



# Libro de recursos para la diabetes

BOSTON  
MEDICAL  
CENTER

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Le damos la bienvenida al Programa para el Control de la Diabetes del Boston Medical Center .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>Código QR del Centro de Recursos para la Diabetes del BMC .....</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>¿Qué es la diabetes? .....</b>  | <b>7</b>  |
| Lo que necesita saber sobre la diabetes .....  | 8         |
| Lo que necesita saber sobre la prediabetes .....   | 9         |
| Lo que necesita saber sobre la diabetes gestacional .....  | 10        |
| <b>Hábitos saludables .....</b>  | <b>11</b> |
| Los beneficios de la actividad física .....  | 12        |
| Formas de agregar actividad física a su día .....  | 14        |
| Entrenamiento de fuerza .....  | 15        |
| <b>Elección de platos saludables .....</b>   | <b>16</b> |
| Pequeños pasos .....   | 17        |
| Alto contenido de fibra, alto contenido de proteínas: Alimentación saludable para toda la vida .....     | 18        |
| Cómo leer las etiquetas de los alimentos .....   | 20        |
| Términos en las etiquetas .....  | 21        |
| Cálculo de carbohidratos .....   | 22        |
| Bocadillos saludables .....  | 24        |
| Ideas para planes de comidas .....   | 26        |
| <b>Control de la glucosa en sangre .....</b>   | <b>28</b> |
| Conozca su objetivo de control de glucosa .....  | 29        |
| Todo sobre la glucosa en sangre .....  | 30        |
| Monitoreo continuo de glucosa (MCG) .....  | 32        |
| Hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre) .....  | 34        |
| Hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) .....   | 35        |
| Cetoacidosis diabética (DKA) .....   | 36        |
| Síntomas de la DKA .....   | 37        |
| Cetonas .....  | 38        |
| ¿Qué es un día de enfermedad? .....  | 38        |
| <b>Medicina para la diabetes .....</b>   | <b>40</b> |
| Medicamentos para la diabetes (pastillas, GLP-1) .....   | 41        |
| Tabla de cronograma de medicamentos para la diabetes .....   | 42        |
| Insulina .....   | 43        |
| Cómo utilizar una pluma de insulina .....  | 44        |
| Partes de una aguja para pluma de 4 mm .....   | 45        |
| Consejos para una buena colocación de la inyección .....   | 46        |
| Correcta eliminación de agujas .....   | 47        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Manejo de las complicaciones de la diabetes.....</b>                           | <b>48</b> |
| Consejos para reducir las complicaciones de la diabetes .....                     | 49        |
| Cuidado de los pies.....  | 50        |
| Daño de los nervios, neuropatía .....   | 52        |
| Salud del corazón, enfermedades cardiovasculares .....                            | 53        |
| Su salud renal .....  | 54        |
| Cuidado de los ojos.....  | 56        |
| <b>Cuidado de su salud mental.....</b>  | <b>57</b> |
| Su salud mental .....   | 58        |
| Pequeños pasos para el cambio .....   | 59        |
| Diabetes y estrés .....   | 60        |
| Consejos para ayudarle a vivir con diabetes.....                                  | 61        |
| Obtenga más información sobre cómo tener mejor calidad de vida con diabetes ..... | 62        |
| Código QR para clases de "Llevar una vida saludable con diabetes" del BMC.....    | 62        |
| <b>Apéndice .....</b>   | <b>64</b> |
| Formulario de admisión.....   | 65        |
| Tipos de insulina .....   | 66        |
| Medicamento oral para la diabetes .....   | 68        |
| GLP-1.....  | 70        |
| Páginas de notas .....  | 74        |



# Le damos la bienvenida al Programa para el Control de la Diabetes del Boston Medical Center

Si vive con diabetes, es posible que tenga muchas preguntas sobre cómo cuidar su salud. Controlar la diabetes no siempre es fácil, pero con cierta capacitación puede aprender las habilidades necesarias para tener la diabetes bajo control en su vida diaria. En el Boston Medical Center (BMC), nuestro grupo de especialistas certificados en capacitación sobre diabetes se dedica a brindarle ayuda.

En este folleto, se le brindará la información y los recursos que necesita para controlar la diabetes, llevar una vida activa, y prevenir o retrasar las complicaciones de salud. En su interior, encontrará información sobre alimentación saludable, actividad física, medición del nivel de glucosa en sangre, control de la diabetes cuando contrae una enfermedad, medicamentos para la diabetes, y manejo del estrés y las actividades cotidianas.

**En la página 65, encontrará una copia del formulario de admisión que deberá completar antes de su primera cita.** Esto le dará a su equipo de atención de la diabetes información importante sobre usted para poder brindarle la mejor atención posible.

Tenga este folleto a mano y utilícelo como guía siempre que tenga preguntas. Le recomendamos que se comunique con su equipo de atención de la diabetes del BMC si tiene preguntas y necesita apoyo continuo. También puede visitar nuestro sitio web en [BMC.org/diabetes/resource-center](http://BMC.org/diabetes/resource-center).

¡Estamos con usted!



## Usted está en el centro de su tratamiento de la diabetes.

Su papel es fundamental para el cuidado de la diabetes. Hay muchas medidas que puede tomar para controlar la enfermedad. Su equipo de atención de la diabetes del BMC está a su disposición.

# Visite el Centro de Recursos para la Diabetes del BMC para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes.

**Escanee el código QR para acceder al Centro de Recursos para la Diabetes.**

**1. Abra la cámara de su teléfono inteligente.**

Si tiene un iPhone o Android, abra la aplicación de la cámara.

**2. Apunte la cámara al código QR.**

Sostenga su teléfono con firmeza y apunte la cámara al código QR como si estuviera tomando una fotografía.

**3. Espere el reconocimiento.**

La cámara de su teléfono reconocerá automáticamente el código QR. No es necesario tomar una fotografía.

**4. Toque la notificación.**

Una vez que se reconozca el código QR, aparecerá una notificación o una ventana emergente.

**5. Siga el enlace o la acción.**

Toque la notificación o ventana emergente para abrir el enlace o realizar la acción incrustada en el código QR.



**O visite el sitio web:**

**[BMC.org/diabetes/resource-center](https://BMC.org/diabetes/resource-center)**

# ¿Qué es la diabetes?



# Lo que necesita saber sobre la diabetes

- La comida aporta energía a nuestro cuerpo. Gran parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa. La glucosa en sangre viaja por el torrente sanguíneo a las células para darnos energía. La insulina es como la "bomba de energía" que lleva la glucosa a las células.
- La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina, o la insulina no funciona bien; por lo que el cuerpo no puede utilizar los alimentos que consume de manera correcta. La glucosa en sangre no llega a las células del cuerpo para proporcionarle energía.



## Hay dos tipos de diabetes

### Tipo 1

- El cuerpo deja de producir insulina.
- Se trata con insulina, mediante inyecciones.
- Es más común en niños y adultos jóvenes, pero puede darse a cualquier edad.

### Tipo 2

- El cuerpo no produce o no utiliza bien la insulina.
- Puede tratarse con dieta, ejercicio, insulina u otros medicamentos.
- Puede presentarse a cualquier edad, pero el riesgo aumenta después de los 45 años. Tener un familiar con diabetes, tener diabetes gestacional, ser poco activo y tener un alto índice de masa corporal (IMC) son factores de riesgo.



### Contrólese

Si tiene un mayor riesgo de padecer diabetes, consulte con su médico acerca de hacerse la prueba en su próxima visita. Puede realizar nuestra prueba de riesgo en [diabetes.org/diabetes-risk-test](https://diabetes.org/diabetes-risk-test) para saber si tiene riesgo de tener diabetes tipo 2.

Consulte la página 6 para saber cómo utilizar el código QR.

# Lo que necesita saber sobre la prediabetes



La prediabetes también se conoce como "diabetes límite". Tener prediabetes significa que sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero aún no se considera diabetes. Es posible que no sienta ningún síntoma, pero si no hace ningún cambio, es probable que termine teniendo diabetes tipo 2. Existen algunos tratamientos para prevenir esta enfermedad, como cambios en el estilo de vida, medicamentos, o ambos.

## ¿Cómo puedo retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

Es posible que pueda retrasar o incluso prevenir la diabetes tipo 2 si hace lo siguiente:



Toma medicamentos (si su médico se los receta)



Pierde un poco peso en caso de tener sobrepeso



Hace actividad física la mayoría de los días (30 minutos, 5 días a la semana, O BIEN 150 minutos por semana)



Lleva una dieta equilibrada

# Lo que necesita saber sobre la diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se manifiesta durante el embarazo. Ocurre cuando el nivel de glucosa en sangre de una persona embarazada es más alto de lo esperado.

## ¿Mi bebé nacerá con diabetes?

La diabetes gestacional no se transmite a los bebés, pero puede aumentar el riesgo de que su hijo tenga diabetes en el futuro.

## ¿Cómo puede afectarme la diabetes gestacional?

Durante el embarazo, tiene un mayor riesgo de necesitar una cesárea y un mayor riesgo de sufrir complicaciones, como presión arterial tan alta que represente un peligro para usted o el bebé. El riesgo de padecer diabetes en el futuro también es mucho mayor.

## ¿Cómo puede afectar la diabetes gestacional a mi bebé?

Los estudios han demostrado que puede tener un bebé sano si sus niveles de glucosa en sangre están dentro del rango objetivo. Pero si su nivel de glucosa en sangre se mantiene alto, su bebé puede tener problemas de salud al nacer, como problemas respiratorios, niveles bajos de glucosa en sangre, niveles bajos de calcio en sangre, ictericia (color amarillento de la piel) y aumento anormal de los glóbulos rojos. Es posible que su médico le realice controles después del parto para detectar problemas.

## Cómo afrontar la diabetes gestacional

A veces, un diagnóstico de diabetes gestacional puede generar sentimientos de culpa, preocupación y miedo. Procure que su pareja, un amigo cercano o un familiar asista con usted a las citas para tener apoyo adicional. La buena noticia es que sus médicos y capacitadores en diabetes están a su disposición para brindarle ayuda durante el proceso.

## ¿Qué pruebas debo hacerme durante el embarazo?

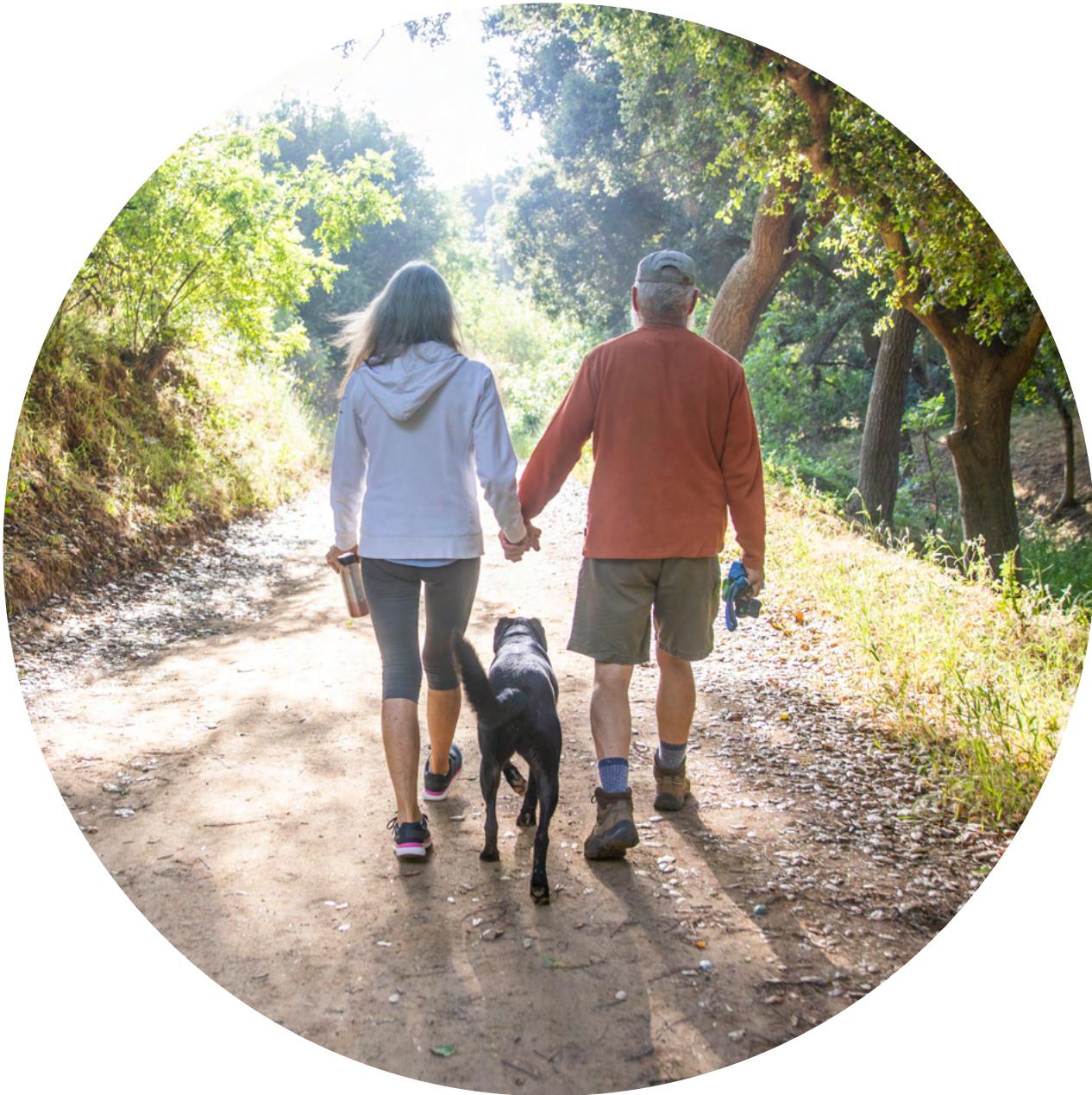
- **Glucemia:** hacer un seguimiento de sus niveles de glucosa en sangre le indicará si su tratamiento para la diabetes está funcionando. A algunas mujeres el equipo de atención médica les indica pruebas periódicas de los niveles de glucosa. Otras controlan su nivel de glucosa en sangre por sí mismas, utilizando un medidor de glucosa en sangre. Hable con su proveedor de atención médica sobre esta opción.
- **Cetonas:** es posible que necesite comprobar si hay cetonas en la orina. Tener cetonas significa que su cuerpo utiliza grasa para obtener energía en lugar de glucosa. Esto puede suceder si no ingiere suficientes calorías o si no come con suficiente frecuencia. Las cetonas pueden ser perjudiciales para su bebé.

## ¿Qué puedo esperar después del parto?

Se controlará la glucosa en sangre de su bebé inmediatamente después del parto. Si su nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo, es posible que necesite permanecer en observación en la sala de cuidados especiales. Es importante que se realice otra prueba de detección de diabetes 6 semanas después del parto porque existe la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.



# Hábitos saludables



# Los beneficios de la actividad física

Estar activo es una parte importante de llevar una vida saludable y controlar la diabetes. La actividad física le aportará muchos beneficios para la salud.

**Control de la glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol:** la actividad física regular ayuda a mantener niveles óptimos de glucosa (azúcar) en sangre, presión arterial y colesterol, y reduce el riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la enfermedad.

**Reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares:** realizar actividad física reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, lo que contribuye a un sistema cardiovascular más saludable.

**Alivio del estrés:** la actividad física es un regulador eficaz del estrés, que promueve el bienestar mental y el equilibrio emocional.

**Mejor funcionamiento de la insulina:** el ejercicio regular aumenta la sensibilidad a la insulina y favorece la regulación de la glucosa en sangre, lo que resulta particularmente beneficioso para las personas con diabetes.

**Fortalecimiento del corazón, los músculos y los huesos:** la actividad física ayuda a fortalecer el corazón, los músculos y los huesos, lo que mejora la fuerza física y la resistencia en general.

**Mejor circulación sanguínea y tonificación muscular:** realizar actividad física mejora la circulación sanguínea y ayuda a tonificar los músculos, lo que contribuye a un mejor estado físico general.

**Flexibilidad:** la actividad física regular mantiene el cuerpo y las articulaciones flexibles, lo que favorece la movilidad y reduce el riesgo de rigidez.

Incluso si no ha hecho actividad física antes, incorporarla a su rutina diaria puede generar cambios positivos. Cualquier tipo de actividad puede aportarle beneficios, aunque no sea intensa, y una vez que adquiera el hábito, puede que la encuentre vital para su bienestar.

Si no ha hecho actividad física durante un tiempo, comience por hacerse un control con su proveedor de atención médica. Le hará un examen para controlar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso. Según su estado de salud, su proveedor de atención médica puede recomendarle actividades físicas adecuadas para usted. Una rutina de actividad física completa generalmente incluye actividades diarias, ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza. Puede adaptarse a sus necesidades y capacidades individuales.



**Escaneé este código QR para acceder al video de actividad física**

Consulte la página 6 para saber cómo utilizar el código QR.

