

# *Cómo mantenerse saludable* **CON DIABETES**

Su guía para el cuidado personal de la diabetes





# Tome el control DE SU DIABETES



Descubrir que tiene diabetes puede ser un gran impacto y, frecuentemente, provoca una variedad de emociones. Con el tiempo, la mayoría de las personas aceptan el diagnóstico y, poco a poco, comienza a cambiar su estilo de vida.

Acciones como revisar los niveles de azúcar en la sangre, seguir un plan de comidas para diabéticos, tomar medicamentos y revisarse los pies son necesarias para un buen control de la diabetes. Estas acciones pueden retrasar o prevenir otros problemas de salud.

Hoy en día, las personas con diabetes viven más y tienen una vida más saludable. Esta guía le ofrece información y herramientas valiosas para su cuidado personal. Si se cuida bien, la diabetes no será un obstáculo para tener una vida activa y saludable.

# Índice

<b>Capítulo 1: Qué es la diabetes .....</b>	<b>4-5</b>
- La insulina y las células .....	5
- ¿Qué debe hacer si tiene diabetes? .....	5
<b>Capítulo 2: Cómo mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable .....</b>	<b>6-10</b>
- Revisión de sus niveles de azúcar en la sangre en casa .....	7
- Seguimiento de sus niveles de azúcar en la sangre .....	7-8
- Su prueba de laboratorio de hemoglobina A1C .....	9-10
• ¿Qué mide la prueba A1C? .....	9
• ¿Por qué es tan importante hacerse una prueba de A1C? .....	9
• ¿Cuál debe ser mi número de A1C? .....	10
• ¿Qué tan seguido debo realizarme la prueba de A1C? .....	10
<b>Capítulo 3: Control de los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre ....</b>	<b>11-16</b>
- ¿Qué significa "nivel bajo de azúcar en la sangre"? .....	11
• Síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre .....	11
• ¿Qué causa un nivel bajo de azúcar en la sangre? .....	11
• ¿Cómo puedo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre? .....	12
- ¿Qué significa "nivel alto de azúcar en la sangre"? .....	13
• Síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre .....	13
• ¿Qué causa un nivel alto de azúcar en la sangre? .....	14
• ¿Cómo puedo tratar un nivel alto de azúcar en la sangre? .....	14
- Reglas para los días de enfermedad .....	15
- Efectos de los medicamentos en el nivel de azúcar en la sangre .....	16
<b>Capítulo 4: Cómo entender sus medicamentos .....</b>	<b>17-22</b>
- Pastillas para la diabetes .....	17
- Insulina .....	18-22
• Consejos para manejar la insulina .....	19
• Dónde inyectar la insulina .....	20
• Cómo inyectar la insulina .....	21-22
<b>Capítulo 5: Cómo mantenerse saludable con diabetes .....</b>	<b>23-38</b>
- Controle su presión arterial y colesterol .....	23-24
• Presión arterial alta .....	23
• Colesterol .....	24
• Qué hacer con la presión arterial y el colesterol altos .....	24
- Proteja su corazón .....	25
- Mantenga saludable su cerebro .....	26
- Proteja sus vasos sanguíneos .....	27
- Proteja sus nervios .....	28

## Capítulo 5: (continuación)

- Evite problemas de los pies .....29-30
- Proteja sus riñones .....31-32
- Proteja su vista .....33-35
- Cuide su boca .....36-37
- Proteja su piel ..... 38

## Capítulo 6: Diabetes y depresión..... 39-41

- ¿Qué es la depresión? ..... 39
- Depresión y diabetes ..... 39
- Síntomas de la depresión ..... 39
- ¿Qué pasa si tengo depresión y diabetes? ..... 40
- ¿Podría ser depresión? ..... 41

## Capítulo 7: Aproveche al máximo las citas con su médico ..... 42-45

- Revisión de su glucosa (azúcar en la sangre) ..... 43
- Acerca de los medicamentos para la diabetes ..... 43
- Pruebas de laboratorio y exámenes ..... 44
- Control de la diabetes durante los días de enfermedad ..... 44
- Ejercicio ..... 45
- Su peso saludable ..... 45

## Capítulo 8: Comer saludable con diabetes ..... 46-55

- Planeación de sus comidas .....48-54
  - Paso 1: Conozca sus grupos de alimentos .....48-49
  - Paso 2: Conozca sus carbohidratos .....50-54
    - a. Guía de porciones saludables .....53-54
- Nutrición para una vida saludable: método del plato para la diabetes.....56-57

## Capítulo 9: Cómo tomar buenas decisiones respecto a los alimentos ..... 58-63

- Cómo leer las etiquetas de los alimentos ..... 59
- Surta su cocina con alimentos saludables ..... 60
- Controle su apetito con refrigerios saludables ..... 61
- Elija alimentos saludables cuando coma fuera de casa .....62-63

## Declaración final ..... 64

## Recursos ..... 65-69

- Registro del nivel de azúcar en la sangre ..... 65
- Lista de verificación para el cuidado de la diabetes ..... 67
- Registro de medicamentos ..... 69

# Capítulo 1

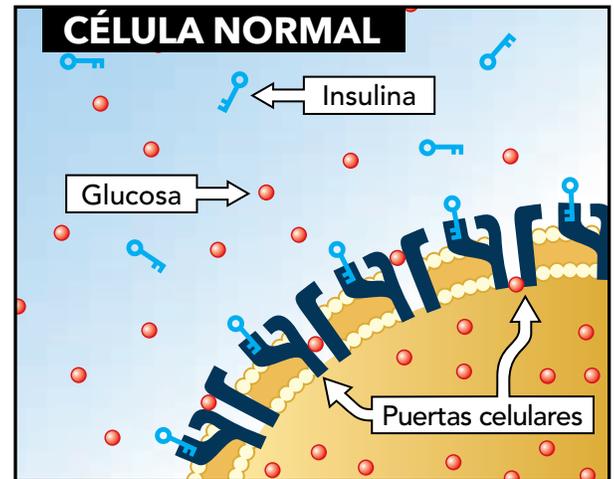
## ¿Qué es la diabetes?

Cuando comemos, nuestros cuerpos transforman los alimentos en **glucosa**, que es una forma de azúcar. Esta azúcar va hacia el torrente sanguíneo y es el principal combustible del cuerpo. A medida que los niveles de azúcar en la sangre se elevan, el **páncreas** (un órgano que se encuentra detrás del estómago) produce una hormona llamada **insulina**.

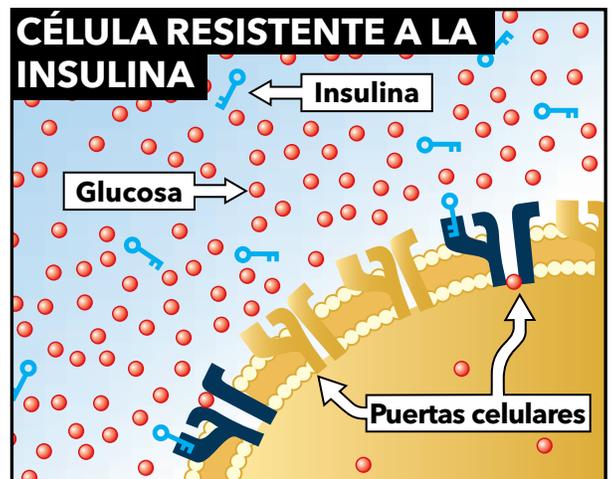
La insulina ayuda a mover el azúcar hacia las células del cuerpo. Una vez dentro de las células, el azúcar se puede usar como energía.

**Si usted tiene diabetes tipo 1**, su cuerpo no produce insulina. Sin insulina, las células no pueden obtener el azúcar de la sangre. Esto produce niveles más altos de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 1 se diagnostica principalmente en niños y adultos jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad.

**Si usted tiene diabetes tipo 2**, su cuerpo tiene dificultad para hacer que el azúcar pase de la sangre a las células. O su cuerpo no produce suficiente insulina para llevar el azúcar a las células o sus células se resisten a la insulina y no permiten el ingreso del azúcar (resistencia a la insulina).



**La insulina actúa como una llave que abre las puertas de las células para permitir el ingreso del azúcar (glucosa).**



**Las llaves de insulina que usted tiene no pueden abrir las puertas de sus células. Es posible que entre parte del azúcar (glucosa), pero la mayoría de ella permanece en su sangre.**

### La insulina y las células

Sin la cantidad correcta de insulina funcionando correctamente con sus células:

- ♥ **Sus células no reciben combustible.** Aunque la sangre contenga grandes cantidades de azúcar, sus células mueren de hambre. Es posible que se sienta cansado, hambriento o malhumorado.
- ♥ **Sin un lugar a dónde ir, la cantidad de azúcar en la sangre aumentará.** Con el tiempo, esto puede dañar sus vasos sanguíneos, nervios y órganos, y causar muchos problemas de salud graves.

El médico recetará insulina a las personas con diabetes tipo 1. Las personas con diabetes tipo 2, por lo general, pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con una alimentación saludable y ejercicio. Es posible que los médicos receten pastillas para la diabetes o insulina, para lograr un mejor control.

### ¿Qué puede hacer si tiene diabetes?

Aunque la diabetes es una enfermedad para toda la vida, se puede controlar. Si se cuida bien y controla su diabetes, puede llevar una vida saludable.

#### Controlar la diabetes significa:

- ♥ Mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable
- ♥ Mantener su presión arterial, colesterol y peso en niveles saludables
- ♥ Realizarse un análisis de orina anual para verificar la salud de sus riñones
- ♥ Hacerse exámenes anuales de dilatación de pupila para proteger su vista
- ♥ Revisarse los pies diariamente para asegurarse de que no haya cortadas ni heridas

¿Le parece mucho? No se preocupe, con ayuda de su médico, puede elaborar un plan de cuidado personal de la diabetes. Entonces sabrá qué hacer y cuándo.

## Cómo mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable

El examen para medir el nivel de glucosa en la sangre es una parte fundamental del control de la diabetes. Le permite ver qué tan bien está logrando alcanzar los valores que espera del nivel de azúcar en la sangre. Si no se trata, la diabetes puede provocar un exceso o una falta de azúcar en la sangre. Esto puede causar problemas de salud a largo plazo, como insuficiencia renal o problemas de la vista.



Hay dos conjuntos de números que usted y su médico revisarán para asegurarse de que su diabetes está bajo control:

- 1 Números de cuando revisa su azúcar en la sangre en casa.** Revisar su azúcar en la sangre en casa le indica cómo están afectando sus actividades y alimentos su nivel de azúcar en la sangre "en ese momento". Le permite saber si va por buen camino con su cuidado, si necesita hacer cambios o si necesita llamar a su médico para que le ayude.
- 2 Números de la prueba de laboratorio de hemoglobina A1C.** Los resultados de la prueba de laboratorio de hemoglobina A1C muestran su control "promedio" del azúcar en la sangre durante un periodo de dos a tres meses. Su médico le programará esta prueba cada tres o seis meses, dependiendo de lo bien que pueda controlar su nivel de azúcar en la sangre diariamente y del tipo de diabetes que padezca.

# CÓMO MANTENER SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE DENTRO DE UN RANGO SALUDABLE

## Revisión de sus niveles de azúcar en la sangre en casa

Todas las personas con diabetes deben tener un dispositivo para medir el nivel de azúcar en la sangre (glucómetro) en casa. Este dispositivo indica cuál es el nivel de azúcar en la sangre usando una pequeña muestra de sangre de su dedo. No todos los glucómetros funcionan de la misma manera. Asegúrese de leer la guía del usuario o hable con su médico sobre cómo usar su glucómetro.

La cantidad de veces al día que revise el nivel de azúcar en la sangre depende del tipo de diabetes que tenga o de su plan de tratamiento. También puede revisar el nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando esté enfermo o estresado, o si tiene algún cambio en su rutina. Hable con su médico para saber con qué frecuencia debe revisar su nivel de azúcar en la sangre.

- ♥ **Diabetes tipo 1:** es posible que su médico le sugiera que revise su nivel de azúcar en la sangre de 4 a 8 veces al día. La revisión del nivel de azúcar en la sangre suele realizarse antes de las comidas y los refrigerios, antes y después del ejercicio, antes de acostarse y en el transcurso de la noche.
- ♥ **Diabetes tipo 2:** es posible que su médico le pida que revise su nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas y, en ocasiones, antes de dormir. Si toma insulina para controlar su diabetes, su médico le sugerirá que se revise dos o más veces al día, dependiendo del tipo de medicamentos que necesite.

## Seguimiento de sus niveles de azúcar en la sangre

Llevar un registro de los niveles de azúcar en la sangre es una manera simple y fácil de ver la conexión entre su nivel de azúcar en la sangre y sus acciones. Por ejemplo, es posible que tenga niveles más altos de azúcar en la sangre después de comer ciertos alimentos o niveles más bajos si hace más ejercicio de lo normal. Conocer esta relación le permitirá mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango deseado con más frecuencia, para lograr un mejor control de la diabetes.



# Capítulo 2

## Cómo usar su registro

Haga copias del Registro del nivel de azúcar en la sangre que encontrará en la página 9 de esta guía. Cada vez que revise su nivel de azúcar en la sangre, escriba sus números. Anote cualquier acción que pudo haber afectado sus niveles, como lo que comió, si omitió una comida, si tomó medicamentos o si estaba enfermo.

Siempre escriba sus números del nivel de azúcar en la sangre de inmediato porque puede ser difícil recordarlos después.

**Y SIEMPRE lleve su registro a su cita con el médico.** Cuanto más sepa su médico sobre sus niveles de azúcar en la sangre, mejor atención podrá proporcionarle.

### Este es un ejemplo de cómo apuntar datos en su registro:

Registro del nivel de azúcar en la sangre

Día de la semana	Fecha	Hora	Nivel de azúcar en la sangre	Hora del día*	Notas
Lunes	10 de diciembre	9 am	100	Antes del desayuno	Tomé medicamentos.
		2 pm	135	2 horas después de almorzar	
Martes	11 de diciembre	9 am	95	Antes del desayuno	Tomé medicamentos. Almorcé en un restaurante y comí más carbohidratos de lo debido.
		2 pm	190	2 horas después de almorzar	

# CÓMO MANTENER SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE DENTRO DE UN RANGO SALUDABLE

## Su prueba de laboratorio de hemoglobina A1C

La prueba de laboratorio de hemoglobina A1C muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Se informa como un porcentaje (%). Frecuentemente denominada A1C, esta prueba es una parte vital del control de su diabetes.

