

# Guía de bienestar para pacientes con diabetes



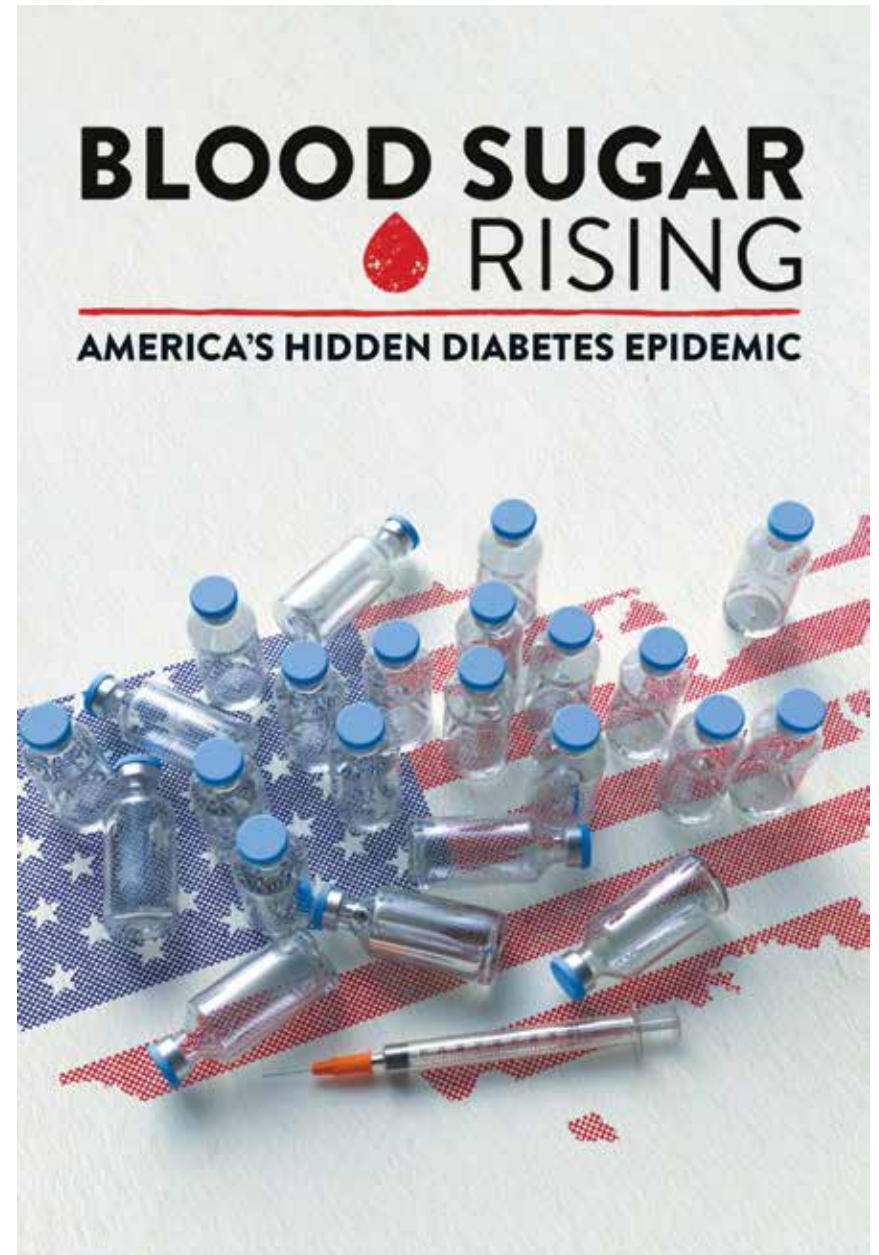
# Elevación del Azúcar en Sangre

## Epidemia Oculta de Diabetes en América

"Blood Sugar Rising: America's Hidden Diabetes Epidemic" fue publicada en 2020 y sigue la epidemia de diabetes en los Estados Unidos (U.S.). Es ampliamente aceptada y recomendada para los pacientes con diabetes.

Esta película de primera categoría está disponible en línea de forma gratuita en el sitio web de PBS al momento de esta publicación.

[pbs.org/video/blood-sugar-rising-preview-spanish-subtitles-kw3v5c](https://pbs.org/video/blood-sugar-rising-preview-spanish-subtitles-kw3v5c)



# Tabla de Contenido

## ENTENDER LA DIABETES

Diabetes de tipo 1.....	4
Diabetes de tipo 2.....	4
Tratamientos efectivos y seguros para la diabetes.....	5
Tratar la diabetes de manera efectiva significa más que tratar solo el azúcar en sangre.....	6

## NIVEL DESEADO DE AZÚCAR EN SANGRE

¿Qué es mi A1c?.....	7
Metas de niveles deseados de azúcar en sangre.....	8
Monitoreo continuo de glucosa.....	9

## MEDIR SU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

Cómo medir su nivel de azúcar en sangre.....	10
Consejos para medir el nivel de azúcar en sangre.....	11

## AZÚCAR EN SANGRE ELEVADA

Cómo el azúcar en sangre elevada afecta el cuerpo.....	12
Diabetes y la salud en mujeres....	13
Diabetes y la salud en hombres...	13

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Estilo de vida saludable.....	14
Alimentación saludable.....	16
Comidas que no elevan el azúcar en sangre.....	17
Semáforo para la alimentación....	18
Etiquetas nutricionales.....	19
Contar los carbohidratos.....	20

## MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

Píldoras para la diabetes.....	22
Inyectables sin insulina.....	24
Insulina - salvando vidas durante 100 años.....	25
¿Qué debo saber sobre la insulina?.....	26

## BAJO NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

Nivel bajo de azúcar en sangre - hipoglucemia.....	27
Qué factores contribuyen al bajo nivel de azúcar en sangre - hipoglucemia.....	28

El alcohol y la diabetes.....	29
-------------------------------	----

## INSTRUCCIONES PARA LA INSULINA

Instrucciones para aplicarse inyecciones con un lápiz.....	30
Instrucciones para aplicarse inyecciones con un vial y una jeringa.....	32
Seis importantes consejos de almacenamiento para todas las insulinas.....	34
Cómo desechar los objetos punzocortantes generados en casa.....	35

Cómo sobrellevar los días en que esté enfermo.....	36
---	----

Consejos para un buen cuidado de los pies.....	37
---	----

Programa para la atención de la diabetes.....	38
--	----

Clases para vivir bien con diabetes.....	39
---	----

Recursos.....	40
---------------	----

# Entender los tipos de diabetes

## **DIABETES TIPO 1**

El resultado de cuando el páncreas no produce insulina.

- Es necesario recibir insulina varias veces al día para controlar el nivel de azúcar en sangre
- Debe seguir una dieta saludable y contar la cantidad de carbohidratos que consume
- Debe medirse el nivel de azúcar en sangre al menos cuatro veces por día
- El ejercicio diario ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre
- El 10% de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 1

## **DIABETES TIPO 2**

El resultado de resistencia a la insulina y deficiencia a la insulina. Las células del cuerpo no responden a la insulina de manera normal. Esto se llama resistencia a la insulina. El páncreas libera cada vez más insulina para intentar superar la resistencia a ella.

- Se usan píldoras o insulina para controlar el nivel de azúcar en sangre
- Una dieta saludable es parte esencial del tratamiento
- El ejercicio diario ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre
- El 90% de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2

# Tratamientos efectivos y seguros para la diabetes

Las complicaciones de la diabetes pueden evitarse con un tratamiento apropiado.

## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Elección de comidas  
Hacer ejercicio a diario  
Adelgazar  
(para la mayoría de los pacientes)

Esto es fundamental y a menudo una manera muy efectiva de controlar los niveles de azúcar en sangre. Existen muchos enfoques diferentes para el tratamiento de la diabetes en el estilo de vida, algunos de los cuales se describirán en este libro.