O mire el video sobre la importancia del ejercicio:

[youtube.com/watch?v=SC3kvGjesmY](https://youtube.com/watch?v=SC3kvGjesmY)



# Formas de agregar actividad física a su día

## Inicio

Si lleva tiempo sin hacer actividad física, empiece con 5 o 10 minutos al día y poco a poco haga más cada semana. Una buena opción es dividir la actividad diaria en partes, como una caminata rápida de 10 minutos tres veces al día. Pregunte a su equipo de atención médica cómo calentar y estirar antes del ejercicio aeróbico y cómo enfriar después. Incorpore la actividad a su día. Caminar solo 30 minutos al día, cinco días a la semana es un buen comienzo. Si no puede caminar durante 30 minutos seguidos, puede realizar caminatas más cortas a lo largo del día.

Trate de dedicar unos 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana, para lograr un total de al menos 150 minutos por semana de actividad física.

## Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que aumente el ritmo cardíaco. Ofrece muchos beneficios para su cuerpo:

- Fortalece el corazón y los huesos.
- Alivia el estrés.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares manteniendo los niveles objetivo de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol.

## Formas de incorporar ejercicios aeróbicos:

- Realizar una caminata rápida todos los días.
- Bailar o sumarse a una clase de baile aeróbico.
- Nadar o tomar clases de aeróbics acuático.
- Pasear en bicicleta al aire libre o usar una bicicleta estática en un lugar cerrado.
- Hacer entrenamiento con pesas.
- Caminar.
- Practicar yoga.
- Hacer ciclismo.
- Nadar.
- Saltar la cuerda.
- Bailar.
- Hacer tareas domésticas, como pasar la aspiradora, trapear, trabajar en el jardín y lavar la ropa.



## Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es crucial para mejorar la resistencia ósea y muscular, lo que hace que las actividades diarias como llevar la compra sean más amenas. También ayuda a quemar calorías, incluso en reposo, y contribuye a aumentar la sensibilidad a la insulina.

Estas son algunas formas de incorporar el entrenamiento de fuerza a su día:

- Utilizar mancuernas u otros artículos del hogar para realizar ejercicios de fuerza.
- Asistir a clases en las que usen pesas, bandas elásticas o tubos de plástico para los ejercicios de resistencia.
- Durante los viajes, utilizar el gimnasio de los hoteles para hacer ejercicios de fuerza.

## Consejo rápido

No importa qué tipo de ejercicio haga, la clave es encontrar actividades que disfrute e incorporarlas gradualmente a su rutina.

Para aprovechar al máximo el ejercicio, es importante ser constante. Asegúrese de pedirle consejos a su equipo de atención médica en función de su salud.



# Elección de platos saludables



# Pequeños pasos

Dar pequeños pasos puede contribuir en gran medida a adquirir hábitos saludables. Intente poner en práctica estos cambios para llevar una dieta más saludable.

- Limite las bebidas azucaradas: elija opciones sin calorías y sin azúcar.
- Incluya al menos una verdura todos los días en el almuerzo y la cena.
- Consuma porciones más pequeñas de sus alimentos habituales.
- Cuando salga a comer, comparta su plato principal con un amigo o familiar. O llévese la mitad de la comida a casa para el almuerzo del día siguiente.
- Limite los alimentos fritos y utilice otros métodos de cocción como asar, asar a la parrilla, cocinar al vapor u hornear en lugar de freír.
- Elija fuentes de proteínas magras con menos grasas saturadas como pollo, pescado o lácteos bajos en grasa. Limite las carnes procesadas con alto contenido de grasa y sal, como perritos calientes, salchichas y tocino.



## Consejo rápido

Anote qué y cuánto come y bebe durante una semana. Escribir hará que sea más consciente de lo que está comiendo.

No existe una dieta única para las personas con diabetes. Utilice las siguientes pautas para una alimentación saludable y encuentre una dieta que funcione para usted. Su médico especialista en diabetes y su dietista pueden ayudarle.

En el plato de una persona con diabetes, se deben equilibrar los alimentos que aumentan la glucosa en sangre. Esto le ayuda a seguir comiendo alimentos que le gustan mientras mantiene bajo control su nivel de glucosa en la sangre. El objetivo es que aproximadamente la mitad de su comida sea vegetales ricos en fibra, una cuarta parte sea un alimento proteíco bajo en grasas y una cuarta parte sea un alimento con carbohidratos.

# Alto contenido de fibra, alto contenido de proteínas: alimentación saludable para toda la vida

## Carnes magras y proteínas de origen vegetal

Tamaño de la porción: aproximadamente del tamaño de la palma de la mano (de 3 a 4 oz).

**Elija más a menudo:** cortes magros o sin piel.

- pollo
- mariscos
- cordero
- huevos
- pavo
- carne de res
- cabra
- tofu
- pescado
- cerdo
- búfalo
- tempeh

## Palabras clave para comprar:

carne picada, lomo, carne asada, cuadril, solomillo, carne molida 93 % magra o más.

## Elija con menos frecuencia:

carnes fritas, procesadas y con alto contenido de grasa; filetes veteados; costillares; tocino; embutidos; carnes en conserva; kielbasa; Perritos calientes; vísceras; carnes/pescados enlatados en aceite.

## Lácteos bajos en grasa y sin grasa

Tamaño de la porción: 8 oz de líquido, 6 oz de yogur, 1 oz de queso (1 barra/rebanada)

**Elija más a menudo:** leche y alternativas lácteas, queso y yogur bajos en grasa y azúcar.

- leche descremada al 1 %
- requesón
- yogur griego
- alternativa a la leche sin azúcar
- ricota
- yogur islandés
- queso ligero/bajo en grasa

## Palabras clave para comprar:

0 %, 1 %; sin grasa, descremado, semidescremado, sin azúcar.

## Elija con menos frecuencia:

leches saborizadas, quesos regulares y enteros, queso crema, yogures azucarados, nata, nata montada, helados.

## Verduras sin almidón

Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida, 1 taza cruda

**Elija más a menudo:** variedades frescas, congeladas, bajas en sodio, enlatadas y sin almidón.

- alcachofa
- chayote
- cebolla
- rúcula
- pepino
- vainas de guisantes
- espárragos
- berenjena
- pimiento
- brotes de soja
- col rizada
- rábano
- remolacha
- judías verdes
- lechuga romana
- col china
- jícama
- colinabo
- brócoli
- col rizada
- cebolletas
- col de Bruselas
- kohlrabi
- espinaca
- repollo
- puerro
- acelga
- zanahorias
- lechuga
- calabaza espagueti
- coliflor
- hongos
- calabaza de verano
- apio
- okra
- tomate

## Carbohidratos complejos, almidones y frutas

Tamaño de la porción: 1 rebanada de pan, 1/2 taza de cereales cocidos o vegetales con almidón, 1 fruta del tamaño de una pelota de béisbol, 1 taza de fruta, 1/2 plátano, 2 cucharadas de frutos secos

**Elija más a menudo:** cereales integrales ricos en fibra, frutas y verduras enteras (sin procesar) con almidón.

- |                   |                       |                        |                   |
|-------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|
| • arroz integral  | • centeno             | • boniato              | • lentejas        |
| • arroz salvaje   | • avena               | • calabaza de invierno | • frutas frescas/ |
| • pan integral    | • crema de trigo      | • mandioca             | congeladas        |
| • pasta integral  | integral              | • plátano              |                   |
| • cebada          | • galletas integrales | • batata               |                   |
| • trigo sarraceno | • maíz                | • yuca                 |                   |
| • farro           | • guisantes           | • frijoles             |                   |
| • quinua          | • papas               | • garbanzos            |                   |

**Elija con menos frecuencia:** granos refinados y procesados (arroz blanco, pan blanco, pasta normal, bagels, muffins, cereales azucarados, pasteles, galletas, tartas, rosquillas, cruasán, pasteles y papas fritas), verduras fritas con almidón, frutas secas, frutas envasadas en jugo o almíbar y zumo de frutas (incluso 100 % naturales).

## Grasas saludables para el corazón

Tamaño de la porción: 2 cucharadas de mantequilla de nueces/aderezo para ensalada, 1/4 taza de nueces, 1/4 aguacate

**Elija más a menudo:** grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, omega-3.

- |                         |             |                      |
|-------------------------|-------------|----------------------|
| • nueces                | • semillas  | • aceites vegetales  |
| • mantequilla de nueces | • aguacates | • aceite de oliva    |
|                         |             | • spray para cocinar |

**Elija con menos frecuencia:** grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas (trans), como mantequilla, margarina, manteca vegetal, aderezos y salsas cremosas para ensaladas, mayonesa, carnes fritas o con alto contenido de grasa.

## Consejos útiles:

- Consuma comidas regulares cada 3 o 4 horas. Saltarse comidas puede conducir a comer en exceso y tener antojos de alimentos azucarados.
- Concéntrese en elegir verduras, proteínas magras y cereales integrales para crear un plato equilibrado.
- Ingiera una variedad de alimentos y colores para consumir diferentes vitaminas y nutrientes.
- Manténgase hidratado. Beba agua y otras bebidas bajas en azúcar durante todo el día.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, mezclas de condimentos, vinagres, jugo de limón o lima.
- Pruebe formas saludables de cocinar sus comidas favoritas, como hornear, asar a la parrilla, saltear o cocinar al vapor.
- Preste atención a las señales de hambre: coma despacio y dé tiempo suficiente a su estómago para que le indique al cerebro que está satisfecho (unos 20 minutos).
- Recuerde que no existe una dieta única para todo el mundo. Cada uno tiene diferentes necesidades y preferencias. Un dietista registrado puede ayudarle a encontrar lo que funcione para usted.

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

## Qué buscar

### 1. Tamaño de la porción

- ¿Es la cantidad que planea comer?
- Si va a comer más o menos de la porción indicada, tendrá que multiplicar o dividir la cantidad total dada.

### 2. Carbohidratos totales (carbohidratos)

- Los carbohidratos totales tienen el mayor efecto sobre la glucemia.
- Los carbohidratos totales incluyen fibra, azúcares y almidón.
- No es necesario mirar los "azúcares" por separado.

### 3. Fibra dietética

- La fibra no tiene calorías.
- La fibra se puede restar del total de gramos de carbohidratos: (36 g – 8 g de fibra = 28 g de carbohidratos totales).
- Elija alimentos con al menos 3 gramos de fibra por porción.

### 4. Grasas totales

- Trate de limitar las grasas totales para ayudar a controlar su peso y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Los alimentos bajos en grasas no tienen más de 3 gramos de grasa por porción.
- Grasa saturada: menos de 1 gramo por porción.
- Grasas trans: 0 gramos por porción.

## Información nutricional

Tamaño de la porción 3 oz (240 ml)  
Porciones por envase 2

| Cantidad por porción       | % de valor diario*       |
|----------------------------|--------------------------|
| Calorías 250               | Calorías de la grasa 110 |
| Grasas totales 12 g        | 18 %                     |
| Grasa saturada 3 g         | 15 %                     |
| Grasas trans 3 g           |                          |
| Colesterol 30 mg           | 10 %                     |
| Sodio 470 mg               | 20 %                     |
| Carbohidratos totales 31 g | 10 %                     |
| Fibra dietética 0 g        | 0 %                      |
| Azúcares 5 g               |                          |
| Proteína 5 g               |                          |
| Vitamina A                 | 4 %                      |
| Vitamina C                 | 2 %                      |
| Calcio                     | 20 %                     |
| Hierro                     | 4 %                      |

\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según su necesidad calórica.

|                       | Calorías | 2,000    | 2,500    |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Grasa total           | Menos de | 65 g     | 80 g     |
| Grasa saturada        | Menos de | 25 g     | 25 g     |
| Colesterol            | Menos de | 300 mg   | 300 mg   |
| Sodio                 | Menos de | 2,400 mg | 2,400 mg |
| Carbohidratos totales |          | 300 g    | 375 g    |
| Fibra dietética       |          | 25 g     | 30 g     |

Escanea estos códigos QR para acceder al video

Método del plato

Consulte la página 6 para saber cómo utilizar el código QR.

Versión en español



# Términos en las etiquetas

## Términos en las etiquetas

|                         | Definición   |
|-------------------------|--|
| Libre de grasas         | 0.5 gramos de grasa o menos por porción  |
| Bajo en grasa           | 3 gramos de grasa o menos por porción  |
| Grasas saturadas bajas  | 1 gramo de grasa saturada o menos por porción  |
| Sin grasas trans        | 0.5 gramos de grasas trans o menos por porción   |
| Magro                   | Menos de 10 gramos de grasa, 4 gramos de grasa saturada y 95 mg de colesterol por porción              |
| Light                   | 1/3 menos de calorías o 1/2 grasa de la versión normal, o no más de 1/2 del sodio de la versión normal |
| Reducido                | 25 % menos de un nutriente específico, o 25 % menos de calorías que la versión normal                  |
| Alto contenido de fibra | 5 gramos de fibra o más por porción  |
| Bajo en sodio           | 140 mg de sodio o menos por porción  |

## Términos no aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) (La información nutricional de estos términos varía de una etiqueta a otra)

### Bajo en carbohidratos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) no ha definido este término.

### Carbohidratos netos o carbohidratos de impacto

Los gramos de carbohidratos restantes después de restar los "alcoholes de azúcar", la "fibra" y a veces la "glicerina" del total de gramos de carbohidratos.



**Escanee este código QR  
para acceder al video  
"Lectura de etiquetas"**

Consulte la página 6 para saber cómo  
utilizar el código QR.

# Cálculo de carbohidratos

El cálculo de carbohidratos (carb) es un plan de dieta en el que el objetivo es consumir una cierta cantidad de carbohidratos en cada comida y bocadillo. Esto le ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre en un rango más saludable. A veces es necesario contar los carbohidratos cuando se toman ciertos medicamentos. Su dietista o capacitador en diabetes puede ayudarle a determinar cuántos gramos de carbohidratos debe comer (y cuándo) según su estilo de vida y sus preferencias. Espaciar los carbohidratos de manera uniforme a lo largo del día ayudará a mantener el nivel de glucosa en sangre bajo control.



**Escanee este código QR  
para acceder al video  
"Cálculo de carbohidratos**  
Consulte la página 6 para saber cómo  
utilizar el código QR.



**Cada ejemplo a continuación es una porción de carbohidratos:**

## Fruta

- 1/2 taza de jugo de frutas sin azúcar
  - 1 fruta mediana (aprox. 2" de ancho)
  - 1/2 plátano
  - 15 uvas
  - 1 taza de bayas sin azúcar

## Productos lácteos

- 1 taza de leche baja en grasa (1 %) o descremada
  - 1 taza de yogur natural bajo en grasa
  - 1 taza de yogur "light"

## Bocadillos

- 8 galletas de animales
  - 3 galletas Graham
  - 3 tazas de palomitas de maíz (sin mantequilla)
  - 1 bolsa pequeña de papas fritas
  - 6 galletas de vainilla
  - 15 galletas Teddy Graham™
  - 8 galletas saladas Ritz™
  - 5 galletas Triscuit™
  - 24 Cheese Nips/Cheez Its™
  - 20 Wheatables™ (reducidas en grasa)
  - 18 galletas Munch'em™

## Panes/cereales/granos

- 1 rebanada de pan
  - 1/2 muffin
  - 1 panecillo
  - 1/2 bagel
  - 1 muffin pequeño
  - 1 taza de arroz cocido
  - 1/2 taza de pasta cocida
  - 1/2 taza de harina de maíz

- 1 taza de cereal seco (sin azúcar)
  - 1/2 plátano

## Alimentos sin carbohidratos

- café o té
  - refresco de dieta
  - Crystal Light<sup>TM</sup> o agua saborizada
  - Boullion<sup>MT</sup> (libre de grasas)
  - Edulcorante (Equal<sup>TM</sup>, Splenda<sup>TM</sup>, Sweet and Low<sup>TM</sup>)
  - 2 cucharadas de almíbar sin azúcar
  - 2 cucharadas de mermelada/gelatina sin azúcar
  - 1 taza de vegetales crudos

# Bocadillos saludables

Agregar un bocadillo a su día es una buena idea si pasa largos períodos entre comidas, tiene niveles bajos de glucosa en sangre o si se lo indica su equipo de atención de la diabetes. Los bocadillos son especialmente útiles si su nivel de glucosa en sangre está bajo antes de hacer ejercicio o realizar actividad física.

## ¿Debo comer bocadillos?

- Cuando pasa largos períodos entre comidas, los bocadillos pueden mantener alto su nivel de energía y evitar la sensación de cansancio y el temblor.
- Si su nivel de glucosa en sangre se mantiene dentro del rango objetivo entre comidas, no necesita comer bocadillos.
- Si se administra medicamentos o insulina que contienen protamina neutra de Hagedorn (neutral protamine hagedorn, NPH), es posible que necesite un bocadillo cuando la NPH esté en su punto máximo.
- Si está tratando de perder peso o mantener su peso actual, es posible que los bocadillos no sean la mejor opción para usted.
- Si planea tener más actividad de la habitual, los bocadillos pueden proporcionarle energía adicional.
- Si tiende a comer en exceso durante las comidas, los bocadillos planificados pueden ayudar a controlar el apetito y evitar los atracones.
- Es posible que algunas personas necesiten administrarse insulina adicional para comer bocadillos. Pida más información a su dietista o proveedor de atención médica.



