún virus o componentes dañinos, así como tampoco el ACP se podrá considerar responsable por ningún tipo de daño, incluyendo daños directos, indirectos, fortuitos, especiales, emergentes o punitivos, ni por otros reclamos que surjan del uso o la incapacidad de uso de la guía *Viviendo con diabetes: Una guía de uso diario para usted y su familia* o de los materiales contenidos allí o de los errores contenidos en los materiales.



Para pedir su guía, vaya a: www.acponline.org/diabetesguide_s

Product Code: 11033420S

Copyright 2017. American College of Physicians, Inc. (ACP) Se reservan todos los derechos.

CPP6067