## MEDICAMENTOS Y SEGUIMIENTO

Tomar los medicamentos todos los días  
Controlar el nivel de azúcar en sangre  
Consultar con su proveedor de atención médica regularmente

Muchos pacientes necesitan medicamentos para mejorar sus niveles de azúcar en sangre. Esto no es una falla de su parte. Los medicamentos para la diabetes son seguros y eficaces y **absolutamente** mejores que los niveles altos de azúcar en sangre.

## CIRUGÍA

Se ha demostrado que el tratamiento quirúrgico de la diabetes con obesidad es muy eficaz. Se utiliza cada vez más para tratar la diabetes cuando los cambios en el estilo de vida y los medicamentos son inadecuados.

# Tratar la diabetes efectivamente significa más que tratar solo el azúcar en sangre

**El azúcar en sangre, presión arterial, colesterol y fumar** son todos factores de riesgo de complicaciones de la diabetes. Sabemos que tratar todos estos problemas es muy eficaz para preservar la salud. Cuando se tratan de manera eficaz, el riesgo de complicaciones disminuye sustancialmente.

## CONOZCA EL ABC DE LA DIABETES Y LAS METAS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

A

A1c

Menos del 7 u 8%

Se determinará una meta personalizada con su proveedor de atención médica.

B

Presión arterial  
(Blood Pressure)

Menor a 140/90 o 130/80

Estas son metas personalizadas determinadas por su proveedor de atención médica. Si usted tiene un alto riesgo de enfermedad cardíaca, su meta es menos que 130/80

C

Colesterol -  
LDL colesterol "malo"

Menos de 70-100

# ¿Qué es mi A1c?

**La prueba de A1C es un análisis de sangre que se hace en el consultorio del médico o en la clínica de salud.**

Esta prueba de A1c les indica a usted y a su médico:

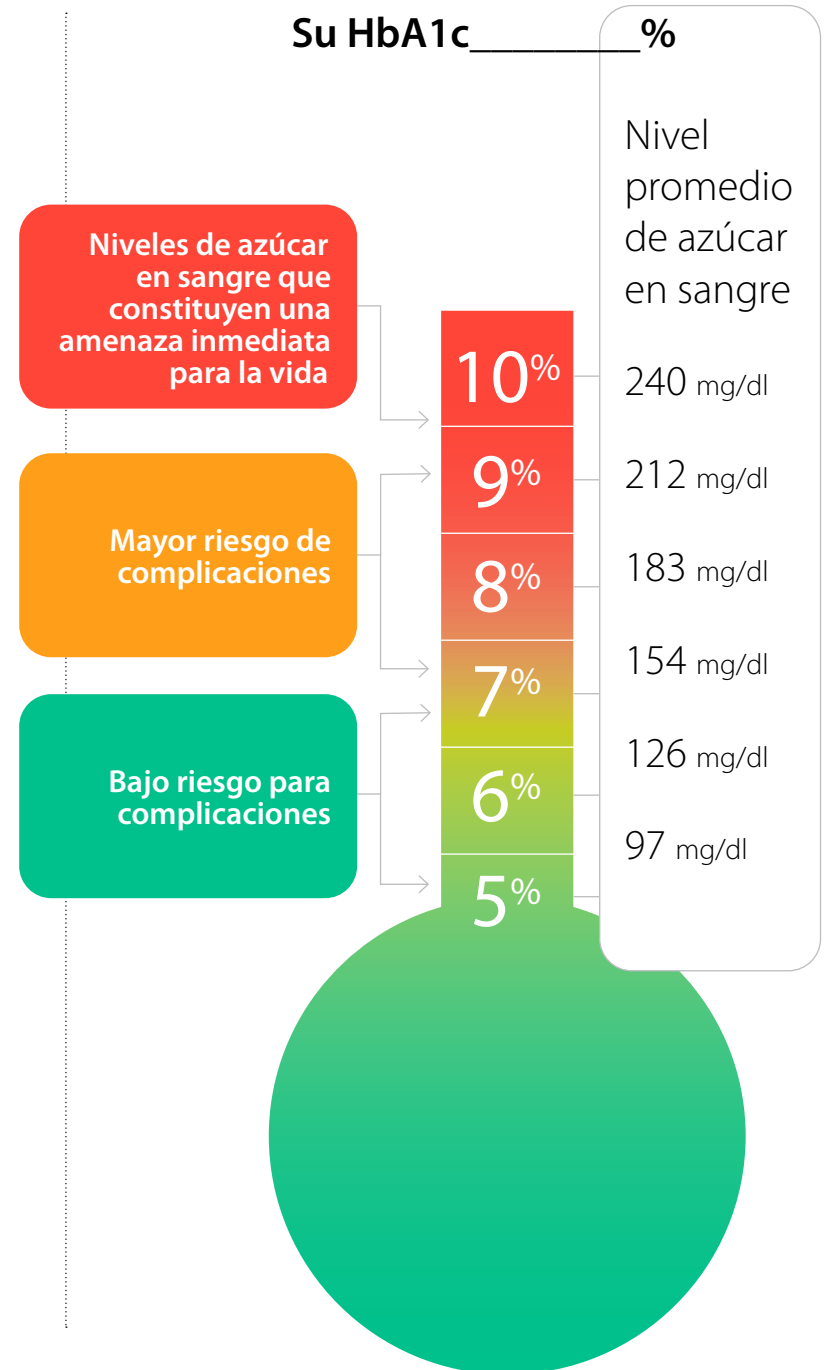
- Su nivel de azúcar en sangre promedio durante los últimos dos o tres meses

## ¿Cuál es un valor deseable de A1c?

Las metas de A1c son personalizadas. Idealmente A1c debería ser menor al 7 u 8 %. Usted y su proveedor de atención médica decidirán cuál es el valor de A1C más adecuado para usted.

## ¿Por qué es tan importante el A1c?

El A1c es nuestro mejor indicador de quién tiene probabilidades de desarrollar complicaciones relacionadas con los niveles altos de azúcar en sangre.



# Metas de niveles deseados de azúcar en sangre

Los niveles deseados de azúcar en sangre son personales, y usted y su proveedor de atención médica serán quienes los definan. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda los valores que se detallan abajo.

En ayuno y antes de las comidas

Entre **80 y 130** mg/dl

Dos horas después de iniciar una comida

Menos de **180** mg/dl

A1c (en el consultorio del médico)

Las metas individuales serán desarrolladas con su médico. A menudo, la meta deseada es de menos del **7% u 8%**.

# Monitoreo continuo de glucosa (CGM)

- El sensor mide los niveles de azúcar justo debajo de la superficie de la piel
- El transmisor verifica el valor del azúcar y lo envía a un dispositivo o teléfono
- Usted recibe actualizaciones y alertas en su teléfono o dispositivo
- CGM proporciona un flujo continuo de datos de azúcar en sangre para obtener un panorama completo de los valores diarios de azúcar en sangre



# Medir su nivel de azúcar en sangre

1

Lávese las manos con agua tibia y fróteselas mientras se las lava para hacer que circule la sangre. Séquese bien las manos. Si no puede lavarse las manos, use una bolita de algodón con alcohol y asegúrese de que el dedo esté seco antes de pincharlo con la lanceta.



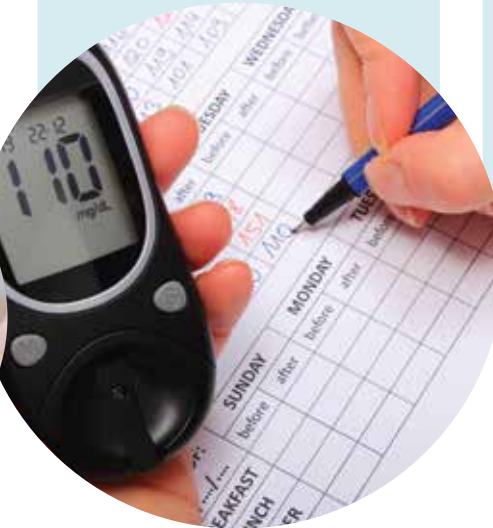
2

Cargue el dispositivo de punción con la lanceta.