Un bocadillo que combina un carbohidrato con una proteína o grasa es una excelente combinación para mantener estable el nivel de glucosa en sangre. A continuación, se muestran algunos ejemplos de combinaciones para lograr un bocadillo equilibrado.

### **Bocadillos que contienen una porción de carbohidratos (15 g de carbohidratos)**

#### **Frutas**

- 1 manzana pequeña-mediana, naranja, durazno, pera, u otra fruta fresca
- 1 plátano pequeño
- $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana (sin azúcar)
- $\frac{3}{4}$  taza de trozos de piña
- 1 taza de trozos de fruta fresca o melón
- 15 uvas
- $\frac{1}{4}$  de taza de frutos secos
- 12 cerezas (frescas)
- 1  $\frac{1}{4}$  taza de fresas
- $\frac{3}{4}$  taza de moras negras/arándanos
- $\frac{1}{2}$  pomelo

#### **Cereales**

- 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente o bajas en grasa para microondas
- 5 a 6 galletas saladas integrales
- 3 galletas Graham integrales
- 18 pretzels integrales pequeños
- 2 palitos de pretzel integrales
- 5 tostadas Melba
- $\frac{1}{2}$  pan pita integral de 6"
- 2 galletas integrales de arroz con queso cheddar blanco
- $\frac{1}{2}$  panecillo integral
- $\frac{1}{2}$  oz de bocaditos de tortilla al horno con  $\frac{1}{4}$  de taza de salsa

#### **Verduras**

- Apio con queso crema descremado y 2 cucharadas de pasas o arándanos secos
- 2 tazas de vegetales crudos y  $\frac{1}{2}$  taza de aderezo cremoso descremado

### **Bocadillos que contienen una porción de proteína magra (7 g de proteína)**

#### **Proteínas**

- 1 palito de queso mozzarella (parcialmente descremado)
- 1 oz de pechuga de pavo o pollo
- $\frac{1}{4}$  de taza de requesón bajo en grasa
- 1 taza de leche descremada o al 1 %
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- $\frac{1}{4}$  de taza de atún (envasado en agua)
- 1 oz de fiambres bajos en grasa
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de queso rallado
- $\frac{1}{4}$  de taza de ricota baja en grasa
- $\frac{1}{4}$  de taza de frutos secos (nueces o almendras)
- $\frac{1}{4}$  de taza de semillas (girasol, calabaza)
- 1 oz de tocino canadiense
- 4 oz de tofu
- 6 a 8 oz de yogur "light" o sin grasa (endulzado con edulcorante no calórico)



# Ideas para planes de comidas

A continuación encontrará ideas para sus comidas. Puede personalizar sus comidas intercambiando ingredientes de la tabla para adaptarlas a sus gustos y tradiciones.

## Desayuno: Elija 2 opciones de carbohidratos + proteína (las opciones de carbohidratos están en **negrita**).

| Fruta  | Verduras ricas en almidón   | Lácteos  | Cereales  | Proteínas  |
|--|---|--|---|--|
| ½ taza de fruta fresca<br>¼ taza de fruta seca, como pasas<br>1 fruta pequeña entera | ½ batata o papa blanca<br>¼ de un plátano<br>½ taza de maíz<br>½ taza de frijoles | ¾ taza de yogur natural<br>1 taza de leche de vaca<br>1½ tazas de leche vegetal (almendra, soja, coco) | ½ taza de la mayoría de los cereales<br>¼ taza de Grape Nuts o granola<br>½ bagel grande<br>1 rebanada de pan tostado 1 tortilla (6 pulgadas) | Huevos (enteros o claras)<br>Queso o carne<br>Frutos secos o crema de frutos secos<br>Semillas |

### Ejemplos de opciones para el desayuno: ¡No dude en añadir verduras sin almidón!

- Opción 1:** 2 huevos con cebolla y pimientos + 2 rebanadas de pan **tostado**
- Opción 2:** ¾ taza de **yogur** natural + ¼ taza de frutos secos + ½ taza de **fruta fresca** o ¼ taza de **granola**
- Opción 3:** 1 taza de **avena cocida** + 1 ½ tazas de **frutas rojas** + ¼ taza de nueces
- Opción 4:** Huevos revueltos + rebanada de queso + **panecillo integral**
- Opción 5:** 2 rebanadas de pan integral **tostado** + ½ aguacate + 1 huevo duro + tomate en rodajas

## Bocadillo: Elija 1 o 2 opciones de carbohidratos

Si consume bocadillos solo una vez por día, puede elegir dos. Si consume bocadillos más de una vez al día, elija solo una opción a la vez.

| Fruta  | Verduras ricas en almidón   | Lácteos  | Cereales  | Proteínas  |
|--|---|--|---|--|
| ½ taza de fruta fresca<br>¼ taza de fruta seca, como pasas<br>1 fruta pequeña entera | ½ batata o papa blanca<br>¼ de un plátano<br>½ taza de maíz<br>½ taza de frijoles | ¾ taza de yogur natural<br>1 taza de leche de vaca<br>1½ tazas de leche vegetal (almendra, soja, coco) | ½ bagel grande<br>1 rebanada de pan tostado<br>1 tortilla (6 pulgadas)<br>15 galletas integrales<br>3 tazas de palomitas de maíz<br>10-15 bocaditos de tortilla | Hummus<br>Huevos (enteros o claras)<br>Queso<br>Carne, pescado, aves<br>Frutos secos o crema de frutos secos<br>Semillas |

### Ejemplos de opciones de bocadillos: ¡Añada verduras sin almidón!

- Opción 1:** Opción 1: 15 galletas integrales + 4 cubos de queso cheddar (o 1 rebanada o 1 barra)
- Opción 2:** 3 tazas de **palomitas de maíz** + ¼ de taza de **fruta seca** + ¼ de taza de almendras sin sal
- Opción 3:** 1 **manzana** o ½ **banana** + 1 cucharada de mantequilla de frutos secos
- Opción 4:** 1 taza de palitos de zanahoria + ¼ de taza de **hummus**
- Opción 5:** ½ taza de **yogur** + ½ taza de **frutos rojos**
- Opción 6:** 5 **galletas Graham** + 1 cucharada de mantequilla de maní
- Opción 7:** 15 **pretzels** (trenzas regulares) + 1 cucharada de mantequilla de frutos secos

- **Opción 8:** 2 clementinas u otra **fruta pequeña** + 4 cubos de queso cheddar (1 rebanada, 1 barra)

- **Opción 9:** 10 a 15 **bocaditos de tortilla** + salsa + aguacate

### Almuerzo o cena: Elija 3 o 4 opciones de carbohidratos (las opciones de carbohidratos están en **negrita**).

| Fruta  | Verduras ricas en almidón   | Lácteos  | Cereales   | Proteínas  |
|--|---|--|--|--|
| ½ taza de fruta fresca<br>¼ taza de fruta seca, como pasas<br>1 fruta pequeña entera | ½ batata o papa blanca<br>¼ de un plátano<br>½ taza de maíz<br>½ taza de frijoles | ¾ taza de yogur natural<br>1 taza de leche de vaca<br>1½ tazas de leche vegetal (almendra, soja, coco) | 1 tortilla (6 pulgadas)<br>1 rebanada de pan<br>½ taza de frijoles o lentejas<br>½ taza de maíz, guisantes o puré de papas<br>1½ tazas de frijoles horneados<br>½ taza de pasta<br>1½ tazas de arroz | Hummus<br>Huevos (enteros o claras)<br>Queso<br>Carne, pescado, aves<br>Frutos secos o crema de frutos secos<br>Semillas |

### Ejemplos de opciones para el almuerzo: ¡Añada verduras sin almidón!

- **Opción 1:** Ensalada con 3 tazas de lechuga, pepinos y tomates + ½ taza de **maíz** o **garbanzos** + ¼ taza de **arándanos secos** + 4 oz de pollo o atún desmenuzado + 1 cucharadita de aceite + 1 cucharada de vinagre + 15 galletas **integrales finas**
- **Opción 2:** 1 **pan pita** integral grande + 2 cucharadas de hummus + 15 zanahorias baby + ½ taza de pepino en rodajas + palito de queso
- **Opción 3:** 1 **tortilla** pequeña + 4 oz de pollo desmenuzado + 1 cucharada de salsa + 1½ tazas de **frijoles** + ya sea ½ taza de **maíz** o 1½ taza de **arroz**
- **Opción 4:** 2 rebanadas de **pan** integral + 2-3 cucharadas de mantequilla de maní + 1 **banana** pequeña + palitos de zanahoria y apio

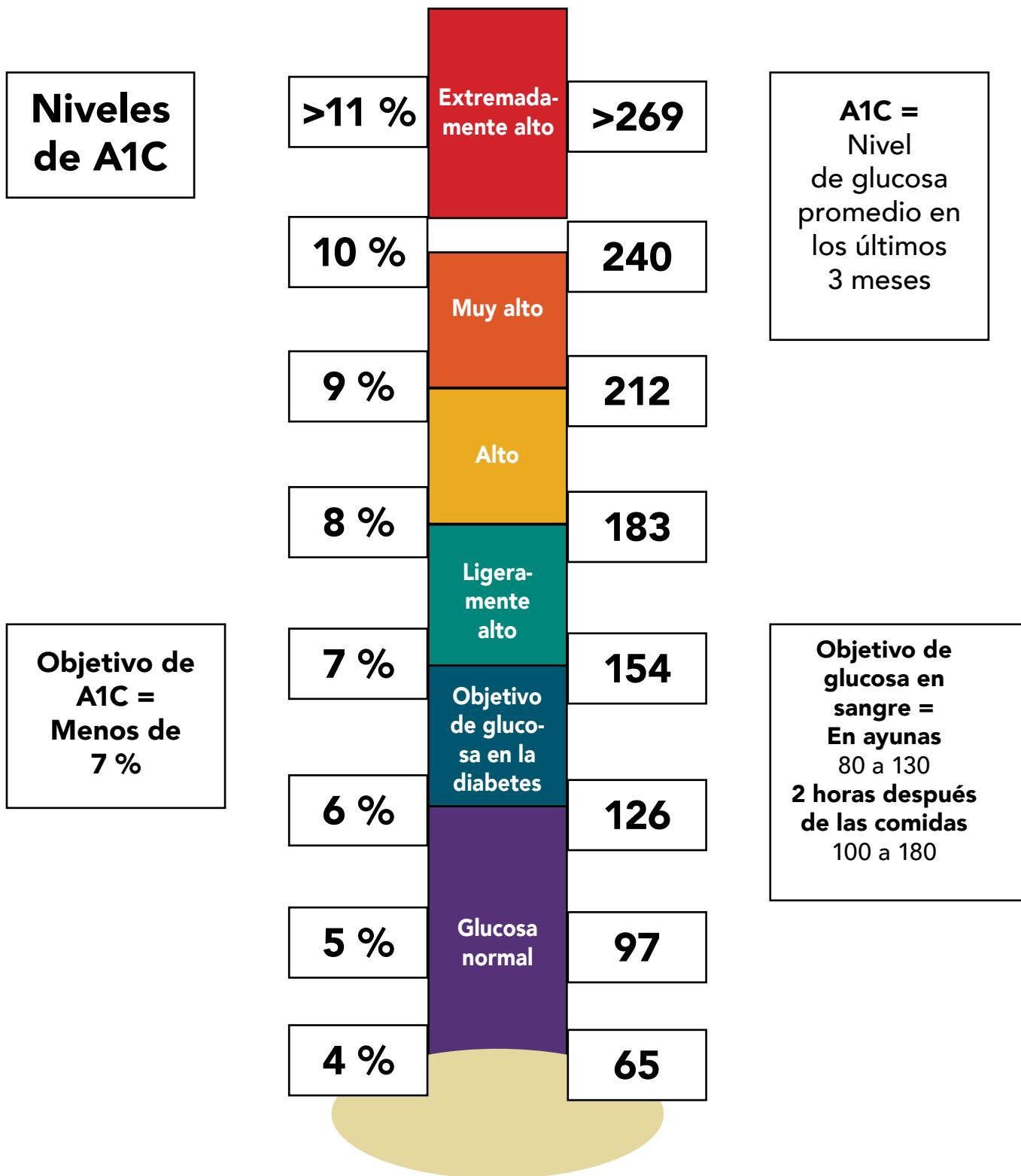
### Ejemplos de opciones para la cena: ¡Añada verduras sin almidón!

- **Opción 1:** 4 oz de salmón a la parrilla + 2 **tortillas pequeñas** + ½ taza de **frijoles** + ½ taza de **maíz** + 2 cucharadas de salsa
- **Opción 2:** 4 oz de pechuga de pollo + 1 **papa** pequeña al horno + 1 cucharadita de mantequilla + 2 cucharadas de crema agria baja en grasa + 1 taza de brócoli cocido + una ensalada pequeña + 1 cucharada de aderezo
- **Opción 3:** 1 ½ taza de **pasta** + 4 albóndigas + 1 taza de salsa para espaguetis cocinada con ½ taza de calabacín
- **Opción 4:** 1 taza de tofu, pollo o pescado salteado + 2 tazas de brócoli, zanahorias y guisantes cocidos + 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio + 1 cucharadita de aceite de canola + 1 taza de **arroz integral**

# Control de la glucosa en sangre



# Conozca su objetivo de control de glucosa



# Todo sobre la glucosa en sangre

Mantener su nivel de glucosa (azúcar) en sangre en su rango objetivo puede prevenir o retrasar los problemas de salud causados por la diabetes. La mayoría de las medidas que debe tomar para cuidar de su diabetes son cosas que puede hacer usted mismo.

- Utilizar un plan de alimentación.
- Mantenerse físicamente activo.
- Administrarse o tomar los medicamentos.
- Intentar alcanzar sus objetivos de glucosa en sangre la mayor parte del tiempo.

Lleve un registro de sus valores de glucosa en sangre utilizando los resultados de sus pruebas diarias de glucosa en sangre y su control de A1C. ¿Cuál es la mejor manera de realizar un seguimiento de mis niveles de glucosa en sangre? Controlar su nivel de glucosa en sangre le indicará si está alcanzando sus objetivos de glucosa en sangre. Hay dos maneras de hacerlo.

- Utilizar un medidor de glucosa en sangre para saber cuáles son sus niveles en ese momento.
- Hacerse un control de A1C al menos dos veces al año.

## ¿Qué hace que mis niveles de glucosa en sangre cambien?

Los niveles de glucosa en sangre aumentan y disminuyen durante el día. Una clave para cuidar su diabetes es comprender por qué sube y baja. Si conoce los motivos, puede tomar medidas para mantener su nivel de glucosa en sangre dentro del objetivo.

## ¿Qué puede hacer que aumente la glucosa en sangre?

- Una comida o un bocadillo en más cantidad o con más carbohidratos de lo habitual.
- La falta de actividad física.
- No tomar medicamento suficiente para la diabetes.
- Efectos secundarios de otros medicamentos.
- Infecciones u otras enfermedades.
- Cambios en los niveles hormonales, por ejemplo durante el período menstrual.
- Estrés.

## ¿Qué puede hacer que baje la glucosa en sangre?

- Saltarse una comida o bocadillo, o comer una comida o bocadillo en menos cantidad o con menos carbohidratos.
- Las bebidas alcohólicas, especialmente con el estómago vacío.
- Hacer más actividad de la prevista.

### Objetivos de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) con respecto a la glucosa en sangre

Antes de las comidas: de 80 a 130 mg/dl

Dos horas después del inicio de una comida: por debajo de 180 mg/dl

## Uso de un medidor de glucosa en sangre

Muchas personas utilizan un medidor de glucosa en sangre para controlar sus niveles varias veces al día. Pregunte a su equipo de atención médica cuándo y con qué frecuencia debe controlar su nivel de glucosa en sangre. Es posible que le den un libro de registro para que realice un seguimiento de sus valores de glucosa en sangre. Puede aprender a utilizar sus valores para tomar decisiones sobre los alimentos, la actividad física y los medicamentos.

Los resultados le indican qué tan bien está funcionando su plan de cuidado de la diabetes. Podrá consultar su libro de registro y determinar patrones buscando resultados similares que se repitan. Observar estos patrones puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a ajustar su plan de cuidado de la diabetes para alcanzar sus objetivos.