Es importante que tanto sus resultados de A1C como sus números diarios de azúcar en la sangre estén dentro del rango que usted y su médico hayan establecido. Si su A1C se encuentra dentro de un buen rango, pero su prueba diaria muestra grandes cambios de alto a bajo, es posible que su médico quiera ajustar su tratamiento y plan de cuidado personal. Es por eso por lo que es importante registrar sus números en su Registro del nivel de azúcar en la sangre y llevarlo a las citas con el médico.

### ¿Qué mide la A1C?

La hemoglobina es la parte de los glóbulos rojos que lleva oxígeno desde los pulmones a cada célula del cuerpo. El azúcar en la sangre tiende a unirse con la hemoglobina. La prueba de A1C mide cuánta azúcar está unida a su hemoglobina. Cuanta más azúcar haya unida a la hemoglobina, mayor será el número de la A1C.

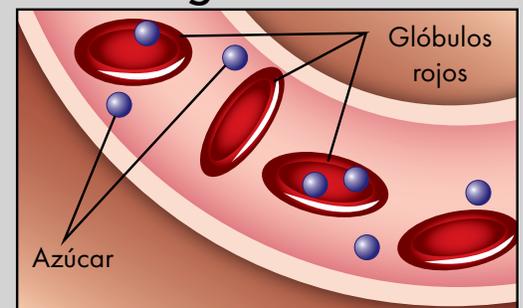
### ¿Por qué es tan importante hacerse una prueba de A1C?

Saber el número de la A1C puede ayudar a protegerlo de problemas de salud a largo plazo causados por los niveles altos de azúcar en la sangre.

Cuando hay niveles altos de azúcar unida a la hemoglobina, hay una disminución en el suministro de oxígeno a los órganos. Esto quiere decir que se está provocando un daño al corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Esto puede causar un infarto, un derrame cerebral, una enfermedad renal, ceguera o una amputación.

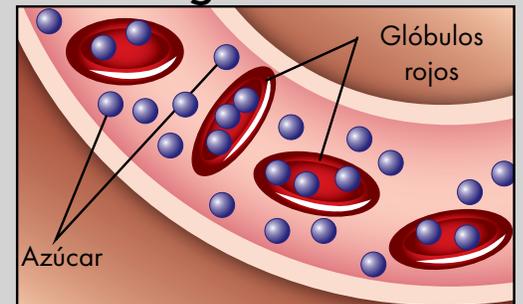
Disminuir el nivel de A1C, en cualquier cantidad, puede ayudar a disminuir el riesgo de tener problemas de salud en el futuro.

### Nivel normal de azúcar en la sangre



Cuando los niveles de azúcar en la sangre son normales, solo una pequeña cantidad de hemoglobina se une con el azúcar. El nivel de A1C es bajo.

### Nivel alto de azúcar en la sangre



Si tiene diabetes, y tiende a tener mucha azúcar en la sangre, un mayor volumen de su hemoglobina contendrá azúcar. El nivel de A1C es más alto.

### ¿Cuál debe ser mi número de A1C?

Usted y su médico establecerán el objetivo que sea indicado para usted.

Si su nivel de A1C es mayor de lo que debería, hable con su médico sobre los pasos que debe seguir para disminuirlo. Es posible que el médico le pida que haga cambios en su dieta o que haga más ejercicio. También es posible que su médico cambie sus medicamentos para la diabetes o añada un medicamento nuevo.

### ¿Qué tan seguido debo realizarme la prueba de A1C?

Es posible que su médico le pida una prueba de A1C cuando usted se entere de que tiene diabetes para conocer su número de referencia. Los resultados futuros de la prueba se compararán con el número de referencia para revisar si el control del azúcar en la sangre está mejorando o empeorando.

La frecuencia con la que deba hacerse la prueba de A1C dependerá de qué tan bien controle su nivel de azúcar en la sangre. Los médicos sugieren que sea por lo menos dos veces al año.

### Es posible que la necesite con más frecuencia si:

- ♥ Su número de A1C es demasiado alto.
- ♥ Planea quedar embarazada.
- ♥ Empieza a tomar un nuevo medicamento para la diabetes.
- ♥ Su médico le cambia su plan de tratamiento de la diabetes.

### Equivalencia entre A1C y promedio de azúcar en la sangre

A1C	Niveles de azúcar en la sangre (promedio diario de 3 meses)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298

**Si no conoce su número de A1C o no está seguro de si se ha realizado una prueba de A1C, hable con su médico sobre cuándo debe hacerse la siguiente prueba de A1C.**

### Control de los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre

No todos tienen los mismos síntomas cuando el nivel de azúcar en la sangre sube o baja demasiado. Algunas personas pueden no presentar síntomas en absoluto; pero lo más probable es que no se sientan del todo bien.

Es importante que conozca los signos de los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre. Si comienza a tener cualquiera de los siguientes síntomas o los que aparecen en la página 14, revise su nivel de azúcar en la sangre de inmediato. Saber si su nivel de azúcar es demasiado alto o demasiado bajo le ayudará a decidir qué medidas tomar para que su nivel de azúcar en la sangre regrese a un rango saludable.

### ¿Qué significa "nivel bajo de azúcar en la sangre"?

En la mayoría de los casos, se considera que una persona tiene niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia) cuando tiene valores inferiores a 70 mg/dl en un glucómetro. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo, el cuerpo no tiene energía suficiente para funcionar bien. Los niveles bajos de azúcar en la sangre pueden variar de una persona a otra. Hable con su médico para saber cuál sería un nivel demasiado bajo para usted.

**Los síntomas comunes de un nivel bajo de azúcar en la sangre incluyen:**

- ♥ Agitación o temblores
- ♥ Sudoración sin razón
- ♥ Desmayo
- ♥ Visión borrosa
- ♥ Latidos rápidos del corazón
- ♥ Cambios de humor repentinos

### ¿Qué causa un nivel bajo de azúcar en la sangre?

- ♥ Tomar demasiados medicamentos para la diabetes
- ♥ Saltarse comidas
- ♥ Comer porciones más pequeñas de lo que come normalmente
- ♥ Hacer más ejercicio del habitual
- ♥ Estar enfermo



# Capítulo 3

## ¿Cómo puedo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre?

Si su nivel de azúcar en la sangre es bajo, hay pasos que debe seguir para regresarlo al rango normal. Si tiene síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre, pero no tiene un glucómetro a su alcance, trate los síntomas de todas maneras para evitar que empeoren. Siga la regla 15-15: tome 15 gramos de carbohidratos y revise su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Para hacer que su nivel de azúcar en la sangre vuelva al rango normal, siga estos pasos:

- 1 Coma o tome 15 gramos de carbohidratos que se digieran rápido; por ejemplo, alguna de las siguientes opciones:**
  - ♥ 1 cucharada de miel
  - ♥ ½ taza de jugo o refresco regular
  - ♥ 3 o 4 caramelos duros (que tengan azúcar)
  - ♥ Tabletas de glucosa (vea las instrucciones)
  - ♥ 1 cucharada de azúcar
- 2 Espere 15 minutos y vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre. Si sigue bajo, tome otros 15 gramos de carbohidratos.**
- 3 Espere otros 15 minutos y nuevamente mida su nivel de azúcar en la sangre. Si sus niveles siguen demasiado bajos, llame a su médico de inmediato.**

## ¿Estará fuera de casa?

Una buena idea es tener siempre a la mano refrigerios a base de carbohidratos que se digieran rápido, en caso de que su nivel de azúcar en la sangre baje al estar fuera de casa. Empaque una bolsa para llevar con refrigerios como jugo, caramelos duros y una manzana pequeña.



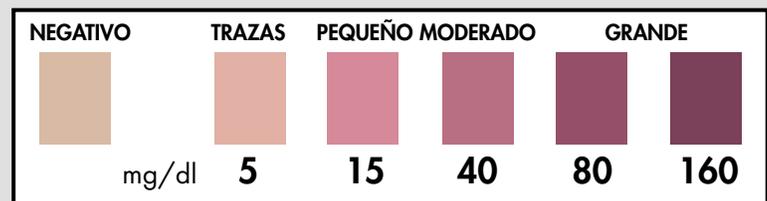
## ¿Qué significa "nivel alto de azúcar en la sangre"?

Para la mayoría de las personas con diabetes, los niveles de azúcar en la sangre se consideran altos cuando tienen valores superiores a 130 mg/dl en un glucómetro antes de una comida o superiores a 180 mg/dl en un glucómetro de 1 a 2 horas después de una comida. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto durante mucho tiempo, este puede ocasionar daño en los nervios, vasos sanguíneos y órganos. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ocasionar **cetoacidosis diabética**. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden variar de una persona a otra. Hable con su médico para saber cuál sería un nivel demasiado alto para usted.

### Cetoacidosis diabética

Cuando tiene diabetes, su cuerpo tiene dificultad para usar el azúcar de la sangre para obtener energía. Si no recibe tratamiento para la diabetes, su cuerpo empieza a usar grasa y músculo para obtener energía y deja ácidos grasos (*cetonas*) en la sangre (*cetoacidosis diabética*). Estas cetonas hacen que la sangre y la orina sean más ácidas de lo que deberían. Con el tiempo, esto puede causar problemas de salud.

Para detectar la presencia de cetonas, puede hacerse un análisis de orina mojando una tira reactiva en una muestra de orina. Esta tira mostrará la cantidad de cetonas que hay en su orina adquiriendo un cierto color después de mojarla en la muestra. Hable con su médico sobre la prueba para detectar la presencia de cetonas y pregúntele sobre el riesgo de tener cetoacidosis diabética.



### Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre incluyen:

- ♥ Mucha sed
- ♥ Dolor de cabeza
- ♥ Problemas de concentración
- ♥ Visión borrosa
- ♥ Sensación de debilidad o cansancio
- ♥ Orinar con mayor frecuencia

# Capítulo 3

## ¿Qué causa los niveles altos de azúcar en la sangre?

- ♥ Olvidar tomar los medicamentos
- ♥ Comer más carbohidratos de lo habitual
- ♥ Estar enfermo
- ♥ Tener más estrés del habitual
- ♥ Hacer menos ejercicio del habitual

## ¿Cómo puedo tratar el nivel alto de azúcar en la sangre?

Si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, debe hacer cambios para volver a un rango normal. Si tiene síntomas de nivel alto de azúcar en la sangre, pero no tiene un glucómetro a su alcance, trate los síntomas de todas maneras para evitar que empeoren.

- 1** No consuma carbohidratos hasta que el nivel de azúcar en la sangre disminuya.
- 2** Tome mucha agua para evitar la deshidratación y para mantener los riñones saludables.
- 3** Haga más ejercicio. Antes de hacer ejercicio, hágase una prueba de orina para determinar el nivel de cetonas. Si hay presencia de cetonas, no haga ejercicio porque puede provocar un aumento de su nivel de azúcar en la sangre.

**Si su nivel de azúcar en la sangre permanece por arriba de 180 mg/dl durante tres días seguidos, o si al hacerse la prueba de orina detecta la presencia de cetonas, llame a su médico. Es posible que quiera ajustar su plan de tratamiento.**

## Reglas para los días de enfermedad

Cuando estamos enfermos, nuestros cuerpos liberan hormonas que nos ayudan a combatir la infección. Estas hormonas pueden producir un aumento del nivel de azúcar en la sangre y pueden bloquear los efectos de la insulina en el cuerpo. Para protegerse de esto, hable con su médico sobre lo que debe hacer en caso de que se enferme.

**A continuación se mencionan las reglas comunes para los días de enfermedad:**

- ♥ Revise sus niveles de azúcar en la sangre cada dos o tres horas.
  - Si tiene diabetes tipo 1, es posible que su médico le sugiera usar más insulina para disminuir sus niveles de azúcar en la sangre.
  - Si tiene diabetes tipo 2, es posible que su médico le sugiera tomar su medicamento con mayor frecuencia.
- ♥ Descanse todo lo que pueda y duerma lo suficiente.
- ♥ Tome mucha agua y no consuma cafeína.
- ♥ Tome su medicamento a tiempo, incluso si tiene vómito.



### Efectos de los medicamentos en el nivel de azúcar en la sangre

Los medicamentos que toma cuando está enfermo pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre, incluso si no contienen azúcar. El siguiente cuadro muestra medicamentos habituales y los efectos que tienen en el nivel de azúcar en la sangre. Pregunte a su médico o farmacéutico qué medicamentos seguros puede usar cuando está enfermo.

Medicamento	Efecto en el nivel de azúcar en la sangre
Aspirina Antibióticos	Baja el nivel de azúcar en la sangre
Jarabe para la tos Descongestionantes	Aumenta el nivel de azúcar en la sangre

### Llame a su médico de inmediato si tiene:

- ♥ Vómito y no puede retener nada en el estómago
- ♥ Fiebre (superior a 101 °F) durante más de dos días
- ♥ Diarrea que no se detiene
- ♥ Malestar durante un par de días y no mejora

### Emergencias y diabetes

Un collar o un brazalete con identificación médica indica a los demás que usted tiene diabetes y que necesita tratamiento especial en caso de que no pueda hablar.



### Cómo entender sus medicamentos

La mayoría de las personas con diabetes necesitan tomar medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Estos medicamentos incluyen pastillas para la diabetes e inyecciones de insulina.

### Pastillas para la diabetes

Cuando a una persona se le diagnostica diabetes tipo 2, los médicos primero sugieren seguir una dieta para diabéticos junto con ejercicios para ayudar a controlar la diabetes. A partir de cierto punto, es posible que estos cambios saludables en el estilo de vida no sean suficientes para disminuir los niveles de azúcar en la sangre al rango normal. Cuando sucede esto, los médicos, por lo general, recetan pastillas para la diabetes. Existen distintos tipos de pastillas. En el siguiente cuadro se mencionan los tipos más comunes.