3

Coloque la tira en el glucómetro para que se encienda.



4

Pínchese el dedo con el dispositivo de punción, sostenga la mano por debajo del nivel del corazón y apriete para que salga un poco de sangre.

5

Asegúrese de que el glucómetro siga encendido, coloque la sangre en la tira.

6

Lea lo que dice el glucómetro y anote el valor en su registro del nivel de azúcar en sangre.

# Consejos para medir el nivel de azúcar en sangre

- **Es importante medirse el nivel de azúcar en sangre de manera periódica. De esta forma, sabrá si su nivel de azúcar en sangre está controlado o no.**
- Puede medirlo en la mañana, antes de irse a dormir, antes de las comidas y dos horas después de estas. Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica en cuanto a la frecuencia con la que debe medirse el nivel de azúcar en sangre.
- Anote sus valores de azúcar en sangre en su registro. Úselo para anotar las cosas que podrían haber afectado su nivel de azúcar en sangre, como estar enfermo, muy activo, estresado, o ingerir ciertas comidas.
- Lleve consigo el glucómetro y el registro cada vez que visite a su proveedor de atención médica.
- Use una lanceta y una tira nuevas cada vez que se mida el nivel de azúcar en sangre.
- Siempre deseche las lancetas y las agujas en un recipiente apto para objetos punzocortantes (consulte la página 35).
- **No comparta su glucómetro con ninguna otra persona.**



Ejemplo de registro

Day	BLOOD GLUCOSE LOG													
	Breakfast				Lunch				Dinner				Nighttime (if needed)	
	Before	2 Hours After	Before	2 Hours After	Before	2 Hours After	At Bedtime	Middle of Night						
	Time	Number	Time	Number	Time	Number	Time	Number	Time	Number	Time	Number	Time	Number
Sun														
Mon														
Tues														

# Cómo el azúcar en sangre elevada afecta al cuerpo y por qué tratamos el azúcar en sangre elevada

El nivel alto de azúcar en sangre daña sus vasos sanguíneos.

Esto puede provocar complicaciones que afectan a todo el cuerpo.

Si controla su nivel de azúcar en sangre, reducirá el riesgo de desarrollar estas complicaciones.

**Cerebro**  
Accidente cerebrovascular  
Demencia

**Corazón**  
Ataque al corazón  
Insuficiencia cardíaca  
Fibrilación auricular

**Hígado**  
Inflamación e insuficiencia hepática  
Cáncer de hígado

**Órganos reproductores femeninos**  
Sequedad vaginal  
Infecciones por hongos

**Nervios**  
Daño al sistema nervioso Debilidad, entumecimiento y dolor por daño al sistema nervioso, generalmente en as manos y los pies

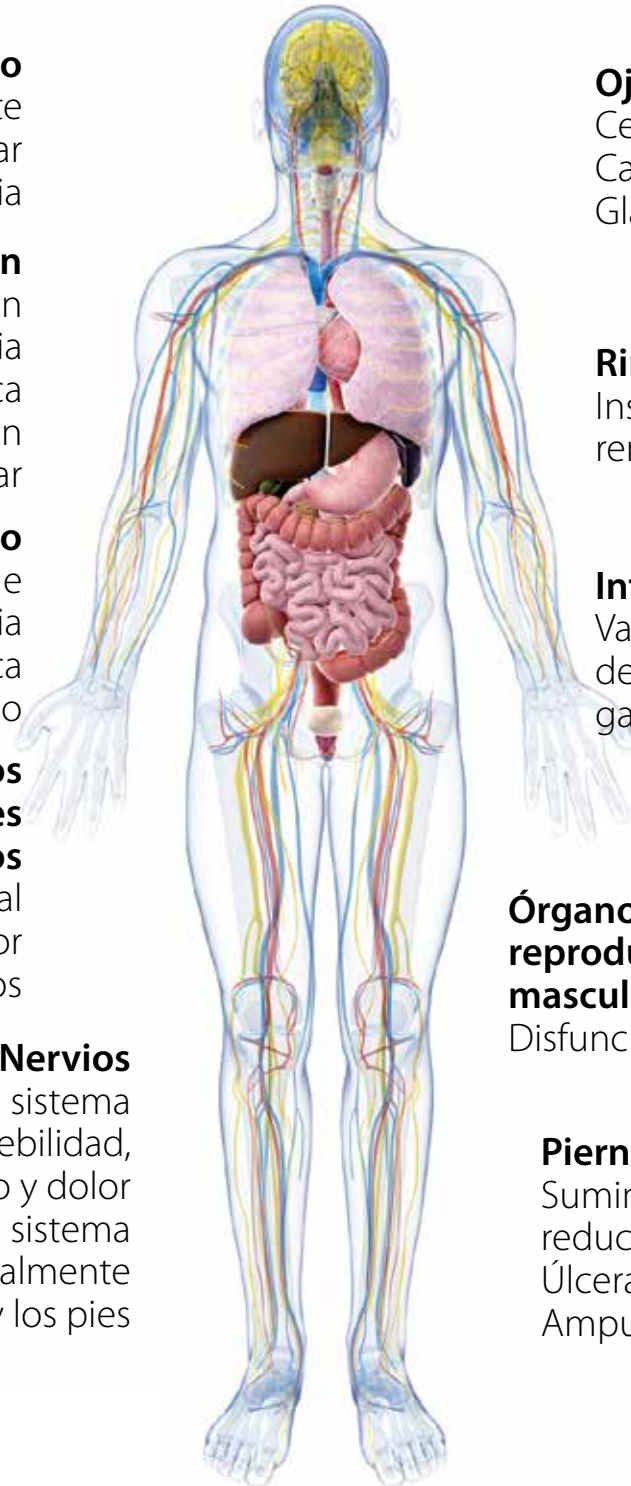
**Ojos**  
Ceguera  
Cataratas  
Glaucoma

**Riñones**  
Insuficiencia renal

**Intestinos**  
Vaciado tardío del estómago - gastroparesia

**Órganos reproductores masculinos**  
Disfunción sexual

**Piernas y pies**  
Suministro de sangre reducido  
Úlceras en los pies  
Amputación



# Diabetes y la salud en mujeres

- El nivel alto de azúcar en sangre aumenta las infecciones urinarias y por hongos.
- La menstruación a menudo conduce a niveles de azúcar en sangre más variables.
- Es **esencial** controlar los niveles de azúcar en sangre antes de quedar embarazada. Si tiene un embarazo no intencional, llame a su proveedor de atención médica para que le aconseje.
- Si está considerando quedar embarazada, hable de esto con su proveedor de atención médica. Los niveles altos de azúcar en sangre durante el embarazo pueden aumentar los riesgos para el bebé y la mamá.
- La diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) es un factor de riesgo importante para el desarrollo de diabetes en el futuro. Los niveles de azúcar en sangre deben controlarse regularmente después del parto en pacientes que han tenido diabetes gestacional.
- La menopausia puede provocar cambios en el nivel de azúcar en sangre y en los requerimientos de medicamentos.



# Diabetes y la salud en hombres

- Los niveles elevados de azúcar en sangre causan daño al sistema nervioso y provocan disfunción sexual.



# Estilo de vida saludable

## Alimentación saludable

- Consuma tres comidas bien balanceadas todos los días. Para comenzar el día, siempre tome su desayuno.
- Reduzca o elimine los alimentos procesados.
- Prepare su propia comida y salga a comer afuera con menor frecuencia.
- Reduzca el consumo de carbohidratos.
- Aumente el consumo de verduras.
- Minimice o elimine el consumo de azúcares agregados.

## Actividad física

- Hacer actividad física a diario contribuye a un buen nivel de azúcar en sangre y un eficaz manejo del estrés.
- Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana, como mínimo.
- El ejercicio diario puede ser todo a la vez o dividido en dos o tres veces al día.



