



Diabetes

Guía educativa

NUTRICIÓN

EJERCICIO

GESTIÓN

BIENESTAR



Este folleto está destinado únicamente a proporcionar información general. El contenido del presente representa las opiniones y el contenido de los autores y fuentes originales citados. CCS no es responsable de ningún error u omisión contenido en el presente documento. Este folleto no pretende constituir un consejo médico. Los lectores deben dirigir cualquier pregunta médica a un profesional sanitario competente. Se recomienda a las personas que consulten con su médico antes de modificar sus tratamientos, comenzar un programa de ejercicios o cambiar su dieta. Datos no citados específicamente en este documento compilados de: ADA (Asociación Estadounidense de Diabetes), ADCES (Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes), USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), ADA (Academia de Nutrición y Dietética), AACE (Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos), AHA (Asociación Estadounidense del Corazón) y la Asociación Estadounidense del Pulmón. CCS no asume ninguna responsabilidad por el mal uso o uso incorrecto de ninguna información contenida en el presente documento.



¡Llame hoy para que le entreguen sus suministros para la diabetes directamente en su puerta!

Entrega a domicilio conveniente.

No hay gastos de envío para la entrega estándar.

Variedad completa de suministros para la diabetes.

Ofrecemos marcas reconocidas de alta calidad.

Excelente servicio al paciente.

Nuestro equipo experto ayuda con la selección y el uso de productos.

Una llamada telefónica es todo lo que necesita.

Verificamos su seguro y nos comunicamos con el consultorio de su proveedor de atención médica para obtener la autorización requerida.

1.888.MEDICAL (1.888.633.4225)
ccsmed.com

Contenido

1 ¿Qué es la diabetes? / Tipos de diabetes	CONCEPTOS BÁSICOS
2 ¿Cómo sé que tengo diabetes?	
6 Diabetes y alimentación saludable	NUTRICIÓN
15 ¿Cuánto debo comer?	
16 Leer la etiqueta de los alimentos	
17 Sustitutos de azúcar	
18 Consejos sobre azúcar/fibra	
21 Sodio	
22 Consejos para merendar	
22 Consejos para salir a cenar	
23 Diabetes y alcohol	
24 Diabetes y pérdida de peso	
25 Diabetes y ejercicio	EJERCICIO
31 Medicamentos para la diabetes	GESTIÓN
33 Insulina y otros medicamentos inyectables	
38 Tecnología para la diabetes	
39 Controles de azúcar en sangre	
41 Hipoglucemia (nivel bajo de glucosa)	
42 Hiperglucemia (glucosa alta)	
44 Pautas para los días de enfermedad	
45 Complicaciones	
49 Pautas para una salud óptima	BIENESTAR
51 Diabetes y tabaquismo	
52 Vivir con diabetes	
54 Diabetes en el trabajo / Diabetes y viajes	
55 Diabetes y embarazo	



Conceptos básicos

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que ocurre cuando la glucosa (azúcar) se acumula en la sangre y el cuerpo no puede usar la glucosa como debería.

Normalmente, cuando hay azúcar en la sangre, se libera una hormona llamada insulina, que es producida por el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar llegue a las células del cuerpo para que pueda usarse como energía o almacenarse para su uso posterior.

Con diabetes, es posible que el páncreas no produzca insulina o que no produzca suficiente insulina. O, a veces, el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce. Entonces el azúcar permanece en el torrente sanguíneo y esto hace que los niveles de glucosa aumenten demasiado.

TIPO 1
La diabetes tipo 1 se produce cuando el cuerpo ataca sus células productoras de insulina. Esto significa que el páncreas ya no puede producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina todos los días para controlar sus niveles de glucosa durante toda su vida. Si bien el control de la diabetes tipo 1 implica principalmente inyecciones de insulina, también es importante mantener un estilo de vida saludable. Esto incluye llevar una dieta saludable, mantenerse activo con ejercicio frecuente y controlar el peso.

La diabetes tipo 1 suele presentarse en niños, adolescentes o adultos jóvenes, aunque también puede afectar a adultos mayores. Antes se conocía como diabetes insulinodependiente o diabetes juvenil. Solo entre el 5 % y el 10 %¹ de las personas con diabetes tienen tipo 1.

TIPO 2
La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo produce insulina pero es posible que no produzca suficiente o no pueda usarla adecuadamente. Es posible que las personas con diabetes tipo 2 también necesiten controlarla tomando medicamentos y/o inyecciones de insulina. Mantener un estilo de vida saludable es importante para controlar la diabetes. Esto incluye llevar una dieta saludable, mantenerse activo con ejercicio frecuente y controlar el peso.

La diabetes tipo 2 anteriormente se conocía como diabetes no dependiente de insulina o diabetes de inicio en la edad adulta, pero ahora un número creciente de niños y adolescentes tienen diabetes tipo 2. Ocurre en 90-95 %² de todas las personas con diabetes.

1. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/what-is-type-1-diabetes.html>. Consultado en 04/2024.

2. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>. Consultado en 04/2024.



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. La prevalencia puede llegar al 10 %.¹ Si no se trata, puede causar problemas a las madres y a los bebés. Muchas mujeres que tuvieron diabetes gestacional tendrán diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

La prediabetes es la etapa que ocurre antes de que una persona desarrolle diabetes tipo 2. Los niveles de glucosa son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes. Alrededor de 98 millones de estadounidenses tienen prediabetes y más del 80% ni siquiera saben que la tienen.²

Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- Tener sobrepeso
- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Tener diabetes gestacional durante el embarazo.
- Tener un bebé que pesó más de 9 libras
- Tener presión arterial alta
- Ciertas razas y etnias, incluidas negras, hispanas, nativas americanas, asiáticas y los isleños del Pacífico tienen una mayor predisposición

1. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>. Consultado en 04/2024.

2. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/about-prediabetes.html>. Consultado en 04/2024.

Conceptos básicos

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes y los niveles altos de glucosa?

Puede que no haya ningún síntoma, pero cuando los hay, estos son algunos de los signos más comunes de diabetes:

- Sentirse cansado
- Picazón en la piel seca
- Paso frecuente de orina
- Infecciones frecuentes
- Aumento de la sed
- Posible pérdida de peso
- Heridas de lenta curación
- Sentir mucha hambre
- Disfunción sexual
- Vista borrosa
- Entumecimiento en manos o pies

Formas de diagnosticar la diabetes

Si su proveedor de atención médica cree que puede tener diabetes, existen algunos análisis de sangre para saberlo con certeza.

- 1
- 2
- 3
- 4

Glucosa en ayunas. Para esta prueba, no debe haber comido durante las 8 a 10 horas anteriores.

Hemoglobina A1C (A1C). Una prueba de A1C mide los niveles de glucosa durante un período de hasta tres meses.

Glucosa aleatoria. Una prueba de glucosa aleatoria mide su nivel de glucosa en cualquier momento. Se puede tomar después de comer, a mitad del día o por la noche.

Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT). Esta prueba mide la respuesta de su cuerpo al azúcar. Le dan una bebida con una cantidad muy alta de azúcar. Luego, sus niveles de glucosa se analizan cada 60 minutos durante un máximo de tres horas.



PRUEBA DE SANGRE	SIN DIABETES	PREDIABETES	CON DIABETES
Glucosa en ayunas	Menos de 100 mg/dl	100-125 mg/dl	126 mg/dl o más
Hemoglobina A1c	Menos del 5,7 %	5,7% - 6,4%	6,5 % o más
Glucosa aleatoria	Menos de 140 mg/dl	140-199 mg/dl	200 mg/dl o más
Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT)	Menos de 140 mg/dl (después de 2 horas)	140-199 mg/dl (después de 2 horas)	200 mg/dl o más (después de 2 horas)

Diabetes Care, enero de 2021; 44 (Supplement 1): S15-S33. Consultado en 03/2021.

Pasos importantes a seguir:

Ya sea que tenga diabetes tipo 1 o tipo 2, existen medidas importantes que puede tomar para ayudar a controlarla. Necesita equilibrar la alimentación, la actividad y la medicación. Es importante controlar sus niveles de glucosa para saber qué tan bien está controlando su diabetes.

- Siga un plan de alimentación que le permita mantener un peso saludable.
 - Vigile el tamaño de las porciones, coma en horarios regulares y coma los tipos correctos de alimentos.
 - Haga ejercicio con frecuencia.
 - Tome los medicamentos (si es necesario) según las indicaciones y recetas de un proveedor de atención médica.
 - Controle su nivel de azúcar en la sangre con regularidad.

Nutrición



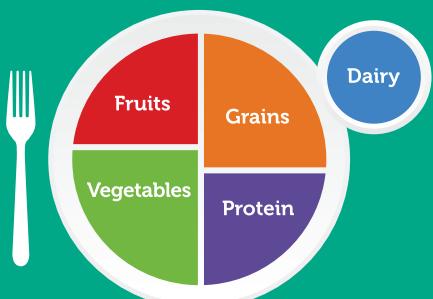
Diabetes y alimentación saludable

Es importante comer las porciones adecuadas de alimentos en las cantidades adecuadas. Es importante aprender a planificar comidas y refrigerios, y saber cuándo comer. Un dietista registrado o un especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes pueden ayudarlo a comenzar con la planificación de sus comidas.



PAUTAS BÁSICAS A SEGUIR

- No salte comidas.
- Coma cuando tenga hambre; deténgase cuando esté satisfecho.
- Consuma comidas y refrigerios a la misma hora todos los días.
- Consuma una variedad de alimentos y opte por refrigerios saludables.
- Añada mucho color a las comidas con frutas y verduras frescas.
- Elija cereales integrales en lugar de cereales altamente procesados.
- Asegúrese de consumir suficiente fibra todos los días.
- Vigile el tamaño de las porciones.
- Disminuya la velocidad y disfrute el sabor de cada bocado de comida.



MyPlate.gov

Consultado en 04/2024.

ChooseMyPlate.gov del USDA le brinda una idea de cómo administrar el tamaño de las porciones, equilibrar las calorías y disfrutar la comida, mientras come menos. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Al menos la mitad de sus cereales deben ser integrales. Utilice leche desnatada o baja en grasa (1 %).

<https://www.myplate.gov/> Consultado en 04/2024.

<https://www.myplate.gov/resources/tools/startsimple-myplate-app>

LOS ALIMENTOS CONTIENEN TRES NUTRIENTES PRINCIPALES

Carbohidratos | Proteína | Grasa

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Muchos de los carbohidratos que comemos se convierten en azúcar en el cuerpo y, por lo tanto, pueden elevar los niveles de glucosa. La cantidad total de carbohidratos consumidos tiene un mayor efecto sobre los niveles de glucosa que el tipo de carbohidratos consumidos. Los carbohidratos se miden en gramos. En promedio, aproximadamente la mitad de las calorías que consumimos cada día provienen de carbohidratos.

VERDURAS CON ALMIDÓN: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías	
Maíz	1/2 taza
Maíz en mazorca	1/2 mazorca (5 oz.)
Guisantes, verdes	1/2 taza
Patata al horno con cáscara	1/4 grande (3 oz.)
⚠ Patatas, hervidas, de todo tipo	1/2 taza o 1/2 mediana (3 oz.)
Patata, en puré con leche y grasa	1/2 taza
Patatas fritas (al horno)	1 taza (2 onzas)
Calabaza de invierno (bellota, nuez)	1 taza
Ñame, batata, natural	1/2 taza

PAN: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías	
Bagel (alrededor de 4 oz.)	1/4 (1 oz.)
⚠ Galleta	1 (2 1/2" de ancho)
Pan blanco integral	1 rebanada (1 onza)
⚠ Pan de maíz	1 cubo de 1 3/4" (1 1/2 oz.)
English Muffin	1/2
Perrito caliente o bollo para hamburguesa	1/2 (1 oz.)
Panqueque	1 (4" de ancho, 1/4" de grosor)
Pita	1/2 (6" de ancho)
Tortilla, harina de maíz	1 (6" de ancho)
Waffle	1 (cuadrado de 4" o de ancho)

! Extra graso o preparado con grasa añadida. Cuente como 1 almidón + 1 grasa

✓ Más de 3 gramos de fibra dietética por porción

BOCADILLOS: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías	
✓ ! Palomitas de maíz, con mantequilla	3 tazas
✓ Palomitas de maíz, sin grasa añadida	3 tazas
✓ Palomitas de maíz, bajas en grasa	3 tazas
Pretzels	¾ oz.
Galletas de arroz	2 (4" de ancho)
! Chips de snack: tortilla horneada o sin grasa, patata, chips de pita horneados	15-20 (¾ oz.)

CEREALES Y GRANOS: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías	
Avena cocida, gachas de avena, sémola	½ taza
Cereal inflado	1½ tazas
Trigo rallado, natural	½ taza
Cereal cubierto de azúcar	½ taza
Cereal sin azúcar, listo para comer	¾ taza
Pasta, cocida	½ taza
Arroz, blanco o integral, cocido	½ taza

GALLETAS SALADAS: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías	
Galletas de animales	8
! De tipo mantequilla, redonda	6
Salada	6
! Trigo integral regular	2-5 (¾ oz.)
✓ Trigo integral bajo en grasa	2-5 (¾ oz.)
Galleta Graham	(cuadrado de 2½")

FRUTA: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 60 calorías	
Manzana, sin pelar, pequeña	1 (4 oz.)
Plátano, extra pequeño	1 (4 oz.)
Fruta enlatada, sin azúcar	½ taza
Melón o melón blanco	½ melón o 1 taza
Frutos secos	2 cucharadas
Pomelo, grande	½ (11 oz.)
Uvas	17 (3 oz.)
✓ Kiwi	1 (3½ oz.)
✓ Naranja, pequeña 1 (6½ oz.)	1 (6½ oz.)
Melocotón, fresco, mediano	1 (6 oz.)