## Control del A1C

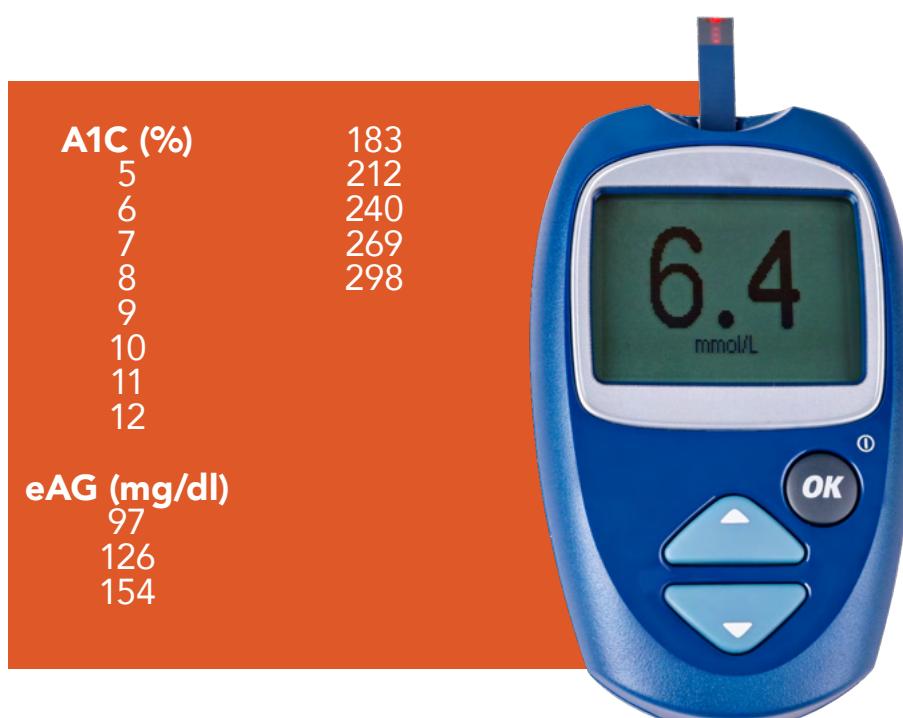
El A1C le indica su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Los resultados se informarán de dos maneras:

- A1C como porcentaje
  - Glucosa promedio estimada (estimated average glucose, eAG), en el mismo tipo de valores que sus lecturas diarias de glucosa en sangre. Solicite esta prueba a su equipo de atención médica al menos dos veces al año.
- Si su nivel promedio de glucosa en sangre es demasiado alto, es posible que necesite un cambio en su plan de cuidado de la diabetes.

## ¿Qué significa mi valor de A1C?

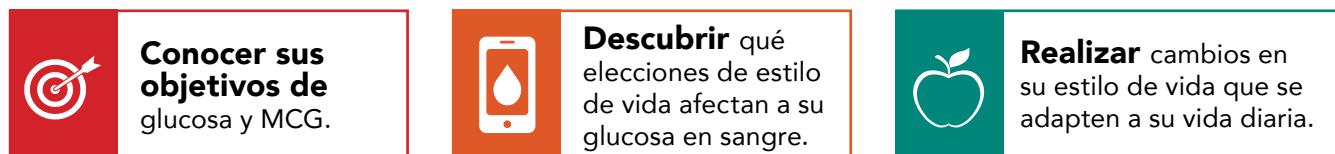
Busque su valor de A1C a la izquierda. Luego, mire el valor a la derecha debajo de eAG para ver su glucosa promedio estimada durante los últimos dos o tres meses.



# Monitoreo continuo de glucosa (MCG)

**Lo ayudamos a tomar decisiones sobre su estilo de vida para mejorar el control de la glucosa**

Use esta guía para hacer lo siguiente:



## Conocer sus objetivos

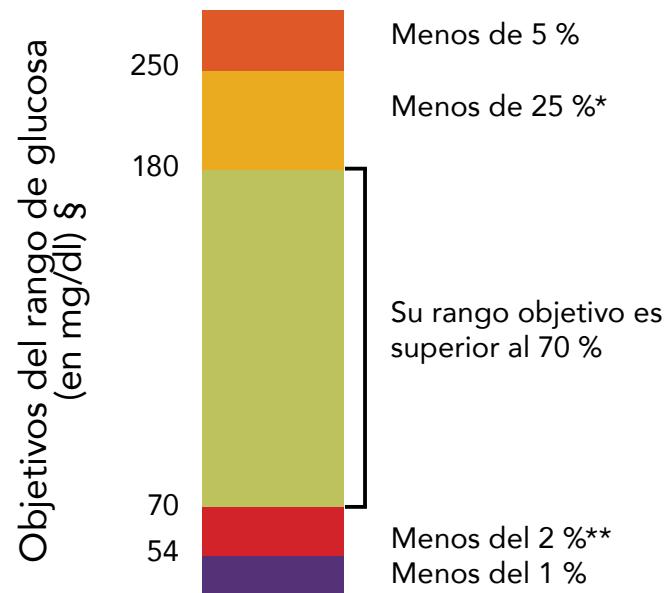
Objetivos de glucosa

| En ayunas y antes de una comida | De 1 a 2 horas después de una comida |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 70 a 130 mg/dl                  | Menos de 180 mg/dl                   |

La glucosa aumenta después de comer y alcanza su nivel máximo entre 1 y 2 horas después de una comida o un bocadillo.

## Objetivos para el tiempo en rango

El tiempo en rango se refiere al tiempo que pasa con sus niveles de glucosa en sangre dentro de su rango objetivo (entre 70 mg/dl y 180 mg/dl para la mayoría de las personas).



§ Los rangos objetivo pueden variar durante el embarazo y en adultos mayores

\* Incluye el porcentaje de valores superiores a 250 mg/dl

\*\* Incluye el porcentaje de valores inferiores a 54 mg/dl

- El objetivo es tener más rangos verdes y menos rojos
- Cuanto más tiempo pase en el rango de 70-180 mg/dl (barra verde), menor será su riesgo de sufrir complicaciones.

## Uso de las flechas de tendencia del MCG

Utilice las flechas de tendencia de su MCG para ver cómo está cambiando su glucosa y para ayudarlo a realizar cambios en su estilo de vida.



### Primeros pasos

- Mire sus lecturas de glucosa del MCG a menudo durante el día. Cuanto más mira, más aprende. Los mejores momentos incluyen:
  - > Al despertar y antes de acostarse
  - > Antes de las comidas y de 1 a 2 horas después de comer
  - > Antes y después de la actividad física
  - > Cada 2 o 3 horas en caso de estrés o enfermedad
- Los valores de las pruebas de MCG y de punción en el dedo pueden diferir, especialmente cuando la glucosa en sangre está subiendo o bajando. Los valores de la MCG suelen retrasarse unos minutos con respecto a los niveles reales de glucosa en sangre.
  - ~ Si sus síntomas no coinciden con los valores de la MCG, utilice una prueba de punción en el dedo para guiar sus elecciones de tratamiento.

### Ejemplo de visualización del MCG en su teléfono inteligente



# Hiper glucemia

(nivel alto de glucosa en sangre)

**Causas:** Demasiada comida, muy poca insulina o medicamentos para la diabetes, enfermedades o estrés.

**Comienzo:** A menudo, comienza lentamente.

## Rangos de hiper glucemia:

- Superior a 130 mg/dl después del ayuno
- Superior a 180 mg/dl dos horas después de comer

## Posibles síntomas

- Piel seca
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Hambre
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta
- Sed
- Sensación de somnolencia

UN NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE MUY ALTO PUEDE CONDUCIR A UNA EMERGENCIA MÉDICA SI NO SE TRATA.

## ¿Qué puede hacer?

- ¡Controle su nivel de glucosa en sangre!
- Si sus niveles de glucosa en sangre son más altos que su objetivo durante tres días y no sabe por qué, llame a su proveedor de atención médica.

# Hipoglucemia

(nivel bajo de glucosa en sangre)

**Causas:** muy poca comida o saltarse una comida, demasiada insulina o medicamento para la diabetes, o más actividad de lo habitual.

**Comienzo:** A menudo, comienza repentinamente.

## Rangos para la hipoglucemia:

- Menos de 70 en cualquier momento

## Posibles síntomas

- Sensación de temblor
- Ritmo cardíaco acelerado
- Sudoración
- Irritabilidad
- Debilidad y fatiga
- Mareo
- Ansiedad
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa

SI EL NIVEL BAJO DE GLUCOSA EN SANGRE NO SE TRATA,  
PUEDE DESMAYARSE Y NECESITAR AYUDA MÉDICA.

## ¿Qué puede hacer?

- Controle su nivel de glucosa en sangre de inmediato. Si no puede verificar, trátelo de todos modos.
  - Coma de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos duros que pueda masticar rápidamente (como los de menta), o beba 4 onzas de jugo de fruta, o 1/2 lata de refresco regular.
  - Vuelva a comprobar su nivel de glucosa en sangre después de 15 minutos. Si sigue bajo, trátela nuevamente.
- Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de atención médica.

# Cetoacidosis diabética (DKA)

## ¿Qué es?

Cuando la sangre se vuelve más ácida, puede causar problemas de salud. Es posible que tenga problemas para respirar o que se deshidrate mucho. En casos graves, algunas personas pueden entrar en coma. La cetoacidosis diabética (diabetic ketoacidosis, DKA) puede ocurrir rápidamente, a veces en cuestión de horas.

Si corregir el nivel alto de glucosa en sangre no funciona, intente usar un método diferente (como una inyección con una pluma o jeringa). Es posible que sea necesario revisar y probablemente cambiar su equipo de administración de insulina.

## ¿Cómo se diagnostica?

La DKA se detecta mediante un análisis de sangre, cuyos resultados muestran que la sangre es más ácida de lo que debería ser y que hay cetonas presentes. También, es posible que tenga cambios en los niveles de sodio y potasio en su cuerpo.

Normalmente, la DKA se asocia con niveles altos de glucosa en sangre, pero los episodios de deshidratación y malestar, también pueden desencadenar la DKA.

No se trata solo de niveles altos de glucosa en sangre; se trata de una combinación de factores detectados mediante análisis de sangre.

## Causas de la DKA

- **Infecciones o enfermedades graves:** cuando su cuerpo está estresado debido a una enfermedad, necesita más insulina para controlar el nivel alto de glucosa en sangre.
- **Dosis de insulina insuficientes:** olvidar o no tomar intencionalmente la insulina para cubrir los carbohidratos que consume pueden provocar DKA.
- **Inconvenientes con la administración de insulina:** problemas con las bombas de insulina, como un desprendimiento o una cánula torcida (el pequeño tubo que lo conecta a la bomba), puede limitar o detener la liberación de insulina, lo que lleva a la DKA.
- **Calidad de la insulina:** si la insulina se expone a temperaturas extremas, puede echarse a perder. Dejar insulina en un automóvil con altas temperaturas, o que se congele debido al clima frío o dejarla en un refrigerador con una temperatura demasiado baja puede ser un problema.
- **Diagnóstico tardío de la diabetes:** a veces, la diabetes no se diagnostica rápidamente, ya que síntomas como pérdida de peso, sed y necesidad de orinar con frecuencia pueden confundirse con otras enfermedades como la gripe o la infección urinaria.

## Consejos para prevenir la DKA

- Siempre adminístrese la insulina. Incluso si no come, necesitará insulina. Si usted come alimentos con carbohidratos, necesitará insulina para cubrirlos.
- Controle su nivel de glucosa en sangre. Controle sus niveles con regularidad, especialmente antes de las comidas y antes de la hora de dormir. Otra opción que puede considerar es usar un monitor continuo de glucosa (continuous glucose monitor, CGM).
- Controle las cetonas. Conserve tiras reactivas de cetonas en orina o un monitor de cetonas en sangre en sus insumos. Si su nivel de glucosa en sangre se mantiene por encima de 240 mg/dl, controle las cetonas. Si la cantidad de cetonas es moderada o alta, comuníquese con su equipo de atención médica de la diabetes. Si son trazas o es una cantidad pequeña de cetonas, adminístrese insulina cada 2 a 3 horas y beba líquidos.
- Comuníquese con su equipo de diabetes si no puede bajar sus niveles de glucosa en sangre o si vomita o siente náuseas. Esto es especialmente importante si toma inhibidores del cotransportador de sodio-glucosa tipo 2 (sodium-glucose co-transporter-2, SGLT2) como medicamentos orales.
- Prevenga la gripe. Vacúnese contra la gripe todos los años para mantenerse saludable, ya que la gripe puede provocar DKA.
- Prepárese para posibles problemas con la bomba de insulina: tenga un plan de respaldo por escrito para inyecciones diarias si su bomba no funciona correctamente. Debe conversar sobre este plan con su equipo de diabetes antes de enfermarse.
- Si está tomando medicamentos SGLT2: Incluso si sus niveles de glucosa son normales, puede tener DKA. Así que hágase una prueba de cetonas si no se siente bien. Evite tomar medicamentos SGLT2 si está deshidratado, si planea hacer una actividad extenuante, si tiene una restricción severa de carbohidratos o si contrajo una enfermedad.



## Síntomas de la DKA

- ✓ Mucha sed.
- ✓ Necesidad de orinar con frecuencia.
- ✓ Náuseas y vómitos.
- ✓ Somnolencia.
- ✓ Dificultad para respirar.
- ✓ Aliento con olor a fruta.
- ✓ Dolor de estómago.
- ✓ Posibilidad de conducir al coma si no se trata.

# Cetonas

## ¿Cómo se controlan las cetonas?

Sumerja una tira reactiva especial para cetonas en la orina en una muestra de orina. Si hay un cambio de color en la tira, es posible que haya cetonas presentes. El color indica una cantidad pequeña, moderada o alta de cetonas.

### Si los resultados son trazas o pequeñas cantidades de cetonas:

- Beba 8 oz de agua cada hora.
- Controle su nivel de glucosa en sangre y cetonas cada 3 o 4 horas.
- Si su nivel de glucosa en sangre es superior a 240 mg/dL y tiene cetonas, NO haga ejercicio hasta que este valor mejore. Comuníquese con su proveedor de atención médica.
- Si su nivel de glucosa en sangre y cetonas no bajan después de dos controles, llame a su proveedor de atención médica.

### Si los resultados son cantidades de cetonas moderadas o altas:

- Llame a su médico DE INMEDIATO o busque atención lo más rápido posible.
- Continúe analizando su glucosa y las cetonas cada 2 horas hasta que mejoren.
- Beba un vaso de agua cada hora. La cetoacidosis puede convertirse rápidamente en un problema muy grave, la cetoacidosis diabética (DKA).

### Los primeros signos de DKA son:

- Náuseas o vómitos.
- Respiración rápida.
- Aliento con olor a fruta.

Algunos medicamentos pueden causar los síntomas de la DKA sin causar niveles elevados de glucosa. Asegúrese de preguntar a su proveedor de atención médica si debe controlar las cetonas con regularidad.

# ¿Qué es un día de enfermedad?

Se considera un día de enfermedad cuando usted tiene una cirugía, una lesión o una enfermedad como gripe, una infección, náuseas, vómitos, diarrea o un resfriado. Saber qué hacer cuando contrae una enfermedad es importante cuando tiene diabetes porque sus necesidades de insulina o medicamentos pueden cambiar.

- Su cuerpo reacciona a las enfermedades liberando hormonas que le ayudan a combatirlas. Estas hormonas pueden hacer que sus niveles de glucosa en sangre aumenten e impidan que sus medicamentos para la diabetes funcionen bien.
- Es posible que en esas circunstancias beba o coma menos de lo habitual o que tenga vómitos. La deshidratación puede alterar el funcionamiento de sus medicamentos.

## **Alimentos y líquidos que debe consumir en casos de enfermedad, si puede comer:**

- Beba de 4 a 8 oz de líquido cada 1 a 2 horas. Necesita líquidos adicionales para prevenir la deshidratación.
- Los líquidos sin calorías y sin cafeína son los mejores (agua, refrescos dietéticos, caldo).

### **Si le cuesta comer:**

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos cada hora. Los siguientes alimentos tienen 15 gramos de carbohidratos:

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| • ½ taza de pudín           | • 1 taza de leche                |
| • 1 paleta normal           | • 3 cuadrados de galletas Graham |
| • ½ taza de gelatina normal | • ½ taza de helado               |
| • 8 oz de Gatorade          | • 1 rebanada de pan tostado      |
| • ½ taza de puré de manzana |                                  |
| • ½ taza de yogur           |                                  |
| • 1 taza de sopa            |                                  |
| • 6 galletas saladas        |                                  |

## **Pautas para los días de enfermedad**

Es posible que deba suspender algunos medicamentos orales si está enfermo. No tome metformina (Glucophage) o inhibidores de SGLT2 empagliflozina, Jardiance, canagliflozina (Invokana) o sulfonilureas (glipizida, glimepirida) si tiene vómitos, o no bebe ni come bien.

### **Llame a su médico si no está seguro de qué medicamentos tomar**

- Controle su nivel de glucosa en sangre con frecuencia (cada 2 a 4 horas), de día y de noche.
- Si se administra insulina, es posible que necesite insulina adicional cuando está atravesando una enfermedad; controle las cetonas en la orina si su nivel de glucosa en sangre es superior a 250 mg/dl y tiene diabetes tipo 1 o diabetes propensa a la cetosis.
- Si vomita y tiene diarrea, es posible que necesite menos insulina.

### **Cuándo debe llamar a su proveedor**

- Si tiene fiebre superior a 100 °F durante más de 24 horas que no mejora con acetaminofén (Tylenol).
- Si ha vomitado o tenido diarrea durante más de seis horas.
- Si tiene un nivel de glucosa en sangre de 250 mg/di o más que no mejora con insulina y líquidos adicionales durante más de 24 horas.
- Si tiene una cantidad de moderada a alta de cetonas en la orina (tipo 1).
- Si tiene dolor de estómago o dificultad para respirar.
- Si no está seguro de qué hacer.
- Obtenga atención de emergencia si no puede comunicarse con su proveedor de atención médica.