# Estilo de vida saludable

## Adelgace

Si tiene sobrepeso u obesidad, la pérdida de peso a menudo mejorará su nivel de azúcar en sangre.

## Manejo del estrés

El estrés tiene un efecto importante en los niveles de azúcar en sangre. Para reducir el estrés, pruebe estas opciones:

- Meditación
- Yoga
- Taichí
- Natación
- Senderismo
- Caminata
- Pasatiempos
- Interacción social

## No fume

El tabaquismo aumenta el riesgo de tener:

- Ceguera
- Amputación
- Insuficiencia renal
- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Para obtener ayuda, vaya a [smokefree.gov](http://smokefree.gov) (consulte la página 40 para ver los recursos)



¿Necesita motivación para dejar de fumar?  
Mira "Consejos de ex fumadores" en YouTube



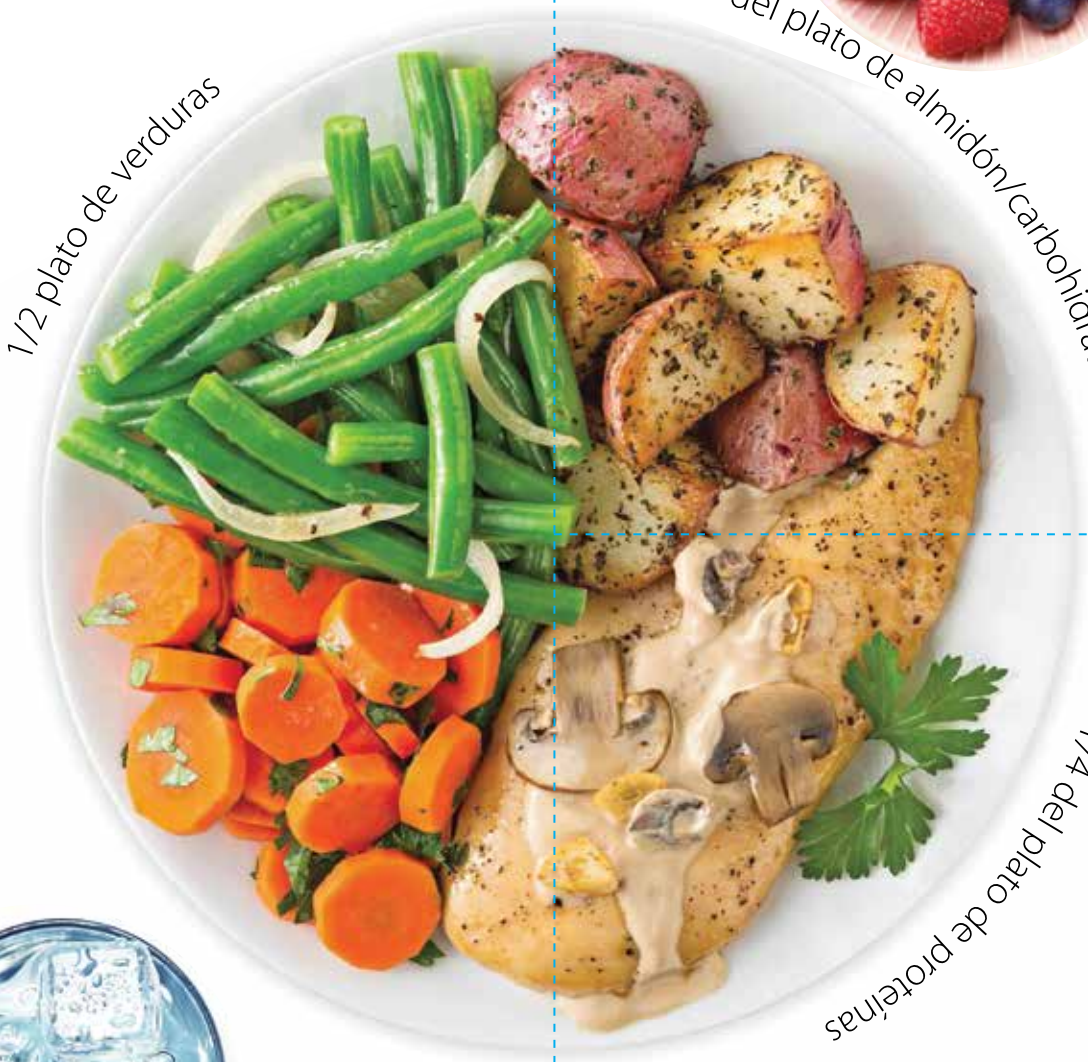
# Alimentación saludable

## Concéntrese en estos consejos

- Tome decisiones saludables respecto de la comida, no siga reglas para la comida.
- Coma tres comidas por día que incluyan alimentos de todos los grupos.
- No se salte comidas; siempre tome el desayuno.
- Para tener un peso saludable, controle el tamaño de sus raciones.
- Beba agua y evite consumir bebidas con calorías, como el jugo de fruta o las gaseosas. En lugar de eso, consuma bebidas sin azúcar.
- Limite el consumo de alcohol. Si consume alcohol, siempre coma algo.



1/2 plato de verduras



1/4 del plato de almidón/carbohidratos

1/4 del plato de proteínas

# Comidas que **no** Elevan el azúcar en sangre

Consuma más de estos alimentos con las comidas y los refrigerios.

## PROTEÍNAS

### OPCIONES BAJAS EN GRASAS

- Pollo - carne blanca
- Queso cottage (bajo en grasa)
- Ciervo y búfalo
- Pato
- Huevo o sustituto de huevo (Egg Beaters)
- Pescado
- Jamón
- Mozzarella / queso blanco suave
- Conejo
- Tofu
- Atún en agua
- Pavo
- Tocino de pavo
- Salchichas de pavo



### OPCIONES MÁS ALTAS EN GRASAS

- Queso
- Mantequilla de maní



## GRASAS

### GRASAS SALUDABLES

- Almendras
- Aguacate
- Aceite de canola
- Semillas de chía
- Aceite de pescado\*
- Linaza\*
- Nueces mixtas
- Aceite de oliva
- Aceite de maní
- Cacahuetes
- Nueces



\* alto en grasas omega-3



## VERDURAS SIN ALMIDÓN

- Brócoli
- Zanahorias
- Apio
- Chayote
- Chiles
- Pepino
- Coliflor
- Berenjena
- Cebollín
- Nopalitos
- Jícama
- Col rizada
- Lechuga
- Hongo
- Rábano
- Espinaca
- Tomate
- Calabacín





# Etiquetas nutricionales

## Lea las etiquetas nutricionales

Algunos datos importantes que figuran en la etiqueta:

- Cantidad de porciones por paquete/envase
- Tamaño de la porción
- Cantidad de carbohidratos totales por porción

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size 1 ½ cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11mg	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# Contar los carbohidratos

Los siguientes tamaños de raciones equivalen a **15 gramos** de carbohidratos por 1 ración:

## FRUTAS



1 taza de sandía



1 taza de fresas



1 taza de papaya



1 naranja pequeña



1 manzana pequeña



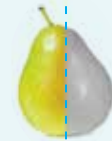
1 kiwi



1 ciruela



3/4 de taza de bayas



1/2 pera



1/2 toronja



1 nectarina



1/2 mango



1 durazno



1/2 taza de piña



15 uvas



12 cerezas



1/2 banana



1/2 taza jugo



2 guayabas pequeñas

## Metas:

Comidas = 45-60 gramos (3-4 raciones)

Refrigerios = Menos de 15 gramos (1 ración o menos)

1 ración = 15 gramos

2 raciones = 30 gramos

3 raciones = 45 gramos

Consulte a su Dietista Registrado (RD) para conocer las metas personalizadas de carbohidratos.