! Extra graso o preparado con grasa añadida. Cuente como 1 almidón + 1 grasa

✓ Más de 3 gramos de fibra dietética por porción

ZUMO DE FRUTA: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 60 calorías

Zumo de manzana/sidra	1/2 taza
Zumo de uva o ciruela pasa	2/3 taza
Zumo de naranja o pomelo	1/2 taza

LECHE: 1 opción = 12 gramos de carbohidratos y 100-160 calorías

Leche desnatada o baja en grasa (1%), suero de leche, Lactaid®	1 taza
Yogurt sin grasa o bajo en grasa (1%), natural o aromatizado con edulcorante artificial	2/3 taza (6 oz.)
Leche reducida en grasa (2%)	1 taza
Yogur natural reducido en grasa (2%)	2/3 taza (6 oz.)
Leche entera, suero de leche	1 taza
Yogur de leche entera, natural	8 oz.

OTROS CARBOHIDRATOS: 1 opción = 15 gramos de carbohidratos y 80-150 calorías

⚠ Brownie, pequeño, sin glaseado	Cuadrado de 1 1/4"
⚠ Oblea de vainilla	5
⚠ Pastel, sin glaseado	Cuadrado de 2 "
⚠ Pudín sin azúcar	1/2 taza
Gelatina, regular	1/2 taza
Yogur, congelado, sin grasa	1/3 taza
⚠ Helado, sin azúcar añadido	1/2 taza
Sirope para tortitas, light	2 cucharadas
⚠ Mezcla de frutos secos, base de frutos secos	1 oz.
Barras de jugo de frutas, congeladas	1 bar (3 oz.)

VERDURAS SIN ALMIDÓN: 1 opción = 5 gramos de carbohidratos y 25 calorías; 1 porción = 1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos

Alcachofa	Brócoli
✓ Zanahorias	Pepino
Espinaca	Espárragos
Repollo	✓ Coles de Bruselas
Coliflor	Berenjena
Hojas de mostaza	Tomate
Calabaza de verano	Castañas de agua
Frijoles (verdes, cera, italianos)	Pimientos
Hongos	Calabacín

⚠ Extra graso o preparado con grasa añadida. Cuente como 1 almidón + 1 grasa

✓ Más de 3 gramos de fibra dietética por porción

RECUENTO DE CARBOHIDRATOS

El recuento de carbohidratos es un método de planificación de comidas. Este método se basa en la cantidad de gramos de carbohidratos que consume en cada comida y se centra en los alimentos que aumentan más la glucosa. Esto le permite ser flexible y disfrutar de los carbohidratos durante todo el día. La cantidad total de carbohidratos consumidos en cada comida se basa en su nivel de actividad, altura y peso actual.

Pasos para contar carbohidratos

1. Identificar alimentos que tengan carbohidratos.

Sepa qué es una ración de carbohidratos. (Ver listas anteriores).

Una porción o elección = 15 gramos de carbohidratos

Ejemplos de una porción de carbohidratos:

- 1 rebanada de pan (1 onza)
- $\frac{1}{3}$ taza de pasta
- 1 trozo pequeño de fruta
- 1 taza de leche

2. Decida cuántas porciones comerá cada día.

3. Distribuya sus porciones de carbohidratos a lo largo de todo el día.

4. Controle su glucosa dos horas después del inicio de una comida.

Si su glucosa es superior a 180 mg/dL, es posible que necesite ajustar su ingesta de carbohidratos.

Las necesidades de carbohidratos varían para cada persona. Un dietista registrado o un especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes puede determinar cuántos gramos de carbohidratos son adecuados para usted.

Gramos de carbohidratos	Cómo contar
0 - 5 gramos	No contar
6 - 10 gramos	Cuenta como $\frac{1}{2}$ porción de carbohidratos
11 - 20 gramos	Cuenta como 1 porción de carbohidratos
21 - 25 gramos	Cuenta como $1\frac{1}{2}$ porciones de carbohidratos
26 - 35 gramos	Cuenta como 2 porciones de carbohidratos



PROTEÍNA

La proteína se descompone en aminoácidos. Los aminoácidos se utilizan para reparar y reemplazar los tejidos del cuerpo. Las proteínas tienen mucho menos efecto sobre los niveles de glucosa que los carbohidratos. No se convierte fácilmente en glucosa.

La proteína se encuentra principalmente en la carne, el pescado, las aves, los huevos, el queso, la leche, las nueces y los frijoles secos. Se recomienda consumir 2-3 porciones al día. Seleccione carnes magras, aves y lácteos y frijoles bajos en grasa o sin grasa (recuerde que algunas opciones de lácteos y frijoles también cuentan como carbohidratos).

Carne y sustitutos de la carne: 1 opción = 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, 3-8 gramos de grasa y 45-100 calorías

Carne (1 onza)		Sustitutos de la carne	
Carne de res	Pavo	Requesón	1/4 taza
Pollo	Cerdo	Queso	1 oz.
Pescado	Salmón	Huevo	1
Hot dog	Mariscos	Tofu	1/2 taza
Cordero	Atún	Mantequilla de maní, mantequilla de almendras	1 cda.

Proteínas de origen vegetal: cuentan como 1 carne y 1 almidón o 1 carbohidrato

✓ Frijoles horneados	1/2 taza	✓ Lentejas	1/2 taza
✓ Frijoles, cocidos (negros, lima, pintos)	1/2 taza	✓ Alubias ojo negro	1/2 taza
✓ Hummus	1/3 taza	✓ Guisantes partidos	1/2 taza
		✓ Frijoles refritos	1/2 taza

! Extra graso o preparado con grasa añadida. Cuente como 1 almidón + 1 grasa

✓ Más de 3 gramos de fibra dietética por porción

GRASAS

Se necesita una pequeña cantidad de grasa en la dieta para mantener una buena salud. Sin embargo, la mayoría de nosotros consumimos más grasa de la que necesitamos. Existen diferentes tipos de grasas. Algunas grasas son más saludables que otras. Demasiada grasa saturada y trans aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. También puede provocar aumento de peso y resistencia a la insulina. Las pautas actualizadas sugieren seguir un camino más "mediterráneo" al elegir grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) en la dieta. Comer más alimentos como salmón (pescado graso), aguacates, frutos secos (almendras, nueces, pistachos), linaza, germen de trigo y utilizar aceites de canola, oliva o aguacate al cocinar.

Alimentos con grasa

- Mantequilla, margarina, aceite
- Aderezo para ensalada, mayonesa, crema agria
- Leche entera y queso
- Nueces
- Comida frita
- Carnes altas en grasa (tocino, salchichas, fiambres procesados, etc.)

Grasa saturada

- Las grasas saturadas aumentan los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos animales.
- La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.
- Entre el 5 % y el 6 % de sus calorías diarias deben provenir de grasas saturadas.¹
- Los alimentos ricos en grasas saturadas incluyen carnes rojas ricas en grasas, tocino, salchichas, mantequilla, leche entera, queso y aceites de coco y palma.

Grasa insaturada

- Las grasas insaturadas pueden ayudar a reducir el colesterol.
- Las grasas insaturadas se encuentran principalmente en productos vegetales.
- La grasa insaturada es líquida a temperatura ambiente.
- Ejemplos de grasas poliinsaturadas ("buenas"):
 - Aceites de maíz, cártamo, girasol, soja y sésamo
 - El ácido graso omega-3 se encuentra en los aceites de soja y canola, el pescado rico en grasa, la linaza y las nueces.
- Ejemplos de grasas monoinsaturadas ("mejores") (que en realidad pueden aumentar el colesterol "bueno"):
 - Aceites de canola, oliva y maní
 - Aguacates y nueces

1. <https://healthyforgood.heart.org/eat-smart/articles/saturated-fats>. Consultado en 04/2024.

GRASAS TRANS

(Grasa Hidrogenada)

- Las grasas trans se producen cuando se agrega hidrógeno a los aceites vegetales.
- Aumenta los niveles de colesterol, incluso más que las grasas saturadas.
- Se encuentra en productos horneados comerciales, margarinas en barra, alimentos fritos y otros alimentos procesados.

Grasas: 1 opción = 0 gramos de carbohidratos, 5 gramos de grasa y 45 calorías	
Grasas insaturadas – Grasas monoinsaturadas	
Palta	2 cucharadas
Mantequilla de maní (sin grasas trans)	1½ cucharadita
Frutos secos: almendras, anacardos, mixtos (50 % maní)	6 nueces
Aceite – canola, oliva, maní	1 cucharadita
Aceitunas – negras (maduras)	8 grandes
Aceitunas – verdes, rellenas	10 grandes
Grasas poliinsaturadas	
Margarina para untar baja en grasas (sin grasas trans)	1 cucharada
Margarina, barra, tarrina (sin grasas trans)	1 cucharadita
Mayonesa, regular	1 cucharadita
Mayonesa, baja en grasa	1 cucharada
Aceite – maíz, soja, cártamo	1 cucharadita
Aderezo para ensalada, regular	1 cucharada
Aderezo para ensaladas, bajo en grasa	2 cucharadas
Grasas saturadas	
Mantequilla, baja en grasa	1 cucharada
Barra de Mantequilla	1 cucharadita
Crema, mitad y mitad	2 cucharadas
Crema, batida, presurizada	¼ de taza
Queso crema, bajo en grasa	1½ cucharada
Acortamiento, sólido	1 cucharadita
Crema agria, regular	2 cucharadas
Crema agria, baja en grasa o ligera	3 cucharadas



480 mg más de sodio
por ración

Calorías diarias provenientes de la grasa

- La ingesta total de grasas debe ser inferior al 25-35 % del total de calorías cada día.¹
- La ingesta de grasas saturadas debe ser del 5 al 6 % del total de calorías diarias.²
- Las grasas trans deben limitarse a menos del 1 % del total de calorías diarias.
- El resto de la ingesta de grasas debe provenir de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas como nueces, semillas, pescado y aceites vegetales.

CALORÍAS	Grasa total (30%)	Grasa saturada (5-6%)	Poli y Mono Grasas no saturadas
1200	40 gm	7-8 gm	31-32 gm
1500	50 gm	8-10 gm	40-42 gm
2000	67 gm	11-13 gm	54-56 gm

CONSEJOS SOBRE LAS GRASAS

- Elija verduras, cereales integrales y lácteos desnatados o bajos en grasa.
- Hornee, ase, cocine a la parrilla o cocine al vapor en lugar de freír los alimentos.
- Seleccione grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.
- Utilice aceites líquidos en lugar de productos para untar sólidos.
- Cocine con aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- Si se utilizan margarinas blandas, busque “0 g de grasas trans” en la etiqueta.
- Evite los alimentos fritos.
- Limite los productos horneados preparados y comprados en la tienda.
- Consuma pescado al horno, a la parrilla o a la parrilla, dos o más veces por semana.
- Seleccione carnes magras y aves.
- Retire la piel de las aves.

1. <https://www.heart.org/en/about-us/heart-attack-and-stroke-symptoms> Accessed 04/2024

2. <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/choosing-healthy-fats.htm> Accessed 04/2024

¿Cuánto debo comer?

Controlar la diabetes significa comer las porciones adecuadas. Demasiada o muy poca comida puede afectar sus niveles de glucosa en sangre. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuánto debe comer. Si no tiene acceso a una báscula para alimentos o tazas medidoras, el cuadro que figura a continuación puede ayudarlo.



CONTROLAR LAS PORCIONES



1 pulgar
1 oz.



4 cubitos
1 oz.



tamaño de una
baraja de cartas
3 oz.



la punta del
pulgar 1
cucharadita



una nuez
(con
cáscara) 2
cucharadas



una pelota de
golf $\frac{1}{4}$ de taza



un puño
1 taza

COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

- Todas las personas con diabetes deben tener un plan de alimentación. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación que funcione para usted. Programe sus comidas y refrigerios en su día de la misma manera que programaría citas importantes. Trate de no permitir que nada interfiera con sus “citas” para comer.
- Practique pesando y midiendo alimentos para desarrollar un ojo entrenado para el tamaño de las porciones.
- Las porciones de comida deben ser lo suficientemente grandes como para satisfacerte, pero no tan grandes que le hagan sentir que está demasiado lleno.
- Las comidas deben ser aproximadamente del mismo tamaño y distribuirse uniformemente a lo largo del día.
- Las comidas deben incluir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.

Leer la etiqueta de los alimentos

El tipo y la cantidad de alimentos que consume afectan el nivel y la rapidez con que aumenta su glucosa. Saber leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a controlar su diabetes. La sección "Información nutricional" tiene información esencial:

Porciones por contenedor: Un paquete de comida puede tener más de una porción.