Nombre del medicamento	Efecto en su cuerpo
Metformina	Disminuye el nivel de azúcar en la sangre al reducir la cantidad de azúcar que produce el hígado.
Gliburida	Disminuye el nivel de azúcar en la sangre al aumentar la cantidad de insulina que produce el cuerpo.
Pioglitazona (Actos)	Disminuye el nivel de azúcar en la sangre al aumentar la respuesta del cuerpo a la insulina.
Sitagliptina (Januvia)	Disminuye el nivel de azúcar en la sangre al aumentar la liberación de insulina durante las comidas.

Nota: De acuerdo con la American Diabetes Association (*ADA*)

## Y si necesita insulina...

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar insulina si, con el tiempo, comer bien y hacer ejercicio no es suficiente para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.

Dado que la insulina es una proteína, no puede administrarse por vía oral. Al igual que el resto de las proteínas, la insulina se digeriría y se desintegraría en el estómago antes de llegar al torrente sanguíneo. Por esta razón, la insulina solo puede administrarse mediante una inyección.

Su médico puede recetarle distintos tipos de insulina. El tipo de insulina dependerá de cómo responde su cuerpo a la insulina, de su estilo de vida (dieta y ejercicio) y de los valores meta del nivel de azúcar en la sangre.

Es importante que sepa qué tipo de insulina usa, qué cantidad usa (unidades) y cuándo necesita usarla. En el cuadro a continuación se muestran los tipos comunes de insulina.

<b>Nombre de la insulina</b>	<b>Tipo de insulina</b>
Apidra, Humalog, NovoLog	<b>Insulina de acción rápida</b> que llega al torrente sanguíneo 15 minutos después de la inyección, su máximo efecto se produce a la hora y continúa actuando durante 2 a 4 horas.
Humulin R, Novolin R	<b>Insulina regular o de acción corta</b> que llega al torrente sanguíneo 30 minutos después de la inyección, su máximo efecto se produce entre las 2 y las 3 horas, y continúa actuando durante 3 a 6 horas.
Humulin N, Novolin N	<b>Insulina de acción intermedia</b> que llega al torrente sanguíneo aproximadamente de 2 a 4 horas después de la inyección, su máximo efecto se produce entre las 4 y las 12 horas, y su efecto dura aproximadamente de 12 a 18 horas.
Levemir, Lantus	<b>Insulina de acción prolongada</b> que alcanza el torrente sanguíneo varias horas después de la inyección, y tiende a disminuir el nivel de azúcar en la sangre en un periodo de 24 horas.

### Consejos para manejar la insulina

- ♥ Guarde la insulina en el refrigerador cuando no la use. Si mantiene la insulina a temperatura ambiente (de 61 a 79 °F), asegúrese de adquirir un nuevo frasco cada 30 días.
- ♥ Antes de inyectar la insulina, sáquela del refrigerador y espere de 15 a 20 minutos antes de usarla.
- ♥ Nunca deje su insulina en el automóvil o en el congelador. Si esto sucede, deséchela y adquiera un nuevo frasco.
- ♥ Siempre asegúrese de llevar un frasco adicional de insulina por si llegara a romper o perder su frasco.
- ♥ Guarde su medicamento en una bolsa junto con todos sus suministros para la diabetes (toallitas desechables con alcohol, jeringas, glucómetro y bolitas de algodón).
- ♥ No olvide revisar la fecha de caducidad.
- ♥ Resurta su receta de insulina a tiempo.



# Capítulo 4

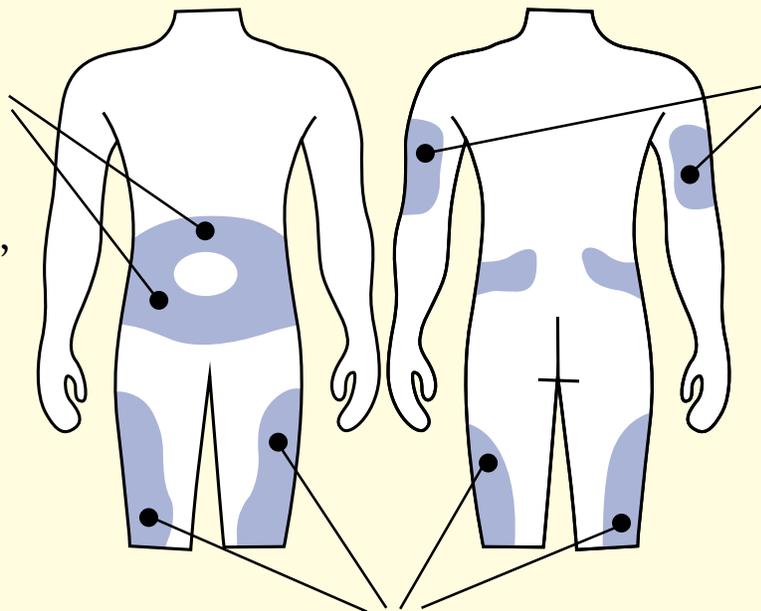
## Dónde inyectar la insulina

Para obtener mejores resultados, la insulina debe inyectarse en una capa de grasa de la piel y nunca en un músculo ni en una vena.

### Los lugares más comunes para aplicar la inyección son los siguientes:

1

**Zona del abdomen:** use la parte baja del abdomen o el área de la cadera, donde, por lo general, hay más grasa. Evite la zona cerca del ombligo, a dos pulgadas de distancia por lo menos.



2

**Parte superior del brazo:** use la zona ubicada en la parte trasera de la parte superior del brazo, donde por lo general hay más grasa. Evite la parte superior de la zona externa del brazo, cerca del hombro.

3

**Parte superior del muslo:** use la zona externa del muslo donde, por lo general, hay más grasa. Evite la parte interna del muslo y la zona ósea alrededor de la rodilla.

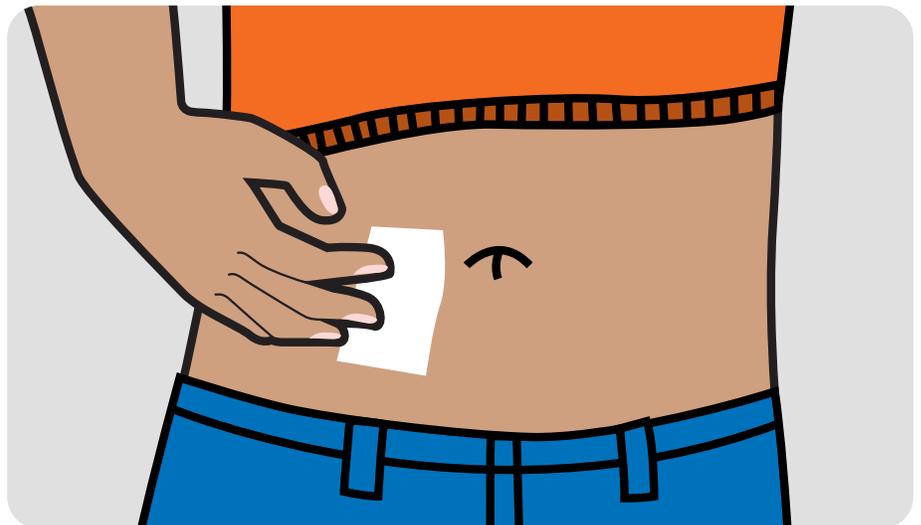
- ♥ Hable con su médico sobre cuáles son los lugares más convenientes para usted. Asegúrese de elegir una zona que pueda ver y alcanzar con comodidad.
- ♥ Una vez que elija una zona, siga usándola durante algún tiempo. Trate de aplicar las inyecciones a una pulgada de distancia una de otra.

## Cómo inyectar la insulina

Para inyectarse, puede usar una jeringa para insulina o una pluma para insulina. La jeringa para insulina le permite extraer insulina de un frasco y puede utilizarse solo una vez. Las plumas para insulina vienen en dos presentaciones: desechables y reutilizables. Las plumas desechables ya vienen cargadas con insulina. Las plumas reutilizables tienen un cartucho de insulina que puede reemplazarse cuando se termina.

Cuando ya esté preparado para inyectarse la insulina, asegúrese de encontrar un sitio limpio y seco donde haya un lugar para lavarse las manos. Reúna todos sus suministros y siga estos pasos:

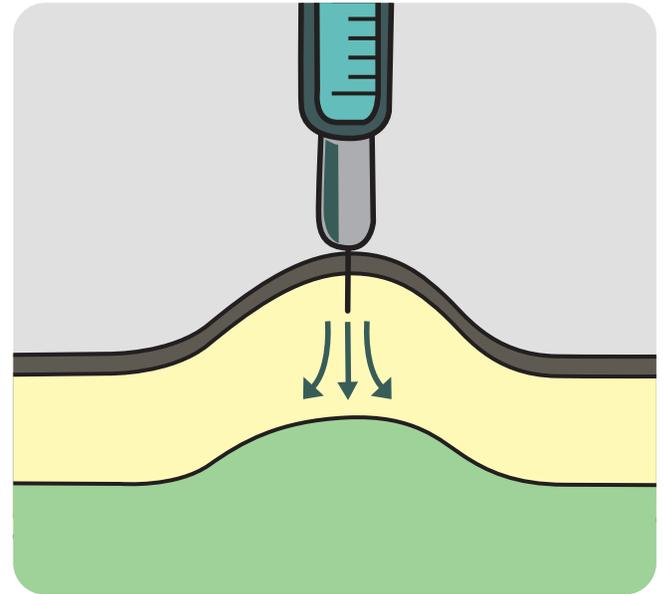
- 1 Elija el lugar a inyectar, como la zona del abdomen. Primero, asegúrese de limpiar la zona con un hisopo con alcohol.



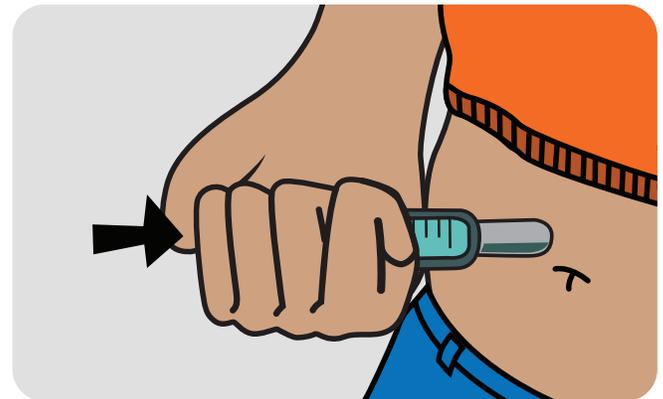
- 2 Con los dedos, pellizque suavemente de 1 a 2 pulgadas de piel y grasa.



- 3** Mientras se pellizca la piel, use la otra mano para sostener la pluma o la jeringa para insulina y empuje la jeringa en un ángulo de 90 grados.



- 4** Suelte la piel que está pellizcando e inyecte la insulina lentamente hasta terminar la dosis. Mantenga la jeringa o la pluma en la zona en la que está inyectando durante cinco segundos. Esto evitará que la insulina se salga si retira la jeringa muy rápido.



- 5** Retire la jeringa manteniendo el mismo ángulo de 90 grados. Nunca use la jeringa más de una vez; la reutilización puede causar sangrado, moretones o cicatrices. También es posible que la jeringa se rompa dentro de la piel.

Hable con su médico sobre cómo desechar las jeringas de manera segura. Es posible que su ciudad o condado cuente con opciones para desecharlas.



### Cómo mantenerse saludable con diabetes

**Saber cómo afecta la diabetes a su cuerpo le puede ayudar a que se cuide para prevenir problemas de salud en el futuro.**

Si la diabetes no está bien controlada, puede dañar gravemente a su cuerpo con el tiempo. La buena noticia es que el riesgo de la mayoría de estas afecciones relacionadas con la diabetes se puede reducir si mantiene su nivel de azúcar en la sangre, su presión arterial y su colesterol en niveles saludables.

En esta sección, aprenderá cuáles son estas afecciones y cómo prevenirlas o retrasar su aparición. Asegúrese de hablar con su médico sobre cuáles son sus posibles riesgos y la mejor manera de proteger su salud.

### Controle su presión arterial y colesterol

El riesgo de una enfermedad cardiovascular (infarto, derrame cerebral o enfermedad de los vasos sanguíneos) es mayor para las personas con diabetes que tienen presión arterial y niveles de colesterol altos.

#### **Presión arterial alta**

Dos de cada tres personas con diabetes tienen presión arterial alta. La presión arterial alta ocurre cuando la sangre circula a través de los vasos sanguíneos con demasiada fuerza y provoca que el corazón trabaje más. Con el tiempo, esto puede causar enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de que sufra otros problemas de diabetes.

#### ♥ **Evaluación para la presión arterial alta**

A la presión arterial alta se le conoce como el "asesino silencioso" porque no presenta síntomas evidentes y las personas no siempre son conscientes de que la tienen. Por lo tanto, pida que le revisen la presión arterial en cada cita con el médico, y si tiene la presión arterial alta revísela diariamente en su hogar.

#### ♥ **Esto es lo que significan sus números:**

- Presión arterial saludable: menor a 120/80.
- Presión arterial alta en fase temprana: valor superior entre 120 y 129, y valor inferior menor a 80.
- Presión arterial alta: 130/80 o superior.

Mantener su presión arterial dentro de un rango saludable le puede ayudar a retrasar o prevenir un infarto o un derrame cerebral. Hable con su médico acerca de cuál debería ser el rango meta de su presión arterial.

# Capítulo 5

## **Colesterol alto**

El colesterol es una sustancia suave, cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en las células del cuerpo. Su cuerpo necesita un poco de colesterol para una buena salud, pero demasiado puede provocar problemas. Cuando usted tiene niveles altos de colesterol, este puede unirse con otras grasas en la sangre y formar placa. Con el tiempo, la placa se endurece y obstruye los vasos sanguíneos, lo cual restringe el flujo de sangre al corazón. Al igual que la presión arterial alta, el colesterol alto puede provocar un infarto o un derrame cerebral.

Hable con su médico sobre cómo mantener su colesterol dentro de un rango saludable, y realícese una prueba de colesterol por lo menos una vez al año.