## LÁCTEOS



1 taza de leche



1/2 taza de yogurt

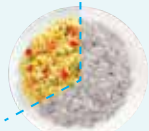
# Contar los carbohidratos

Los siguientes tamaños de porciones equivalen a **15 gramos** de carbohidratos por 1 porción:

## GRANOS



1 taco



1/3 de taza de arroz



1 tortilla de maíz



4-6 galletas saladas



1/2 taza de cereal



1 rebanada de pan



1/4 de pan dulce



1/2 taza de frijoles



1 enchilada



1/2 taza de avena



1/2 mantecada



1/3 taza de fideos de pasta



3 tazas de palomitas de maíz



1/4 de dona



1 waffle

## VERDURAS CON ALMIDÓN



1/2 taza de guisantes



1 papa pequeña



1/2 taza de maíz



1 taza de remolacha



1 taza de calabaza/ calabaza de invierno

## COMIDA "CHATARRA"



15 papas fritas



10 papas fritas



1/2 rebanada de pizza



1/2 taza de helado

# Píldoras/Tabletas/Capsulas - tomar oralmente - Diabetes tipo 2

	Nombre genérico	Nombre comercial	Cómo funciona	Posibles efectos secundarios	Comentarios/ Instrucciones
Biguanidas	<b>metformina</b>	Glucophage® Glucophage XR® Glumetza® Rioment®	Mejoran la acción de la insulina en el cuerpo, disminuyen la cantidad de glucosa liberada por el hígado	Malestar estomacal (nausea/diarrea). Llame al proveedor de atención médica si tiene síntomas de diarrea. Glucophage XR puede ayudarle.  Sabor metálico en la boca Bajo nivel de B12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No provocan un nivel bajo de azúcar en la sangre</li> <li>2. No causan aumento de peso</li> <li>3. Tomar con comida</li> <li>4. No los tome durante un día en que se haga una radiografía que requiera contraste (tinte) ni dentro de las 48 horas siguientes</li> <li>5. No los tome si padece de disfunción renal</li> <li>6. Evite la ingesta excesiva de alcohol</li> </ol>
TZD (tiazolidine- dionas)	<b>pioglitazona</b>	Actos®	Mejora la acción de la insulina en el cuerpo	Aumento de peso, hinchazón de los pies	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarda de cuatro a seis semanas en tener sus efectos completos</li> <li>2. Llame al proveedor de atención médica si tiene síntomas continuos de diarrea. Glucophage XR puede ayudar.</li> </ol>
Sulfonilureas	<b>glipizida</b> <b>gliburida</b> <b>glimepirida</b>	Glucotrol® Glucotrol XL® DiaBeta® Micronase® Glynase PresTab® Amaryl®	Estimulan al páncreas para liberar más insulina	Nivel bajo de azúcar en sangre, sarpullido/picazón en la piel, aumento de peso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La glipizida y la gliburida se toman 30 minutos antes de las comidas.</li> <li>2. La glimepirida se toma con la primera comida del día</li> </ol>
Meglitinidas	<b>nateglinida</b> <b>repaglinida</b>	Starlix® Prandin®	Estimulan el páncreas a liberar insulina	Niveles bajos de azúcar en sangre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar 30 minutos antes de las comidas</li> </ol>

Continúa...

# Píldoras/Tabletas/Capsulas - tomar oralmente - Diabetes tipo 2

	Nombre genérico	Nombre comercial	Cómo funciona	Posibles efectos secundarios	Comentarios/ Instrucciones
Inhibidores de la DPP-4 (dipeptidil peptidasa-4)	<b>sitagliptina</b> <b>saxagliptina</b> <b>linagliptina</b> <b>alogliptina</b>	Januvia® Onglyza® Tradjenta® Nesina®	Aumentan la liberación de la insulina después de las comidas, reducen la cantidad de glucosa que libera el hígado.	Congestión o goteo nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solo funcionan cuando el nivel de azúcar en sangre es alto.</li> <li>2. No provocan un nivel bajo de azúcar en la sangre.</li> <li>3. Requieren pruebas periódicas para controlar el funcionamiento renal.</li> <li>4. Se pueden tomar con o sin la comida.</li> </ol>
Inhibidores del SGLT2 (cotransportador sodio-glucosa de tipo 2)	<b>canagliflozina</b> <b>dapagliflozina</b> <b>empagliflozina</b> <b>ertugliflozina</b>	Invokana® Farxiga® Jardiance® Steglatro®	Funcionan en los riñones para eliminar el azúcar adicional del cuerpo	Infecciones por hongos, necesidad de orinar con mayor frecuencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pueden disminuir la presión arterial.</li> <li>2. Pueden provocar hipoglucemia si se los toma con determinados medicamentos para la diabetes.</li> <li>3. Se toman una vez al día.</li> <li>4. No son seguros con una dieta muy baja en carbohidratos.</li> <li>5. Suspenda la medicación tres o cuatro días antes de la cirugía.</li> </ol>
GLP-1 Agonista - Oral	<b>semaglutida</b>	Rybelsus®	Aumenta la producción de insulina, reduce el apetito. A menudo promueve la pérdida de peso.	Acidez Náuseas Vómitos Diarrea	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tome con el estómago vacío al despertar con no más de 4 oz de agua.</li> <li>2. Espere al menos 30 minutos antes de comer, beber o tomar otros medicamentos.</li> </ol>

# Inyectables sin insulina

	Nombre genérico	Nombre comercial	Cómo funciona	Efectos secundarios
Agonistas del GLP-1	exenatida extendida exenatida liraglutida dulaglutida albiglutida lixisenatida semaglutida	Bydureon®  Byetta® Victoza® Trulicity® Tanzeum® Adlyxin® Ozempic®	Aumentan la producción de insulina, reducen el apetito. A menudo promueven la pérdida de peso.	Acidez Náuseas Vómitos Diarrea

# Insulina - Salvando vidas por 100 años.

## Lápices y viales

### Aplicación de la insulina

Existen distintos tipos de insulina. Algunos actúan durante el día entero y otros aportan una dosis de absorción rápida para cubrir lo que come.

La insulina de acción prolongada actúa durante todo el día.

La insulina de acción rápida ingresa rápidamente en el torrente sanguíneo y solo hace efecto durante unas horas, al igual que la comida.



# ¿Qué debo saber sobre la insulina?

Nombre del medicamento	Cuándo debe inyectarse la insulina	Durante cuánto tiempo hace efecto
<b>Insulina de acción muy rápida</b> Fiasp® Lyumjev®	En el primer bocado o dentro de 20 minutos después de comenzar una comida	Cuatro horas
<b>Insulina de acción rápida</b> aspart (Novolog®) lispro (Humalog®/Admelog®) glulisina (Apidra®)	Inyectar de cero a 15 minutos antes de comer, comienza a funcionar rápidamente	De dos a tres horas
<b>Insulina de acción prolongada</b> detemir (Levemir®) glargina (Lantus, Basaglar®) degludec (Tresiba®) glargina 300 unidades (Toujeo®)	Inyectar una o dos veces al día Debe Inyectar una vez por día Debe Inyectar una vez por día Debe Inyectar una vez por día	Hasta 24 horas Hasta 24 horas Hasta 42 horas Hasta 24 horas
<b>Insulina de acción inmediata</b> NPH	Inyectar dos veces al día	Hasta 12-16 horas por inyección
<b>Insulina de acción rápida</b> Insulina regular	Inyectar 30 minutos antes de comer	De tres a cinco horas
<b>Premezclada</b> 70/30 (70% de insulina isófana (N) y 30% de insulina corriente (R))	Debe Inyectar 30 minutos antes de comer el desayuno y la cena	Entre 10 y 16 horas

# Nivel bajo de azúcar en sangre - hipoglucemia

70 mg/dl o menos

## SÍNTOMAS:

- Piel sudorosa, fría o húmeda
- Mareos, temblores o sensación de hormigueo
- Latidos del corazón rápidos o dolor de cabeza
- Desorientación o irritabilidad
- Visión borrosa

Los pacientes que corren riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en sangre deben llevar consigo alimentos con carbohidratos en todo momento.