Es posible que vea una etiqueta de doble columna que muestra información nutricional de todo el paquete.

Tamaño de la porción: Preste mucha atención a esto. La nueva etiqueta ha actualizado la porción para reflejar la cantidad de alimentos y bebidas que las personas realmente comen, no lo que deberían comer. Toda la información de la etiqueta: calorías, grasas, carbohidratos, etc. se basa en la porción aquí indicada. Puede ser más o menos de lo que come normalmente. Sea consciente de la cantidad que suele comer.

Calorías: La cantidad total de calorías de todos los nutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas) en UNA porción.

Grasa total: Se divide en tipos de grasa. Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans. **Sodio:** El límite superior recomendado es 2300 mg. Un límite ideal es no más de 1500 mg por día.¹

Carbohidratos totales (CHO): Estos CHO se convierten en glucosa (azúcar) cuando se digieren; sin embargo, diferentes CHO afectan el azúcar en la sangre de manera diferente.

Fibra: No se convierte en azúcar y le mantiene lleno por más tiempo. Trate de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra por día de alimentos, no de suplementos.² El azúcar aumentará rápidamente sus niveles de azúcar en sangre. La nueva etiqueta de los alimentos ahora incluye los **azúcares añadidos**. Trate de que menos del 10% de sus calorías provengan de azúcares añadidos (alrededor de 25 a 30 gramos de azúcares añadidos o menos por día).

Ingredientes: Esta lista le muestra el ingrediente con mayor contribución al producto en peso. Cuantos menos ingredientes, menos procesado está. Una larga lista de ingredientes le dirá que se trata de un alimento altamente procesado.

Apunte a MENOS: Grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.

Obtenga MÁS: Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro.

Información Nutricional	
2 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 ½ taza (208 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	240
% Valor diario*	
Grasa total 4g	5 %
Grasas saturadas 1,5 g	8 %
Grasas trans 0g	
Colesterol 5 mg	2 %
Sodio 430 mg	19 %
Carbohidratos totales 46g	17 %
Fibra dietética 7g	25 %
Azúcares totales 4 g	
Incluye 2 g de azúcares añadidos	4 %
Proteína 11g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mcg	20 %
Hierro 6 mg	35 %
Potasio 240 mg	6 %

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2.000 calorías al día para los consejos de nutrición general.

Ingredientes: Trigo bulgur, salsa (agua, crema ligera [leche, nata], queso parmesano [leche desnatada pasteurizada, cultivos, sal, enzimas], queso cheddar [leche pasteurizada, cultivos, sal, enzimas], aceite de oliva, especias, mantequilla, azúcar, goma xantana), lentejas, maíz, judías verdes, judías rojas, patatas.

1. Diabetes Care Volume 44, Supplement 1, S53 enero de 2021

2. www.ucsfhealth.org/education/increasing_fiber_intake/ Accessed 04/2024 https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm?utm_source=msn#highlights, Accessed 04/2024.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

- Tenga un plan de alimentación y programe sus “citas” de comida
- Leer y comprender las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones saludables
- El tamaño de la porción es importante. Cuando no pueda pesar y medir sus alimentos, recuerde hacer referencia al tamaño de la porción.

Sustitutos del azúcar

Los edulcorantes más utilizados son el azúcar común, la miel, la fructosa, la algarroba, la dextrosa y el jarabe de maíz. Quizás se les llame “edulcorantes naturales”, pero eso no significa que sean más saludables para usted. Algunos tienen la ventaja de tener un sabor más dulce que el azúcar normal, por lo que se necesita menos cantidad. Pero aún contienen calorías y carbohidratos que pueden afectar sus niveles de glucosa. Existen dos tipos de sustitutos de azúcar: alcoholes de azúcares y edulcorantes bajos en calorías. Los alcoholes de azúcares incluyen sorbitol, manitol, maltitol y xilitol. Se utilizan en muchos “alimentos dietéticos” como chicles, dulces y postres. Los alcoholes de azúcar proporcionan aproximadamente la mitad de las calorías y los carbohidratos del azúcar.

ALCOHOLES DE AZÚCAR

Los alcoholes de azúcar no contienen alcohol. Estos alcoholes de azúcar se digieren más lentamente, pero la mitad de ellos se pueden convertir en azúcar, elevando así los niveles de azúcar en sangre. Algunas personas descubren que comer incluso pequeñas cantidades de alimentos que contienen alcoholes de azúcar provoca gases, calambres, hinchazón y/o diarrea.

EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS

Los edulcorantes bajos en calorías también se denominan “edulcorantes artificiales”. Los más comunes son el aspartamo, la sacarina, la acesulfamo-K y la stevia. Estos productos son muchas veces más dulces que el azúcar, por lo que solo se necesita una cantidad muy pequeña. Al utilizarse una cantidad tan pequeña, no aportan calorías ni carbohidratos. Estos edulcorantes no afectan el nivel de azúcar en sangre. Reemplazar el azúcar regular con estos productos en los alimentos reduce el nivel de calorías y carbohidratos (por ejemplo, refrescos dietéticos versus refrescos regulares). No necesitará contarlos en su plan de alimentación porque son “alimentos sin restricción”.



CONSEJOS SOBRE EL AZÚCAR

Recuerde siempre leer atentamente la etiqueta de los alimentos.

- No asuma que los alimentos “sin azúcar” o “sin grasa” no contienen carbohidratos ni calorías. Aún es necesario leer atentamente la etiqueta nutricional.
- Una alternativa al uso de sustitutos del azúcar es simplemente reducir la cantidad de azúcar requerida en las recetas.
- Agregue nuez moscada, vainilla, canela o extracto de almendras en lugar de azúcar en las recetas para obtener un sabor dulce sin agregar calorías ni carbohidratos.

Fibra

Garantizar una ingesta adecuada de fibra puede ser un desafío para muchas personas. Según las Guías Alimentarias de 2020 a 2025, una gran mayoría (90% de las mujeres y 97% de los hombres) no alcanzan la ingesta diaria recomendada de fibra. Para apoyar una salud óptima, se recomienda que la mayoría de los adultos sanos intenten incluir las siguientes cantidades de fibra en su dieta diaria:

- Hombres: Trate de consumir 38 gramos de fibra por día (aproximadamente 14 gramos por cada 1000 calorías).²⁾
- Mujeres: Trate de consumir 25 gramos de fibra por día (aproximadamente 14 gramos por cada 1000 calorías).²⁾

Edad	Mujer	Hombre
2-3 años	14 gm	14 gm
4-8 años	17 gm	20 gm
9-13 años	22 gm	25 gm
14-18 años	25 gm	31 gm
19-30 años	28 gm	34 gm
31-50 años	25 gm	31 gm
+50 años	22 gm	28 gm

La fibra no se digiere, no se convierte en azúcar y, por tanto, no eleva los niveles de glucosa en sangre.

- Lo hace sentir lleno más pronto y por más tiempo
- Reduce el colesterol en sangre
- Previene el estreñimiento

1. Academia de Nutrición y Dietética <https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/carbohydrates/easy-ways-to-boost-fiber-in-your-daily-diet>

2. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9^a Edición. Diciembre de 2020. Consultado en 04/2024.



FIBRA INSOLUBLE

- Se encuentra en el salvado, los cereales integrales, algunas verduras y frutos secos.
- Ayuda a prevenir el estreñimiento aumentando el volumen de las heces y ayudando a que pasen fácilmente a través de los intestinos.
- Se encuentra en la avena, los frijoles, los cítricos y la cebada.
- Puede ayudar a reducir la glucosa y el colesterol.

FIBRA SOLUBLE

Aumente la fibra lentamente; no agregue más de 5 gramos al día. Agregarla demasiado rápido puede causar diarrea, gases e hinchazón. Beba mucha agua y líquidos no calóricos. Una dieta rica en fibra puede provocar estreñimiento si no se ingiere suficiente líquido.

AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA

- Consuma arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Incluya frijoles al menos 3 veces por semana
- Coma fruta entera en lugar de beber zumo.
- Coma frutas, verduras, palomitas de maíz o galletas saladas con alto contenido de fibra.
- Coma la piel de frutas y verduras cuando sea posible.
- Aumente las porciones de verduras en el almuerzo y la cena.
- Utilice pan integral en lugar de pan blanco. Los cereales integrales deben ser el primer elemento que figura en la etiqueta de los alimentos. Evite grandes cantidades de granos procesados.

Contenido medio de fibra

Frutas	Tamaño de la porción	Gramos de fibra Por ración
Manzana al horno con piel	1 mediana	4 gm
Higos, secos	2 medianas	4 gm
Pera	1 mediana	5,5 gm
Frutillas	1 taza	4 gm
Granos, cereales y pastas	Tamaño de la porción	Gramos de fibra Por ración
Cereal de salvado	1/3 taza	8 gm
Arroz integral, cocido	1/2 taza	2 gm
Pan integral de centeno	1 rebanada	3 gm
Pasta integral	1/2 taza	3 gm
Verduras	Tamaño de la porción	Gramos de fibra Por ración
Brócoli	1/2 taza	2 gm
Coles de Bruselas	1/2 taza	3 gm
Espinaca	1/2 taza	2 gm
Legumbres, frutos secos y semillas	Tamaño de la porción	Gramos de fibra Por ración
Frijoles horneados, enla- tados	1/2 taza	5 a 8 gm
Lentejas	1/2 taza	8 gm
Cacahuetes tostados en seco	1/4 de taza	3 gm
Semillas de girasol	1/4 de taza	2 gm



Sodio

El cuerpo necesita sodio para funcionar correctamente. El sodio es necesario para:

- Enviar impulsos nerviosos.
- Mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo.
- Ayudar a los músculos a contraerse y relajarse.

Hay sodio natural y sodio añadido. El sodio natural es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Sin embargo, la mayor parte del sodio que consumimos se agrega a los alimentos que comemos. El sodio añadido proviene de alimentos procesados y preparados, que deben mantenerse al mínimo. También proviene de agregar sal de mesa o salsa de soja a nuestros alimentos. Los riñones ayudan a mantener en equilibrio los niveles de sodio. Cuando hay demasiado sodio en el cuerpo, los riñones lo eliminan. Cuando hay muy poco sodio en el cuerpo, los riñones lo ahorran. Cuando permanece demasiado sodio en el torrente sanguíneo, puede provocar un aumento de la presión arterial.

REDUCCIÓN DEL SODIO

La ingesta diaria de sodio debe ser inferior a 2300 mg por día.¹

Las personas con diabetes pueden tener presión arterial alta, por lo que deben mantener baja su ingesta de sodio.

- Consuma muchas frutas y verduras frescas.
- Siempre revise las etiquetas de los alimentos para ver cuánto sodio hay en una porción.
- Elija alimentos congelados o enlatados con poca o ninguna sal agregada.
- Utilice hierbas y especias sin sal.
- Evite las comidas rápidas.

1 cucharadita de sodio = 2300 mg

1. Referencia: American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021 Jan; 44(Supplement 1):S53. Consultado en 07/2021. https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S53

Consejos de snacks

Los snacks son importantes porque pueden evitar comer en exceso durante una comida. Los snacks también son una forma de aumentar la ingesta de frutas y verduras. Comer comidas más pequeñas ayuda a equilibrar los niveles de glucosa a lo largo del día al evitar una gran cantidad de carbohidratos a la vez. Trate de elegir snacks bajos en grasas y ricos en fibra. Un snack típico puede contener 15 gramos de carbohidratos y algo de proteína. Recuerde, si se inyecta insulina durante las comidas, hable con su proveedor de atención médica, ya que es posible que necesite insulina adicional para los snacks que contienen carbohidratos.

EJEMPLOS DE SNACKS SALUDABLES

- 3-4 cucharadas de nueces
- 6-8 galletas integrales con 1 oz. de queso bajo en grasa
- 6 oz. de yogur natural con $\frac{1}{4}$ de taza de granola baja en grasa o $\frac{1}{2}$ taza de fruta
- $\frac{1}{3}$ taza de hummus con palitos de zanahoria o pepinos
- 1 onza oz. carnes frías magras y 1 rebanada de pan integral
- 15-20 chips de tortilla sin grasa y salsa



CONSEJOS PARA SALIR A COMER

- Elija sabiamente el restaurante. Evite los restaurantes buffet y de comida rápida cuando sea posible. Consulte las opciones del menú en línea antes de salir.
- Cuide el tamaño de sus porciones. Comparta un plato principal o pida un aperitivo como plato principal. Solicite un recipiente para llevar antes de que llegue su comida.
- Coma despacio y mastique bien la comida.
- Utilice ensaladas o sopas de caldo como aperitivos. Evite las sopas de crema.
- No coma la cesta de pan ni las patatas fritas gratis.
- Pida alimentos horneados, a la parrilla, grillados o al vapor. Evite los aperitivos y comidas fritas y empanizados.
- Pida aderezos para ensaladas y salsas para acompañar.
- Cuente sus porciones de carbohidratos.
- Consulte a su proveedor de atención médica sobre los horarios recomendados para administrarse la insulina si sale a cenar.

Diabetes y alcohol

Si decide beber alcohol, la Asociación Estadounidense de Diabetes tiene pautas a seguir. La ADA recomienda dos tragos o menos por día para los hombres y un trago o menos por día para las mujeres.¹

Algunas personas deberían evitar el alcohol por completo:

- Aquellos con antecedentes de abuso de alcohol.
- Mujeres que están embarazadas
- Personas con otros problemas médicos, como pancreatitis, triglicéridos altos o daño a los nervios en brazos o piernas.