## **Qué hacer con la presión arterial y el colesterol altos**

La presión arterial y el colesterol altos no disminuirán sin un tratamiento. Algunas personas logran controlar estas afecciones con cambios en su estilo de vida. Otras también podrían necesitar medicamentos. Trabaje con su médico y el equipo de atención de la diabetes para elaborar un plan de tratamiento que funcione para usted.



### Proteja su corazón

El corazón bombea sangre a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos. La sangre que suministra está llena de oxígeno y nutrientes para que pueda seguir adelante día tras día.

Tener diabetes aumenta el riesgo de una enfermedad cardíaca. Hable con su médico acerca del riesgo. Esté atento a cualquier señal de alarma y nunca demore en llamar al 911 si cree que puede estar teniendo un infarto.

#### Las señales de alerta de un infarto pueden incluir:

- ♥ Dolor o molestia en el pecho
- ♥ Dolor en brazos, espalda, mandíbula, cuello o estómago
- ♥ Dificultad para respirar
- ♥ Sudoración
- ♥ Acidez estomacal o náusea
- ♥ Sensación de mareo
- ♥ Sensación de cansancio

#### Las señales de alerta de insuficiencia cardíaca pueden incluir:

- ♥ Dificultad para respirar
- ♥ Cansancio
- ♥ Náusea
- ♥ Sensación de cansancio
- ♥ Hinchazón en los pies y tobillos

**El daño en los nervios que provoca la diabetes puede hacer que un infarto no sea doloroso. Si tiene cualquier otra señal de alerta, llame al 911.**

## Mantenga saludable su cerebro

Un derrame cerebral es una interrupción repentina del flujo de sangre a su cerebro. Los derrames cerebrales son provocados principalmente por un coágulo de sangre que bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro o el cuello. Después de tener un derrame cerebral, es posible que las personas tengan problemas para moverse, sientan dolor o tengan problemas para hablar o recordar cosas. La diabetes lo pone en mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.



### Los factores de riesgo de un derrame cerebral incluyen:

- ♥ Una enfermedad cardíaca o presión arterial alta
- ♥ Niveles de colesterol poco saludables
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Tener sobrepeso
- ♥ Inactividad física
- ♥ Tener más de 55 años de edad
- ♥ Ser afroamericano
- ♥ Tener antecedentes familiares de derrame cerebral

### Las señales de alerta de un derrame cerebral incluyen:

- ♥ Debilidad o entumecimiento de un lado del cuerpo
- ♥ Confusión repentina
- ♥ Dificultades para hablar
- ♥ Mareo, pérdida del equilibrio o dificultad para caminar
- ♥ Ver doble o dificultad para ver
- ♥ Dolor de cabeza

**Llame al 911 de inmediato si presenta alguna señal de alerta de un derrame cerebral. Recibir tratamiento rápidamente puede ayudar a prevenir daños permanentes en su cerebro.**

### Proteja sus vasos sanguíneos

La enfermedad arterial periférica (*Peripheral Arterial Disease, PAD*) ocurre cuando los vasos sanguíneos de las piernas se reducen o se bloquean con depósitos grasos. Esto dificulta que el corazón lleve sangre a las piernas y los pies. Tener diabetes lo pone en riesgo de sufrir PAD.

#### Otros factores de riesgo incluyen:

- ♥ Presión arterial alta
- ♥ Niveles de colesterol poco saludables
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Tener sobrepeso
- ♥ Inactividad física
- ♥ Tener más de 50 años de edad
- ♥ Tener antecedentes familiares o personales de enfermedad cardíaca, infarto o derrame cerebral

#### Los síntomas de la PAD incluyen:

- ♥ Dolor en las piernas que desaparece después de descansar
- ♥ Entumecimiento, hormigueo o frío en la parte inferior de las piernas o en los pies
- ♥ Úlceras en los pies o las piernas que cicatrizan lentamente



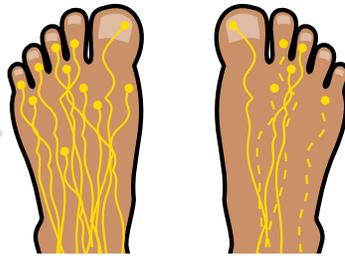
**Aproximadamente 1 de cada 3 personas con diabetes mayores de 50 años de edad sufren de PAD.**

## Proteja sus nervios de daños

El daño en los nervios (neuropatía) afecta a más del 50 por ciento de las personas con diabetes. Los nervios de todo su cuerpo envían señales hacia y desde el cerebro para que usted pueda sentir y reaccionar ante el dolor y el tacto. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar estos nervios, aunque el daño es más común en las manos y los pies.

### Pies sanos

Nuestros pies están llenos de terminaciones nerviosas, con vías saludables hacia el cerebro. Los pies son muy sensibles.



### Pies enfermos

Los nervios perdieron recubrimiento y las vías no funcionan. Los pies pierden sensibilidad.

**Los síntomas de daño en los nervios tienden a empeorar durante la noche.**

**Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas:**

- ♥ Entumecimiento o incapacidad de sentir dolor
- ♥ Dolor o aumento de la sensibilidad
- ♥ Sensación de hormigueo con o sin sensación de ardor o de calor
- ♥ Sensación de "alfileres y agujas"
- ♥ Debilidad de los músculos
- ♥ Reflejos lentos
- ♥ Problemas en los pies como úlceras, infecciones o dolor en las articulaciones

**Los principales factores de riesgo de daño en los nervios incluyen:**

- 1 **Diabetes descontrolada:** protéjase del daño en los nervios manteniendo sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango meta.
- 2 **Obesidad:** el sobrepeso puede provocar afecciones que causen daño a los nervios.
- 3 **Tabaquismo:** el tabaquismo endurece las arterias y dificulta que sanen las heridas, y provoca daño a los nervios.

La alimentación saludable, los cambios para un estilo de vida saludable y los niveles de azúcar en la sangre controlados pueden ayudar a prevenir o retrasar el daño en los nervios. A pesar de que los medicamentos no previenen mayores daños, pueden ayudar a calmar el dolor y la incomodidad.

 **Recuerde acudir con su doctor**

### Evite problemas de los pies

Por lo general, las personas les dan poca importancia a sus pies. Pero si usted tiene diabetes, sus pies necesitan atención especial. Los niveles de azúcar en la sangre que permanecen siempre altos provocarán daño en los nervios y causarán la pérdida de sensibilidad en los pies. Los niveles altos de azúcar en la sangre también provocarán un flujo de sangre deficiente y una curación lenta. De hecho, una de cada cuatro personas con diabetes desarrolla problemas en los pies, y en casos extremos, se llega al punto de perder un dedo del pie, un pie o una pierna (amputación).

#### **Entre los problemas comunes en los pies se incluyen:**

*Cambios en la piel.* La piel del pie puede secarse mucho y es posible que se desprenda y agriete. Esto se debe a que los nervios que controlan la humedad del pie dejan de funcionar.

*Callosidades.* Las callosidades se desarrollan más rápido y con más frecuencia en las personas que tienen diabetes. Son capas de piel gruesa causadas por el exceso de fricción, por lo general en el empeine. Si no se cortan, pueden convertirse en úlceras. También pueden formarse en los dedos o en los talones.

*Cortadas, irritaciones, grietas y ampollas.*

La diabetes hace que las arterias se endurezcan, lo que puede provocar un flujo deficiente de sangre. Cuando se reduce el flujo de sangre hacia los pies, estas cortadas no pueden sanar y es posible que aparezcan úlceras.



# Capítulo 5

**Tener un buen control del nivel de azúcar en la sangre y una rutina diaria para el cuidado de los pies puede disminuir el riesgo de desarrollar complicaciones.**

**Esto es lo que puede hacer:**

*Revíse los pies todos los días.* Es posible que no pueda sentir el dolor que provoca una piedra pequeña, una uña encarnada o una ampolla. Observe atentamente para detectar cortadas, irritaciones, grietas, ampollas o hinchazón. Si tiene problemas para alcanzarse los pies, use un espejo para poder verlos mejor. También puede pedirle a su persona de apoyo que le ayude. Consulte a su médico de inmediato si tiene lesiones en el pie que no sanan. No las trate usted mismo; podría lastimarse los pies.

*Lávese los pies todos los días.* Use agua tibia, no caliente. Séquelos con cuidado, en especial entre los dedos. Para evitar tener la piel seca, aplique una capa delgada de crema en la parte superior e inferior de los pies, pero no entre los dedos de los pies.

*Proporcione cuidados generales a los pies.*

- ♥ Córtese con cuidado las uñas de los pies de forma recta y lime los bordes con una lima de uñas. Si no las alcanza, pídale a su persona de apoyo que le ayude.
- ♥ Use zapatos y calcetines o pantuflas con una suela dura en todo momento. Nunca camine descalzo, ni siquiera en su casa. Puede pisar algo y cortarse o rasparse sin darse cuenta. Revise el interior de los zapatos en busca de alguna basura u objeto antes de ponérselos.

## **En cada cita con el médico,**

quítese los zapatos en cuanto llegue a la sala de exploraciones y pida a su médico que le revise los pies para ver si tienen algún daño. Si tiene callosidades, callos o verrugas, pida a su médico que también se los revise.



**Recuerde acudir con su doctor**

## Proteja sus riñones

Sus riñones contienen millones de pequeños vasos sanguíneos que actúan como filtros. Su trabajo es eliminar los residuos y los líquidos excesivos de la sangre. Después, estos residuos y líquidos se eliminan de su cuerpo a través de la orina.

### Los riñones también se encargan de otras funciones vitales:

- ♥ Ayudan a controlar la presión arterial.
- ♥ Mantienen los huesos fuertes y sanos.
- ♥ Activan la médula ósea para generar nuevos glóbulos rojos.

Padecer diabetes lo pone en mayor riesgo de tener una enfermedad renal crónica (*Chronic Kidney Disease, CKD*). Cuando la diabetes no está bien controlada, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los riñones con el paso del tiempo y provocar una disminución en la función renal.

La CKD no se puede curar, pero se puede tratar y controlar. Es importante que trabaje de cerca con su médico para prevenir y detectar la CKD en las etapas tempranas.

La CKD tiene diferentes etapas. La mayoría de las personas con CKD leve o moderada puede proteger sus riñones para que no empeoren si llevan un estilo de vida saludable y toman medicamentos. Es posible que las etapas avanzadas requieran tratamientos como diálisis (uso de una máquina para realizar el trabajo de los riñones) o un trasplante de riñón.

### ¿Cuáles son los síntomas de la CKD?

La mayoría de las personas que tienen CKD no notan los síntomas hasta que les queda menos del 30 por ciento de la función del riñón.

Los síntomas pueden incluir:

- ♥ Sensación de cansancio
- ♥ Falta de apetito
- ♥ Hinchazón en la parte inferior de las piernas, las manos o la cara
- ♥ Dificultad para dormir debido a comezón, calambres en los músculos o piernas inquietas
- ♥ Mayor o menor micción de lo usual

## Capítulo 5

Como los síntomas, por lo general, no se presentan hasta que hay bastante daño en los riñones, asegúrese de asistir a todas sus citas programadas con el médico. Su médico querrá hacerle una evaluación de CKD al menos una vez al año.



 **Recuerde acudir con su doctor**

## Proteja su vista

Padecer diabetes lo pone en riesgo de tener problemas en los ojos, lo que puede tener como consecuencia el deterioro de la vista o la ceguera. La enfermedad de la vista en diabéticos no presenta señales tempranas de alerta. Para cuando note cambios en su visión, es posible que los ojos ya hayan sufrido daños graves.

Por eso debe hacerse un examen de la vista para diabéticos al menos una vez al año, incluso si su diabetes está bajo control. Este simple e indoloro examen puede ayudar a encontrar problemas a tiempo, y un tratamiento temprano puede ayudarle a proteger su vista. El examen de la vista para diabéticos no es lo mismo que un examen periódico de la vista.

### **¿Qué puedo esperar cuando me hagan un examen de la vista para diabéticos?**

Su médico del cuidado de la vista le pondrá gotas en los ojos para agrandarle (dilatarse) las pupilas. Luego, su médico del cuidado de la vista usará una lente especial y un rayo de luz para examinar la pared trasera de los ojos. El examen no duele, pero es posible que vea borroso durante unas cuantas horas. También estará sensible a la luz, así que lleve lentes para el sol para que los use después del examen.



# Capítulo 5



## ¿Qué buscará mi médico del cuidado de la vista?

Su médico del cuidado de la vista buscará signos tempranos de la enfermedad ocular. El signo más común de la enfermedad ocular en diabéticos es la retinopatía diabética. También corre el riesgo de tener glaucoma y cataratas.



### • *Retinopatía diabética*

El interior del ojo está cubierto con una capa de nervios llamada retina. La retina responde a la luz y envía imágenes al cerebro. La diabetes puede causar daños a los pequeños vasos sanguíneos de la retina y causar retinopatía.

La retinopatía puede hacer que se vean borrosas o distorsionadas las imágenes que la retina envía al cerebro. Si no se detecta y trata en las etapas tempranas, la retinopatía puede causar un grave deterioro de la vista o ceguera.



### • *Glaucoma*

Esta enfermedad se presenta cuando se acumula presión en el ojo. Si no se atiende, la presión daña los vasos sanguíneos de la retina y del nervio óptico, lo que causa la pérdida de la vista. Aunque el glaucoma no se puede curar, se puede tratar para evitar mayores daños o ceguera. Las formas de controlar el glaucoma pueden incluir gotas para los ojos, tratamiento con láser, medicamentos o cirugía.



### • *Cataratas*

Una catarata es una opacidad de la lente clara del ojo. Esta lente le permite enfocar una imagen, exactamente igual que lo hace la lente de una cámara. Conforme avanzan las cataratas, las imágenes se salen de foco. Durante las etapas tempranas, es posible que mejore su vista con anteojos. Después, las cataratas pueden exigir una cirugía, lo que normalmente restaura la vista por completo.

## ¿Cómo puedo proteger mi vista?

No espere a experimentar cambios en la vista para consultar a su médico del cuidado de la vista. Programe su examen de la vista para diabéticos anual para detectar si tiene retinopatía, glaucoma o cataratas. Aunque los problemas de la vista son comunes en las personas que padecen diabetes, la ceguera se puede evitar con un tratamiento temprano y una atención adecuada.

