

Aprenda sobre la diabetes.



¿Qué es la diabetes?

Hay tres tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. Esto es un problema porque el cuerpo necesita insulina para sacar el azúcar (glucosa) de los alimentos que la persona consume para convertirla en energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben tomar insulina todos los días para vivir.
- **Diabetes tipo 2:** Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con este tipo de diabetes tal vez necesiten tomar pastillas o insulina para ayudar a controlar la diabetes. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.
- **Diabetes gestacional:** Este tipo de diabetes ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. La mayoría de las veces, desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, aun si desaparece, estas mujeres y sus hijos corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.

Usted es quien controla su diabetes día a día. Hable con su médico acerca de cuál es la mejor forma de cuidarse la diabetes para permanecer sano. Otras personas que pueden ayudarle son:

- dentistas
- médicos especializados en diabetes
- educadores en diabetes
- dietistas o nutricionistas
- oftalmólogos (médicos especializados en los ojos)

- podiatras (médicos especializados en los pies)
- amigos y familiares
- consejeros de salud mental
- enfermeras
- enfermeros especializados
- farmacéuticos
- trabajadores sociales

Tome su diabetes en serio.

Tal vez haya oído a algunas personas decir que tienen “un poquito de diabetes” o que tienen “el azúcar un poco alta”. Escuchar estas palabras nos puede hacer creer que la diabetes no es una enfermedad grave. Esto no es cierto. La diabetes es grave, pero usted puede aprender a controlarla.

Las personas con diabetes tienen que aprender a comer alimentos saludables, mantenerse en un peso saludable, hacer más actividad física todos los días y tomar sus medicamentos aun cuando se sientan bien. Hay mucho que hacer. **No es fácil, pero vale la pena hacerlo.**

¿Por qué cuidar de la diabetes?

Si se cuida y controla bien su diabetes, puede sentirse mejor tanto hoy como en el futuro. Cuando su nivel de azúcar en la sangre está casi en el nivel normal, es probable que usted:

- tenga más energía
- se sienta menos cansado y tenga menos sed
- orine con menos frecuencia
- sane mejor
- tenga menos infecciones en la piel o en la vejiga

También tendrá menos probabilidad de sufrir problemas de salud causados por la diabetes, como:

- un ataque al corazón o al cerebro
- enfermedades de los ojos que pueden hacer que usted tenga problemas de la vista o incluso se quede ciego
- daño a los nervios que haga que las manos y los pies le duelan o se sientan adormecidos o con hormigueo

- problemas de los riñones que pueden hacer que le dejen de funcionar
- problemas con los dientes y las encías

Medidas que usted puede tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué tipo de diabetes tiene.
- ✓ Averigüe dónde puede ir a buscar apoyo.
- ✓ Aprenda cómo el cuidado de la diabetes le puede ayudar a sentirse mejor tanto hoy como en el futuro.

r

Conozca los factores clave de la diabetes.



El azúcar en la sangre y la prueba A1C(hemoglobina glicosilada)

¿Qué es la prueba A1C?

La prueba A1C es un análisis de sangre que se usa para medir su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Es diferente de los chequeos de azúcar en la sangre que usted se hace todos los días.

¿Por qué es importante?

Usted necesita conocer sus niveles de azúcar en la sangre con el paso del tiempo. No es bueno que esos números suban mucho. Los niveles altos de azúcar en la sangre le pueden causar daño al corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

¿Cuál es el nivel ideal de la prueba A1C?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 7. Averigüe cuál debería ser el suyo.

La presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra la pared de los vasos sanguíneos.

¿Por qué es importante?

Si la presión arterial está muy alta, el corazón tiene que trabajar demasiado. Esto puede resultar en un ataque al corazón o al cerebro, o en enfermedad de los riñones.

¿Cuál es el nivel ideal de la presión arterial?

Su nivel ideal para la presión arterial debería ser menos de 140/80, a no ser que su médico le indique un nivel diferente.

El colesterol

¿Qué es el colesterol?

Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL y HDL. El colesterol LDL o "malo" puede acumularse en los vasos sanguíneos y taponarlos. Esto puede causar un ataque al corazón o al cerebro. El colesterol HDL o "bueno" ayuda a sacar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos.

¿Cuáles son los niveles ideales del LDL y HDL para las personas con diabetes?

Pregunte en cuánto debería tener el colesterol. Si tiene más de 40 años de edad, tal vez tenga que tomar algún medicamento de estatina para la salud del corazón.

Aprenda a vivir con la diabetes.

Hágale frente a la diabetes.

- El estrés puede incrementar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda diferentes maneras de reducir el estrés. Haga respiraciones profundas, jardinería, camine, medite, distráigase con un pasatiempo favorito o escuche su música preferida.
- Si se siente deprimido, pida ayuda. Tal vez un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, líder de su comunidad religiosa, amigo o familiar que escuche sus preocupaciones le ayude a sentirse mejor.

Aliméntese bien.

- Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga un plan de alimentación para la diabetes.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Consuma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.
- Escoja alimentos como frutas, vegetales, granos, panes y cereales integrales, y leche y quesos sin grasa o bajos en grasa.
- Tome agua en lugar de jugos o sodas regulares.
- Cuando se sirva, llene la mitad del plato con frutas y vegetales, una cuarta parte del plato con un proteína baja en grasa como frijoles, o pollo o pavo sin el pellejo, y la otra cuarta parte del plato con un cereal integral, como arroz o pasta integral.

El tamaño de la porción es importante.



Manténgase activo.

- Póngase la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana. Empiece despacio caminando por 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana, trabaje para aumentar su fuerza muscular. Use bandas para ejercicios de resistencia, haga yoga, trabaje duro en el jardín (haciendo huecos y sembrando con herramientas) o haga flexiones de pecho.
- Manténgase en un peso saludable usando su plan de alimentación y siendo más activo.

Sepa lo que debe hacer todos los días.

- Tome sus medicamentos para la diabetes y para otros problemas de salud aun cuando se sienta bien. Pregúntele a su médico si debería tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón o al cerebro. Avísele a su médico si no tiene dinero para comprarse los medicamentos o si está sintiendo algún efecto secundario al tomarlos.
- Examínese los pies todos los días para ver si tienen cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de inmediato a su médico si tiene alguna llaga que no cicatriza.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener sanos los dientes, la boca y las encías.
- Deje de fumar.

- Lleve un registro de su nivel de azúcar en la sangre. Tal vez deba medírsela más de una vez al día. Use la tarjeta al final de este folleto para llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre. No se olvide de enseñarle esta tarjeta a su equipo de cuidados de la salud.
- Mídase la presión arterial si el médico se lo indica, y mantenga un registro.

Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano.

Visite a su médico **por lo menos dos veces al año** para encontrar y tratar los problemas a tiempo.

Asegúrese de que en cada visita médica le hagan:

- un chequeo de la presión arterial
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- una revisión de su plan de autocontrol

Dos veces al año hágase:

- la prueba A1C. Quizás tenga que hacerse la prueba más a menudo si su resultado es de más de 7.

Una vez al año, asegúrese de que le hagan:

- la prueba para medir el colesterol
- un examen completo de los pies
- un chequeo dental para ver cómo están los dientes y las encías
- un examen completo de los ojos (con dilatación de las pupilas) para ver si tiene algún problema
- poner la vacuna contra la gripe o la influenza
- exámenes de sangre y de orina para ver si tiene algún problema con los riñones

Por lo menos una vez, hágase poner:

- la vacuna contra la pulmonía (neumonía)
- la vacuna contra la hepatitis B