También existen algunos medicamentos que pueden ser peligrosos cuando se combinan con alcohol. Su farmacéutico o proveedor de atención médica puede asesorarlo sobre estos medicamentos.

Bebida	Una porción
Cerveza normal	12 oz.
Cerveza baja en calorías	12 oz.
Vino	5 oz.
Licor duro	1,5 oz.

OTRAS COSAS A CONSIDERAR

Demasiado alcohol puede afectar el juicio. Podría hacer que se olvide de controlar su glucosa o de tomar sus medicamentos. También es posible que coma demasiados alimentos que podrían aumentar su nivel de glucosa. Además, el alcohol contiene calorías y puede provocar un aumento de peso. Si necesita perder peso, estas calorías deben tenerse en cuenta en su plan de alimentación.

Si elige beber alcohol, aquí tiene algunos consejos:



- Nunca beba alcohol con el estómago vacío; tómelo siempre con una comida.
- Seleccione bebidas con bajo contenido de azúcar y alcohol.
- Las cervezas ligeras y los vinos secos son buenas opciones.
- Elija batidoras para bebidas sin azúcar.
- Evite la actividad antes, durante o después de beber alcohol.
- Use una identificación que indique que tiene diabetes. Si se encuentra en un entorno donde la gente bebe alcohol, la hipoglucemia puede confundirse con una borrachera.
- El alcohol puede causar hipoglucemia después de beber y/o hasta 24 horas después. Si ha estado bebiendo, debería considerar controlar su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia: Antes de beber, mientras bebe, antes de acostarse y durante toda la noche.

1. <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/alcohol-diabetes> Consultado en 04/2024.



Diabetes y pérdida de peso

El sobrepeso puede hacer que la diabetes sea más difícil de controlar. Perder peso suele ser útil para mejorar la glucosa al disminuir la resistencia del cuerpo a la insulina, reducir la presión arterial y las grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos). Incluso una pequeña pérdida de peso puede marcar la diferencia.

Antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso, consulte con su proveedor de atención médica. Además, a medida que pierda peso, debe consultar con su proveedor de atención médica para verificar si es necesario ajustar su medicamento para la diabetes.

CÓMO EMPEZAR

- Establezca objetivos realistas y específicos. Perder incluso el 5 % de su peso corporal actual consumiendo menos calorías y cambiando su estilo de vida ha demostrado ser beneficioso para las personas con sobrepeso, diabetes, prediabetes y aquellas con riesgo de desarrollar diabetes. Una pérdida de peso de aproximadamente $\frac{1}{2}$ libra a 1 libra por semana es buena. Cuando cumpla sus objetivos, puede darse una recompensa.
- Desarrolle un plan para una alimentación saludable. Un dietista es una buena persona para ayudarle a establecer un plan de alimentación. Asegúrese de que el plan se ajuste a sus gustos y a su estilo de vida. Aumente su nivel de actividad. La actividad quema calorías, reduce el estrés y puede hacerle sentir menos hambre. Intente moverse entre 30 y 45 minutos al día.
- Lleve un diario de alimentos y ejercicios. Anotar lo que come en cada comida y refrigerio y lo que hace para realizar actividades le ayudará a mantener el rumbo. También puede realizar un seguimiento utilizando una multitud de aplicaciones telefónicas disponibles.
- Trate de no utilizar la comida para afrontar el estrés o sentimientos como la ira, la tristeza o el aburrimiento. Aprenda formas más saludables de afrontar la situación.

Actividad



Diabetes y actividad

El ejercicio es cualquier actividad que ponga en movimiento los brazos y las piernas. La actividad puede mejorar su salud de muchas maneras, al:

- Reducir sus niveles de azúcar en la sangre
- Reducir su presión arterial
- Ayudar a su cuerpo a utilizar mejor su insulina
- Reducir las grasas en la sangre
- Ayudarle a perder peso y no recuperarlo
- Fortalecer sus músculos
- Hacer que su corazón y sus pulmones funcionen mejor
- Lograr niveles de estrés más bajos

TRES TIPOS DE EJERCICIO

Ejercicio aeróbico (150 minutos por semana, durante al menos 3 días)

- Caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar y hacer aeróbic acuático.
- Fortalece su corazón y sus pulmones.

Ejercicio de entrenamiento de fuerza (2-3 veces por semana)

- Levantar pesas
- Desarrolla músculos y ayuda a perder peso y mantener la densidad ósea.

Ejercicio de estiramiento (2-3 veces por semana)

- Ayuda a prevenir lesiones y mejora la flexibilidad.
- Yoga, Tai Chi, o estiramientos

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE MOVERSE?

La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda realizar actividad física durante al menos 150 minutos cada semana.¹ Debe ser una actividad aeróbica de intensidad moderada. Podría caminar 21 minutos todos los días o 30 minutos cinco días a la semana. Realizar alguna actividad todos los días es lo ideal. No pase más de 2 días consecutivos sin actividad. Si no puede hacer 30 minutos a la vez, divídalos en dos o tres "mini" sesiones. Comience con un calentamiento, como cinco minutos de actividades de estiramiento. Termine su actividad con un enfriamiento de 5 a 10 minutos y un poco más de estiramiento. Adquiera el hábito de interrumpir largos períodos de estar sentado con breves descansos cada media hora. Debe consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier actividad nueva.

¹ https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S53. Consultado en 04/2024.

Actividad

COMENZAR CON UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Antes de comenzar un programa de actividades, consulte con su proveedor de atención médica.

- Seleccione las actividades que le gusten.
- Intente combinar los tres tipos de actividades en su programa.
- Inicie su programa lentamente.
- Establezca objetivos.
- Mantenga un registro de ejercicios.
- No se desanime. Si se salta algunos días, vuelva a su rutina lo antes posible.
- Controle su glucosa cada vez que realice una actividad.
- Es posible que desee controlar su glucosa después de una actividad. Esto es importante si realiza una actividad durante un largo período de tiempo. La verificación también le ayuda a saber cómo las actividades pueden reducir su glucosa. Tenga en cuenta que las actividades pueden seguir reduciendo su glucosa hasta 12 horas después de completarla.
- Beba mucha agua antes, durante y después de las actividades.
- Lleve identificación médica.
- Manténgase alejado del clima muy frío o muy caluroso.

CONSEJOS DE LA ACTIVIDAD

Si tiene problemas en los pies:

- Use zapatos que le queden bien y calcetines suaves.
- Utilice plantillas para mayor amortiguación.
- Revise sus pies antes y después de las actividades.
- Si no siente los pies o tiene problemas graves en los pies, intente nadar, andar en bicicleta, realizar actividades en silla, con brazos y remar.

Si tiene problemas oculares graves, evite actividades aeróbicas o de resistencia de intensidad vigorosa como:

- Levantamiento de pesas
- Clases de baile de alto impacto
- Correr
- Deportes de raqueta

Si su nivel de glucosa es superior a 250 mg/dl y tiene cetonas en la orina, no haga ejercicio.¹

Debe consultar con su proveedor de atención médica antes de reiniciar cualquier actividad. Espere hasta que su nivel de azúcar en la sangre baje y las cetonas desaparezcan. **Consulte la página 40 para obtener más información sobre las cetonas.**



¹<https://care.diabetesjournals.org/content/39/11/2065>. Consultado en 04/2024.

ACTIVIDAD Y COMIDA

Caminar se considera una actividad excelente para la mayoría de las personas con diabetes.¹

La actividad puede reducir la glucosa. Si toma insulina o pastillas para reducir la glucosa, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado durante o después de una actividad. Es importante picar los alimentos adecuados en el momento adecuado. Tenga en cuenta que, para algunas personas, determinadas actividades pueden aumentar los niveles de glucosa temporalmente. Si este es su caso, no es necesario que tome un refrigerio antes de la actividad.

Si se necesita un refrigerio, este debe contener almidón o azúcar.

Si su nivel de glucosa es normal antes de la actividad, pero generalmente disminuye una vez que comienza una actividad, debe intentar tomar un refrigerio que contenga almidón antes de comenzar la actividad. La cantidad de carbohidratos que necesita depende de:

- Su glucosa al iniciar la actividad
- ¿Durante cuánto tiempo planea realizar la actividad?
- Si está tomando insulina, ¿cuándo fue la última dosis de su insulina de acción rápida?

A continuación se muestran ejemplos de un refrigerio con almidón más proteínas con el tamaño de porción correcto para comer o beber:

- 5-6 galletas saladas y cubitos de queso (1 onza)
- 1 rebanada de pan o galleta de arroz con 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ de taza de requesón y 1 taza de fruta fresca

Si su glucosa cae por debajo de 70 mg/dl durante la actividad, necesitará una fuente de azúcar de acción rápida. Estos alimentos aumentan la glucosa rápidamente. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos.

A continuación se muestran ejemplos de carbohidratos rápidos con el tamaño de porción correcto para comer o beber:

- | | |
|----------------------------|--|
| • ½ taza de jugo | • 2 cucharadas o 1 caja pequeña de pasas |
| • 1 taza de leche | • ½ taza de pudín sin azúcar |
| • 1 trozo pequeño de fruta | • 3 tabletas de glucosa |
| • 1 taza de yogur light | |

¹ https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S53. Consultado en 04/2024.

Actividad

Nivel de glucosa	Recomendaciones para la actividad	Snack recomendado según la duración de la actividad
(Hipoglucemia) Más bajo que 100-125 mg/dl	La glucosa puede ser demasiado baja para realizar actividades de forma segura. Coma un refrigerio antes realizando una actividad (consulte la página 42).	Actividad durante 30 minutos o menos 1-2 opciones de carbohidratos dependiendo de la glucosa Actividad durante aproximadamente 1 hora 2 opciones de carbohidratos más proteínas Actividad durante 2 horas o más No realice actividad hasta que la glucosa esté por encima de 100. Consuma 1 opción de carbohidrato y vuelva a controlar la glucosa. Repita según sea necesario.
100 - 150 mg/dl	Rango de glucosa seguro para que la mayoría de las personas estén activas. Coma un refrigerio para evitar que baje el nivel de azúcar en la sangre durante una actividad.	Actividad durante 30 minutos o menos 0-1 opciones de carbohidratos dependiendo de la glucosa Actividad durante aproximadamente 1 hora 1-2 opciones de carbohidratos dependiendo de la glucosa Actividad durante 2 horas o más 2 opciones de carbohidratos más proteínas
150 - 200 mg/dl	Rango de glucosa seguro para que la mayoría de las personas realicen una actividad. Es posible que necesite comer un refrigerio para evitar que la glucosa baje durante una actividad.	Actividad durante 30 minutos o menos No se necesita un snack Actividad durante aproximadamente 1 hora 0-1 opciones de carbohidratos dependiendo de la glucosa Actividad durante 2 horas o más Controle la glucosa cada hora. Elija carbohidratos, si es necesario, según la lectura de glucosa.
200 - 250 mg/dl	Rango de glucosa seguro para que la mayoría de las personas estén activas. Es posible que necesite comer un refrigerio para evitar que la glucosa baje durante una actividad.	Actividad durante 30 minutos o menos No se necesita un snack Actividad durante aproximadamente 1 hora No se necesita un snack Actividad durante 2 horas o más Controle la glucosa cada hora. Elija carbohidratos, si es necesario, según la lectura de glucosa.
250 - 300 mg/dl	Rango de glucosa seguro para que la mayoría de las personas estén activas.	Actividad durante 30 minutos o menos No se necesita un snack Actividad durante aproximadamente 1 hora No se necesita un snack Actividad durante 2 horas o más Controle la glucosa cada hora. Elija carbohidratos, si es necesario, según la lectura de glucosa.
Más de 300 mg/dl	La glucosa puede estar demasiado alta para realizar una actividad de manera segura. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué rango de glucosa es seguro para usted.	

Esta información debe utilizarse únicamente como guía. Todos responden al ejercicio y a la comida de manera diferente. Discuta estas recomendaciones con su médico.

Gestión



MEDICAMENTO PARA LA DIABETES

Si su diabetes no se puede controlar con dieta y ejercicio, es posible que necesite medicamentos. Los medicamentos para la diabetes pueden tomarse por vía oral o inyectarse a través de la piel. Todos los medicamentos para la diabetes funcionan de manera diferente. Es posible que esté tomando más de un medicamento.

NOTA: Si bien las personas con diabetes tipo 1 deben tomar insulina, hay ocasiones en las que terapias adicionales pueden desempeñar un papel.

MEDICAMENTOS ORALES

Es posible que las siguientes listas de medicamentos no incluyan todos los medicamentos para la diabetes según los tiempos de aprobación de la FDA. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento o el uso de terapias adicionales.