### *Para prevenir la enfermedad ocular:*

- ♥ Mantenga bajo control sus niveles de azúcar en la sangre y su presión arterial.
- ♥ Si fuma, deje de hacerlo.

### *E informe a su médico de inmediato si:*

- ♥ Tiene visión borrosa o ve doble.
- ♥ Siente dolor o presión en los ojos.
- ♥ Ve manchas o líneas que flotan en su vista.
- ♥ No puede ver bien por el rabillo del ojo.
- ♥ Ve luces destellantes o tiene espacios en blanco.



## ¡Consejo útil!

Llame para programar su examen de la vista para diabéticos casi al mismo tiempo que algún suceso anual, como su cumpleaños o Año Nuevo. Esto le ayudará a recordar cuándo debe llamar de nuevo el siguiente año.



## No necesita una referencia para hacerse su examen de la vista para diabéticos.

¡Llame a su médico del cuidado de la vista de IEHP hoy mismo para programar este examen GRATUITO! Para encontrar un médico del cuidado de la vista cerca de usted, llame a Servicios para Miembros de IEHP al 1-800-440-IEHP (4347) o al 1-800-718-IEHP (4347), o al 711 para usuarios de TTY.

 **Recuerde acudir con su doctor**



## Cuide su boca

¿Sabía que la diabetes también puede afectar su boca, dientes y encías?

Mantener su diabetes bajo control, consultar a su dentista con regularidad y cuidar su boca diariamente pueden ayudar a evitar complicaciones en la boca. Algunas de estas incluyen:

**Enfermedad de las encías (periodontal):** es el problema bucal más común que tienen las personas con diabetes y puede provocar la pérdida de dientes y huesos. Una señal temprana de enfermedad de las encías es el sangrado al cepillarse o limpiarse los dientes con hilo dental.

**Boca seca:** los niveles altos de azúcar en la sangre y algunos medicamentos provocan una disminución de la saliva. La saliva ayuda a mantener su boca saludable al eliminar las bacterias. Una disminución de la saliva lo pone en riesgo de tener caries e infecciones.

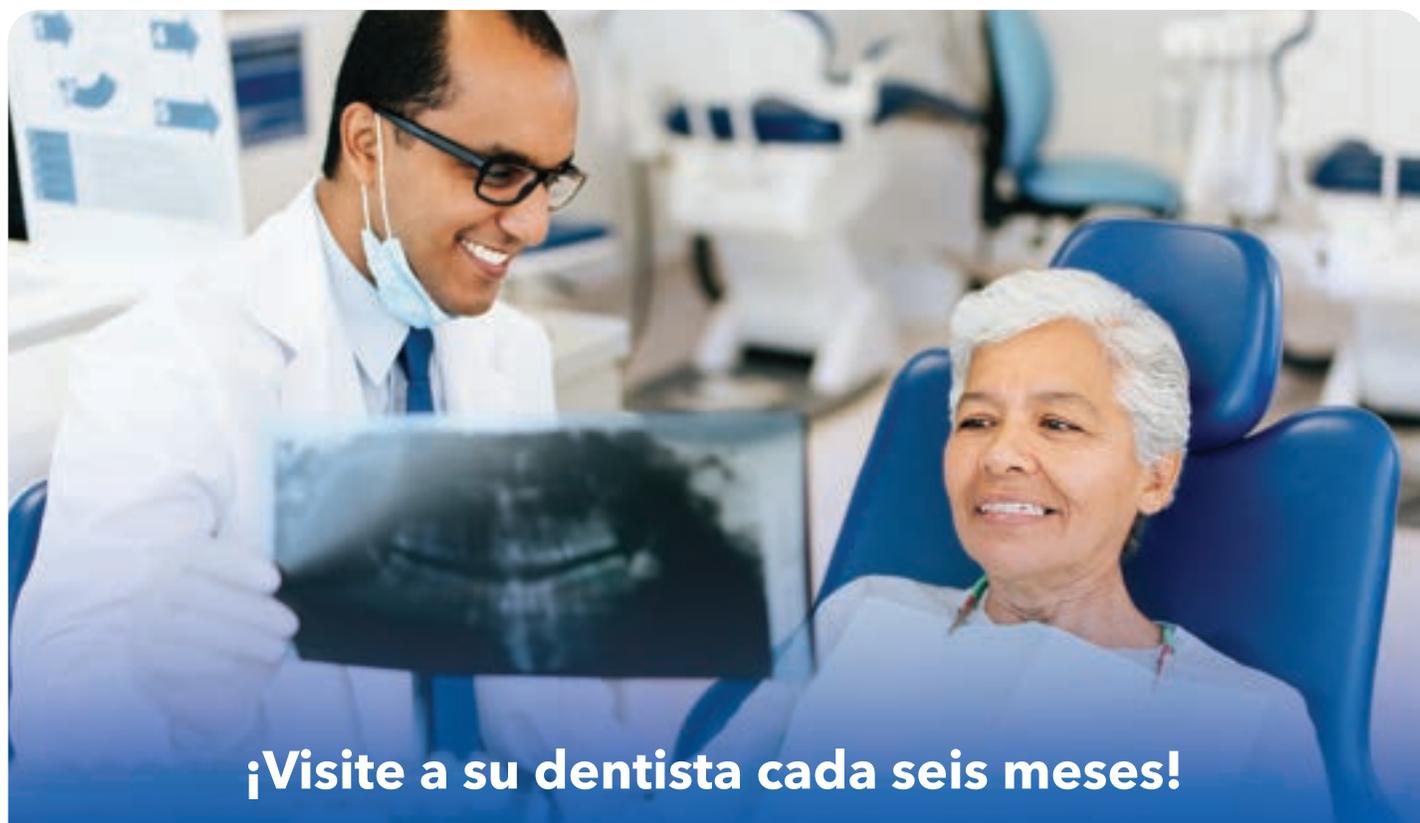
**Aftas:** son un tipo de levadura que pueden crecer en la lengua y en la parte interna de las mejillas. Tienen la apariencia de parches blancos o rojos y provocan una sensación de ardor y dolor. Los niveles altos de azúcar en la saliva facilitan el crecimiento de levaduras. Las aftas son mucho más comunes en personas que usan dentaduras postizas.

### Prevenga los problemas bucales con un cuidado dental diario:

**Cepílese y use hilo dental:** cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental que contenga fluoruro y usar hilo dental al menos una vez al día ayuda a eliminar la placa. La placa que no se elimine se endurecerá y hará que las encías se inflamen y sangren con facilidad, especialmente al lavarse los dientes o al usar hilo dental. Esto puede provocar enfermedad de las encías.

**Cuidado de la dentadura postiza:** si tiene dentadura postiza, quítesela y límpiela diariamente. Asegúrese de quitársela antes de ir a dormir.

**Fumar:** si usted fuma, deje de hacerlo. Fumar aumenta el riesgo de tener problemas bucales como la enfermedad de las encías y aftas.



### ¡Visite a su dentista cada seis meses!

Su dentista le examinará la boca para detectar caries y placa, y controlar la salud de sus encías. También le limpiará los dientes durante esta consulta. Asegúrese de decirle a su dentista que tiene diabetes y si toma algún medicamento.



Recuerde acudir con su doctor

### Proteja su piel

Las personas con diabetes corren un alto riesgo de tener problemas en la piel. Con el cuidado apropiado, los problemas en la piel se pueden tratar y prevenir. Hable con su médico acerca de su piel en la próxima cita.

#### Las afecciones de la piel pueden incluir:

- ♥ *Infecciones bacterianas*: algunos ejemplos incluyen orzuelos y forúnculos.
- ♥ *Infecciones por hongos*: sarpullido con comezón que provoca que la piel se vea roja y húmeda, con frecuencia rodeado de pequeñas ampollas y escamas. Algunos ejemplos incluyen la tiña, el pie de atleta y las infecciones causadas por hongos.
- ♥ *Comezón en la piel*: comezón constante en todas las partes del cuerpo, pero con mayor frecuencia en la parte inferior de las piernas.
- ♥ *Dermopatía diabética (manchas en la espinilla)*: manchas ovaladas y escamosas color café claro que con frecuencia aparecen en las piernas.
- ♥ *Ampollas diabéticas*: ampollas llenas de líquido indoloras que aparecen en los dedos de las manos, las manos y los dedos de los pies.

#### Consejos para una piel saludable

- ♥ Mantenga bajo control sus niveles de azúcar en la sangre.
- ♥ Mantenga la piel seca y limpia.
- ♥ Evite el agua muy caliente.
- ♥ Use crema corporal todos los días, pero evite usarla en los pliegues de la piel, los dedos de las manos y de los pies.
- ♥ Revise todos los días que no tenga cortadas, grietas o heridas en los pies.
- ♥ Visite a su médico o a un dermatólogo para tratar cualquier problema en la piel.

## Depresión y diabetes

### ¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes en ocasiones. Es una parte normal del proceso de enfrentar los problemas de la vida y los sentimientos de dolor y de pérdida.

Pero cuando las personas sienten una tristeza tan intensa que parece que no pueden realizar sus actividades normales, es posible que tengan depresión. Esto no es un síntoma de debilidad. Aunque la depresión es un problema médico grave, puede tratarse, y las personas pueden recuperar de nuevo el control de sus vidas.

### Depresión y diabetes

Las personas con diabetes son dos veces más propensas a tener depresión que aquellas sin diabetes. Es probable que el estrés de vivir con diabetes cause depresión o empeore la depresión. Al mismo tiempo, cuando las personas están deprimidas, pueden no sentirse motivadas para cuidar su diabetes. Es posible que dejen de tomar sus medicamentos o de comer alimentos saludables. Estas acciones pueden empeorar los síntomas de la diabetes. Y esto, a su vez, puede llevarlas a que se sientan más estresadas o deprimidas. Sin el tratamiento apropiado, este ciclo continuará.

### Síntomas de la depresión

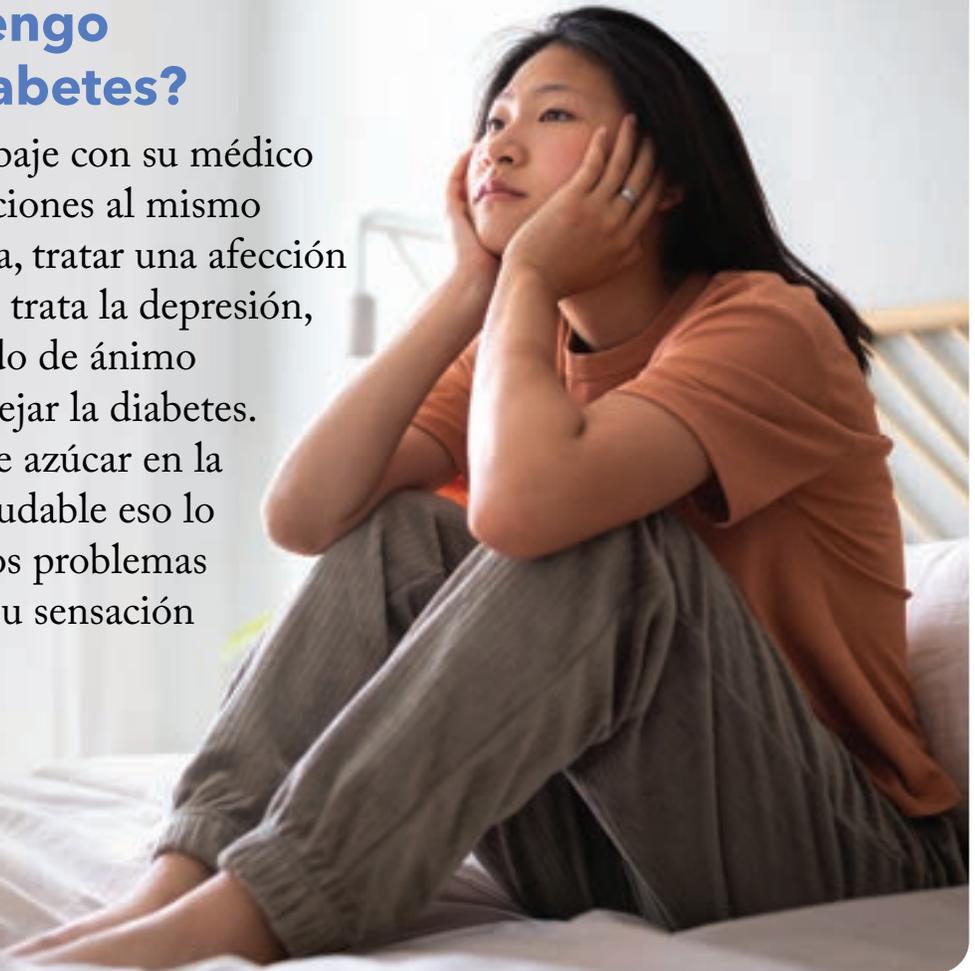
Si usted está en un estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, o experimenta poco o ningún placer con las cosas que antes disfrutaba, es probable que tenga depresión. Estos sentimientos de tristeza y pérdida de interés tienen como consecuencia una gran variedad de síntomas, como los siguientes:

- ♥ No poder conciliar el sueño o permanecer dormido, o tener un cambio importante en los patrones de sueño
- ♥ No poder concentrarse, pensar con claridad, recordar detalles o tomar decisiones
- ♥ Comer en exceso o no tener apetito
- ♥ Sentirse cansado todo el tiempo
- ♥ Sentirse ansioso o irritable
- ♥ Sentirse culpable, desesperado o inútil

Si considera que puede tener depresión, consulte la página 41 para ver una herramienta que los médicos usan con sus pacientes para detectar la depresión. Puede contestar las preguntas y comentar los resultados con su médico.

## ¿Qué pasa si tengo depresión y diabetes?

Es importante que trabaje con su médico para tratar ambas afecciones al mismo tiempo. Con frecuencia, tratar una afección le ayuda con la otra. Si trata la depresión, puede mejorar su estado de ánimo y su capacidad de manejar la diabetes. Si mantiene su nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable eso lo protegerá de tener otros problemas de salud y aumentará su sensación de bienestar.