## Regla de los 15

Para un nivel **bajo** de azúcar en sangre de **70 mg/dl** o menos

Coma o beba **15** gramos de carbohidratos

Vuelva a medirse el nivel de azúcar en sangre a los **15** minutos

Si sigue **bajo, repita** este procedimiento hasta que el nivel de azúcar en sangre supere los 70 mg/dl

Para evitar que el nivel de azúcar en la sangre vuelva a bajar, coma un refrigerio o una comida saludable.

15 gramos de carbohidratos =



1/2 lata de refresco (no dietético)



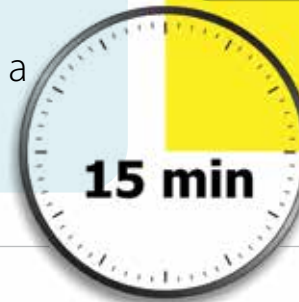
8 oz de leche descremada



15 gomitas



1/2 taza/4 oz de jugo de manzana



## Qué factores contribuyen al bajo nivel de azúcar en sangre - ¿hipoglucemia?

- No comer la cantidad suficiente de carbohidratos (hidratos de carbono).
- Omitir una comida o demorarse en comer.
- Aumentar la actividad física, ya que esto puede reducir el nivel de glucosa en la sangre hasta 24 horas después de la actividad.
- Consumir alcohol sin comer lo suficiente. Para obtener más información sobre el alcohol y la diabetes, consulte la página 29.
- Estar enfermo. Para obtener más información sobre cómo cuidarse con respecto a la diabetes mientras padece otra enfermedad, consulte la página 36.



## Hipoglucemia grave - Inconsciente

- Si tiene hipoglucemia grave, su cuidador puede inyectarle glucagón mientras espera la asistencia médica.
- Si usa glucagón para tratar los niveles bajos de azúcar en sangre, coma o beba carbohidratos inmediatamente ya que los efectos del aumento de azúcar en sangre son de corta duración.
- Su médico puede recetarle glucagón si es adecuado para usted.
- El polvo nasal de glucagón no necesita inhalarse: es portátil, de dosis única y está listo para usarse.

# El alcohol y la diabetes

1 bebida =



5 oz de vino

○



1 1/2 oz de alcohol

○



12 oz de cerveza

Si no bebe alcohol, no empiece. Si bebe alcohol, es mejor beber solo una pequeña cantidad. El alcohol no es un alimento saludable. Ninguna cantidad de alcohol es "buena para la salud".

## ¿Cuánto puedo beber?

No más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos bebidas por día para los hombres.

## Cómo le conviene consumir alcohol:

- Beba con la comida.
- Beba despacio y no beba solo.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Siempre tenga a mano un refrigerio para el nivel bajo de azúcar en sangre.
- Asegúrese de que una de las personas que estén con usted sepa que tiene diabetes.

## Si consume alcohol, recuerde:

**El alcohol puede provocar una disminución repentina del nivel de azúcar en sangre**, en especial en pacientes con diabetes de tipo I. Es posible que no haya ningún signo de advertencia. Usted podría incluso desmayarse.

Para obtener más información, hable con su proveedor de atención médica.

# Instrucciones para aplicarse inyecciones con un lápiz

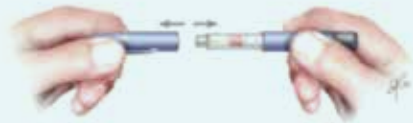
1

Lávese las manos y reúna los suministros: el lápiz de insulina, la aguja del lápiz y una bolita de algodón con alcohol.



2

Retire la tapa del lápiz.



3

Limpie el tapón con una bolita de algodón con alcohol.



4

Si la insulina se ve turbia, haga rodar el lápiz entre las manos (no lo agite) y muévelo de un lado al otro durante un minuto entero. No es necesario hacer rodar el lápiz si la insulina se ve completamente transparente.



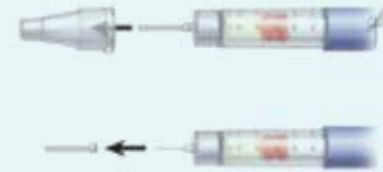
5

Coloque una aguja nueva en el lápiz.



6

Retire las tapas externa e interna de la aguja.



7

Purgue el lápiz - revise el flujo de insulina marcando dos unidades y presione el botón hasta que vea que sale la insulina. Si es necesario, repita este paso.



8

Seleccione la dosis de insulina y marque la dosis indicada en el lápiz.



9

Prepare el lugar donde aplicará la inyección limpiándolo con una bolita de algodón con alcohol. Aplique la inyección en posición recta a un ángulo de 90°. Presione el botón hacia abajo y cuente durante cinco a 10 segundos antes de retirar la aguja de su piel.



10

Cubra la aguja con la tapa externa y retire la aguja descartable del lápiz. Deseche la aguja en un recipiente apto para objetos punzocortantes. Vuelva a colocarle la tapa al lápiz.



# Instrucciones para aplicarse inyecciones con un vial y una jeringa

1

Lávese las manos y reúna los suministros: el frasco de insulina, la jeringa y una bolita de algodón con alcohol.



2

Si la insulina se ve turbia, haga rodar el frasco entre las manos (no lo agite) y muévelo de un lado al otro durante un minuto entero. No es necesario hacer rodar el frasco si la insulina se ve completamente transparente.



3

Si abre un nuevo frasco, retire la tapa de plástico (no deberá volver a colocarla). Limpie la parte superior del frasco con una bolita de algodón con alcohol.



4

Retire las tapas de arriba y de abajo de la jeringa de insulina. No toque la aguja.



5

Tire del émbolo hacia abajo hasta llegar a la marca de las unidades correctas para la dosis de insulina que le hayan recetado.



6

Introduzca la aguja en la parte superior del frasco. Presione el émbolo para inyectar aire en el frasco.



7

Con la aguja aún insertada, dé vuelta el frasco.



8

Tire del émbolo hacia abajo para medir la dosis indicada alineando la delgada línea negra del émbolo (la que está más cerca de la aguja) con la cantidad de unidades deseadas.



9

Retire la aguja del frasco. Con una bolita de algodón con alcohol, limpie la piel del lugar donde inyectará la insulina.



10

Sostenga la jeringa como si fuera un lápiz e introduzca la aguja en la piel en forma recta, a un ángulo de 90°. Presione el émbolo hasta inyectar toda la insulina. Mantenga durante cinco a 10 segundos y luego retire la aguja. Deseche la jeringa en un recipiente apto para objetos punzocortantes.



# Seis importantes consejos de almacenamiento para todas las insulinas

1

En el frasco o el lápiz de insulina, escriba la fecha en que los abrió. Esto le ayudará a recordar cuándo debe dejar de usarlos. La mayoría de los tipos de insulina deben descartarse a los 30 días de abrir y usar el frasco o el lápiz. Siga las instrucciones del fabricante para saber cuándo debe descartar la insulina.

2

Mantenga a temperatura ambiente el lápiz que esté usando. Siempre mantenga en el refrigerador los frascos o los lápices de insulina adicionales que no haya abierto hasta que esté preparado para usarlos. Mantenga el lápiz o el vial que está usando a temperatura ambiente, siempre que no supere los 86 grados.

3

No conserve la insulina en lugares calurosos. No deje la insulina en un auto cerrado donde haga calor. El calor excesivo destruirá la insulina, y esta ya no servirá.

4

No conserve la insulina en lugares donde haga mucho frío. Nunca la guarde en el congelador. Si la insulina se congela, no la use.

5

No deje que la insulina reciba luz solar. La luz puede desintegrarla, por lo que esta no funcionará bien para reducir el nivel de azúcar en sangre.

6

Nunca use la insulina si está vencida. La fecha de vencimiento está estampada en el vial o en el lápiz.