Nombre de la marca	Nombre genérico	Clase del medicamento	Cómo funciona	Efectos secundarios
Glucófago Glucófago XR, Glumetza, Fortamet	Metformin Metformin liberación prolongada	Biguanide	Reduce la cantidad de glucosa producida por el hígado.	Hinchazón, gases, diarrea, malestar estomacal y pérdida de apetito. La acidosis láctica puede ocurrir en personas con función renal o hepática anormal.
Amaril Glucotrol Glucotrol XL	Glimepirida Glipizida Glipizida liberación prolongada Gliburida	Sulfonilureas	Ayuda a las células beta del páncreas a liberar más insulina.	Niveles bajos de glucosa en sangre, erupción cutánea ocasional, irritabilidad, malestar estomacal y aumento de peso.
Starlix Prandin	Nateglinida Repaglinida	Meglitinidas	Ayuda a las células beta del páncreas a liberar más insulina.	Los efectos disminuyen rápidamente y deben tomarse con cada comida. Puede causar niveles bajos de glucosa en sangre.
Actos	Pioglitazona	TZD	Ayuda a que la insulina funcione mejor en las células musculares y grasas. Disminuye la producción de glucosa en el hígado.	Puede provocar efectos secundarios como hinchazón o retención de líquidos. Mayor riesgo de insuficiencia cardiaca congestiva en personas en riesgo.
Precose Glyset	Acarbosa Miglitol	Alfaglucosidasa inhibidores	Bloquea la descomposición de los almidones en los intestinos.	Gases, diarrea, malestar estomacal y dolor abdominal.

MEDICAMENTOS ORALES TIPO 2 (CONT.)

Siempre tome sus medicamentos según lo recetado. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para comprender cómo usar sus medicamentos recetados de manera segura y efectiva. Según la ADA, los objetivos de glucosa se individualizan según la edad del paciente y la presencia de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Nombre de la marca	Nombre genérico	Clase del medicamento	Cómo funciona	Efectos secundarios
Nesina Tradienta Onglyza Januvia	Alogliptina Linagliptina Saxagliptina Sitagliptina	DPP-4 inhibidores	Previene el de los almidones GLP-1, un compuesto en el cuerpo que reduce los niveles de glucosa en sangre.	Malestar estomacal, diarrea, dolor de garganta, congestión nasal e infección de las vías respiratorias superiores
Welchol	Colesevelam	Secuestradores de ácidos biliares	Reduce los niveles de colesterol y glucosa en sangre.	Estreñimiento, náuseas, diarrea, gases, acidez estomacal, y dolor de cabeza (puede interactuar con gliburida, levotiroxina y anticonceptivos).
Cycloset	Bromocriptina de liberación rápida	Agonistas de dopamina-2 (no disponibles como genéricos)	Ayuda a bajar los niveles y glucosa después de una comida.	Los efectos disminuyen rápidamente y deben tomarse con cada comida. Puede causar niveles bajos de glucosa en sangre.
Invokana Farxiga Jardiance Steglatro (Ertugliflozina) SGLT2	Canagliflozina Dapagliflozina Empagliflozina	SGLT2 Inhibidores (no disponibles como genéricos)	Bloquea la reabsorción de glucosa por los riñones. El exceso de glucosa se libera en la orina.	Deshidratación, mareos, debilidad, candidiasis, infección del tracto urinario, niveles bajos de azúcar en la sangre, náuseas, e infección del tracto respiratorio superior.
Rybelsus	Semaglutide	GLP1 receptor agonista	Ayuda a liberar insulina cuando la glucosa aumenta con las comidas y reduce la glucosa del hígado.	Disminución del apetito, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

Algunos medicamentos para la diabetes son combinaciones de medicamentos. No combine medicamentos sin receta médica.

Nombre de la marca	Nombre genérico
Kazano	Alogliptina y metformina
Prandimet	Repaglinida y metformina
Invokamet	Canagliflozina y metformina
Xigduo	Canagliflozina y metformina
Glyxambi	Empagliflozina y nagliptina
Synjardy	Empagliflozina y metformina
Segluromet	Ertugliflozina y metformina
Steglujan	Ertugliflozina y sitagliptina

<https://www.pdr.net/>. Consultado en 04/2024.

Si su medicamento para la diabetes no figura en estos cuadros, es posible que sea nuevo. Pídale a su proveedor de atención médica que le explique cómo funciona.

Mayo Clinic, Tratamiento de la diabetes: Medicamentos para la diabetes tipo 2, 11/3/2021.

<https://dtc.ucsf.edu> Consultado en 03/2021.

Nombre de la marca	Nombre genérico
Metaglip	Glipizida y metformina
Glucovance	Gliburida y metformina
Jentadueto	Linagliptina y metformina
Avandamet	Rosiglitazona y metformina
Actos Plus Met y XR	Pioglitazona y metformina
Oseni	Alogliptina/Pioglitazona
Duetact	Pioglitazona y glimepirida
Avandryl	Rosiglitazona y glimepirida
Janumet y XR	Sitagliptina y metformina
Kombiglyze XR	Saxagliptina y metformina
Juvisync	Sitagliptina y Simvastatina

INSULINA Y OTROS MEDICAMENTOS INYECTABLES

La insulina es una hormona hecha de proteínas. Se produce en el páncreas. La insulina permite que la glucosa ingrese a la mayoría de las células del cuerpo. Esto reduce el nivel de glucosa en la sangre. En la diabetes, o no hay suficiente insulina o el cuerpo no la deja funcionar como debería. La insulina no se puede tomar por vía oral porque es destruida por el ácido normal del estómago. Se puede recetar insulina junto con pastillas para la diabetes u otros inyectables para la diabetes para controlar la glucosa.

Hay muchos tipos de insulina. Las insulinas se diferencian por la rapidez con la que empiezan a actuar y por cuánto tiempo actúan en el cuerpo. La cantidad de insulina que se administra varía de persona a persona. Su proveedor de atención médica determinará la dosis correcta.

para usted y si es posible que sea necesario realizar algún ajuste.

MEDICAMENTOS INYECTABLES TIPO 2 (SIN INSULINA)

Nombre de la marca	Nombre genérico	Clase del medicamento	Cómo funciona	Efectos secundarios
Symlin	Pramlintida	Amylin (no disponibles como genéricos)	Ralentiza el movimiento de los alimentos a través del estómago. También indicado para diabetes tipo 1.	Niveles bajos de glucosa, náuseas, vómitos.
Eperzan, Trulicity Byetta Bydureon, Bydureon BCise Victoza Adlyxin Ozempic	Dulaglutida Exenatida Exenatida liberación prolongada Liraglutida Lixisenatida Semaglutide	Receptor GLP-1 dopamina-2 (no disponibles como genéricos)	Ayuda a liberar insulina cuando la glucosa en sangre es alta y reduce la cantidad de glucosa producida por el hígado.	Diarrea, náuseas, y vómitos.
Mounjaro	Tirzepatida	GIP & GLP-1 RA	Aumenta la secreción de insulina y ralentiza el vaciamiento gástrico.	Náuseas, diarrea, disminución del apetito, estreñimiento, indigestión; pancreatitis

INSULINA DE ACCIÓN RÁPIDA

Siempre tome sus medicamentos según lo recetado. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para comprender cómo usar sus medicamentos recetados de manera segura y efectiva. Según la ADA, los objetivos de glucosa se individualizan según la edad del paciente y la presencia de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Fiasp	Insulina aspart	Jeringuilla; Pluma desechable precargada de 300 unidades.	2,5 min.	50 a 70 min.	Aproximadamente 5 horas
NovoLog	Insulina aspart	Jeringuilla; Pluma desechable precargada de 300 pluma; pluma reutilizable con cartuchos de 300 unidades; bomba	10 a 20 min.	40 a 50 min.	3 a 5 horas
Apidra	Insulina glulisina	Jeringuilla; Pluma desechable precargada de 300 pluma; bomba	10 a 20 min.	30 a 90 min.	2 a 4 horas
Afrezza	Insulina humana (polvo inhalado)	Inhalador con cartuchos de 4, 8 y 12 unidades	3 a 7 min.	12 a 15 min.	1,5 a 3 horas
Humalog	Insulina lispro (También disponible en U-200)	Jeringuilla; Pluma desechable precargada de 300 pluma; pluma reutilizable con cartuchos de 300 unidades; pluma desechable precargada de 600 unidades; bomba	10 a 20 min.	30 a 90 min.	3 a 5 horas
Admelog	Insulina lispro	Jeringuilla; Pluma desechable precargada de 300 pluma; pluma reutilizable con cartuchos de 300 unidades; pluma desechable precargada de 600 unidades; bomba	15 min.	60 min.	2 a 4 horas
Lyumjev	Insulina lispro	Jeringuilla; Pluma desechable de 100 unidades; Pluma rápida con cartuchos de 200 unidades.	15 a 20 min.	2 a 3 horas	4 a 8 horas

Recordatorio: Mantenga el lugar de inyección de insulina de acción rápida separado del de acción prolongada.

INSULINA DE ACCIÓN CORTA

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Humulin R	Regular	Jeringuilla	30 a 60 min.	2 a 4 horas	5 a 8 horas
Novolin R	Regular	Jeringuilla	30 min.	80 a 120 min.	Hasta 8 horas

INSULINA DE ACCIÓN INTERMEDIA

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Humulin N	NPH	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	1 a 3 horas	8 horas	12 a 16 horas
Novolin N	NPH	Jeringuilla	90 min.	4 a 12 horas	Hasta 24 horas

INSULINA DE ACCIÓN PROLONGADA

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Levemir	Insulina detemir	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	1,6 horas	Sin pico	Hasta 24 horas
Basaglar	Insulina glargine	Pluma desechable precargada de 300 unidades.	1 hora	Sin pico	24 horas
Semglee	Insulina glargine	Pluma desechable precargada de 300 unidades.	1 hora	Sin pico	24+ horas
Tresiba	Degludec	Insulina Pluma o vial Precargado 100u/ml (pluma y vial); 200u/ml (pluma)	1 hora	Sin pico	42 horas
Lantus (Basaglar)	Glargine	Pluma o vial de insulina; concentración u100	1-2 horas	Sin pico	24 horas
Toujeo Solostar & Toujeo Max	Glargine	Pluma de insulina 300u/ml Pluma de 1,5 ml o Pluma de 3,0 ml	6 horas	Sin pico	36 horas

Referencias:

<https://diabetes.org/health-wellness/medication/insulin-basics>. Consultado en 04/2024.

<https://diabetes.org/health-wellness/medication-treatments>. Consultado en 04/2024.

www.cdc.gov/diabetes/basics/type-1-types-of-insulin.html

<https://www.lantus.com>

www/toujeo.com

Siempre tome sus medicamentos según lo recetado. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para comprender cómo usar sus medicamentos recetados de manera segura y efectiva.

MEZCLAS DE INSULINA

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Humalog Mix 50/50	50 % lispro protamina (NPL)/50 % insulina lispro	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	10 a 15 min.	Varía de	16 a 22 horas
Humalog Mix 75/25	75 % lispro protamina (NPL)/25 % insulina lispro	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	10 a 15 min.	Varía de	16 a 22 horas
NovoLog Mix 70/30	70 % aspart protamina/ 30 % insulina aspart	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	10 a 20 min.	Varía de	Hasta 24 horas horas
Humulin 70/30	70 % NPH/ 30 % regular	Jeringuilla; Pluma desechable Pluma desechable de 300 unidades	30 a 60 min.	Varía de	12 a 16 horas
Novolin 70/30	70 % NPH/ 30 % regular	Jeringuilla	30 min.	30 a 90 min.	Hasta 24 horas horas

Nombre de la marca	Nombre genérico (U100, excepto donde se indique lo contrario)	Administración	Comienzo	Pico	Duración
Humulin R U-500	U-500 regular;	Jeringuilla, pluma desechable	30 min	4 a 8 horas	Hasta 24 horas horas

PLUMAS DE INSULINA

La insulina se puede administrar con una jeringa y parte de la insulina está disponible en forma de pluma, lo cual es una manera fácil de usar la insulina. Las plumas de insulina se dividen en dos grupos:

- **Las plumas de insulina reutilizables** requieren que las cargue con un cartucho de insulina. Cuando se utiliza la insulina, se reemplaza el cartucho por uno nuevo. Una pluma reutilizable a menudo se puede utilizar durante varios años.
- **Las plumas de insulina desechables** vienen llenas de insulina. Se tiran cuando están vacías. Son más fáciles de usar que las plumas reutilizables.

OTROS MEDICAMENTOS MIXTOS: INSULINA + INCRETINA

Soliqua: Lantus & Lixisenatida	Una vez abierto, válido por 28 días después del primer uso.	Inyectar por separado de insulina de acción rápida.
Xultophy: Tresiba & Victoza	Una vez abierto, válido por 21 días después del primer uso.	Inyectar por separado de insulina de acción rápida.

INCRETINA: ES MEJOR REFRIGERAR ESTOS MEDICAMENTOS HASTA EL MOMENTO DE SU USO.

Trulicity (Dulaglutida)	Inyecte una vez a la semana el mismo día de la semana. La pluma es estable a temperatura ambiente durante 14 días si se deja afuera. Solo uso una vez.
BCise (Bydureon)	Inyecte una vez a la semana el mismo día de la semana. Pluma de un solo uso. Pluma nueva sin usar, es mejor guardarla en posición horizontal en el refrigerador hasta su uso. Si se deja fuera del refrigerador, bueno durante 4 semanas a temperatura ambiente.
Ozempic	Inyecte una vez por semana. Pluma multidosis; Después del primer uso, la pluma tiene una duración de 56 días.
Victoza	Inyecte diariamente según las pautas de administración de la dosis en el consultorio. Pluma multidosis, estable a temperatura ambiente durante 30 días.