## Lidiar a la vez con la depresión y la diabetes no es fácil. Pero no tiene que hacerlo solo.

- ♥ Acérquese a un miembro de su familia o a un amigo de confianza.
- ♥ Únase a un grupo de apoyo local para personas que tienen depresión, diabetes o ambas. Platicar con otras personas le puede ayudar a sobrellevarlo.
- ♥ Inscríbase en un club o tome clases para relacionarse con otras personas.
- ♥ ¡Haga ejercicio todos los días! Incluso una caminata de 10 minutos puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo y a controlar sus niveles de azúcar en la sangre.
- ♥ Si su médico trata su depresión con medicamentos, asegúrese de tomarlos todos como el médico se lo indique y de darles tiempo para que funcionen.
- ♥ Hable con su médico acerca de otros tratamientos para la depresión.

## ¿Podría ser depresión?

Si un estado de ánimo bajo le está dificultando sobrellevar cada día, usted podría tener depresión. La mayoría de las personas que la padecen necesitan tratamiento para mejorar.

A continuación verá dos preguntas que los proveedores de atención médica usan como una herramienta para saber si es posible que un paciente tenga problemas de depresión. Seleccione UNA respuesta para cada pregunta. Cada respuesta tiene un puntaje. Una vez que haya respondido las preguntas, sume todos sus puntos.

### Durante las últimas dos semanas, ¿qué tan seguido ha tenido molestias por alguno de los siguientes problemas?

- 1 Siente poco interés o placer al hacer las cosas** \_\_\_\_\_ puntos.
  - a. Para nada (0 puntos)
  - b. Varios días (1 punto)
  - c. Más de la mitad de los días (2 puntos)
  - d. Casi todos los días (3 puntos)
  
- 2 Se siente desanimado, deprimido o sin esperanza** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. Para nada (0 puntos)
  - b. Varios días (1 punto)
  - c. Más de la mitad de los días (2 puntos)
  - d. Casi todos los días (3 puntos)

**Puntaje total**

**Si su puntaje total es de 3 o más, usted tiene síntomas de depresión.**

Haga un seguimiento con su médico para hablar sobre esta evaluación y obtener la ayuda que pudiera necesitar.

**Si su puntaje total es de 2 o menos, usted no tiene síntomas de depresión en este momento.** Pero si aun así tiene inquietudes, hable con su médico sobre sus sentimientos. Este cuestionario no sustituye una evaluación clínica.



## ¡Aproveche al máximo las citas con su médico!

Hacer preguntas y comunicarle sus inquietudes a su médico frecuentemente puede mejorar la atención que recibe. Sin embargo, es fácil olvidar lo que quería preguntar una vez que llega al consultorio médico. ¿Cuántas veces ha llegado a su casa y ha pensado: "No puedo creer que haya olvidado preguntar eso... ¡de nuevo!"?

### ♥ **Aproveche al máximo su próxima cita:**

♥ Prepare una **lista** de preguntas que quiera hacerle a su médico. Esto le ayudará a concentrarse en sus inquietudes durante su visita.

♥ Utilice una **libreta** para anotar sus preguntas y escribir lo que su médico le diga. Si no puede tomar notas completas cuando esté con su médico, sería una buena idea sentarse en la sala de espera y terminar de hacerlo antes de irse.

También puede considerar pedirle a un familiar o amigo cercano que lo acompañe.

### **Esta persona puede escuchar, tomar notas y apoyarlo.**

Esta sección contiene una lista de preguntas que son importantes para las personas con diabetes. Debido a que el tiempo de las citas con el médico suele ser limitado, es preferible enfocarse en tres o cuatro de sus inquietudes más importantes para tener tiempo suficiente para obtener las respuestas que necesita. Sus preguntas pueden cambiar entre cada visita según cómo se sienta.

## Revisión de su glucosa (azúcar en la sangre)

Todo lo que hace, como comer, ejercitarse y tomar medicamentos, afecta su nivel de azúcar en la sangre. Revisar su nivel de azúcar en la sangre de una forma programada le permite saber si está tomando buenas decisiones para mantener su diabetes bajo control.

Además, revisar su nivel de azúcar en la sangre le ayuda a tratar el nivel alto o bajo de azúcar en la sangre antes de que se vuelva una emergencia.

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Con qué frecuencia debo revisar mi nivel de azúcar en la sangre?
- 2.) ¿Cuáles son los mejores momentos para revisar mi nivel de azúcar en la sangre?
- 3.) ¿Cuáles son las señales de que mi nivel de azúcar en la sangre está subiendo o bajando demasiado?
- 4.) ¿Qué nivel es demasiado alto y qué debo hacer si mi nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto?
- 5.) ¿Qué nivel es demasiado bajo y qué debo hacer si mi nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo?

**Siempre lleve su Registro del nivel de azúcar en la sangre para revisarlo con su médico.**

## Sobre los medicamentos para la diabetes

Su médico puede recetarle medicamentos para mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Haga una lista de todos los medicamentos que está tomando para que su médico la revise. Incluya el nombre del medicamento, la dosis, cuántas veces lo toma y cuándo. No olvide incluir los medicamentos sin receta, las vitaminas y otros suplementos.

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Cuál es el mejor momento para tomar mi medicamento?
- 2.) ¿Qué efectos secundarios debo tener en cuenta y comunicarle?
- 3.) ¿Debo tomar mi medicamento para la diabetes incluso en los días en los que me siento bien?
- 4.) ¿Qué debo hacer si olvido tomar mi medicamento?

**Si lo prefiere, puede poner todos sus medicamentos en una bolsa y llevarlos a su consulta. Algunos médicos prefieren ver los recipientes reales con sus etiquetas.**

# Capítulo 7

## Pruebas de laboratorio y exámenes

Las pruebas de laboratorio y los exámenes de rutina ayudarán a su equipo de atención médica a detectar y tratar problemas a tiempo.

Siempre pregunte a su médico qué tiene que hacer para prepararse para una prueba de laboratorio o un examen.

Para algunas pruebas, se le puede pedir que no coma ni beba (excepto agua) de 8 a 10 horas antes de la prueba. Para asegurarse de que los resultados de su prueba sean correctos, siempre prepárese conforme a las instrucciones de su médico.

## Control de la diabetes cuando esté enfermo

Estar enfermo de resfriado o gripe puede provocar que su nivel de azúcar en la sangre aumente rápidamente, incluso si no está comiendo mucho.

Las personas que tienen diabetes deben cuidarse mucho cuando están enfermas. Hable con su médico sobre un plan para cuando esté enfermo.

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Qué tan seguido debo realizarme la prueba de A1C?
- 2.) ¿Cuáles deben ser mis resultados de A1C?
- 3.) ¿Qué otras pruebas de laboratorio necesito? ¿Con qué frecuencia?
- 4.) ¿Qué otros exámenes de rutina necesito? ¿Con qué frecuencia?
  - ¿Con mi médico del cuidado de la vista de IEHP?
  - ¿Con mi dentista?
  - ¿Con otros especialistas?

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Qué tan frecuentemente y cuándo debo revisar mi nivel de azúcar en la sangre?
- 2.) ¿Qué debo comer y beber?
- 3.) ¿Qué medicamentos para la gripe o el resfriado son seguros para tomar?
- 4.) ¿Debo cambiar la manera en que tomo mis medicamentos para la diabetes?
- 5.) ¿Cuándo debo llamar a su consultorio, ir a cuidado de urgencia o ir a la sala de emergencias (*Emergency Room, ER*)?

**Protéjase: aplíquese una vacuna anual contra la gripe.  
Su vacuna contra la gripe está cubierta por IEHP.**

## Haga ejercicio

Cuando hace ejercicio, sus músculos utilizan la glucosa como combustible. Hacer ejercicio de forma regular puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, fortalecer su corazón y darle más energía.

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Qué tipo de ejercicio es seguro para mí? ¿Qué debo evitar?
- 2.) ¿Cuánto ejercicio debo hacer cada día?
- 3.) ¿Debo revisar mi nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio?
- 4.) ¿Cuál debe ser mi nivel de azúcar en la sangre antes del ejercicio?
- 5.) ¿Qué debo llevar conmigo cuando haga ejercicio?

**Siempre tenga a la mano un pequeño refrigerio con alto contenido de carbohidratos, como una fruta o un jugo de fruta , o lleve un tubo de gel de glucosa o tabletas de glucosa en el bolsillo en caso de que su nivel de azúcar en la sangre disminuya. Y tome agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse hidratado.**



## Su peso saludable

Mantener un peso saludable puede ayudarle a controlar su diabetes y a reducir su riesgo de tener otros problemas de salud.

Su médico puede decirle cuál es el rango de peso saludable para usted.

### Preguntas que debe hacer

- 1.) ¿Cuál es el peso adecuado para mí?
- 2.) ¿Cómo afecta el peso a mi diabetes?

**Si su médico le dice que pierda peso, IEHP puede ayudarle. Llame a Servicios para Miembros de IEHP para inscribirse en un programa de control de peso.**

## Alimentación saludable para pacientes diabéticos

Los alimentos que toma desempeñan un papel importante para ayudarle a controlar su diabetes, pero eso no significa que tenga que cambiar toda su dieta o comer alimentos especiales.

Descubrirá que pequeños cambios le ayudarán a mantener bajo control sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, así como a mantener un peso saludable.

Esto le ayudará a sentirse cada día mejor y a prevenir otros problemas que pueden presentarse con la diabetes, como la insuficiencia cardiaca o renal.

Con un poco de práctica, ¡puede aprender a elegir los alimentos adecuados para su vida!



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PACIENTES DIABÉTICOS



# Capítulo 8

## Planeación de sus comidas

En esta sección, ¡aprenderá a hacer comidas saludables que incluyan alimentos que disfrute!  
¡Hacer comidas saludables se reduce básicamente a **3 sencillos pasos!**

### PASO 1

## Conozca sus grupos de alimentos

Hay seis grupos de alimentos de los que debe comer todos los días. Estos grupos de alimentos le darán toda la energía y los nutrientes que necesita para mantenerse saludable. Para las personas con diabetes, los grupos de alimentos se dividen en dos tipos principales:

## Grupos de alimentos con mayor cantidad de carbohidratos:



### El grupo de los granos y las verduras con almidón

Los alimentos de este grupo se digieren rápidamente y le aportan más energía. Para sentirse satisfecho por más tiempo, trate de comer más granos enteros como arroz integral, pan integral y pasta.

### El grupo de las frutas

Los alimentos de este grupo aportan vitaminas, minerales y fibra que le ayudarán a mantenerse saludable. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. Limite los jugos de frutas.



### El grupo de los lácteos

Los alimentos de este grupo aportan el calcio que se necesita para tener huesos y dientes fuertes. Elija más productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

**1 Grupos de alimentos con más alto contenido de carbohidratos:** alimentos que le dan más energía y hacen que el azúcar en la sangre se eleve rápidamente después de comer.

**2 Grupos de alimentos con pocos carbohidratos o sin estos:** los alimentos que se descomponen más lentamente y tienen poco efecto sobre el azúcar en la sangre.

Debido a que cada grupo de alimentos afecta el azúcar en la sangre de diferentes maneras, usted debe comer la cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas buenas en cada comida. Esto le ayudará a evitar que el azúcar en la sangre suba y baje demasiado rápido, y le aportará la energía suficiente hasta la próxima comida.

## Grupos de alimentos con pocos carbohidratos o sin estos:

### El grupo de las verduras sin almidón

Los alimentos de este grupo son bajos en calorías y aportan vitaminas, minerales y fibra. La fibra es más difícil de digerir que la mayoría de los alimentos, por lo que le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo. ¡Llene la mitad de su plato con verduras coloridas!



### El grupo de las proteínas (*huevos, carne y sustitutos de la carne*)

Los alimentos de este grupo no elevan mucho el nivel de azúcar en la sangre. Ayudan a formar y reparar la piel, los músculos y los órganos.

### El grupo de las grasas y los aceites

Los alimentos de este grupo solo se necesitan en pequeñas cantidades. Las grasas ayudan a detener el aumento de azúcar en la sangre cuando se consumen junto con carbohidratos. Elija más grasas saludables como el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos.



## PASO 2

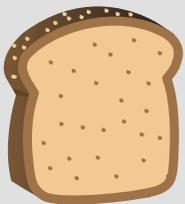
### Conozca sus carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo, por lo que son necesarios en una dieta saludable. Pero cuando tiene diabetes, comer demasiados carbohidratos a la vez puede elevar el azúcar en la sangre a niveles altos y con el tiempo causar problemas en los ojos, el corazón, los nervios o los riñones. Esto se puede evitar distribuyendo los carbohidratos en sus comidas diarias.

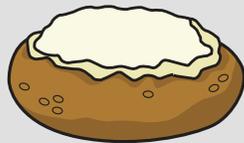
### Porciones y opciones de carbohidratos

Cada porción de carbohidratos se conoce como 1 opción de carbohidratos. En las etiquetas de los alimentos, 1 opción de carbohidratos es igual a 15 gramos de carbohidratos.

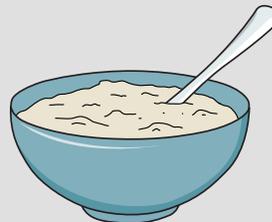
#### Muestra de una porción de carbohidratos:



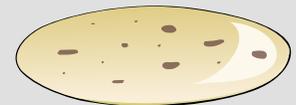
1 rebanada de pan



1 papa pequeña



½ taza de cereal cocido o ¾ de taza de hojuelas de cereales secas (sin azúcar)



1 tortilla de 6 pulgadas

## 1 opción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

Un dietista registrado (*Registered Dietitian, RD*) o un especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes (*Certified Diabetes Care and Education Specialist, CDCES*) pueden ayudarle a crear un plan de comidas saludables adecuado para usted e indicarle su objetivo de carbohidratos para cada comida.

Para ayudarle a empezar, puede usar esta tabla como una guía general.