# Cómo desechar los objetos punzocortantes generados en casa

## ¿Cómo debo desechar los objetos punzocortantes?

Los objetos punzocortantes deben colocarse en recipientes aprobados para su recolección - recipientes herméticos, de color rojo, fabricados con plástico rígido y con paredes gruesas, y con una etiqueta de riesgo biológico. Las latas de café, los envases de aluminio de las bebidas y las jarras de plástico de la leche NO son recipientes adecuados y no son aceptables.

## ¿Dónde puedo conseguir un recipiente apto para objetos punzocortantes?

Puede comprar este tipo de recipiente en muchas farmacias locales y mediante las compañías de suministros médicos. También los puede obtener gratis en las clínicas del condado que se enumeran en la página 43 de recursos

## ¿Qué debo hacer con el recipiente lleno de objetos punzocortantes?

Los recipientes con objetos punzocortantes nunca deben ser arrojados a la basura ni a los cestos de reciclaje. Desde el 1 de septiembre de 2008, es

ilegal hacer esto. Lleve los recipientes llenos de objetos punzocortantes a uno de los lugares enumerados en la página 43 de recursos. La mayoría de ellos aceptan estos recipientes sin costo. Llame con antelación para confirmar los horarios de atención y las instrucciones para la entrega.

### Recuerde:

- Coloque los objetos punzocortantes en el recipiente inmediatamente después de usarlos.
- No intente doblar ni quebrar la aguja de la jeringa.
- Mantenga todos los objetos punzocortantes y los recipientes para desecharlos fuera del alcance de los niños.



# Cómo sobrellevar los días en que esté enfermo

- Mídase el nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando se sienta enfermo.
- **No** deje de tomar ninguno de sus medicamentos para la diabetes cuando esté enfermo. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué medicamentos se deben tomar o suspender cuando esté enfermo.
- Las personas que usan la insulina de acción prolongada no deben omitir ninguna dosis de insulina aunque no puedan comer.
- Si tiene náuseas o si no tiene ganas de comer, consuma comidas típicas para los días de enfermedad, como ginger ale común, gelatina común, Gatorade, compota de manzana, galletas saladas, yogurt o paletas heladas.
- Comuníquese con su proveedor si tiene fiebre alta, vómitos o diarrea durante más de un día.



# Consejos para un buen cuidado de los pies



Revítese los pies y los dedos de los pies a diario para detectar cortes, moretones o hinchazón.

Si no puede ver sus pies, use un miembro de la familia como ayuda o un espejo de extensión.



Use un calzado y medias que le queden bien. Considere los zapatos ortopédicos por prescripción, pudieran estar cubiertos por el seguro.



Lávese y séquese los pies todos los días. Use agua tibia (no caliente) y un jabón suave.



Límese las uñas de los pies en forma recta. Considere la posibilidad de pedirle a su podólogo recortar o cortar las uñas de los pies.



Use una loción para la piel para evitar la sequedad en los pies (pero no se la aplique entre los dedos de los pies).



Haga ejercicio todos los días durante al menos 20 a 30 minutos.



Consulte a su médico de inmediato si se lastima los pies o encuentra nuevas heridas, hinchazón o enrojecimiento.



**¡Nunca ande descalzo!**

# Programa para la atención de la diabetes

## CUÍDESE MUCHO

### Todos los días

Tome decisiones saludables respecto de la comida

Ejercítese por 30 minutos

Controle el nivel de azúcar en sangre según las indicaciones de su proveedor de salud

Controle sus pies a diario



### Todas las semanas

Vaya a la tienda de comestibles al menos una o dos veces por semana para tener disponibles alimentos frescos y de alta calidad



### Cada Tres Meses

Consulta de rutina con el médico

Análisis de sangre de A1c cada tres meses si su nivel de azúcar en sangre es demasiado alto

Medición de la presión arterial

Control del peso

Revisión de los pies

### Cada año

Revisión física (examen) por parte del médico

Examen completo de los pies por parte del médico

Controle el colesterol y el perfil

Examen de la vista completo (con dilatación de las pupilas) por parte de un oftalmólogo

Aplicación de la vacuna contra la gripe

Pruebas renales

Examen y limpieza dental

# Clases para vivir bien con diabetes

## CLASES GRATIS SOBRE DIABETES

### EN GOLETA VALLEY COTTAGE HOSPITAL

**EL 2DO MARTES y JUEVES DE CADA MES TODAS LAS CLASES SE DICTAN DE 10 A 11 A. M.**

Se dicta una serie de dos partes todos los meses en la que se analizan el conteo de los carbohidratos, la interpretación de las etiquetas, las complicaciones, el ejercicio y la cicatrización de las heridas.

Lugar: Goleta Valley Cottage Hospital  
Presétese en la zona de recepción del vestíbulo.

Para obtener más información, comuníquese con el Dietista Registrado al (805) 681-6441.



### EN SANTA YNEZ VALLEY COTTAGE HOSPITAL

Las clases se ofrecerán en enero, marzo, mayo, julio, septiembre y noviembre de 2021.

Todas las clases se dictan los lunes y están estructuradas en una serie de cuatro partes.

**TODAS LAS CLASES 11 A.M. - MEDIODÍA**

Lugar: Sala de conferencias frontal del Santa Ynez Valley Cottage Hospital

Para obtener información y fechas específicas, comuníquese con Stacey Bailey, MS, RD, CDCES, al (805) 694-2351 o [sbailey@sbch.org](mailto:sbailey@sbch.org)



# Recursos

## EDUCACIÓN COMUNITARIA SOBRE LA DIABETES

### **Goleta Valley Cottage Hospital**

Viviendo Bien con Diabetes  
Clases grupales gratuitas  
(805) 681-6441  
cottagehealth.org/classes-events

### **Santa Ynez Valley Cottage Hospital**

Viviendo Bien con Diabetes  
Clases grupales gratuitas  
(805) 694-2351  
Stacey Bailey, MS, RD, CDE  
sbailey@sbch.org  
cottagehealth.org/classes-events

### **Santa Barbara Neighborhood Clinics**

(805) 451-4225  
**Eastside:** 915 N. Milpas  
**Westside:** 628 W. Micheltorena  
**Isla Vista-** 970 Embarcadero del Mar  
sbclinic.com

### **Franklin Center**

1136 East Montecito Street  
(805) 568-5260

### **Santa Barbara Public Health Department**

Dr. Wilson's Office  
345 Camino del Remedio  
Santa Barbara, CA 93110  
(805) 681-5488

### **Sansum Diabetes Research Institute**

2219 Bath Street  
Santa Barbara, CA 93105  
sansum.org

### **Sansum Clinic**

Sansum Endocrinology Clinic  
215 Pesetas Lane  
Santa Barbara, CA 93110  
Clases en inglés y español  
Diana Bullock  
(805) 681-7820  
sansumclinic.org

### **DEEP (Programa Educativo de Empoderamiento para Pacientes con Diabetes) (Diabetes Empowerment Education Program)**

Vivir con Diabetes de Forma Más Saludable (Healthier Living with Diabetes)  
Clases en inglés y en español  
(805) 739-3578  
HealthierLiving@DignityHealth.org

### **American Indian Health Services**

4141 State St #B-2  
(805) 681-7356

### **Loma Vista Endocrinology**

2629 Loma Vista Road  
Ventura, CA, 93003  
(805) 259-1356  
lomavistahealth.com

### **Central Coast Endocrinology & Diabetes**

116 S. Palisade Dr., Suite 301,  
Santa Maria, CA 93454  
(805) 349-8972

## AYUDA PARA CONSEGUIR MEDICAMENTOS

---

Recursos de páginas web que ayudan a las personas a obtener sus medicamentos a costos reducidos.

[rxassist.org](http://rxassist.org)

[needyMeds.org](http://needyMeds.org)

[rxhope.com](http://rxhope.com)

[pparx.org](http://pparx.org)

## RECURSOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

---

[diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org)

Alimentación saludable, planificación de las comidas, recetas/análisis de las recetas y más.