Recordatorio: Mantenga el sitio de inyección de incretina separado del sitio de inyección de insulina.

Cada vial de insulina o caja de plumas de insulina viene con pasos sobre cómo almacenarla. Siempre que los viales o plumas se almacenen sin abrir en el refrigerador (entre 36 y 46 grados F), serán válidos hasta la fecha de vencimiento. Antes del primer uso, las plumas o cartuchos de insulina deben guardarse en el frigorífico. Después de eso, se pueden almacenar a temperatura ambiente.

Los viales abiertos de las siguientes insulinas y mezclas son estables durante 28 días, ya sea a temperatura ambiente (86 grados F) o en un refrigerador (36-46 grados F): insulina glargina (Lantus), insulina glulisina (Apidra), insulina aspart (NovoLog), insulina lispro (Humalog), Novolin-N, Humulin-N, Novolin-R, Humulin-R y mezclas de insulina (Novolin 70/30, Humulin 70/30, NovoLog Mix 70/30, Humalog Mix 75/25 y Humalog Mix 50/50). Los viales abiertos de insulina detemir (Levemir) son estables hasta por 42 días en las condiciones recomendadas. No se debe permitir que la insulina se congele; Si se descubre que los viales o plumas están congelados, deben desecharse y reemplazarse con suministros nuevos.

ALMACENAMIENTO DE VIALES ABIERTOS DE HUMULIN R U 500 Almacenamiento de viales abiertos de 500 unidades/ml: Guárdelo en el refrigerador (36 a 46 grados F) o a temperatura ambiente (86 grados F); desechar después de 40 días. No congelar.

ALMACENAMIENTO DE HUMULIN R 500 KWIKPEN ABIERTO Almacenamiento de HUMULIN R 500 unidades/ml Kwik Pluma abierta: No congelar. Guárdela a temperatura ambiente (86 grados F); desechar después de 28 días.

Consulte las pautas del fabricante con respecto al almacenamiento de insulina.



Eliminación de objetos punzantes

Las jeringas y lancetas deben desecharse en un contenedor para objetos punzantes aprobado. Puede comprar uno en la mayoría de las farmacias. Muchas ciudades y pueblos tienen un programa gratuito de eliminación de objetos punzantes. Puede obtener información de su hospital local o de los departamentos de salud locales/del condado. Hay más información disponible en el sitio web de la Coalición para la eliminación segura de agujas en la comunidad: www.SafeNeedleDisposal.org.

TECNOLOGÍA PARA LA DIABETES

La tecnología para la diabetes (hardware, dispositivos, software) ayuda a los pacientes que viven con diabetes a gestionar su atención. Esta tecnología normalmente se agrupa en dos categorías: bombas de insulina y monitores continuos de glucosa (CGM).

BOMBAS DE INSULINA

Una bomba de insulina es una herramienta utilizada para controlar la diabetes que brinda libertad y flexibilidad en comparación con las inyecciones diarias. Antes de la terapia con bomba, las personas suelen recibir de 3 a 4 inyecciones de insulina por día. Con una bomba, la insulina se puede ajustar en cualquier momento, lo que le ayudará a controlar su diabetes de forma más eficaz. Usted y su proveedor de atención médica trabajan juntos para lograr la mejor configuración para la bomba.

La bomba es un dispositivo pequeño que funciona con baterías que administra insulina de manera similar a cómo administra insulina el páncreas. En la bomba solo se utiliza insulina de acción rápida. La configuración Basal administra pequeñas cantidades de insulina de forma continua durante 24 horas. La insulina en bolo cubre sus comidas y sirve para correcciones cuando su nivel de glucosa en sangre está alto. El usuario debe indicar a la bomba lo que está comiendo. Luego, basándose en la comida y la glucosa actual, la bomba calcula la cantidad correcta de insulina que se debe administrar.

Un depósito de bomba contiene 2 o 3 días de insulina. Un equipo de infusión se adhiere a su cuerpo, como un parche. La insulina pasa desde el depósito de la bomba a través del tubo hasta su cuerpo. El depósito, los tubos y el sitio se cambian cada 2 o 3 días.

Para bombas con equipos de infusión, puede desconectarlos si es necesario. Algunas bombas no tienen cámara, sin embargo, no es posible desconectarlas del sistema sin cámara. Muchas bombas nuevas funcionan con dispositivos CGM (monitoreo continuo de glucosa) que ajustan automáticamente la insulina según la lectura del CGM.

CGM (MONITOREO CONTINUO DE GLUCOSA)

CGM es un sistema de monitoreo de glucosa que mide sus lecturas de glucosa continuamente. Se utiliza en el control de la diabetes para identificar las tendencias de sus niveles de glucosa en sangre.

Un CGM se compone de un sensor de glucosa que se inserta debajo de la piel, un transmisor y un dispositivo receptor que lee las lecturas de glucosa. Puede ser un lector independiente o un teléfono inteligente.

Referencias:

Clinical Pharmacology. (2018, May 31). Clinical Comparison. ReObtenido de clinicalkey.com: <https://www.clinicalkey.com/pharmacology/login>

Joslin Diabetes Center. (2018, May 31). Oral Diabetes Medications Summary Chart. Retrieved from Joslin.org: http://www.joslin.org/info/oral_diabetes_medications_summary_chart.html

Standards of Medical Care in Diabetes—2022 : https://diabetesjournals.org/care/issue/45/Supplement_1

MONITOREO DE GLUCOSA

Controlar su glucosa con su medidor es una de las mejores maneras de ver qué tan bien está controlando su diabetes. Cada vez que controla su nivel de azúcar en sangre con su medidor, los resultados le muestran a usted y a su proveedor de atención médica qué tan bien están funcionando sus medicamentos y la forma en que su alimentación y actividad afectan sus niveles. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar cuántas veces al día debe controlar su glucosa. Puede variar según el tipo de diabetes que tenga, si está enfermo o si está tomando insulina o no. Es útil controlar su glucosa en varios momentos del día para ver los patrones de glucosa. Verificar dos horas después de una comida le permite ver si lo que comió elevó demasiado su nivel de glucosa. También debe comprobar cuando realiza cambios en su horario de alimentación, trabajo o actividades. Anote sus resultados y hable con su proveedor de atención médica sobre ellos. Su proveedor de atención médica y usted pueden realizar los cambios necesarios para prevenir problemas futuros.

OBJETIVOS DE GLUCOSA

Preprandial (antes de las comidas)	80-130 mg/dl
Postprandial (1-2 horas después del inicio de la comida)	Menos de 180 mg/dl

Diabetes Care, Volume 44, Supplement 1, enero de 2021 S79. Consultado en 03/2021.

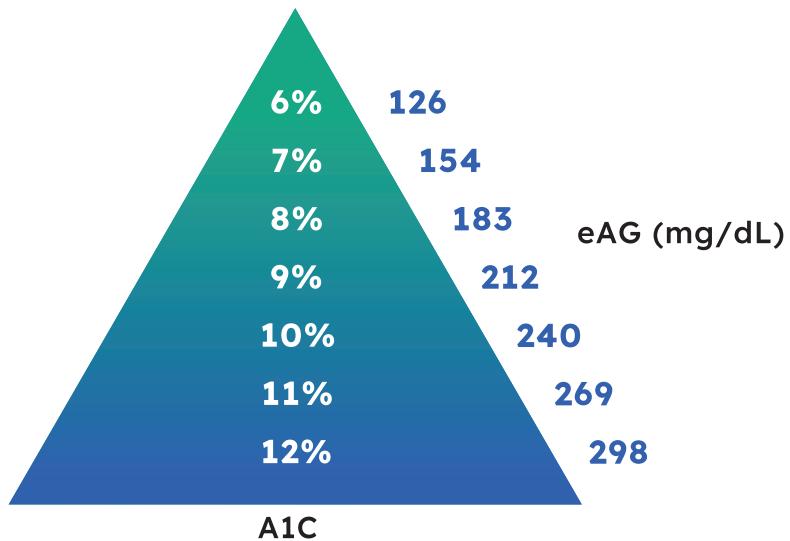
TENGA LISTOS LOS SIGUIENTES SUMINISTROS ANTES DE CONTROLAR SU GLUCOSA:

- **Tiras reactivas.** Asegúrese de que no estén desactualizadas, que sean las tiras adecuadas para su medidor y que el medidor esté codificado para coincidir con las tiras.
- **Agua y jabón** para limpiarse las manos.
- **Su dispositivo de punción.** La mayoría de los medidores ahora permiten realizar comprobaciones en sitios distintos a los de la punta de los dedos.
- **Un medidor de glucosa en sangre.** Pídale ayuda a su educador en diabetes o a su farmacéutico para aprender a utilizar uno, si es necesario.
- **Un libro de registro o registro** para anotar los resultados, incluso si su medidor tiene memoria. Si extravía su medidor, siempre tendrá un registro escrito para mostrárselo a su proveedor de atención médica.

Controlar su glucosa puede parecer difícil al principio. Se vuelve más fácil con la práctica. La mayoría de los medidores vienen con un número gratuito de servicio al cliente al que puede llamar si necesita asistencia adicional.

A1C es un análisis de sangre de laboratorio. Muestra qué tan bien ha estado controlando sus niveles de glucosa durante los últimos tres meses. El rango normal de A1C para personas sin diabetes es inferior al 5,7 %. Cuando los resultados de esta prueba se encuentran dentro del rango normal, significa que sus niveles de glucosa han estado dentro del rango objetivo durante los últimos tres meses. Los resultados pueden variar ligeramente de un laboratorio a otro. Pídale a su proveedor de atención médica que averigüe cuál es el rango normal para el laboratorio que utiliza. Mantener los niveles de A1C en 7 % o menos ayuda a prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes. Algunos proveedores de atención sanitaria fijaron el objetivo en el 6,5 %.

El siguiente gráfico muestra cómo se relacionan los resultados con los niveles promedio estimados de glucosa en sangre (eAG):



TIEMPO DENTRO DEL RANGO O TIR

Otra medida a monitorear se llama tiempo dentro del rango. El tiempo dentro del rango, o TIR, es la cantidad de tiempo que su nivel de glucosa está en su rango objetivo, algo que su A1C no le indica. Conocer tanto su A1C como su tiempo dentro del rango puede ayudarlo a controlar mejor su glucosa. Su CGM calculará automáticamente su TIR.

GLUCOSA PROMEDIO ESTIMADA

Glucosa promedio estimada o eAG es otro término utilizado para describir la A1C de una manera similar a lo que observa cuando controla su nivel de azúcar en sangre con su monitor.

PRUEBA DE CETONAS

Si tiene diabetes tipo 1 o está embarazada, es posible que su proveedor de atención médica quiera que controle sus cetonas. Las cetonas se producen cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo para utilizar la glucosa como energía. El cuerpo utiliza las reservas de grasa para obtener energía. La descomposición de las grasas produce cetonas. Las cetonas se acumulan en la sangre. **Esto puede provocar una afección grave llamada cetoacidosis.** Su proveedor de atención médica y las pautas para los días de enfermedad (consulte la página 44) le informarán cuándo controlar las cetonas. Este es un control de orina. Necesitará una caja de tiras de cetonas. El recuadro le explicará cómo controlar su orina. Llame a su proveedor de atención médica si sus cetonas son "moderadas" o "altas".



HIPOGLUCEMIA (NIVEL BAJO DE GLUCOSA)

Glucosa baja = glucosa inferior a 70 mg/dl

Si toma insulina o algunos medicamentos para la diabetes, su nivel de glucosa puede bajar demasiado, lo que puede ocurrir muy rápidamente. Esto se llama hipoglucemia o reacción a la insulina.

SÍNTOMAS

- **Mareo**
- **Vista borrosa**
- **Dolor de cabeza**
- **Inestabilidad**
- **Latidos rápidos del corazón**
- **Sudoración**
- **Irritabilidad**
- **Fatiga**

CAUSAS DE LA GLUCOSA BAJA

- Demasiada insulina o algunos medicamentos para la diabetes.
- Más ejercicio o actividad de lo habitual
- No hay suficiente comida o saltarse una comida
- Beber alcohol sin suficiente comida



PREVENCIÓN DE GLUCOSA BAJA

- Coma a horas regulares, no se salte comidas.
- Beba alcohol únicamente con la comida.
- Tome los medicamentos según lo recetado.
- Planifique su ejercicio.
- Mantenga un registro de glucosa para ver patrones o tendencias.
- Lleve siempre con usted tabletas de glucosa o una fuente rápida de carbohidratos.
- Lleve una identificación fácilmente visible que indique que tiene diabetes.
- Si usa insulina, pregúntele a su proveedor de atención médica si puede tener glucagón a mano.

PELIGROS

- Pérdida de conciencia
- Ataques (convulsiones)
- Fallecimiento

Si tiene un nivel bajo de glucosa que no puede explicar más de una vez a la semana, comuníquese con su proveedor de atención médica.