	Si su médico le dice que debe bajar de peso	Si su médico le dice que su peso está bien	Refrigerios (si lo desea)
Mujeres	De 2 a 3 opciones de carbohidratos por comida (de 30 a 45 gramos de carbohidratos)	De 3 a 4 opciones de carbohidratos por comida (de 45 a 60 gramos de carbohidratos)	1 opción de carbohidratos por refrigerio (15 gramos de carbohidratos)
Hombres	De 3 a 4 opciones de carbohidratos por comida (de 45 a 60 gramos de carbohidratos)	De 4 a 5 opciones de carbohidratos por comida (de 60 a 75 gramos de carbohidratos)	1 opción de carbohidratos por refrigerio (15 gramos de carbohidratos)

## Tamaño de las porciones de los alimentos con mayor cantidad de carbohidratos

### Granos y verduras con almidón 1 opción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos por porción)

Granos	Tamaño de la porción
Bagel	Una mitad (1 oz)
Pan	1 rebanada (1 oz)
Trigo burgol, cocido	½ taza
Cereales, secos (salvado)	½ taza
Cereales, secos (azúcar escarchado)	½ taza
Cereales, secos (sin azúcar)	¾ de taza
Panecillo inglés	Una mitad
Sémola, cocida	½ taza
Pan de hamburguesa	Una mitad (1 oz)
Avena, harina de avena, cocida	½ taza
Bollo de pan simple, pequeño	1 (1 onza)
Pasta, cocida	½ taza
Pan de pita (6 pulgadas de diámetro)	Una mitad
Arroz, cocido	⅓ de taza
Tortilla (6 pulgadas de diámetro)	1
Verduras con almidón	Tamaño de la porción
Frijoles, cocidos	½ taza
Maíz	½ taza
Elote	1 (6 pulgadas)
Lentejas, cocidas	½ taza
Habas	⅔ de taza
Chícharos, cocidos	½ taza
Papa, horneada o hervida	1 pequeña (3 oz)
Papa, en puré	½ taza
Calabaza de invierno	1 taza
Refrigerios con carbohidratos	Porción
Galleta	2 galletas pequeñas
Galletas Graham (2 ½ pulgadas)	3 galletas
Palomitas de maíz, preparadas, sin grasa agregada	3 tazas
Galletas saladas	6 galletas

## Fruta

### 1 opción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos por porción)

Frutas frescas o enlatadas	Tamaño de la porción
Manzana, fresca, 2 pulgadas de diámetro	1
Puré de manzana (sin azúcar)	½ taza
Chabacanos, frescos	4 medianos
Plátano	1 pequeño
Frutos rojos (zarzamora, mora azul)	¾ de taza
Fruta enlatada	½ taza
Cerezas, frescas	12 grandes
Toronja	½ grande
Uvas	17 uvas
Melón chino, cubos	1 taza
Naranja	1 pequeña
Durazno	1 mediano
Fresas, frescas, enteras	1¼ taza
Sandía, cubos	1¼ taza
Fruta seca	Tamaño de la porción
Chabacanos	8 mitades
Dátiles	3 medianos
Ciruelas	3 medianas
Pasas	2 cucharadas
Jugos de fruta	Tamaño de la porción
Sidra/jugo de manzana	½ taza
Bebida con jugo de arándano	⅓ de taza
Jugo de naranja	½ taza
Mezclas de jugos de fruta	⅓ de taza

## Lácteos

### 1 opción de carbohidratos (12 gramos de carbohidratos por porción)

Leche	Tamaño de la porción
Descremada, entera, 2% o 1% de grasa	1 taza
Leche evaporada	(8 onzas líquidas)
	½ taza
	(4 onzas líquidas)
Leche de soya o de almendra enriquecida y sin saborizantes*	1 taza
	(8 onzas líquidas)
Yogur/helado	Tamaño de la porción
Yogur sin grasa o bajo en grasa con sabor a fruta y endulzantes artificiales	1 taza
Helado, normal o dietético	½ taza
Yogur natural sin grasa o bajo en grasa	¾ de taza

\*Nota: El tamaño de la porción varía según la marca.

# Capítulo 8

## Tamaños de porción para alimentos con pocos o ningún carbohidratos

### Verduras sin almidón (aproximadamente 5 gramos de carbohidratos por porción)

Agregar verduras sin almidón frescas, congeladas o en lata, y jugos de verduras a su dieta es una gran forma de satisfacer su apetito. El tamaño de la porción es de ½ taza para las verduras cocidas y los jugos de verdura, y de 1 taza para las verduras crudas. ¡Trate de comer por lo menos de 3 a 5 porciones al día!

#### Verduras sin almidón

Corazones de alcachofa	Apio	Berenjena	Cebollas
Espárragos	Col	Ejotes	Pimientos (todas las variedades)
Brotos de soya	Zanahorias	Verduras de hojas verdes	Rábanos
Brócoli	Coliflor	(berza, col rizada, nabo)	Hojas verdes para ensalada o espinacas
Coles de bruselas	Pepinos	Verduras mixtas, sin maíz	Calabaza italiana
		Quingombó	

### Proteína (0 gramos de carbohidratos por porción)

Muchas personas con diabetes necesitan entre 6 y 8 onzas (onzas) de proteína al día. Imagine una buena porción como del tamaño de un mazo de cartas, que corresponde a aproximadamente tres onzas de carne. Trate de comer dos porciones de proteína magra al día o divídalas en porciones más pequeñas en sus comidas cada día.

#### Proteína magra

Cortes de carne magra como lomo o pierna de res  
Carne de ave sin piel  
Pescado  
Carnes frías (con 3 g o menos de grasa por oz)  
Huevo  
Sustituto de huevo, natural  
Tofu  
Queso sin grasa o bajo en grasa  
Queso cottage  
Frijoles, chícharos y lentejas cocidos  
Cremas de frutos secos (1 cucharada)

#### Porciones comunes

3 oz = 1 bistec del tamaño de un mazo de cartas,  
1 chuleta de cerdo mediana o 1 hamburguesa pequeña  
2 oz = la mitad de una pechuga de pollo entera  
3 oz = 1 lata de atún, escurrida, o un filete de pescado  
2 oz = de 1 a 3 rebanadas (lea la etiqueta de los alimentos)  
2 oz = 3 claras de huevo  
1 oz = ¼ de taza  
4 oz = bistec de 2 ½ x 2 ¾ x 1 pulgadas o ½ taza  
1 oz de queso  
1 oz = ¼ de taza de queso cottage  
1 oz = ½ taza\*  
1 oz = 1 cucharada de crema de cacahuete\*\*

\* Cuenta como una porción de proteína muy magra y una de almidón \*\* También se cuenta como grasa

### Grasa (0 gramos de carbohidratos por porción)

Todas las grasas tienen un alto contenido de calorías y pueden contribuir al aumento de peso, pero algunas son mejores que otras. Elija grasas que son buenas para el corazón, como aguacates, nueces, aceitunas, crema de cacahuete, aceite de pescado, semillas de linaza, y aceite de oliva o de canola.

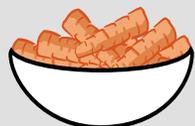
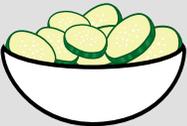
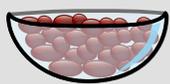
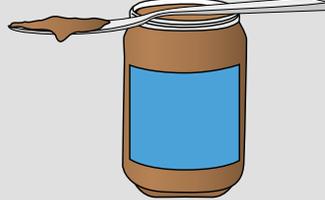
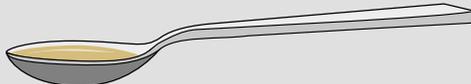
El consumo de grasas saturadas como la mantequilla, la manteca, la grasa de carnes y lácteos, la grasa o piel de las aves y los aderezos cremosos para ensalada está relacionado con un control reducido del azúcar en la sangre.

## Una guía de porciones saludables

Aunque comer las porciones correctas de alimentos es importante para controlar su peso y el nivel de azúcar en la sangre, no siempre tendrá tazas medidoras o una báscula de cocina a la mano. Aquí le mostramos una manera fácil y rápida de medir sus alimentos sin importar dónde esté.

Imagine esto como una porción saludable		...de estos alimentos.		
 mano	 disco de DVD	 pan	 hot cake	
 palma de la mano	 mazo de cartas	 pechuga de pollo	 carne magra de res	 carne magra de puerco
 puño cerrado	 pelota de béisbol	 manzana mediana	 naranja pequeña	 durazno mediano
 vaso de vidrio de 8 onzas líquidas	 vaso de cartón de 8 onzas líquidas	 Leche o sustituto de leche (descremada, 1%, 2%, entera, de almendra, de soya)		
 vaso de yogur de 6 onzas	 pelota de béisbol	 Yogur sin grasa o bajo en grasa con endulzantes artificiales		

# Capítulo 8

Imagine esto como una porción saludable	...de estos alimentos.
 o  2 manos ahuecadas    pelota de béisbol	   zanahorias    pepinos    hojas verdes para ensalada
 o  mano ahuecada    media pelota de béisbol	   ejotes    verduras mezcladas    espinacas cocinadas    puré de manzana    fruta enlatada    media taza jugo de fruta    frijoles    lentejas    tofu    cereal de salvado    puré de papas    pasta
 o  pulgar    vaso corto	 cremas de frutos secos
 o  la punta del pulgar    moneda de 25¢	 aceite de canola o de oliva

**Nota:** El tamaño de las manos varía. Estas porciones están basadas en el tamaño promedio de la mano de una mujer.



## Nutrición para una vida saludable: método del plato para la diabetes

El método del plato para la diabetes es una herramienta útil para cualquiera que quiera comer mejor y aprender sobre la variedad y los tamaños de las porciones, incluidas las personas con prediabetes. Cada sección del plato (considerando un plato de nueve pulgadas) es para los siguientes tres grupos de alimentos: verduras, granos y proteínas. Estos cinco grupos de alimentos son la base de una alimentación saludable.

### Llene la mitad del plato con verduras sin almidón.

- Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos. Una porción equivale a una taza de verduras crudas, como una ensalada de hojas verdes o  $\frac{1}{2}$  taza de verduras cocidas, como el brócoli. Puede comer tantas verduras sin almidón como desee, pero asegúrese de que al menos la mitad de su plato esté lleno de cosas como ensalada verde, brócoli o espárragos.

### Llene 1/4 del plato con granos, verduras con almidón, lácteos y fruta, o frijoles y lentejas

- Elija granos integrales como arroz integral o quinoa, que son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Los frijoles y las lentejas contienen almidón y proteínas con buenas cantidades de fibra.

### Llene 1/4 del plato con proteína

- En esta sección se incluyen la carne y otras fuentes de proteínas, como huevos y pescado. Busque cortes magros de carne y quesos bajos en grasa. Un cuarto del plato equivale a una porción cocida de 3 oz (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano).

Fuente: [diabetes.org](http://diabetes.org)



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PACIENTES DIABÉTICOS

Granos y pasta	Panes	Cereales	Verduras con Almidón	Lácteos	Frijoles, Chícharos, y Lentejas	Frutas
1/3 a 1/2 taza (cocidos)	1 rebanada (1 oz)	1/2 taza (cocidos)	1/2 taza (cocidas)	2/3 a 1 taza	1/2 taza (cocidas)	1/2 taza (frescas)

\* Estas medidas se basan en estimaciones y cada una tiene alrededor de 15 g de carbohidratos. Lea la etiqueta nutricional o hable con su proveedor de atención médica o con un dietista certificado si tiene preguntas relacionadas con el tamaño de las porciones.

## Proteína

- Carne de res
  - Carne molida, 90% o más magra/10% o menos grasa
  - Cortes de calidad como espaldilla o cadera
  - Cortes como sirloin y lomo
- Queso, preferiblemente variedades bajas en grasa
- Queso crema, requesón, ricotta
- Huevos
- Costilla, o lomo o chuleta, filete de cerdo
- Mariscos, como pescado, almejas, cangrejos y camarones.
- Tofu
- Pollo o pavo (sin piel)

## Lácteos

Elija variedades bajas en grasa (descremadas), sin grasa o reducidas en grasa. Una porción (que es una taza) de los siguientes productos lácteos contiene 12 gramos de carbohidratos.

- Leche sin grasa (descremada), leche baja en grasa (1%), suero de leche, leche de soya.
- Yogur, natural o griego. Puede endulzarlo con un edulcorante artificial.

## Fruta

La fruta es un alimento energético repleto de vitaminas, minerales y fibra.

## Grasas

- En el método del plato para la diabetes, se usan grasas saludables para cocinar y como condimentos. Lo mejor es elegir grasas no saturadas, que suelen ser líquidas en lugar de sólidas. Una porción de estas grasas saludables (aproximadamente una cucharadita) contiene 5 gramos de grasa y 45 calorías cada una.
- Aceite vegetal, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de cártamo o aceite de maíz
- Aguacate
- Cremas de frutos secos
- Frutos secos, como almendras, cacahuates y nueces
- Aceitunas
- Productos para untar no lácteos, como margarina, que contiene aceite vegetal. ¡Asegúrese de que sus productos para untar no contengan grasas trans!

## Bebidas

Para completar su comida, agregue agua u otra bebida sin calorías, como refresco dietético, té dietético, té natural o café.

# Capítulo 9

## Cómo tomar buenas decisiones respecto a los alimentos

Ya sea que compre comida, la cocine en su casa o coma fuera de su casa, planificar con anticipación y hacer elecciones inteligentes le ayudará a manejar su diabetes y a mantenerse saludable.

### En esta sección aprenderá a hacer lo siguiente:

- ♥ Leer las etiquetas de los alimentos
- ♥ Surtir su cocina con alimentos saludables
- ♥ Controlar su apetito con refrigerios saludables
- ♥ Elegir alimentos saludables cuando coma fuera de casa

Con un poco de práctica, ¡puede aprender cómo elegir los alimentos adecuados para su vida!



## Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Saber cómo leer estas etiquetas puede ser muy útil cuando intenta cumplir un plan de alimentación saludable. Las etiquetas de los alimentos se encuentran en la mayoría de los alimentos envasados o enlatados.

### ¡Concéntrese en estas áreas!

#### Pan de trigo integral

**Mire el tamaño de la porción.** Toda la información que ve en la etiqueta del alimento se basa en el tamaño estándar de la porción del alimento del paquete. El tamaño de la porción que aparece en esta etiqueta del alimento es una rebanada de pan.