# Medicina para la diabetes



# Medicamentos para la diabetes

Para controlar la diabetes puede tomar uno o más medicamentos. Cada tipo funciona de una manera diferente para ayudar a reducir el nivel de glucosa en sangre. Las pastillas para la diabetes se recetan principalmente a personas con diabetes tipo 2, mientras que las personas con diabetes tipo 1 suelen administrarse insulina.

## Pastillas para la diabetes

Hay muchos tipos de pastillas disponibles y algunas personas pueden tomar más de un tipo.

Las pastillas para la diabetes funcionan mejor si se consume alimentos saludables en las cantidades correctas, se hace actividad física todos los días y se controlan los niveles de estrés.

Trate de tomar sus pastillas a la misma hora todos los días y no tome más o menos medicamento sin consultar primero con su médico. Si comienza a sentirse mal, llame a su médico. Hay algunos medicamentos que no debe tomar si no se siente bien. Su médico puede indicarle cuáles son.

**Para obtener una lista de pastillas comunes para la diabetes, consulte la página 64.**

## GLP-1

Los agonistas del péptido similar al glucagón tipo 1 (glucagon-like peptide 1, GLP-1) son medicamentos que ayudan a reducir los niveles de glucosa en sangre y promueven la pérdida de peso. Hay muchos tipos diferentes y la mayoría de las veces se administran mediante inyección. Su equipo de atención médica puede ayudarle a decidir si son adecuados para usted. **Para obtener una lista de GLP-1 comunes, consulte la página 66.**

## Los efectos secundarios más comunes son:

- Constipación
- Diarrea
- Náuseas
- Indigestión
- Pérdida de apetito
- Dolor abdominal
- Mareos
- Sudoración
- Dolor en las áreas de inyección

Asegúrese de consultar el cuadro a continuación si no conoce los síntomas de nivel bajo de glucosa en sangre, especialmente cuando usa GLP-1. Estos medicamentos reducen la glucosa en sangre. Si nota alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención médica.

| Síntomas de nivel bajos de glucosa en sangre  | Tratamiento   |
|---|---|
| Tremblores, sudoración, mareos, debilidad, hambre, visión borrosa, confusión, aumento del ritmo cardíaco, irritabilidad | 15 gramos de carbohidratos de acción rápida:<br>4 pastillas de glucosa, 6 ositos de goma, 4 oz de jugo o refresco, 8 oz de leche descremada |

**Escanee este código QR para acceder al video "Pluma de GLP-1"**

Consulte la página 6 para saber cómo utilizar el código QR.



# Mis medicamentos para la diabetes Cronograma

| Desayuno | Almuerzo | Cena | Hora de acostarse |
|----------|----------|------|-------------------|
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |
|          |          |      |                   |

# Insulina

Todas las personas con diabetes tipo 1 necesitan administrarse insulina, especialmente si han tenido diabetes durante mucho tiempo. Si este es su caso, es posible que necesite administrarse insulina para sentirse mejor y mantenerse saludable. La insulina no se toma en forma de pastilla; debe inyectarse o administrarse mediante una bomba. **Para obtener una lista de los tipos de insulina comunes, consulte la página 62.**

## Cómo interpretar una jeringa

Es importante asegurarse de que está administrándose la dosis correcta de insulina. Las líneas de una jeringa indican cuántas unidades de insulina está administrándose, pero no todas las jeringas son iguales. Pregunte a su proveedor de atención médica qué tamaño de jeringa está utilizando y cómo interpretarlas con precisión.

Asegúrese de verificar la cantidad de dosis de su jeringa.



## ¿Cómo se usa la insulina?

La insulina funciona mejor cuando se administra en una parte grasa del cuerpo justo debajo de la piel. Los lugares comunes para inyectarse insulina son los siguientes:

- Parte posterior o laterales de los brazos.
- Estómago, pero no dentro de las 2 pulgadas de la zona que rodea el ombligo.
- Parte exterior del muslo.

Antes de comenzar a usar insulina, pregunte a su médico cómo hacer lo siguiente:

- Preparar la insulina.
- Inyectar la insulina.
- Cambiar el área donde se inyecta la insulina.
- Almacenar la insulina.

**Escanee este código QR para acceder al video "Qué es la insulina"**

Consulte la página 6 para saber cómo utilizar el código QR.



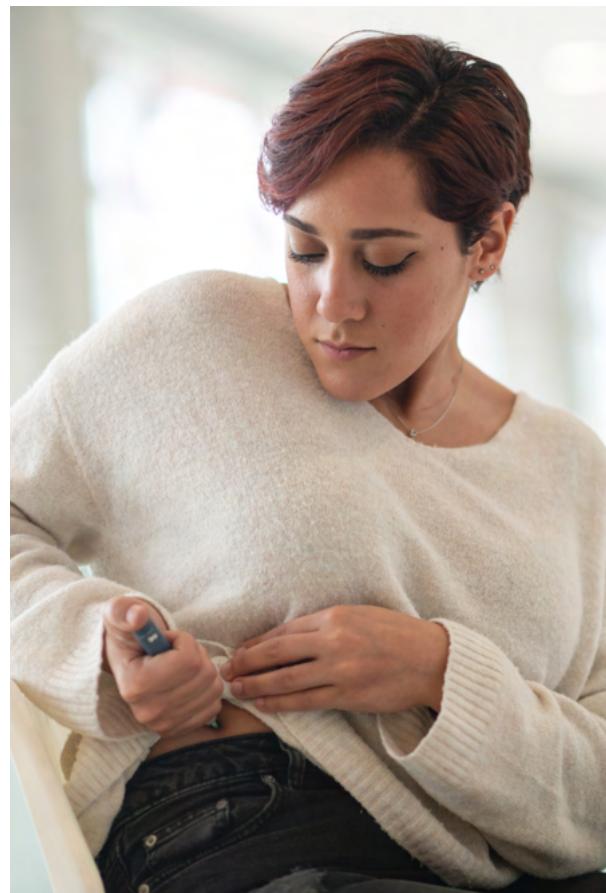
# Cómo utilizar una pluma de insulina

## Elija el área de inyección:

- Parte posterior del brazo
- Estómago (alrededor del ombligo)
- Parte delantera y lateral de los muslos
- Nalgas

- **Mantenga una distancia de 1 pulgada de las áreas de inyección anteriores.**
- **Mantenga una distancia de 2 pulgadas del ombligo y de cualquier cicatriz.**
- **No inyecte en áreas que presenten hematomas, sensibilidad, inflamación o que se sientan duras al tacto.**

1. Limpie la piel con una gasa con alcohol. Déjala secar al aire.
2. Quite la tapa de la pluma.
3. Si está usando insulina turbia, haga rodar suavemente la pluma entre las manos para mezclar la insulina.
4. Utilice alcohol para limpiar el extremo de la pluma donde se enrosca la aguja.
5. Retire la tapa de la aguja. Enrosque la aguja en la pluma. La aguja debe estar ajustada pero no demasiado apretada.
6. Para quitar el aire de la pluma: Retire la tapa de la aguja, gire el dial de dosis a 2 unidades, sostenga la pluma de modo que la aguja quede hacia arriba en el aire, empuje el extremo de la pluma para quitar el aire, observe la punta de la aguja hasta que salga una gota de insulina. Es posible que tenga que hacer esto más de una vez para ver la gota de insulina en la aguja.
7. Para configurar su dosis de insulina, gire el dial en sentido horario hasta que vea el número de su dosis de insulina.
8. Elija un área de piel grasa para inyectar. En el caso de personas adultas o de niños delgados o si se está utilizando una pluma con aguja grande (más de 6 mm), PELLIZQUE un área pequeña de piel antes de utilizar la pluma.
9. Empuje la aguja de la pluma hacia la piel con un movimiento rápido y recto. Asegúrese de que la aguja esté completamente dentro de la piel antes de inyectar la insulina.
10. Con el pulgar, empuje el extremo de la pluma hacia abajo hasta que el dial indique cero. Suelte la piel pellizcada.



# Pluma de insulina

## Aguja para pluma de 4 mm

### Partes de la aguja de una pluma



### Cómo inyectar con una aguja para pluma de 4 mm

Asegúrese de consultar las instrucciones del fabricante de la pluma para la inyección de medicamentos subcutáneos distintos de la insulina, así como los pasos de preparación adicionales para la inyección de insulina, que incluyen, entre otros, quitar la tapa de la pluma, marcar la dosis y limpiar la piel.



**Cada vez que reponga su insulina, recuerde verificar si también necesita suministros de agujas para la pluma.**

embecta, anteriormente parte de BD

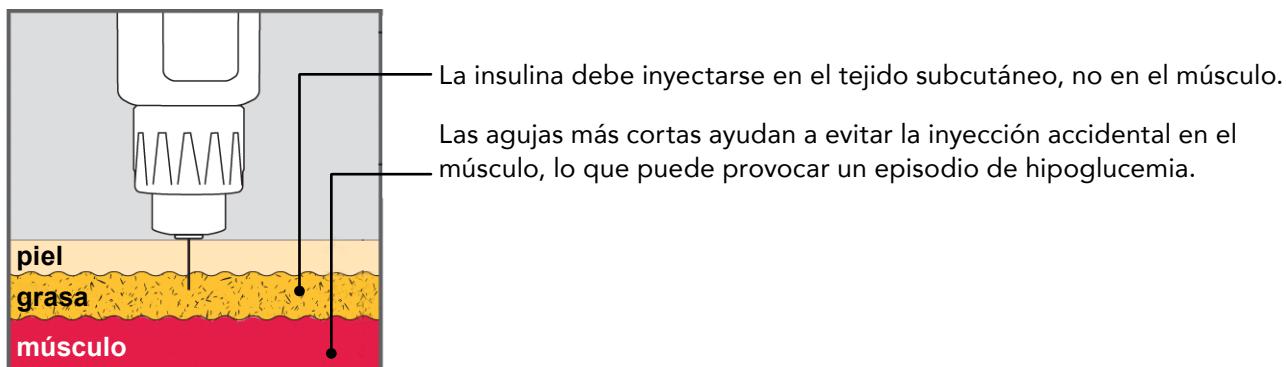
\*Los pacientes de 2 a 6 años, o aquellos que son extremadamente delgados, es posible que deban pellizcar la piel.

 **embecta™**

# Consejos para una buena colocación de inyección

Los expertos en diabetes recomiendan utilizar una aguja para pluma nueva en cada inyección. Las agujas para plumas **se deben utilizar solo una vez, ya que después no estarán esterilizadas**. La reutilización de una misma aguja se ha asociado con el dolor de la inyección y un mayor riesgo de desarrollar tejido no saludable en el área de inyección.

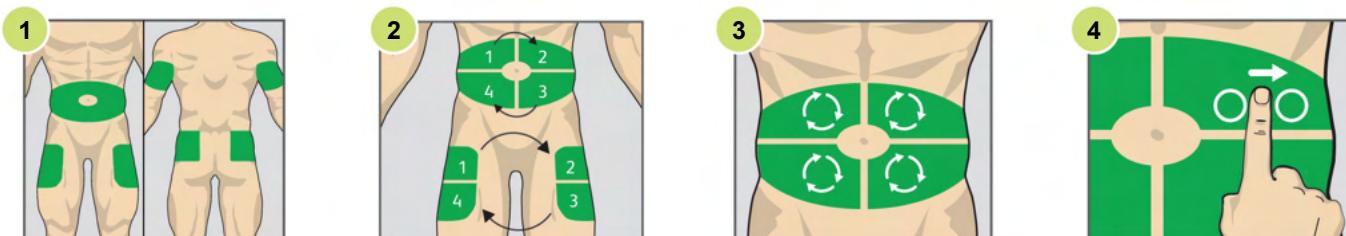
¿Por qué se recomienda utilizar una aguja corta?



La rotación del área de inyección puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar lipohipertrofia.

**Se trata de una acumulación de grasa debajo de la superficie de la piel, que provoca bultos.**

Hable con su equipo de atención de la diabetes sobre las áreas de inyección adecuadas para usted.



**1**  
Elija un área.  
Generalmente, se recomienda que se inyecte insulina en las siguientes áreas:  
**abdomen, muslos, brazos y nalgas.**

**2**  
Divida esa área en cuatro secciones.

**3**  
Seleccione un área de inyección en una sección para comenzar a inyectar. Utilice una sección por semana.

**4**  
Inyecte dentro de los sitios al menos a un dedo de distancia de la última inyección.

## Prepare una aguja para pluma nueva para cada inyección.

- Recuerde llevar agujas para pluma adicionales cuando no esté en su hogar, de esta forma estará siempre listo para inyectarse con una aguja nueva.
- Cada vez que reponga su insulina, pregunte a su equipo de farmacia si necesita resurtir las agujas para pluma.
- Hable con su equipo de farmacia para saber si es posible resurtir las agujas de forma automática.

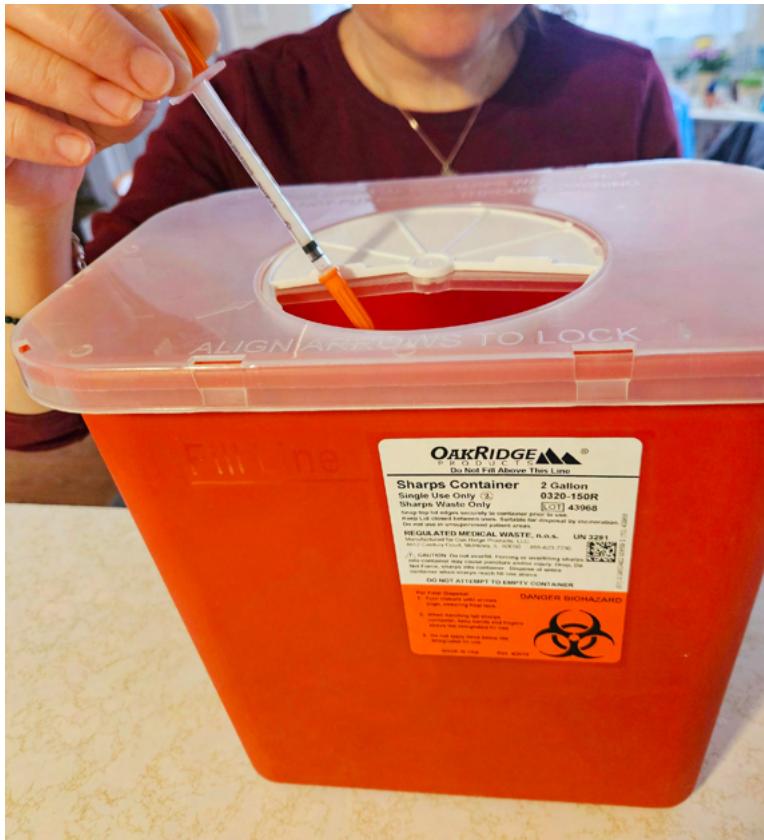
# Correcta eliminación de agujas

**“Objetos punzantes”** es un término médico que se utiliza para referirse a elementos, como las agujas, que pueden perforar la piel. Los residentes de Massachusetts deben llevar los contenedores sellados de objetos punzantes usados a un punto de recolección o contratar un servicio de devolución por correo. Puede visitar [SafeNeedleDisposal.org](http://SafeNeedleDisposal.org) e ingresar su código postal para buscar sitios de eliminación de contenedores cerca de usted. Si no existe un programa de eliminación cerca de usted, comuníquese con su departamento de salud local o el departamento de desechos sólidos.

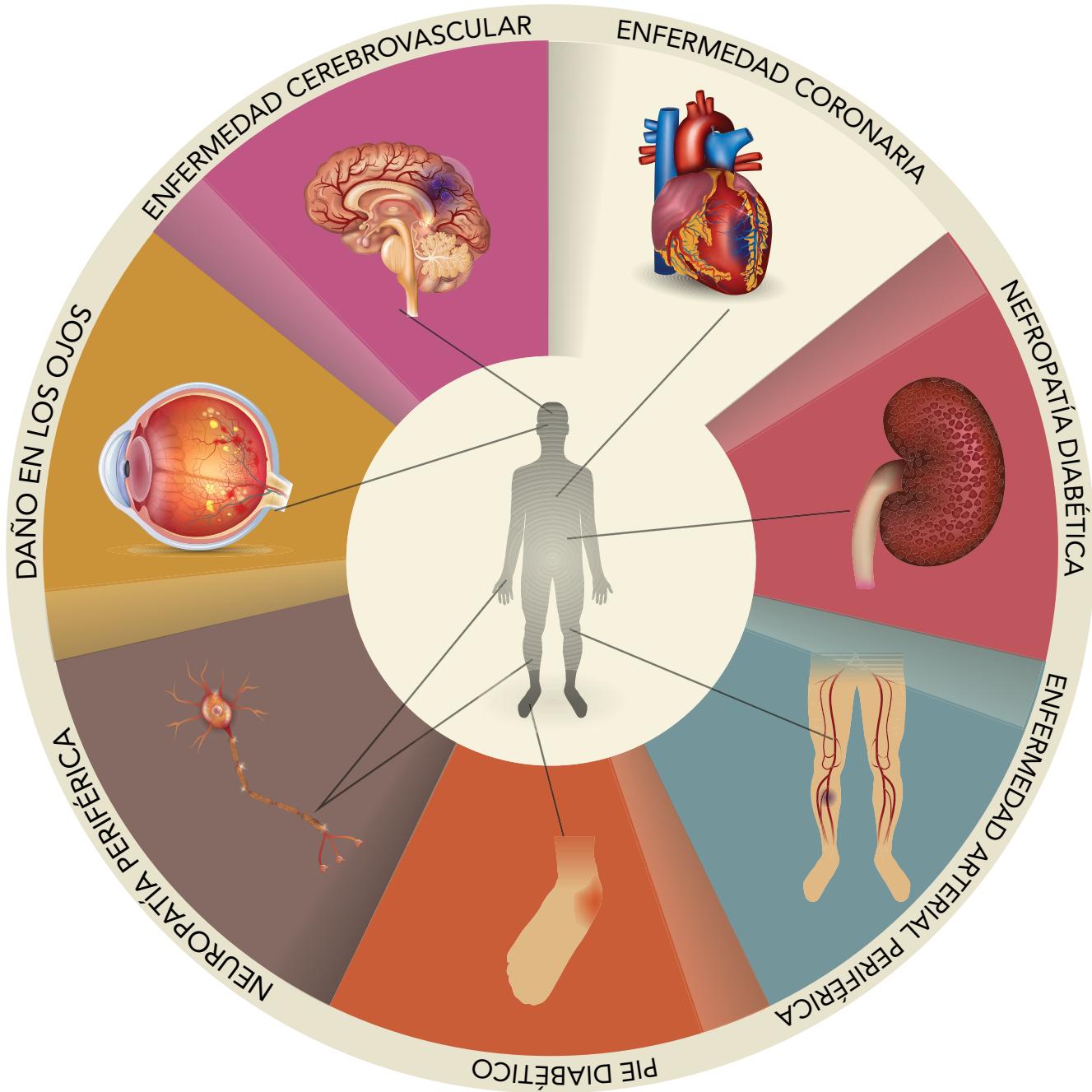
Los objetos punzantes que se retraen después de su uso o que son muy pequeños deben desecharse como todos los demás objetos punzantes.