TRATAMIENTO DE NIVELES BAJOS DE GLUCOSA

Regla de 15 basada en los estándares de cuidado de la ADA¹

1. Tome entre 15 y 20 gramos de carbohidratos.

A continuación se muestran algunos ejemplos (elija uno):

- 3-4 tabletas de glucosa
- 4-6 onzas refresco regular
- 4-6 onzas zumo de frutas
- 1 taza (8 onzas) de leche descremada o al 1 %

2. Espere 15 minutos.

3. Vuelva a controlar la glucosa. Debe estar por encima de 70 mg/dl.

4. Repita si la glucosa no ha aumentado.

5. Después de dos tratamientos con carbohidratos, si la glucosa no supera los 70 mg/dl, llame a su proveedor de atención médica o al 911.

Nota: Si su glucosa vuelve a la normalidad, pero faltan más de 30 minutos para su próxima comida, coma un refrigerio que contenga proteínas y carbohidratos (como medio bocadillo).

1. <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/blood-glucose-and-exercise>

2. Diabetes Care, Volume 44, Supplement 1, enero de 2021. S74. https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S73 Consultado en 07/2021.

GLUCAGON

El glucagón es una hormona producida en el páncreas. Aumenta la glucosa cuando los niveles bajan demasiado. Cuando una persona inconsciente no puede tragar un carbohidrato de acción rápida, se le puede administrar glucagón. El kit de glucagón debe ser recetado por un proveedor de atención médica. Al igual que una inyección de insulina, se administra con una jeringa o por la nariz (polvo Baqsimi-nasal). Un familiar o amigo debe aprender a aplicar la inyección o a administrarla por la nariz. Este kit de glucagón solo se utiliza en caso de emergencia. Compruebe siempre su fecha de caducidad.

GN CON BS 24 Jul2019 Eli Lilly and Company

HIPERGLUCEMIA (ALTO NIVEL DE AZÚCAR)

Glucosa alta = glucosa mayor que el rango objetivo

- Más de 130 mg/dl antes de una comida
- Más de 180 mg/dl dos horas después de una comida

SÍNTOMAS

Debido a que el nivel alto de glucosa ocurre lentamente, es posible que los síntomas pasen desapercibidos.

Algunas personas no muestran síntomas.

- | | | |
|---------------------|-------------------------|---------------|
| • Aumento de la sed | • Piel seca | • Hambre |
| • Visión borrosa | • Aumento de la micción | • Somnolencia |

PREVENIR LA GLUCOSA ALTA

- Controle su glucosa con más frecuencia.
- Mantenga un registro de glucosa para ver sus patrones o tendencias.
- Las personas con diabetes tipo 1 deben controlar la presencia de cetonas en la orina.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si es necesario ajustar su medicamento.
- Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si los niveles de azúcar en sangre están por encima del rango objetivo y/o superan los 250 mg/dl dos veces seguidas.
- Siga su plan de alimentación.
- Beba mucha agua todos los días.
- Consulte a su proveedor de atención médica al menos dos veces al año y con más frecuencia si no se controlan los niveles de glucosa.
- Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si su nivel de azúcar en sangre es superior a 300 mg/dl.

CAUSAS DE LA GLUCOSA ALTA

- Saltarse los medicamentos para la diabetes o no tomar la cantidad adecuada
- No hay suficiente actividad o ejercicio
- Comer demasiado
- Estrés
- Enfermedad
- Infección

Pautas para los días de enfermedad

Estar enfermo puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Incluso un resfriado puede hacer que su nivel de glucosa aumente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo debe cuidar su diabetes cuando esté enfermo.

- 1. Controle su nivel de azúcar en la sangre al menos cada dos o cuatro horas.** Anote los resultados. Verifique con más frecuencia si no está seguro de cómo le está yendo.
- 2. Siga tomando su insulina y/o medicamentos para la diabetes.** Incluso cuando no pueda retener los alimentos, aún necesita insulina y/o medicamento para la diabetes. Las personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar insulina para controlar mejor la glucosa.
- 3. Siga su plan de alimentación.**
 - Beba muchos líquidos sin azúcar. Beba al menos 8 onzas cada hora que esté despierto.
 - Si no puede comer su comida habitual, pruebe con galletas saladas, gelatina, sopa clara, paletas heladas o puré de manzana.
 - Si le resulta difícil comer o tiene problemas para retener los alimentos, coma o beba líquidos con azúcar. Pruebe ginger ale o refrescos regulares (no dietéticos), jugos de frutas no cítricas o jugo de manzana.
- 4. Si tiene diabetes tipo 1, controle su orina para detectar cetonas si su glucosa es superior a 250 mg/dl.** Llame a su proveedor de atención médica si sus cetonas son "moderadas" a "altas".
- 5. Dígale a un miembro de su familia que está enfermo. Pídale a alguien que se quede con usted, si es posible.**
- 6. Llame a su proveedor de atención médica cuando ocurra cualquiera de las siguientes situaciones:**
 - Su glucosa es superior a 250 mg/dl dos veces seguidas.
 - Vomita más de una vez.
 - Tiene diarrea, que ocurre más de cinco veces al día o dura más de seis horas.
 - Tiene cetonas en la orina moderadas o grandes.
 - Se siente más débil de lo habitual o no puede pensar con claridad.
 - Tiene problemas para respirar.
 - No puede retener ningún líquido.
 - No está seguro de poder cuidarse.
- 7. Cuando llame a su proveedor de atención médica, esté preparado para decirle lo siguiente:**
 - Sus síntomas (vómitos, diarrea, dolor).
 - Sus niveles de azúcar en la sangre y de cetonas en la orina durante el tiempo que estuvo enfermo.
 - Los alimentos y líquidos que ha podido retener.
 - Cualquier medicamento que haya tomado, incluida insulina y/o pastillas para la diabetes y medicamentos de venta libre, como jarabe para la tos, analgésicos, etc.
 - Cuánto tiempo lleva enfermo.
 - Cualquier inquietud o pregunta que tenga.
- 8. Si su nivel de glucosa es superior a 300 mg/dl, llame a su proveedor de atención médica de inmediato, vaya a la sala de urgencias o llame al 911.** Si va al hospital o a la sala de emergencias, informe a los proveedores de atención médica y a las enfermeras que tiene diabetes.

Complicaciones

POR QUÉ PREOCUPARSE

Los niveles altos de glucosa pueden causar complicaciones graves. Las complicaciones pueden comenzar incluso antes de que usted sepa que tiene diabetes. Los niveles elevados de glucosa dañan los pequeños vasos de los ojos, los riñones y los nervios, y los grandes vasos que van al corazón, la cabeza, los brazos y las piernas. El oxígeno y otros nutrientes no pueden llegar a estas áreas, lo que puede provocar daños a largo plazo en las venas y arterias. La presión arterial alta y el tabaquismo también pueden agravar este daño.

Puede prevenir o retrasar las complicaciones controlando su glucosa.

Complicación	Problemas
Corazón y sangre Enfermedad de los vasos (Enfermedad cardiovascular)	Ataque cardíaco Accidente cerebrovascular Disminución del flujo sanguíneo en piernas y brazos. Niveles elevados de lípidos (grasas) en sangre Hipertensión
Enfermedad nerviosa (neuropatía)	Ardor, hormigüeo y entumecimiento en piernas, pies y manos. Acidez Dolor de estómago Diarrea Infección del tracto urinario Problemas sexuales Gastroparesia
Enfermedad renal (nefropatía)	Enfermedad renal en etapa terminal Diálisis
Enfermedad ocular (retinopatía)	Cataratas Ceguera
Enfermedad dental	Infecciones de las encías

Enfermedad cardiovascular: ataque cardíaco o accidente cerebrovascular

La aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es la causa más común de enfermedad cardíaca en una persona con diabetes. Comienza con daño a la pared interna de las arterias. El colesterol (placa) se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos y puede desprenderse. Cuando la placa se desprende, se puede formar un coágulo en el torrente sanguíneo. Esto bloquea el flujo sanguíneo, lo que puede impedir que el oxígeno llegue al corazón o al cerebro. Esto puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Los síntomas de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular requieren atención médica de emergencia inmediata. El tratamiento temprano de estos síntomas es vital.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR	SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE CARDÍACO
<p>Entumecimiento o debilidad en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.</p> <p>Confusión, problemas para hablar o comprender</p> <p>Problemas para ver en uno o ambos ojos.</p> <p>Problemas para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación</p> <p>Dolor de cabeza intenso sin causa conocida</p>	<p>Molestias en el pecho</p> <p>Malestar en otra zona de la parte superior del cuerpo (mandíbula, cuello, espalda, uno o ambos brazos, estómago)</p> <p>Dificultad para respirar</p> <p>Otros signos pueden ser sudores fríos, aturdimiento o náuseas</p>

Busque atención médica de inmediato o llame al 911 si tiene estos síntomas.

Complicaciones

Enfermedad vascular periférica (PVD) o disminución del flujo sanguíneo

La PVD ocurre en los vasos sanguíneos de las piernas o los brazos cuando hay una falta de flujo sanguíneo a través de estos vasos. Puede causar que le duelan las piernas o que se sientan entumecidas. Es posible que las heridas no sanen tan rápido. Esto puede provocar infección y muerte del tejido.

Hiperlipidemia

Hiperlipidemia significa "lípidos altos" o grasas altas en la sangre. El hígado produce estas grasas. También provienen de la comida que comemos. La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda que los adultos con diabetes se realicen un control de lípidos en sangre al menos una vez al año.

Lípidos (grasas en sangre)	Objetivo
Colesterol LDL (También conocido como colesterol "malo")	Por debajo de 100 mg/dl
Colesterol HDL (También conocido como colesterol "bueno" "malo")	Mayor a 40 mg/dl en hombres Mayor a 50 mg/dl en mujeres
Triglicéridos (forma principal en la que la grasa viaja en la sangre)	Por debajo de 150 mg/dl

Enfermedad nerviosa (neuropatía)

El daño a las células nerviosas se llama neuropatía. Las terminaciones nerviosas dañadas ya no pueden enviar mensajes a través del cuerpo con normalidad. El daño a los nervios puede ocurrir lentamente y es posible que no se note a tiempo. Los signos de daño a los nervios son entumecimiento u hormigueo, dolor y ardor y pérdida de sensibilidad. Al no poder sentir calor o dolor, puede lesionarse sin darse cuenta.

Riñón (Nefropatía)

La sangre es filtrada por los riñones. Mantienen los nutrientes que el cuerpo necesita en la sangre y eliminan los productos de desecho y el agua a través de la orina. Los niveles altos de glucosa pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos del riñón, lo que les impide filtrar la sangre con normalidad. Cuando esto sucede, los productos de desecho y las proteínas se acumulan en la sangre. Generalmente no hay síntomas hasta que la enfermedad ha progresado. Los controles de laboratorio de sangre y orina realizados anualmente son la mejor manera de ver si sus riñones tienen problemas. La detección y el tratamiento tempranos pueden prevenir o ralentizar la enfermedad renal.

Complicaciones

Complicaciones sexuales

Los hombres y mujeres con diabetes pueden tener problemas sexuales. Los problemas físicos que pueden afectar tanto a hombres como a mujeres son el control deficiente de la vejiga y las infecciones del tracto urinario. La actividad sexual también puede resultar difícil cuando hay daño nervioso en una extremidad, falta de una extremidad o enfermedad de las articulaciones. Si tiene niveles altos de glucosa, es posible que esté demasiado cansado para tener actividad sexual.

Mujeres:

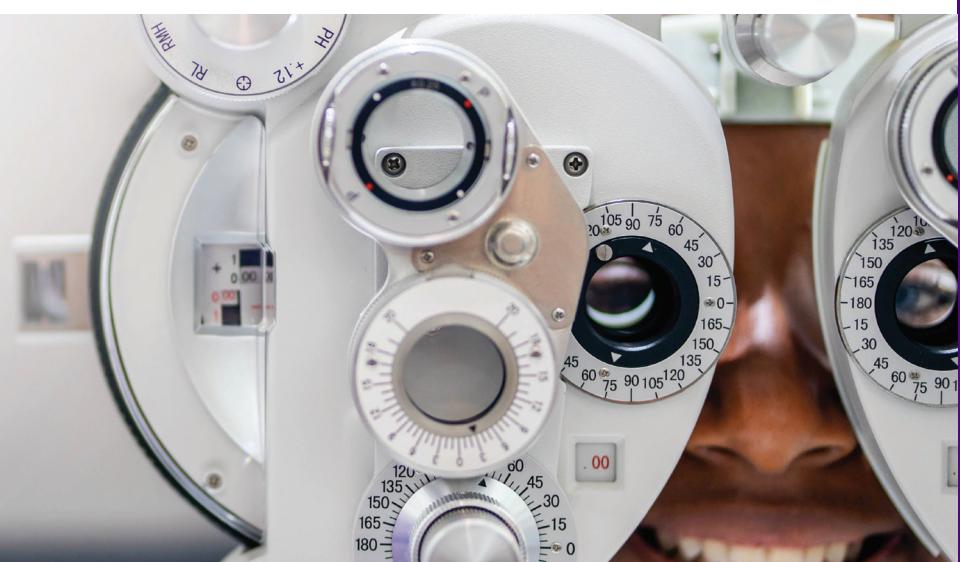
La sequedad vaginal, que es el resultado del daño a los nervios, puede afectar a las mujeres con diabetes. Los lubricantes de venta libre pueden ayudar. Las infecciones vaginales pueden causar dolor e incomodidad, lo que puede dificultar o hacer dolorosas las relaciones sexuales. Esto es más frecuente cuando los niveles de glucosa son altos. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquiera de estos problemas.