**Mire la cantidad total de carbohidratos.** Revise la cantidad total de carbohidratos en lugar de solo la cantidad de azúcar. Este alimento tiene 15 gramos de carbohidratos, lo que equivale a una opción de carbohidratos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (31g)	
Servings Per Container 23	
Amount Per Serving	
<b>Calories 70</b>	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
<b>Total Fat 1g</b>	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 140mg</b>	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate 15g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
<b>Protein 3g</b>	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000      2,500
Total Fat	Less than 65g      80g
Saturated Fat	Less than 20g      25g
Cholesterol	Less than 300mg      300mg
Sodium	Less than 2,400mg      2,400mg
Total Carbohydrate	300g      375g
Dietary Fiber	25g      30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**Mire la cantidad de porciones por envase.** Esta cantidad le indica cuántas porciones hay en el envase. En este envase hay 23 porciones, lo cual quiere decir que hay 23 rebanadas de pan.

En esta sección busque los alimentos que tengan **valores porcentuales diarios (Percent Daily Values, %DV) más bajos**. Lo mejor es tener como objetivo 5% o menos.

En estas secciones busque los alimentos que tengan **valores porcentuales diarios (%DV) más altos**. Lo mejor es tener como objetivo 20% o más.

# Capítulo 9

## Surta su cocina con alimentos saludables

Es más fácil cumplir un plan de alimentación saludable cuando en su alacena y su refrigerador tiene los alimentos adecuados. Comience por ver los alimentos que tiene. Reemplace poco a poco los alimentos que no son saludables por opciones de alimentos saludables. ¡Esta es una buena oportunidad para practicar cómo leer las etiquetas de los alimentos!

**Los siguientes son alimentos que posiblemente tenga en su cocina y sugerencias de con qué puede reemplazarlos:**

Alimentos	Replácelos con...
Mantequilla, margarina, manteca de cerdo	Aceites de oliva y canola, aerosoles para cocinar, untables con mantequilla o con aceite vegetal dietéticos
Frutas enlatadas con jarabe espeso	Frutas enlatadas en su jugo, frutas frescas y frutas secas
Verduras enlatadas, verduras congeladas con salsa	Verduras frescas, verduras congeladas, verduras sin almidón con bajo contenido de sodio enlatadas (tomates picados, ejotes)
Frijoles refritos enlatados	Frijoles secos, legumbres, frijoles enlatados con bajo contenido de sodio y grasa, frijoles refritos vegetarianos (cocidos sin manteca de cerdo)
Barras de dulce, chocolate, galletas, papas fritas, repostería	Barras de cereal o granola, chocolate o caramelos sin azúcar, galletas y repostería sin azúcar
Queso	Quesos reducidos en grasa, bajos en grasa o sin grasa
Papas fritas	Papas horneadas, frutas secas, palomitas de maíz bajas en grasa, galletas saladas integrales y pretzels
Sopas y sopas de pescado cremosas	Sopas bajas en sodio, sin grasa y a base de caldos
Cereales con alto contenido de azúcar	Cereales integrales, ricos en proteína y en fibra (hojuelas de salvado, granola sin azúcar), avena
Carnes con alto contenido de grasa y carnes procesadas (carne de res, carne de cerdo, tocino, salchicha y jamonilla)	Carnes magras (carne magra de res, de puerco, de pollo, de pavo, pescado, camarón), tofu, sustituto de huevo
Helado	Yogur congelado, helado reducido en grasa, bajo en grasa o sin grasa, helado o paletas de hielo sin azúcar
Mayonesa, crema agria, aderezos cremosos para ensaladas	Mayonesa y aderezos para ensalada dietéticos o sin grasa, aderezos para ensalada a base de vinagreta, mostaza, yogur natural bajo en grasa o sin grasa
Pescado enlatado en aceite	Pescado enlatado bajo en calorías, enlatado en agua y sin sal agregada
Budín	Yogur bajo en grasa o sin grasa, gelatina
Sal y condimentos salados	Condimentos sin sal, especias, hierbas frescas o secas
Granos secos y semillas de girasol saladas	Granos secos y semillas sin sal (almendras o semillas de calabaza)
Pan blanco, bollos de pan blanco, cuernitos	Pan, bollos, rollos o pan sin levadura integrales
Harina blanca	Harina de trigo integral
Pasta blanca, arroz blanco, pasta o arroz mezclados	Arroz integral, pasta de trigo integral, arroz silvestre y quinoa
Leche entera	Leche, leche de almendra o leche de soya reducidas en grasa, bajas en grasa o sin grasa

## Controle su apetito con refrigerios saludables

¿Alguna vez tuvo un día tan agitado que lo único "realmente rápido" que encontró para comer fue una bolsa de papas fritas, donas o una barra de dulce? Es posible que note que la mayoría de los pasillos de refrigerios de las tiendas ofrecen alimentos poco saludables que pueden tener alto contenido de calorías, azúcar, grasa y carbohidratos. Si está siempre fuera de casa, planifique sus refrigerios con anticipación para tener los alimentos adecuados a la mano y las porciones correctas para elegir. Tener refrigerios saludables que le gusten le permitirá ayudar a controlar su apetito y a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre entre comidas, todos los días.

**Aquí tiene ideas de refrigerios saludables que puede elegir (aproximadamente de una opción de carbohidratos):**

- ½ taza de almendras o nueces
- 1 onza de mezcla de frutos secos
- 3 tazas de palomitas de maíz con poca mantequilla
- 2 cucharadas de fruta seca
- 1 manzana, naranja o pera pequeña
- ½ taza de budín sin azúcar
- 3 galletas tipo Graham con 1 cucharada de crema de cacahuete
- 8 galletas de animalitos o 4 galletas de animalitos con 4 onzas de leche
- 5 galletas de trigo integral y 1 tira de queso
- ¼ de taza de queso cottage con ½ taza de fruta enlatada o fruta fresca
- 6 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa
- 1 taza de verduras crudas con ⅓ de taza de hummus (pasta de garbanzos)
- ½ taza de ensalada de atún
- ½ sándwich (preparado con 1 rebanada de pan de trigo integral, 2 onzas de pavo magro y mostaza)



# Capítulo 9

## Elija alimentos saludables cuando coma fuera de casa

A continuación, encontrará consejos para saber cómo comer fuera de casa y cumplir su plan de alimentación saludable:

**Coma a sus horas habituales para mantener su nivel de azúcar en la sangre estable.** Si toma medicamentos para la diabetes o usa insulina, coma todos los días a la misma hora. Trate de no estar más de 4 o 5 horas sin comer. Si va a comer en un restaurante, haga su reservación con anticipación.

**Evite los restaurantes tipo bufé donde puede comer todo lo que desee.** Lo tentarán a comer en exceso.

**Coma las porciones correctas.** Pida las porciones más pequeñas, como las entradas tamaño almuerzo o las comidas tamaño pequeño. Si el restaurante al que va no tiene estas opciones, comparta su comida con un amigo o pida que le den una caja para llevar.

**Reduzca la cantidad de calorías y carbohidratos adicionales disminuyendo los alimentos extra.** Los alimentos extra como tostones, trozos de tocino, crocantes de wantán y aderezos cremosos para ensalada pueden agregar calorías y carbohidratos a su comida. Pida dips, salsas y alimentos extra por separado para que pueda controlar la cantidad que come.

En lugar de estos alimentos	Elija estos alimentos
Bebidas con mucha azúcar (refresco, limonada)	Agua o té helado (sin azúcar agregada)
Sopas cremosas como crema de papa o de maíz	Sopas a base de caldo como minestrone o sopa de verduras
Carnes fritas, empanizadas o envueltas en pasta filo frita	Carnes horneadas, asadas, a la parrilla o al vapor
Carne roja	Proteínas magras como pollo sin piel, pescado, pavo o tofu
Panes, panecillos, arroz y pastas blancos	Panes, arroz y pasta integrales
Papas o verduras fritas	Verduras al vapor o una ensalada como guarnición
Aderezos cremosos para ensalada	Aderezos o vinagretas para ensaladas bajas en calorías
Salsa agria o quesos	Salsa fresca
Pasteles y helado	Fruta fresca, yogur congelado, sorbetes

# CÓMO TOMAR BUENAS DECISIONES RESPECTO A LOS ALIMENTOS

**Muchas cadenas de restaurantes tienen una copia del menú con la información nutricional. Busque lugares que ofrezcan más opciones bajas en grasa. ¡Recuerde estos consejos para mejorar sus pedidos!**

## Comida asiática

Evite los platos grasos, empanizados y fritos. A continuación, encontrará algunas opciones saludables:

- Pollo o pescado cocidos al vapor, asados o a la parrilla
- Dumplings fritos o al vapor vegetarianos
- Verduras al vapor
- Arroz blanco o integral al vapor
- Sopa agripicante o sopa de verduras

## Comida italiana

La comida italiana puede ser muy saludable si evita las salsas cremosas y si no come demasiado queso o carne. A continuación, encontrará algunas opciones saludables.

- Sopa minestrone
- ensalada jardinera con aderezo italiano bajo en grasa o dietético
- pasta con salsa marinera o salsa de champiñones
- ñoquis de papa con salsa de tomate
- pizza de verduras cubierta con la mitad del queso que se usa habitualmente

## Comida mexicana

Evite los alimentos fritos y reduzca el consumo de guacamole, salsa agria y queso. A continuación, encontrará algunas opciones saludables:

- Enchiladas o fajitas de pollo
- Tamales de harina de maíz con verduras o pollo horneados
- Tacos suaves
- Tortillas de maíz o de trigo integral al vapor
- Frijoles enteros y arroz

## Comida rápida

Limite el consumo de comidas rápidas porque tienen un alto contenido de calorías, grasa y sodio. Esto puede perjudicar su peso, presión arterial y nivel de azúcar en la sangre. A continuación, encontrará algunas opciones saludables:

- Hamburguesas de pollo, pescado o pavo naturales al vapor, a la parrilla u horneadas
- Sándwiches de pavo o vegetarianos en pan de trigo integral con mostaza, lechuga y tomate
- Wraps o burritos de pollo a la parrilla (sin queso)
- Ensaladas (limite el consumo de huevos, queso, trozos de tocino, tostones y aderezos cremosos)

**¡Felicidades! ¡Usted aprendió las habilidades necesarias para cumplir un plan de alimentación saludable!**

# Diabetes...

## USTED TIENE EL CONTROL

Cuidarse le ayuda a sentirse bien. Tendrá más energía, estará menos cansado y podrá sanar mejor. Sí, la diabetes ha cambiado su vida, pero si vigila sus cuidados, estará asumiendo un papel activo en el control de su diabetes, en lugar de dejar que la diabetes lo controle a usted.

¡Esperamos que la información de esta guía le sirva de apoyo y protección en su camino hacia una salud intensa!









# Lista de verificación para el cuidado de la diabetes para disfrutar de una vida activa y saludable



## Conozca su A1C

- Hágase la prueba al menos dos veces al año.
- Trate de lograr que su nivel esté por debajo del 7%.

A1C	Niveles de azúcar en la sangre (promedio diario de tres meses)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298

←CORTE AQUÍ→



## Revise su presión arterial

- Cada vez que visite al doctor.
- Su objetivo debe ser menos de 140/90.



## Revítese los pies

- Todos los días para asegurarse de que no tenga cortes o llagas.
- Hágase un examen de los pies al menos una vez al año.



## Revise la salud de sus riñones

- Una vez al año
- Una prueba del receptor del factor de crecimiento epidérmico (*Epidermal Growth Factor Receptor, EGFR*) verificará qué tan bien filtran la sangre sus riñones.
- Una prueba de cociente de microalbúmina y creatinina en orina (*urine Albumin-Creatinine Ratio, uACR*) buscará confirmar la presencia de daño renal.



## Hágase una prueba de colesterol

- Al menos una vez al año.
- Pregunte a su doctor cuáles deben ser sus niveles de colesterol



## Programe un examen de la vista

- Una vez al año.
- El examen de retina con pupila dilatada (*Dilated Retinal Exam, DRE*) es diferente a un examen rutinario de la vista. No se necesita una referencia y es un beneficio cubierto. Programe su cita hoy.

Fecha \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Doctor del cuidado de la vista: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

### Recursos adicionales:

- **Clase de autocontrol de la diabetes**  
Regístrese en el Portal para Miembros de IEHP o en [iehp.org](http://iehp.org)
- **American Diabetes Association**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)













## PARA APRENDER MÁS SOBRE EL CONTROL DE LA DIABETES:

### American Diabetes Association

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Aprenda más sobre la diabetes y la planificación de las comidas, y a comer fuera de casa.

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

Manténgase informado sobre las últimas noticias acerca de la diabetes y otros temas de salud relacionados.

### Datos sobre la salud de los pies

[www.foothealthfacts.org](http://www.foothealthfacts.org)

Sepa cómo proteger los pies y mantenerlos saludables para una vida activa. También busque "diabetes feet" (pies diabéticos) en [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org).

### Learning About Diabetes (información sobre la diabetes)

[www.learningaboutdiabetes.org](http://www.learningaboutdiabetes.org)

Descargue hojas de consejos y videos gratuitos sobre el cuidado personal de la diabetes.

### Mouthhealthy

[www.mouthhealthy.org/en/](http://www.mouthhealthy.org/en/)

Consejos y herramientas para mantener su sonrisa brillante y saludable. También busque "dental care diabetes" (cuidado dental para pacientes con diabetes) en [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org).

### National Diabetes Education Program (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes) [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Aprenda cómo puede evitar problemas relacionados con la diabetes. Seleccione los temas de su interés o acceda a otros recursos.

## NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES:

Mantenga estos números de teléfono a la mano para cuando tenga alguna pregunta.

Línea de Consejos de  
Enfermería las 24 Horas  
**1-888-244-IEHP (4347)**  
711 TTY

Servicios para Miembros  
**1-800-440-IEHP (4347)**  
**1-800-718-IEHP (4347) TTY**  
Lunes a Viernes de 7am a 7pm  
Sábados y Domingos de 8am a 5pm