Coloque los objetos punzantes usados en un recipiente de plástico resistente o en un cortaagujas. Cuando esté lleno, deséchelo en el punto de recolección o mediante el servicio de devolución por correo.

Nunca arroje objetos punzantes usados sueltos en un recipiente de plástico, a la basura o al inodoro, y nunca los recicle.



# Manejo de las complicaciones de la diabetes



# Consejos para reducir las complicaciones de la diabetes

Puede reducir el riesgo de tener complicaciones derivadas de la diabetes realizando cambios en su estilo de vida. Siga estos consejos:

**Deje de fumar:** Fumar puede duplicar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y morir. Pero, después de solo 24 horas de haber dejado de fumar, el riesgo disminuye. Después de un año, puede disminuir a la mitad. Después de cinco años sin fumar, el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es el mismo que el de alguien que no fuma. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y mejorar su salud.

**Baje de peso:** Si tiene sobrepeso u obesidad, bajar de 5 a 7 libras por cada 100 libras de peso corporal puede reducir el riesgo de enfermedad. La pérdida de peso puede hacer que su cuerpo sea más sensible a la insulina, por lo que es posible que pueda controlar su diabetes sin medicamentos.

**Reduzca el nivel de glucosa en sangre:** La salud de las encías y los dientes está relacionada con un nivel alto de glucosa en sangre. Cuanta más glucosa haya en la sangre, más glucosa habrá en la saliva, lo que puede causar problemas de salud bucal. También puede hacer que controlar su diabetes sea mucho más difícil y puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad también puede ayudar a mantener la boca y el corazón sanos.

## Tipo de control

**Vacunas**

**Examen de pies**

**Examen de ojos dilatados**

**Examen de ojos dilatados**

**Examen dental**

**Pérdida de la audición**

**Apnea del sueño**

**Depresión**

## Cuándo hacerse un control

Pida a sus proveedores de atención médica que verifiquen si tiene las vacunas que necesita. Es posible que necesite una vacuna o un refuerzo para la COVID 19, la neumonía, el tétanos, la hepatitis B o la gripe.

Hágase un examen de los pies al menos una vez al año.

Hágase un examen de la vista cada 1 o 2 años.

Hágase un examen dos veces al año.

Hágase un examen al menos una vez al año.

Si está cansado durante el día o ronca mientras duerme, consulte a su médico sobre hacerse la prueba de apnea del sueño.

Si está cansado durante el día o ronca mientras duerme, consulte a su médico sobre hacerse la prueba de apnea del sueño.

Hable con su médico si tiene dificultades para controlar su salud, si ya no encuentra alegría en las actividades, o si tiene un cambio en el apetito o el sueño.

# Cuidado de los pies

## ¿De qué manera la diabetes puede dañar mis pies?

Las personas con diabetes corren el riesgo de sufrir infecciones graves en los pies. El daño de los nervios puede darse cuando hay demasiada glucosa en sangre durante mucho tiempo. Este daño de los nervios reduce la sensibilidad en los pies. Es posible que no sienta dolor, ni calor ni frío. Podría lastimarse un pie y no darse cuenta. Al tener menos sensibilidad en los pies, es posible que camine de forma un poco diferente, lo que puede provocar callos. Estos callos pueden infectarse. A veces, la diabetes puede hacer que circule menos sangre hacia las piernas y los pies. Esto podría dificultar la cicatrización de una llaga en el pie.

## ¿Qué pasa si me sale una llaga en el pie?

Las personas con diabetes pueden tener una llaga en el pie y no darse cuenta. Si la llaga se infecta y no se toman antibióticos, podría empeorar. A veces, es posible que la llaga nunca sane. En casos más graves, la llaga puede gangrenarse. Si esto sucede, la llaga puede ennegrecerse y oler mal. Para evitar que la gangrena empeore, es posible que el médico deba cortar (amputar) el área afectada.

## ¿Cómo debo cuidar los pies?

- Revísese los pies todos los días. Busque llagas, cortes, ampollas o enrojecimientos, especialmente entre los dedos de los pies. Si no puede verse los pies, utilice un espejo para revisarlos o pídale a un familiar o amigo que los revise por usted.
- Mantenga los pies limpios y secos. Lávelos con agua **TIBIA** (no caliente) todos los días. Para saber la temperatura, sumerja el codo en el agua. Es posible que no note que el agua está demasiado caliente si solo sumerge los pies en ella. Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos, para prevenir la aparición de hongos.
- Asegúrese de mantener las uñas de los pies cortas. Lo mejor es recortarlas después del baño cuando estén blandas. Córtelas en línea recta y manténgalas cortas. Muchas personas con diabetes acuden a un podólogo cada tres meses para que les corte las uñas.



- Si tiene callos, cortes, hinchazón, enrojecimiento, hongos o uñas encarnadas, consulte a su podólogo para recibir tratamiento. No deje que los pies se sequen demasiado o se agrieten. Si están muy secos, colóquese crema hidratante después de salir de la ducha o del baño.
- Consulte a su médico de los pies con regularidad. Hágase un examen de los pies al menos una vez al año y programe una cita si tiene hinchazón, enrojecimiento, hormigueo, entumecimiento o decoloración en los pies.
- No camine con los pies descalzos. Utilice siempre zapatos o pantuflas.
- No use zapatos sin calcetines. Los calcetines mantienen los pies secos y los protegen de llagas o cortes. Si usa calcetines blancos es más fácil notar si hay sangre o supuración.
- Asegúrese de que los zapatos sean de su talla para que no le salgan ampollas o llagas.
- Si nota algún cambio en los pies, informe a su médico de inmediato.

### **¿Qué más puedo hacer para no tener una infección en los pies?**

- Mantenga su nivel de glucosa en sangre bajo control. Demasiada glucosa en sangre puede alimentar los gérmenes que causan infecciones en los pies.
- Deje de fumar. Fumar puede disminuir el flujo sanguíneo a las piernas y los pies.
- Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre el cuidado de los pies.



# Daño de los nervios

Los nervios envían mensajes desde el cerebro a las diferentes partes del cuerpo. Cuando tiene diabetes, puede haber daños en los nervios, lo que se conoce como neuropatía diabética. Esta complicación de la diabetes es más común si usted ha tenido diabetes durante mucho tiempo. Hay dos tipos principales de neuropatía diabética:

- **Neuropatía periférica:**

Provoca hormigueo, dolor, entumecimiento y debilidad en pies y manos.

- **Neuropatía autónoma:**

Puede provocar diversos problemas, incluidos problemas digestivos, problemas de vejiga, dificultades sexuales, mareos, sudoración y respuestas alteradas a señales de advertencia como un ataque cardíaco o niveles bajos de glucosa en sangre.

Diagnosticar el daño de los nervios puede ser difícil porque tiene síntomas leves o se puede confundir con otras afecciones. Si cree que tiene una neuropatía, hable sobre sus síntomas con su médico.



# Salud del corazón

Cuando tiene diabetes tipo 2, es importante cuidar la salud del corazón para poder controlar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Los adultos con diabetes tipo 2 tienen el doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que aquellos sin diabetes.

La diabetes aumenta el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares que causan daño a los vasos sanguíneos y a los nervios. Tener otras afecciones como presión arterial alta, colesterol alto o sobrepeso también puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El riesgo de sufrir enfermedades cerebrovasculares y accidentes cerebrovasculares aumenta si ha tenido diabetes durante mucho tiempo.

Programe exámenes regulares con su proveedor de atención médica para ayudar a mantener su diabetes bajo control y monitorear su riesgo de enfermedad cardiovascular.

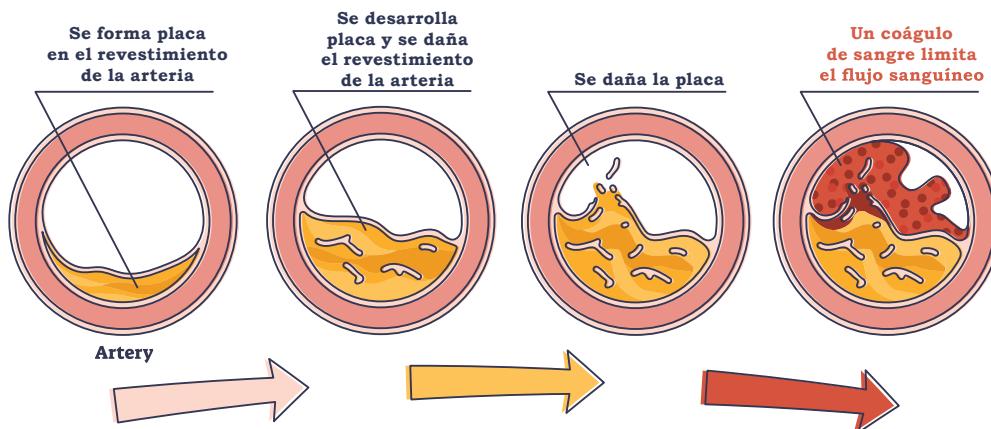
**La enfermedad cardiovascular (cardiovascular disease, CVD)** es un problema de salud que afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Casi todas las partes del cuerpo tienen vasos sanguíneos. Un flujo sanguíneo adecuado es esencial para que los tejidos y órganos funcionen correctamente. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte entre las personas con diabetes, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Cuando tiene diabetes tipo 2, es importante cuidar la salud del corazón para poder controlar el riesgo de CVD. Los adultos con diabetes tipo 2 tienen el doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que aquellos sin diabetes.

Tener diabetes aumenta el riesgo de sufrir CVD que causan daño a los vasos sanguíneos y a los nervios. Tener otras afecciones como presión arterial alta, colesterol alto o sobrepeso también puede aumentar el riesgo de sufrir CVD. El riesgo de sufrir enfermedades cerebrovasculares y accidentes cerebrovasculares aumenta si ha tenido diabetes durante mucho tiempo.

Muchas personas no saben que tienen CVD hasta que sufren un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Controlar la glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol mediante una alimentación saludable, actividad física regular y la administración de los medicamentos recetados son pasos cruciales para proteger el corazón.

## Síntomas de CVD:

- Dificultad para respirar.
- Fatiga.
- Dolor en el pecho, cuello, garganta, mandíbula, espalda, parte superior del abdomen, piernas y brazos.
- Debilidad o entumecimiento en brazos o piernas.



# Su salud renal

La enfermedad renal o enfermedad renal crónica (chronic kidney disease, CKD) es una de las complicaciones más comunes de la diabetes. La CKD es una enfermedad silenciosa, que a menudo no presenta síntomas hasta que es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Si tiene diabetes tipo 2 y desarrolla CKD, tiene tres veces más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

La buena noticia es que usted puede controlar muchos de los factores de riesgo de la enfermedad renal. También puede hacerse pruebas periódicas para determinar si tiene daño renal. Hay dos tipos principales de pruebas para detectar la enfermedad renal:

- Prueba de relación albúmina-creatinina en orina (Urine albumin-to-creatinine ratio, UACR)
- Prueba de tasa de filtración glomerular estimada (estimated glomerular filtration rate, eGFR)

## **Tome medidas para prevenir la enfermedad renal.**

Cuando tiene diabetes, es fundamental tomar medidas para prevenir la enfermedad renal. Estas son algunas maneras en que puede tomar el control de la salud de sus riñones:

### **1. Contrólese la presión arterial:**

Mantenga su presión arterial bajo control (menos de 140-90 como objetivo). Hable con su médico sobre los medicamentos para la presión arterial. Existen varios medicamentos para la presión arterial, pero los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (angiotensin-converting enzyme, ACE) son particularmente eficaces. Controlan la presión arterial y también ralentizan la progresión de la enfermedad renal. Algunas personas sin presión arterial alta también pueden tomarlos para proteger los riñones. Otro tipo de medicamento para la presión arterial, llamado bloqueador de los receptores de angiotensina (angiotensin receptor blockers, ARB), también pueden ayudar a proteger la función renal.

### **2. Contrólese la glucosa en sangre:**

Hable con su médico sobre qué objetivos de glucosa en sangre serían adecuados para usted.

### **3. Tome sus medicamentos según lo recetado:**

Siga los consejos de su médico y tome todos los medicamentos exactamente como se le indique. No cambie las dosis ni deje de tomar ningún medicamento sin hablar primero con su médico.

### **4. Hágase controles y pruebas periódicas:**

Programe controles regulares con su proveedor de atención médica. Hágase controles de la función renal al menos una vez al año.

### **5. Encuentre un plan de alimentación que funcione para usted:**

Trabaje con su médico o dietista si necesita ayuda.

Si sigue estos pasos, puede prevenir la enfermedad renal o ralentizar su progresión si ya la padece.

## **¿Qué es la prueba UACR?**

Su salud cardiovascular puede cambiar drásticamente si su diabetes se sale de control. Una prueba de detección de relación albúmina-creatinina en orina (UACR) es una prueba que se realiza anualmente y que puede usarse para identificar signos tempranos de enfermedad renal. Mediante esta prueba, se evalúa la cantidad de albúmina en la orina. La albúmina es un tipo de proteína. Una cantidad excesiva en la orina puede ser un signo de enfermedad renal.

## **¿Qué significan los valores?**

Un nivel de albúmina de 30 o más significa que es posible que tenga daño renal. Si su prueba tiene resultados en este nivel, hable con su médico sobre un plan de tratamiento. Se le realizarán pruebas UACR periódicamente para controlar la salud de sus riñones durante el tratamiento. Sabrá que el tratamiento está funcionando si sus niveles de albúmina bajan.

## **¿Con qué frecuencia debe realizar una prueba UACR?**

- Si tiene diabetes tipo 2, debe hacerlo una vez al año.
- Si ha tenido diabetes tipo 1 durante al menos cinco años, debe hacerlo una vez al año.
- Si ha obtenido resultados altos en las pruebas, debe hacerlo con más frecuencia. Consulte con su médico.

## **¿Qué es la prueba eGFR?**

Una prueba de tasa de filtración glomerular estimada (eGFR) es un análisis de sangre para verificar la salud de los riñones. Mediante esta prueba, se evalúa su nivel de creatinina. La creatinina es un producto de desecho de la digestión y degradación del tejido muscular que normalmente se excreta en la orina y se elimina de la sangre. Sin embargo, si los riñones no funcionan completamente, los niveles de creatinina en la sangre aumentarán. Su valor de eGFR ayuda a usted y a su médico a comprender qué tan bien están funcionando sus riñones.

## **¿Cuáles deberían ser mis valores?**

Un valor ideal para la eGFR es entre 90 y 120.

- Si su eGFR está entre 60 y 89, puede indicar una enfermedad renal en etapa temprana. Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe hacerse los controles y cómo mantener sus riñones sanos.
- Si su eGFR es inferior a 60, es posible que tenga una enfermedad renal. Hable con su médico sobre cómo mejorar su salud.
- Si su eGFR es inferior a 15, es probable que sus riñones estén fallando. Analice las opciones de tratamiento con su proveedor de atención médica.

## **¿Cuándo debería hacerse la prueba de eGFR?**

Si tiene diabetes tipo 2, hágase la prueba una vez al año. Si ha tenido diabetes tipo 1 durante al menos 5 años, hágase la prueba una vez al año. Si ha tenido signos de daño renal, hágase la prueba dos veces al año.