[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

Pautas, consejos y recursos para una alimentación saludable

[calorieking.com](http://calorieking.com)

Recetas, control del peso en línea, información nutricional y análisis

[nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org)

Recetas, control del peso en línea, información nutricional y análisis

[eatright.org](http://eatright.org)

Academia de Nutrición y Dietética

**Banco de Alimentos del Condado de Santa Bárbara**

[foodbanksbc.org](http://foodbanksbc.org)

Santa Bárbara: (805) 967-5741

Santa María: (805) 937-3422

**Despensa de la Escuela Isla Vista**

Isla Vista Elementary School

6875 El Colegio Road

Isla Vista, CA 93117

Ana Maya (805) 685-6900

[ivyp.org](http://ivyp.org)

**CalFresh**

(Beneficios mensuales de alimentos para individuos y familias con bajos ingresos)  
[calfresh.ca.gov](http://calfresh.ca.gov)

## RECURSOS SOBRE EL EJERCICIO

[sitandbfit.org](http://sitandbfit.org)

Ejercicios para envejecer de manera saludable y mejorar el bienestar

**Yoga accesible**

Santa Barbara Yoga Center

32 East Micheltorena St.

Santa Barbara, CA

(805) 965-6045

[santabarbarayogacenter.com](http://santabarbarayogacenter.com)

**Muller Aquatic Center**

22 Anacapa St.

Santa Barbara, CA 93101

(805) 845-1231

[mulleraquaticcenter.com](http://mulleraquaticcenter.com)

*(continúa en la página siguiente)*

## RECURSOS SOBRE EL EJERCICIO

*(continuación de la página anterior)*

### **The Touhy Foundation Aquatic Center**

2415 De la Vina St.  
Santa Barbara, CA 93102  
(805) 569-8999, ext. 82552  
cottagehealth.org/rehab

### **Los Baños del Mar Pool**

401 Shoreline Drive  
Santa Barbara, CA 93101  
(805) 897-2552

### **Lompoc Aquatic Center**

207 W. College Avenue  
Lompoc, CA 93436  
(805) 875-2782

### **Santa Barbara Family YMCA**

36 Hitchcock Way  
Santa Barbara, CA 93105  
(805) 687-7727

### **Carpinteria Community Pool**

5305 Carpinteria Ave.  
Carpinteria, CA 93013  
(805) 566-2417

## RECURSOS GENERALES

### **diabetes.org**

Asociación Americana de la  
Diabetes

### **diabetesdaily.com**

Información general y grupos de  
apoyo

### **diabeteshealth.com**

Revista y podcast en línea

### **jdrf.org**

Centro de Investigación sobre la  
Diabetes Juvenil

### **idf.org**

Federación Internacional de  
Diabetes

## RECURSOS SOBRE LA VISIÓN

### **Eye Clinic/County Health Clinic**

Requiere una referencia y ofrece  
exámenes oculares para pacientes con  
diabetes con tarifas de escala móvil  
Santa Bárbara: (805) 681-5488  
Lompoc: (805) 737-6400  
Santa María: (805) 346-7230

### **Santa Barbara Vision Care Program**

Exámenes oculares y anteojos  
gratuitos para niños y adultos de  
todas las edades que no tengan  
seguro médico  
175 Cremona Drive, Suite 100  
Santa Barbara, CA 93117  
(805) 963-3303

### **See International**

Santa Bárbara  
(805) 963-3303  
seeintl.org  
Yaneth Beltran  
yaneth@seeintl.org

## RECURSOS DENTALES

---

### **Eastside Family Dental Clinic**

923 N. Milpas St.  
Santa Barbara, CA 93103  
(805) 884-1998  
sbclinics.org

### **Goleta Neighborhood Clinic**

164 Kinman Ave.  
Goleta, CA 93117  
(805) 617-7900  
sbclinics.org

### **People Helping People**

545 Alisal Rd.  
Solvang, CA 93463  
syvphp.org

## SERVICIOS PARA PREVENIR Y ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO

---

[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

### **California Smoker's Hotline**

Información gratuita y apoyo por teléfono  
Inglés - 1-800-662-8887 (NO BUTTS)  
Español - 1-800-456-6386 (NO FUME)  
[nobutts.org](http://nobutts.org)

### **Public Health Department**

300 N. San Antonio Rd.  
Santa Barbara, CA 93110  
(805) 681-5407  
[countyofsb.org/phd/tobacco](http://countyofsb.org/phd/tobacco)

### **Cottage Health Smoking Cessation**

Línea gratuita: 1-855-247-9355  
1-855-CHS-WELL

### **Consejos de ex fumadores**

[cdc.gov/tips](http://cdc.gov/tips)

## ELIMINACIÓN DE LOS OBJETOS PUNZOCORTANTES

---

**Santa Barbara County Clinic**  
(805) 681-5380

**County Health Clinic - Franklin**  
(805) 568-2099

**County Health Clinic - Carpinteria**  
(805) 560-1050

**County Health Clinic  
Laboratory - Lompoc**  
(805) 737-6488

**Country Health Clinic -  
Santa Maria**  
(805) 346-8421

**Santa Maria Waste  
Collection Facility**  
(805) 925-0951

**MarBorg Industries**  
(805) 963-1852

## APLICACIONES PARA EL TELÉFONO SOBRE LA DIABETES Y LA VIDA SALUDABLE

### HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO DEL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:

#### Diabetes 360

Funciones que ayudan a las personas a controlar la diabetes

#### One Drop

Asistente para la diabetes que ayuda a las personas a seguir por el buen camino

#### Glucose Buddy

Gestiona el nivel de azúcar en la sangre, las dosis de insulina y el consumo de carbohidratos

#### MySugr

Funciones fáciles de usar que ayudan a monitorear y controlar la diabetes

#### T1D1

Ingresa el azúcar en sangre y los carbohidratos y la aplicación determina la cantidad de insulina que debe administrarse según el perfil del usuario

### CONTROL DEL PESO:

#### Calorieking

Identificador de los carbohidratos y las calorías de las comidas

**Lose it!** Programa para bajar de peso y contador de calorías

#### Figwee

Herramienta para establecer sus metas, hacer un seguimiento de la comida, y llevar un registro del ejercicio y del progreso

### EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

#### Myfitnesspal

Aplicación interesante y fácil de usar que da apoyo para vivir de forma saludable

#### DailyWorkoutApps

Rutinas de ejercicio diarias y personalizadas

#### BitGym

Aplicación interactiva de ejercicios cardiovasculares para usar en teléfonos y tabletas

### MEDITACIÓN:

#### Calm

Meditaciones guiadas para ayudar a las personas a relajarse

#### Headspace


Ideal para las personas que están comenzando a adoptar una rutina de meditación

#### The Mindfulness

Respiración profunda y visualización guiada para relajarse

#### Stop, Breathe & Think

Meditación y consciencia plena para desarrollar fortaleza emocional y confianza



*"Nunca hemos sido más capaces de tratar la diabetes de manera eficaz y minimizar el daño que esta enfermedad causa. Las complicaciones de la diabetes son demasiado comunes. Mi meta como Director de Diabetes en Cottage Health es informar, motivar y tratar a nuestros pacientes con métodos de vanguardia para tener una comunidad más saludable en los próximos años".*

Mark D. Wilson, MD

## **PROGRAMA DE MANEJO DE LA DIABETES**

---

**Mark Wilson, MD**

Director de Endocrinología Hospitalaria y Diabetes

**Lisa Dugger, MSN, APRN, ACNS-BC, CDCES, BC-ADM**

Especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes y Certificado por la junta en Manejo avanzado de la diabetes

400 W. Pueblo Street, Santa Barbara, CA 93102 | [cottagehealth.org](http://cottagehealth.org)



400 W. Pueblo Street  
Santa Barbara, CA 93102  
[cottagehealth.org/diabetes](http://cottagehealth.org/diabetes)



GOLETA VALLEY | SANTA BARBARA | SANTA YNEZ VALLEY