# Cuidado de los ojos

La diabetes afecta a todo el cuerpo y, si no se controla adecuadamente, puede provocar complicaciones, incluido el daño a los vasos sanguíneos y los nervios de los ojos. La enfermedad en los ojos asociada con la diabetes no es una afección única, sino un grupo de problemas que pueden ocurrir en personas con diabetes.

## Retinopatía diabética

Cuando tiene diabetes, se pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina, la capa situada en la parte posterior del ojo, lo que puede afectar la visión. Esta afección se conoce como retinopatía diabética. La retinopatía diabética tiene dos etapas principales: no proliferativa y proliferativa.

- **En la retinopatía no proliferativa**, se producen pequeñas áreas de hinchazón. Los vasos sanguíneos en la retina comienzan a derramar líquido. Esta fuga puede provocar que la circulación, el oxígeno y los nutrientes no sean adecuados en ciertas áreas del ojo.

- **En la retinopatía proliferativa**, los vasos sanguíneos cerrados desencadenan una serie de eventos.

Debido a una falta de oxígeno y nutrientes en las células del ojo, comienzan a aparecer nuevos vasos sanguíneos anormales en la retina. Estos nuevos vasos frágiles pueden sangrar y provocar más complicaciones. Si la enfermedad en los ojos asociada con la diabetes no se trata, puede provocar visión borrosa o nublada y, en casos graves, pérdida total de la visión.

## Edema macular

El edema macular es una afección en la que se acumula líquido en la mácula y se engrosa o se hincha un área pequeña en el medio de la retina. El edema macular puede provocar una pérdida de visión de leve a grave en la parte central de la visión. Es la causa más común de pérdida de visión en personas con diabetes.

## La diabetes también puede contribuir a otros problemas en los ojos:

- Glaucoma: aumento de la presión del líquido dentro del ojo.
- Catarata: opacidad del cristalino del ojo.
- Desprendimiento de retina: cuando la retina se levanta de su posición normal.

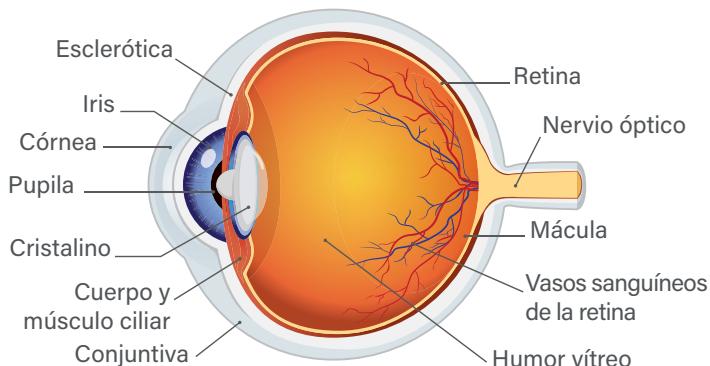
## Hágase un control de los ojos

Debido a que la diabetes puede causar muchos problemas en los ojos, es importante que un oftalmólogo le haga un control. Los exámenes periódicos de los ojos son cruciales porque el daño puede ocurrir incluso si su visión parece estar bien. Estos controles pueden detectar enfermedades en los ojos a tiempo y prevenir la ceguera.

Si no se tratan, los problemas en los ojos pueden provocar mayores daños y pérdida de visión. Si nota algún cambio en su visión o sospecha de un problema en los ojos, consulte a un oftalmólogo lo antes posible. Los controles periódicos de los ojos son clave para mantener la salud ocular.

Puede reducir el riesgo de enfermedad en los ojos asociada con la diabetes controlando su diabetes.

## Anatomía del ojo humano



# Cuidado de su salud mental



# Su salud mental

Vivir con diabetes puede ser un desafío, pero adoptar el enfoque de tratamiento adecuado puede ayudarlo a vivir una vida larga y saludable. Adquirir las habilidades para controlar su diabetes puede ayudar a prevenir o retrasar posibles complicaciones a largo plazo. Aunque controlar la diabetes puede parecer abrumador, estas sugerencias pueden ayudar:

## Obtenga apoyo:

- Rodéese de una red de apoyo de amigos y familiares.
- Forme un equipo de atención médica en el que pueda confiar para obtener información, orientación y apoyo.
- Informe a su equipo de atención médica sobre cualquier obstáculo que se interponga en su plan de tratamiento, como problemas de transporte, costos de medicamentos o necesidades básicas. Pueden ayudarle a conectarse con recursos de la comunidad.
- Dígales a sus amigos y familiares cómo pueden contribuir a su bienestar. Planifique actividades agradables con personas que aporten positividad a su vida.

## Infórmese:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes y cómo controlarla, utilizando los recursos de su equipo de atención médica.
- Participe en servicios de apoyo y educación para el autocontrol de la diabetes. Priorice la honestidad con sus proveedores de atención médica y no tema hacer preguntas cuando no comprenda algo.
- Establezca objetivos alcanzables que le ayuden a mantener la motivación para controlar su diabetes. Luego evalúe su progreso para alcanzar estos objetivos. Acuda a su equipo de atención médica si necesita ayuda.
- Utilice la tecnología, como un monitor continuo de glucosa, para controlar sus niveles diarios de glucosa en sangre. Estas lecturas pueden ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a realizar los ajustes necesarios en su plan de tratamiento.
- Conozca qué significan los resultados de sus pruebas de laboratorio y cómo afectan su plan de tratamiento general. Esto le ayudará a adoptar un enfoque más informado para gestionar su salud.

Tener diabetes puede hacer que sea más propenso a la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Asegúrese de poder reconocer los signos de depresión, como una sensación de desesperanza o inutilidad, y pida ayuda a su equipo de atención médica.

# Pequeños pasos para el cambio

Hacer cambios en el estilo de vida puede resultar difícil. Pero puede lograrlo dividiendo sus objetivos en pasos manejables. Empiece por encontrar pequeños pasos que pueda dar de inmediato. Por ejemplo, observe sus patrones actuales de alimentación y actividad, como los alimentos que compra y su nivel de actividad física. Luego comience con algunos cambios fácilmente manejables, como no comprar bocadillos o salir a caminar después de cenar.

Priorice los cambios más importantes y que tendrán el impacto más significativo. Recuerde que no es necesario que cambie todos sus hábitos a la vez.

## **Haga un plan de acción con objetivos SMART**

Al concentrarse en un solo objetivo a la vez, puede administrar su tiempo y realizar un mejor seguimiento de su progreso.

### **Cuando establezca un nuevo objetivo, asegúrese de que sea:**

**Específico (S):** defina claramente su objetivo indicando quién participa, qué se debe hacer, dónde sucederá, cuándo, por qué y cómo se logrará.

**Medible (M):** establezca criterios para seguir su progreso. Determine cómo medirá el éxito y cómo sabrá cuándo ha alcanzado su objetivo.

**Alcanzable (A):** asegúrese de que el objetivo sea realmente alcanzable para usted. Evalúe si tiene los recursos necesarios y, en caso contrario, trace un plan para conseguir lo que necesita.

**Realista (R):** asegúrese de que el objetivo esté dentro de sus capacidades y se alinee con sus valores. Confirme que es algo que puede lograr de manera realista con esfuerzo.

**De duración determinada (T):** establezca una fecha límite clara para completar el objetivo. Determine un marco de tiempo que sea suponga un desafío, pero que a la vez sea alcanzable para asegurarse de poder cumplirlo.

Evalúe su desempeño reflexionando sobre las siguientes preguntas en el paso final hacia el cambio:

- ¿Logré mi objetivo?
- ¿Establecí mis expectativas demasiado altas?
- ¿Algún acontecimiento de mi vida obstaculizó mi desempeño?
- Si lo logró, ¡recompénsese con una cordial palmada en la espalda!

# Diabetes y estrés

El estrés es algo con lo que todos lidiamos. Lo que importa es que encontremos formas saludables de afrontar nuestro estrés. Manejar el estrés es aún más importante para alguien con diabetes, ya que puede afectar sus niveles de glucosa en sangre. Cuando siente estrés, su cuerpo produce una hormona que puede aumentar la glucosa en sangre. Esto puede dificultar el control de sus niveles de glucosa en sangre. El estrés también puede hacer que se olvide de tomar sus medicamentos, evite el ejercicio y altere su patrón de alimentación normal. Estos cambios pueden hacer que sea aún más difícil mantener los niveles de glucosa en sangre en un rango normal.

Si bien el estrés puede afectar los niveles de glucosa en sangre, también puede ocurrir lo contrario. Si tiene niveles altos o bajos de glucosa en sangre, puede afectar sus emociones y hacer que se sienta más estresado.

El nivel alto de glucosa en sangre puede hacer que usted se sienta de mal humor, cansado y fatigado. Si su nivel de glucosa en sangre es alto, es posible que se preocupe más por su diabetes y que se sienta más estresado.

Los niveles bajos de glucosa pueden hacer que usted se sienta nervioso y discutidor, y tenga confusión mental. Es posible que incluso necesite ayuda para conseguir comida.

## Consejos para el manejo del estrés

- Busque a alguien con quien pueda hablar.
- Tómese un tiempo para meditar u orar.
- Pase tiempo con otras personas que le hagan reír.
- Establezca límites sobre lo que hará por los demás.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Haga una cosa a la vez.
- Haga ejercicio todos los días.
- Busque un pasatiempo o actividad que disfrute.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Coma alimentos nutritivos.



# Consejos para ayudarle a vivir con diabetes

Tener diabetes no es culpa suya; su páncreas simplemente no funciona correctamente. Utilice estas afirmaciones para pensar en su diabetes de otra manera:

- Si bien no siempre puede controlar su nivel de glucosa en sangre, puede tomar medidas para controlar su diabetes lo mejor que pueda.
- Considere los niveles de glucosa en sangre como números neutrales que guían sus próximas acciones, en lugar de etiquetarlos como buenos o malos.
- Preste atención a su diálogo interno y evite ser demasiado autocrítico. Imagine que capacita a un amigo con diabetes y piense qué consejos le daría.
- La diabetes no se trata de perfección; se trata de dar pequeños pasos para mejorar y estar a salvo.
- Tómese breves descansos mentales de la diabetes: salga a caminar, practique un pasatiempo, escuche música, colabore en actividades de voluntariado o únase a un grupo.
- Comparta sus sentimientos con amigos y familiares, hágales saber cómo pueden apoyar sus logros y qué cosas no ayudan.
- Manténgase en actividad, nutra su cuerpo, pruebe la meditación, disfrute de actividades al aire libre y recuerde los esfuerzos que está haciendo para controlar la diabetes.
- Conéctese con campamentos dedicados a la diabetes o grupos de redes sociales y encuentre una comunidad con la que pueda identificarse.
- Considere consultar a un profesional de salud mental para obtener apoyo adicional.
- Recuerde siempre: cuenta con apoyo, es resiliente y sus niveles de glucosa en sangre no lo definen como persona. Simplemente es algo que tiene.





# Obtenga más información sobre cómo tener mejor calidad de vida con diabetes.

Únase a nuestro Programa de Información y Capacitación para el Autocontrol de la Diabetes (Diabetes Self-Management Education and Training, DSME/T)

## ¿Qué ofrecemos?

Las clases de "Llevar vida saludable con diabetes" de Boston Medical Center ofrecen un espacio para aprender más sobre planificación de comidas, alimentación saludable, control del nivel de glucosa en sangre, administración de medicamentos y mejora de la calidad de vida. Se analizan las habilidades de supervivencia y se brinda apoyo para los altibajos que la diabetes puede provocar en su salud mental.

## ¿Quiere saber más? Escanee el código QR



## Contacto:

[DSME@bmc.org](mailto:DSME@bmc.org)

Si bien este folleto es una guía general, no reemplaza la capacitación sobre diabetes. Al unirse a una de las clases de "Llevar vida saludable con diabetes" del BMC, obtendrá un plan de tratamiento personalizado que funcione para usted.

## **Cronograma de clases**

Las clases se ofrecen regularmente cada dos semanas (excepto días festivos) en distintos horarios durante el día y la noche. Le invitamos a unirse al curso presencial y a participar en las demostraciones de cocina con Teaching Kitchen. Una vez que finalicen las clases, puede establecer encuentros más regulares con nuestro equipo de atención de la diabetes de forma individual. ¡Se pueden revisar los desafíos actuales y se pueden celebrar sus logros!

Actualmente, las clases de "Llevar una vida saludable con diabetes" se ofrecen en inglés. Si prefiere aprender en otros idiomas, se ofrece capacitación individual sobre diabetes. La Clínica de Endocrinología, Diabetes y Control de Peso cuenta con personal capacitado que trabaja con un enfoque centrado en el paciente.

**Escanee el código QR para obtener más información sobre la programación DESPUÉS de que su proveedor haya realizado una derivación.**

## **¿Tiene preguntas?**

**DSME/T tiene respuestas.**

- ¿Qué puedo comer ahora que me han diagnosticado?
- ¿Cómo uso mi monitor continuo de glucosa (CGM)?
- ¿Qué recursos están disponibles para mí en mi comunidad?
- **Y más...**

# Apéndice



# Formulario de admisión

|  |                              |  |        |
|--|------------------------------|--|--------|
| Nombre:  | Cómo prefiere que lo llamen: | Fecha de nacimiento:   | Fecha: |
| <b>Estilo de vida/habilidades de afrontamiento y conocimientos de salud*</b>   |                              |  |        |
| Estado civil: <input type="checkbox"/> Soltero/a <input type="checkbox"/> Casado/a <input type="checkbox"/> Divorciado/a <input type="checkbox"/> Viudo/a – ¿Quién más vive en la casa? _____  |                              |  |        |
| ¿Trabaja? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tipo de trabajo y horario: _____   |                              | Idioma principal: _____  |        |
| Raza: _____ Enumere las creencias culturales o religiosas que puedan afectar su atención _____   |                              |  |        |
| ¿Cómo aprende mejor? <input type="checkbox"/> Materiales escritos <input type="checkbox"/> Charlas <input type="checkbox"/> Videos <input type="checkbox"/> _____  |                              |  |        |
| ¿Tiene alguna dificultad con lo siguiente? (Marque todas las opciones que correspondan) Escuchar - Leer - Escribir - Oír - Ver Comprender *¿Necesita ayuda para entender instrucciones, folletos u otro material escrito de su médico o farmacia? No – A veces – Siempre |                              |  |        |
| ¿Cuál es su horario de sueño? ¿Tiene algún problema para dormir? _____   |                              | Usa CPAP: <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No  |        |
| Si tiene dolor, ¿cómo le afecta a su estilo de vida? _____   |                              |  |        |
| Consumo de tabaco <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí Tipo/Cantidad/Fecha en que abandonó el hábito: Consumo de alcohol <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tipo/Cantidad/Fecha en que abandonó el hábito: _____                    |                              |  |        |
| Enumere las cirugías que haya planificado para los próximos 3 meses: _____   |                              |  |        |
| Motivo por el que estuvo en el hospital o la sala de emergencias, o recibió atención de urgencia en los últimos 30 días: _____   |                              |  |        |
| <b>Apoyo para la angustia por diabetes</b>   |                              |  |        |
| ¿Cómo calificaría su salud general? <input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Mala  |                              |  |        |
| ¿Quién más en su familia tiene diabetes? _____   |                              |  |        |
| Enumere qué le causa estrés o angustia sobre la diabetes _____   |                              |  |        |
| ¿Cómo maneja el estrés/la angustia? _____ Personas de apoyo principal: _____   |                              |  |        |
| <b>Movimiento/actividad física</b>   |                              |  |        |
| ¿Qué actividad física realiza habitualmente? _____ Con qué frecuencia: _____   |                              |  |        |
| ¿Qué sucede si tiene barreras para la actividad física? _____  |                              |  |        |
| <b>Historial clínico</b>   |                              | <b>Esta sección debe completarla el capacitador</b>  |        |
| Si No  |                              | <b>Fisiopatología y tratamiento de la diabetes</b>   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas en los ojos:   |                              | Tipo de diabetes: _____ ¿Cuándo se diagnosticó?  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas en los nervios:  |                              | Altura: _____ Peso: _____ Último A1C (fecha/valor): _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas renales:   |                              | Análisis de laboratorio (Fecha: _____): Col.: _____ HDL: _____ LDL: _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas estomacales o intestinales:  |                              | Triglicéridos: _____ GFR: _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pie:   |                              | Si se capacitó previamente sobre la diabetes, cuándo/dónde: _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Impotencia:  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Infecciones frecuentes:  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas cardiovasculares:  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Problemas respiratorios y pulmonares:  |                              | <b>Control de la glucosa y conocimientos de salud*</b>   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Presión arterial alta/baja:  |                              | ¿Horarios del SMBG? _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Accidente cerebrovascular: cuándo/comentarios:   |                              | Tipo de BG/CGM: _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Artritis: comentarios  |                              | Historial de glucosa en sangre: Desayuno a _____ Almuerzo a _____<br>Cena a _____ Antes de dormir a _____  |        |
| <b>Complicación crónica: Tratamiento de detección preventiva</b>   |                              |  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Tiene un médico de atención primaria?   |                              | ¿Cuáles son los objetivos de glucosa en sangre*?   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Fecha de la última visita?  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿El médico le revisó los pies?   |                              | Si utiliza un CGM, ¿cuál es su objetivo de TIR*?   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Se revisa los pies a diario?  |                              | ¿Cuál es su objetivo de A1C*?  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Visita a un podólogo? Fecha de última visita:   |                              | <b>Administración de medicamentos y conocimientos sobre salud*</b>   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Visita a un dentista? Fecha de última visita:   |                              | Medicamentos orales para la diabetes mellitus (DM)/dosis*/¿puede causar niveles bajos de glucosa en sangre?  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Visita a un oftalmólogo? Fecha de última visita:  |                              | Inyectables de insulina/DM: Tipo/cuándo/dosis*/dosis variable*/áreas/almacenamiento/¿puede causar niveles bajos de glucosa en sangre*? (Si se administra insulina: pluma, viales, bomba) |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Recibió la vacuna contra la gripe? Última fecha:  |                              | En una semana típica, ¿cuántas veces olvida tomar su medicamento para la diabetes?   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Recibió la vacuna contra el herpes zoster? Cuál:  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Recibió la vacuna contra la COVID-19? Cuál:   |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Está embarazada? Si es así, ¿cuándo es la fecha probable de parto?  |                              | _____  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Está planeando quedar embarazada?   |                              | _____  |        |
| Enumere complicaciones del embarazo:   |                              |  |        |
| <b>Complicaciones agudas: Tratamiento de detección preventiva</b>  |                              |  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Usa una identificación médica?  |                              | <b>Alimentación saludable y conocimientos de salud*</b>  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Hiperglucemia (350 o más)? Con qué frecuencia:  |                              | Dieta actual y anterior: _____   |        |
| ¿Cómo se trata la hiperglucemia?   |                              |  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Alguna vez ha tenido DKA? ¿Cuándo?  |                              | ¿Sabe qué alimentos aumentan la glucosa en sangre*?  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Alguna vez se realizó pruebas de cetonas?   |                              | ¿Sabe leer las etiquetas de los alimentos*? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No  |        |
| ¿Qué haría si tiene cetonas?   |                              |  |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Tiene hipoglucemias? ¿Con qué frecuencia?   |                              | Alergias alimentarias/problems gastrointestinales: _____   |        |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ¿Sabe cuándo tiene hipoglucemias?  |                              | Quién hace las compras/cocina: _____   |        |
| ¿Cómo controla su diabetes cuando contrae una enfermedad?  |                              |  |        |
| Comidas que completa: <input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Bocadillos<br>Notas sobre bocadillos y bebidas:   |                              |  |        |
| <input type="checkbox"/> Necesita derivación a un RD para MNT  |                              |  |        |
| <b>Firma/fecha del capacitador</b>   |                              |  |        |
| <b>Otros medicamentos:</b> Enumerar o adjuntar   |                              |  |        |

# Tipos de insulina

Hay muchos tipos de insulina diferentes y se clasifican según la rapidez con la que surten efecto y el tiempo que actúan en el cuerpo. Algunos tipos de insulina perduran mucho tiempo en el cuerpo, mientras que otros tienen una acción más corta. Su médico le recetará el tipo de insulina que mejor se adapte a usted según qué tan bien esté controlado su nivel de glucosa en sangre, su dieta, su edad y otros factores.

Es importante que comprenda cómo y cuándo funciona su insulina para saber si la dosis es excesiva o insuficiente. También puede ayudarle a evitar cambios en su glucosa cuando su nivel de actividad o sus horarios de comida cambian.

**La insulina sin abrir debe conservarse en el refrigerador;** una vez abierta, se puede conservar a temperatura ambiente durante la cantidad de días que se indican en "almacenamiento a temperatura ambiente" a continuación.\*

| Nombre (genérico)           | Cuándo administrar  | Cuándo empieza a tener efecto | Cuándo tiene más efecto | Cuándo deja de tener efecto | Temperatura ambiente Almacenamiento |
|-----------------------------|---|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Humalog, Ademelog, (lispro) | Con las comidas o para corregir la hiperglucemia. Comer dentro los 15 minutos posteriores a la inyección.           | De 5 a 10 minutos             | De 1 a 3 horas          | De 4 a 6 horas              | Vial y pluma 28 días                |
| Novolog (aspart)            | Con las comidas o para corregir la hiperglucemia. Comer dentro de los 15 minutos posteriores a la inyección.        | De 5 a 10 minutos             | De 1 a 3 horas          | De 4 a 6 horas              | Vial y pluma 28 días                |
| Fiasp (aspart)              | Comer dentro de los 2 minutos posteriores a la inyección. Se puede inyectar 20 minutos después de una comida.       | 2 minutos                     | De 1 a 3 horas          | De 3 a 5 horas              | Vial y pluma 28 días                |
| Apidra (glulisine)          | Con las comidas o para corregir la hiperglucemia. Comer dentro de los 15 minutos posteriores a la inyección.        | De 5 a 10 minutos             | De 1 a 3 horas          | De 4 a 6 horas              | Vial y pluma 28 días                |
| Lyumjev (Lispro)            | Comer dentro de un 1 minuto posterior a la inyección. Se puede inyectar hasta 20 minutos después ingerir alimentos. | 1 minuto                      | De 1 a 3 horas          | De 3 a 5 horas              | Vial y pluma 28 días                |
| Humulin R (regular)         | 30 minutos antes de comer   | De 30 a 60 minutos            | De 2 a 4 horas          | De 6 a 10 horas             | Vial 31 días, pluma 28 días         |
| Novolin R (regular)         | 30 minutos antes de comer   | De 30 a 60 minutos            | De 2 a 4 horas          | De 6 a 10 horas             | Vial 42 días, pluma 28 días         |
| Humulin N (BPH)             | Una vez o dos veces al día  | De 2 a 4 horas                | De 6 a 12 horas         | De 14 a 18 horas            | Vial 31 días, pluma 14 días         |
| Novolin N (NPH)             | Una vez o dos veces al día  | De 2 a 4 horas                | De 6 a 12 horas         | De 14 a 18 horas            | Vial 42 días                        |
| Lantus (glargina)           | Una vez al día  | De 2 a 3 horas                | Picos mínimos           | De 18 a 26 horas            | Vial y pluma 42 días                |



| Nombre (genérico)                        | Cuándo administrar   | Cuándo empieza a tener efecto | Cuándo tiene más efecto | Cuándo deja de tener efecto | Temperatura ambiente Almacenamiento |
|--|--|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Basaglar (glargina)                      | Una vez al día   | De 2 a 3 horas                | Picos mínimos           | De 18 a 26 horas            | Pluma 28 días                       |
| Toujeo (glargina)                        | Una vez al día   | Más de 12 horas               | Sin picos               | De 24 a 36 horas            | Pluma 28 días                       |
| Tresiba (adegludec)                      | Una vez al día   | Más de 12 horas               | Sin picos               | 40 horas                    | 8 semanas                           |
| Humulin 70/30 (70% NPH 30% regular)      | 30 minutos antes del desayuno y la cena  | De 30 a 60 minutos            | De 2 a 4 horas          | De 10 a 16 horas            | Vial 31 días, pluma 10 días         |
| Novolin 70/30 (70% NPH 30% regular)      | 30 minutos antes del desayuno y la cena  | De 30 a 60 minutos            | De 2 a 4 horas          | De 10 a 16 horas            | Vial 42 días, pluma 28 días         |
| Humalog 50/50 (50% lispro 50% NPH)       | 15 minutos antes del desayuno y la cena  | De 5 a 15 minutos             | De 1 a 5 horas          | De 10 a 16 horas            | Vial 28 días, pluma 10 días         |
| Humalog 75/25 (75% protamina 25% lispro) | 15 minutos antes del desayuno y la cena  | De 10 a 15 minutos            | De 1 a 3 horas          | De 10 a 16 horas            | Vial 28 días, pluma 28 días         |
| Novolog 70/30 (70% protamina 30% aspart) | 15 minutos antes del desayuno y la cena  | De 10 a 15 minutos            | De 1 a 4 horas          | De 10 a 16 horas            | Vial 28 días, pluma 14 días         |
| HumulinR U500                            | 30 minutos antes de una comida (generalmente dosificado de 2 a 3 veces al día) | 30 minutos                    | De 1 a 3 horas          | De 8 a 24 horas             | Vial 40 días, pluma 28 días         |

### Combinaciones de insulina/GLP-1:

Soliqua 100/33 es una combinación de glargina U 100 y lixisenatida (agonista del receptor de GLP-1). Almacenamiento de plumas 14 días.

Xultophy 100/3.6 es una combinación de degludec U100 y liraglutida (agonista del receptor GLP-1). Almacenamiento de plumas 21 días.

# Medicamento oral para la diabetes

A continuación, se muestra un cuadro de los seis tipos de medicamentos orales que se usan para tratar la diabetes. Es importante que sepa qué pastillas está tomando y por qué las está tomando.

| <b>Tipo de pastillas</b>   | <b>Nombres de marca</b>   | <b>Dónde funciona</b> | <b>Cómo funciona</b>   |
|--|---|-----------------------|--|
| Sulfonilureas:<br>• Gliburida<br>• Glipizida<br>• Glipizida ER<br>• Glimepirida              | • Micronasa<br>• Glucocontrol<br>• Glucotrol XL<br>• Amaryl           | Páncreas              | • Ayuda al páncreas a producir más insulina.<br>• Reduce la glucosa en sangre.   |
| Metiglinidas:<br>• Repaglinida<br>• Nateglinida  | • Prandin<br>• Starlix  | Páncreas              | • Ayuda al páncreas a producir más insulina cuando aumenta la glucosa en sangre.<br>• Acción más corta que las sulfonilureas.                                      |
| Biguanidas:<br>• Metformina<br>• Metformina ER   | • Glucófago<br>• Glucófago XR<br>• Glumetza<br>• Riomet<br>• Fortamet | Hígado                | • Retarda la producción de glucosa en el hígado.<br>• Mejora la sensibilidad del músculo a la insulina.  |
| Inhibidores de DPP-4:<br>• Sitagliptina<br>• Saxagliptina<br>• Linagliptina<br>• Alogliptina | • Januvia<br>• Onglyza<br>• Tradjenta<br>• Nesina                     | Estómago, páncreas    | • Ayuda al páncreas a liberar insulina cuando la glucosa es alta. Retarda la liberación de glucosa del hígado.<br>• Ralentiza la salida de la comida del estómago. |

| <b>Tipo de pastillas</b>  | <b>Nombres de marca</b>                                | <b>Dónde funciona</b>        | <b>Cómo funciona</b>   |
|---|--|------------------------------|--|
| Inhibidores de SGLT2:<br>• Canagliflozina<br>• Empagliflozina<br>• Dapagliflozina<br>• Ertugliflozina | • Invokana<br>• Jardiance<br>• Farxiga<br>• Steglatiro | Riñones                      | • Ayuda a los riñones a eliminar la glucosa de la sangre aumentando la cantidad de glucosa en la orina.  |
| Agonista del receptor GLP-1:<br>• Semaglutida   | • Rybelsus   | Intestino, páncreas, cerebro | • Ayuda al páncreas a producir más insulina cuando la glucosa es alta.<br>• Ralentiza la salida de los alimentos del estómago, lo que ayuda a que la glucosa no suba demasiado después de comer.<br>• Envía señales al cerebro para aumentar la saciedad (plenitud). |

# GLP-1

| Nombre    | Nombre genérico | Cuándo administrar                      | Cantidad  | Almacenamiento de plumas   | Qué hacer si se omite una dosis   | Áreas de inyección   |
|-----------|-----------------|---|---|--|---|--|
| Trulicity | Dulaglutida     | Misma hora y mismo día cada semana.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.75 mg semanales</li> <li>• Se puede aumentar en 1.5 mg cada 4 semanas.</li> <li>• Dosis máxima 4.5 mg.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrigerar.</li> <li>• No congelar.</li> <li>• Las plumas se pueden conservar a temperatura ambiente durante 14 días.</li> <li>• Proteger de la luz solar.</li> </ul> | Utilizar lo más pronto posible hasta 3 días. Si quedan menos de 3 días antes de la siguiente dosis, omitir la dosis olvidada y reanudar la semana siguiente en el día y la hora habituales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>• Rotar áreas.</li> </ul>                                     |
| Victoza   | Liraglutida     | A la misma hora todos los días          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.6 mg al día durante 7 días, luego 1.2 mg al día</li> <li>• Su médico puede aumentar la dosis a 1.8 mg al día para ayudar con la glucosa o la pérdida de peso.</li> </ul>                 | Refrigerar hasta el primer uso y luego conservar a temperatura ambiente durante 30 días.   | Omitir la dosis olvidada y continuar en el próximo horario regular.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>• Rotar áreas.</li> <li>• No inyectar en músculos.</li> </ul> |
| Ozempic   | Semaglutida     | Misma hora y mismo día cada semana.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosis de mantenimiento de 0.5 mg.</li> <li>• Su médico puede aumentar la dosis a 1 mg por semana para ayudar con la glucosa o la pérdida de peso.</li> <li>• Dosis máxima 2 mg.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrigerar hasta el primer uso.</li> <li>• Después del primer uso, la pluma se puede conservar a temperatura ambiente durante 56 días.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrar el medicamento lo antes posible.</li> <li>• Reanudar en su horario habitual. Si pasaron más de 5 días de retraso para recibir la inyección, omitir la dosis olvidada y reanudar en su horario habitual.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>• Rotar áreas.</li> </ul>                                     |
| Byetta    | Exenatida       | 60 minutos antes del desayuno y la cena | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 mcg dos veces al día.</li> <li>• Después de la dosis de 1 mes se puede aumentar a 10 mcg al día.</li> </ul>  | Refrigerar antes del uso inicial. Después de la primera dosis, se puede conservar a temperatura ambiente.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de olvidar una dosis, omitirla y continuar con su horario normal.</li> <li>• No duplicar la dosis.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>• Cambiar áreas en cada dosis.</li> </ul>                     |

| Nombre   | Nombre genérico                    | Cuándo administrar                  | Cantidad  | Almacenamiento de plumas   | Qué hacer si se omite una dosis   | Áreas de inyección   |
|----------|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|--|
| Bydureon | Exenatida de liberación prolongada | Misma hora y mismo día cada semana. | 2 mg a la misma hora cada semana.   | Mantener refrigerado durante 4 semanas como máximo.  | Utilizar lo antes posible si la siguiente dosis programada es en más de 3 días.   | Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.   |
| Mounjaro | Tirzepatida                        | Misma hora y mismo día cada semana. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dosis inicial de 2.5 mg durante las primeras 4 semanas.</li> <li>El proveedor puede aumentar la dosis cada 4 semanas hasta 15 mg.</li> </ul> | Refrigerar en el paquete hasta su administración. Las plumas se pueden conservar a temperatura ambiente durante 21 días. Proteger de la luz solar. | <ul style="list-style-type: none"> <li>En caso de olvidar una dosis y si faltan más de 2 días para la siguiente dosis programada, omitir la dosis.</li> <li>Reanudar en el horario habitual.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>Rotar áreas.</li> </ul> |

### El nombre de mi medicamento es:

Me administraré este medicamento cada \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ (hora)

# GLP-1

| Nombre   | Nombre genérico | Cuándo administrar                  | Cantidad  | Almacenamiento de plumas  | Qué hacer si se omite una dosis   | Áreas de inyección   |
|----------|-----------------|-------------------------------------|---|---|---|--|
| Wegovy   | Semaglutida     | Misma hora y mismo día cada semana. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dosis inicial de 0.25 mg una vez a la semana durante 4 semanas. La dosis aumentará cada 4 semanas hasta una dosis máxima de 2.4 mg.</li> <li>El régimen de dosificación es de 0.25 mg, 0.5 mg, 1 mg, 1.7 mg y 2.4 mg.</li> </ul> | Almacenar en el refrigerador o a temperatura ambiente durante 28 días como máximo   | En caso de omitir una dosis y si faltan más de 2 días para la siguiente dosis programada, omitir la dosis. Reanudar en el horario habitual. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>Rotar áreas.</li> </ul>   |
| Saxenda  | Liraglutida     | Una vez al día                      | El proveedor puede aumentar la dosis semanalmente. Dosis inicial de 0.6, dosis máxima de 3 mg   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Refrigerar.</li> <li>Una vez utilizada la pluma, conservar a temperatura ambiente y protegerla de la luz solar.</li> <li>Usar dentro los 30 días.</li> </ul>           | Utilizar lo antes posible, continuar con el horario habitual al día siguiente.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.</li> <li>No inyectar en el músculo. Cambiar de área con cada dosis.</li> </ul> |
| Zepbound | Tirzepatida     | Misma hora y mismo día cada semana. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dosis inicial de 2.5 mg durante las primeras 4 semanas.</li> <li>El proveedor puede aumentar la dosis cada 4 semanas hasta 15 mg.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Refrigerar en el paquete hasta la administración.</li> <li>Las plumas se pueden conservar a temperatura ambiente durante 21 días. Proteger de la luz solar.</li> </ul> | En caso de omitir una dosis y si faltan más de 2 días para la siguiente dosis programada, omitir la dosis.                                  | Abdomen, parte externa del muslo o parte superior del brazo.   |

## El nombre de mi medicamento es:

Me administraré este medicamento cada \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ (hora)



# Notas



BOSTON  
MEDICAL  
C E N T E R