Hombres:

La disfunción eréctil puede ocurrir en los hombres cuando los niveles de glucosa no están bien controlados. Esta afección es causada por nervios y/o vasos sanguíneos dañados en el pene. Otro problema ocurre cuando la descarga del semen se acumula en la vejiga urinaria, lo que impide el clímax. Hay muchos tratamientos disponibles de su proveedor de atención médica.

Ojos (Retinopatía)

La enfermedad ocular ocurre cuando se desarrollan puntos débiles en las paredes de los pequeños vasos sanguíneos de los ojos. Esto hace que los vasos tengan fugas, se hinchen o se rompan. No hay dolor, pero su visión puede volverse muy limitada o borrosa. Otro problema que puede ocurrir son las cataratas. Esto es causado por una acumulación de glucosa en el cristalino del ojo, lo que provoca hinchazón y opacidad. Los exámenes oculares anuales son importantes para proteger su vista. El tratamiento en una etapa temprana a menudo puede prevenir la pérdida visual grave y la ceguera.



Bienestar

Pautas para una salud óptima

Una buena atención médica es importante para todos. Sin embargo, es aún más importante para las personas con diabetes. Los estudios clínicos han demostrado que los niveles altos de glucosa pueden aumentar el riesgo de desarrollar muchas complicaciones graves de la diabetes. Un buen cuidado de la diabetes puede ayudar a evitar muchas complicaciones.

¿Qué es una “buena” atención?

La Asociación Estadounidense de Diabetes establece estándares que deben seguir los proveedores de atención médica. Las pautas le permiten saber qué esperar de su proveedor de atención médica y formas de controlar su diabetes. Están destinadas a darle el poder de estar bien informado. Una buena atención de la diabetes incluye un enfoque de equipo. Su equipo de atención médica puede incluir un proveedor de atención médica, un educador en diabetes, un dietista, un cardiólogo, un oftalmólogo, un podólogo y un dentista.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA?

En cada visita, su proveedor de atención médica debe hacer lo siguiente:

- Evaluar sus resultados de glucosa y ajustar su medicación para la diabetes.
- Discutir qué puede hacer para alcanzar sus rangos objetivo.
- Controlar su presión arterial y su peso.
- Revisar sus pies.
- Revisar los resultados del trabajo de laboratorio (que debe realizarse antes de la visita).
- Referirlo a otros proveedores de atención médica, si es necesario.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SALUD PARA LA DIABETES

Frecuencia	Qué hacer
A diario:	<ul style="list-style-type: none">• Controle su glucosa según lo recomienda su proveedor de atención médica.• Siga un plan de alimentación saludable• Actividad física• Revise sus pies
Cada 6 meses:	<ul style="list-style-type: none">• Examen y limpieza dental• Control de A1C (más a menudo si usa insulina o tiene problemas para controlar su glucosa)
Una vez al año:	<ul style="list-style-type: none">• Historia clínica y examen físico completos• Análisis de sangre para detectar lípidos y creatinina sérica.• Muestra de orina para proteínas y microalbúminas.• Examen de la vista (incluyendo dilatación de los ojos)• Vacuna contra la gripe• Vacuna contra la neumonía (cada 1-5 años)¹

1. <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/hcp/who-when-to-vaccinate.html>. Consultado en 04/2024.

Recuerde, usted es el capitán de su equipo.

Sabe más sobre usted mismo que nadie. Su papel es vital en el cuidado diario de su diabetes. Es importante seguir el plan de atención que usted y su equipo hayan elegido. El estrés puede afectar su diabetes al aumentar su glucosa. El estrés puede ser causado por sentimientos dentro de usted o por cosas que suceden a su alrededor. La forma en que el estrés aumenta la glucosa varía entre las personas. Pero aprender formas saludables de afrontar el estrés es clave para el cuidado de la diabetes de todos.

MANERAS DE AFRONTAR EL ESTRÉS

- Lectura
- Hablar con una persona que lo apoye
- Meditación
- Yoga
- Tomar un baño tibio
- Beber té caliente
- Hacer ejercicio
- Ejercicios de respiración y relajación



Diabetes y tabaquismo

Si tiene diabetes y fuma, esto podría aumentar su riesgo de sufrir complicaciones de la diabetes, como enfermedades cardíacas y renales, mala circulación y problemas oculares. También estrecha los vasos sanguíneos. En una persona con diabetes, estos efectos se intensifican y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otras complicaciones de los vasos sanguíneos es mucho mayor. Las personas que dejan de fumar ven los beneficios de inmediato.

Terapia de reemplazo de nicotina (NRT)

Proporciona nicotina al fumador pero no contiene todos los demás venenos que se encuentran en el humo del cigarrillo. Existen muchos sustitutos de la NRT, como chicles, parches y aerosoles nasales de nicotina.

Zyban o Wellbutrin (clorhidrato de bupropión) o Chantix (vareniclina)

Estos ayudan a disminuir los síntomas de abstinencia. Su proveedor de atención médica puede optar por recetarle uno de ellos. Cuando llegue la fecha para dejar de fumar, su deseo de fumar debería disminuir.

Sus posibilidades de éxito son mayores cuando también utiliza un programa para dejar de fumar.

Para obtener ayuda para encontrar una clase para dejar de fumar:

Asociación Estadounidense del Corazón

1.800.242.8721

<https://www.heart.org>

(información disponible en español o inglés)

Asociación Estadounidense del Pulmón

1.800.586.4872

<https://www.lung.org>

Ayuda gratuita

National Cancer Institute (NCI)

1.800.QUIT.NOW

<https://www.smokefree.gov/>

Vivir con diabetes

Vivir con diabetes implica cuidados diarios. Además de controlar su diabetes mediante la planificación de comidas, el ejercicio y el control, existen otras actividades de cuidado diario. Estos incluyen el cuidado de los pies, el cuidado de la piel y el cuidado dental. También significa prestar atención a su diabetes, ya sea en casa, en el trabajo o cuando viaja. Es una buena idea llevar identificación médica. Si se lastima, esto le permitirá a la gente saber que tiene diabetes. Obtenga información sobre la compra de identificación médica:

Medic Alert Foundation International

1.800.354.1327 o www.medicalert.org

CUIDADO DE LOS PIES

- Revise sus pies diariamente. Busque cualquier cambio, como enrojecimiento, áreas secas o calientes.
- Lávese los pies todos los días. Asegúrese de secar bien sus pies y dedos.
- Utilice loción para mantener la piel suave. No use loción entre los dedos de los pies.
- Córtese las uñas de los pies en forma recta con regularidad.
- Elija zapatos que sean cómodos.
- Para callos o juanetes, no utilice tratamientos caseros.
- No ande descalzo. Utilice siempre zapatos y calcetines limpios que protejan sus pies y zapatillas que tengan una suela dura.
- Consulte con un profesional de la salud de los pies o a su médico para obtener información adicional sobre el cuidado de los pies.

CUIDADO DE LA PIEL

- Mantenga la piel limpia y seca.
- Hidrate su piel para evitar que se agriete, especialmente en climas fríos o ventosos. Utilice una loción sin alcohol. Evite baños y duchas muy calientes, que pueden secar aún más la piel.
- Trate los cortes de inmediato. Lave los cortes menores con agua y jabón. Utilice una crema o ungüento antibiótico. Cubra los cortes menores con una gasa esterilizada o una venda adhesiva. Consulte a un proveedor de atención médica de inmediato si sufre un corte, una quemadura o una infección importante.
- Consulte a un proveedor de atención médica si tiene problemas de la piel que no desaparecen.



Bienestar

CUIDADO DENTAL

- Cepíllese los dientes y las encías y use hilo dental todos los días.
- Cambie su cepillo de dientes cada tres meses.
- Hágase examinar y limpiar los dientes cada seis meses.
- Consulte a su dentista si tiene dolor, hinchazón o sangrado inusuales.

MEDICAMENTOS

- Asegúrese siempre de comprender cuándo y cómo tomar sus medicamentos. No realice cambios sin la aprobación de su proveedor de atención médica.
- Si olvida tomar su medicamento, no duplique la dosis. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué hacer.
- Lleve siempre consigo una lista de sus medicamentos. Esta lista debe incluir la dosis y cuándo debe tomar los medicamentos.
- Haga que sea una prioridad renovar su receta con anticipación para asegurarse de no quedarse sin medicamentos.

Diabetes en el trabajo

Las personas con diabetes realizan con éxito todo tipo de trabajos. Es una buena idea decirle a su empleador que tiene diabetes. Es posible que necesite "adaptaciones razonables" en su lugar de trabajo. Estas pueden incluir horarios de trabajo regulares, descansos para comer o refrigerios y un lugar privado para controlar su nivel de azúcar en la sangre o tomar sus medicamentos para la diabetes.

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades es una ley federal que prohíbe la discriminación contra personas con discapacidades. La mayoría de los problemas en el lugar de trabajo relacionados con la diabetes se deben a una falta de comprensión sobre la enfermedad. Si tiene problemas en el lugar de trabajo debido a la diabetes, el Equipo de Defensa Legal de la Asociación Estadounidense de Diabetes puede ser un recurso para usted. Puede comunicarse con ellos llamando al 1.800.DIABETES.

(1.800.342.2383).



Diabetes y viajes

Planifique siempre con antelación. Esto hará que el viaje sea más agradable y menos estresante.

- Consulte a su proveedor de atención médica para un chequeo de cuatro a seis semanas antes de un viaje largo.
- Pídale a su proveedor de atención médica que le escriba una carta explicando sus medicamentos y suministros para la diabetes. (Es posible que desee hacer una copia adicional).
- Si va a cambiar de zona horaria, pídale ayuda a su proveedor de atención médica para ajustar su medicamento para la diabetes.
- Mantenga algunos refrigerios saludables, tabletas de glucosa y suministros adicionales para la diabetes.
- Manténgalos con usted en su equipaje de mano.
- Controle su glucosa con más frecuencia para ver si viajar la afecta.

Diabetes y embarazo

Si está embarazada o planea tener un bebé, debe cuidarse mucho. Mantener su nivel de glucosa en un buen nivel también puede ayudarla a tener un bebé sano.

Las mujeres que ya tienen diabetes (ya sea tipo 1 o tipo 2) y quedan embarazadas pueden tener bebés sanos. Es necesario mantener los niveles de glucosa en un buen rango y consultar a un proveedor de atención médica con frecuencia. Sus niveles de glucosa pueden ser más difíciles de controlar a medida que avanza el embarazo. Esto se debe a niveles más altos de hormonas. Deberá controlar sus niveles de glucosa con frecuencia, comer de manera saludable y tomar la insulina que le recomiende su proveedor de atención médica.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Las mujeres que nunca han tenido diabetes, pero desarrollan niveles altos de azúcar en sangre durante el embarazo, pueden tener diabetes gestacional. La diabetes mellitus gestacional (GDM) ocurre en aproximadamente el 10 % de todas las mujeres embarazadas.¹ Se observa por primera vez en el segundo o tercer trimestre. La GDM pone a la mujer en riesgo de padecer diabetes tipo 2.

CONSEJOS

- Reúnase con su proveedor de atención médica para elaborar un plan para controlar estrictamente sus niveles de glucosa.
- Haga una cita con un dietista sobre un plan de comidas.
- Controle sus niveles de glucosa con la frecuencia que le indique su proveedor de atención médica.
- Esto puede ser de cuatro a seis veces al día o más.
- Controle su orina en busca de cetonas, si se lo recomiendan. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a comprender los resultados y qué hacer.



Para obtener más información sobre diabetes gestacional o diabetes y embarazo, visite <https://www.diabetes.org/diabetes/gestational-diabetes>

¹ <https://diabetes.org/about-diabetes/gestational-diabetes>. Consultado en 04/2024.

Recursos para la diabetes

Hay una variedad de recursos disponibles en Internet. Busque bajo el título "diabetes". Asegúrese de consultar sus recursos y los patrocinadores del sitio web.

Aquí hay algunos sitios confiables que debe consultar primero:

American Diabetes Association

<https://www.diabetes.org>

1.800.DIABETES (1.800.342.2383)

Proporciona una lista de programas educativos, eventos e información actualizada sobre la diabetes de la ADA. Incluso puede encontrar libros de cocina, revistas y boletines informativos para realizar pedidos en este sitio.

Association of Diabetes Care & Education Specialists

<https://www.diabeteseducator.org>

1.800.338.3633

Le ayuda a localizar educadores en diabetes en su comunidad local.

Academy of Nutrition and Dietetics

<https://www.eatright.org>

1.800.877.1600 ext. 5000

Le ayuda a localizar dietistas registrados en su área y le proporciona recetas y temas sobre nutrición.

National Institute of Health

<https://www.niddk.nih.gov>

Proporciona información sobre la diabetes, así como enlaces a otras enfermedades.

Centers for Disease Control

<https://www.cdc.gov>

Proporciona estadísticas actuales sobre diabetes y enlaces a otros programas, información y artículos.

Busque en este sitio web la palabra "diabetes".



ccsmed.com

Formulario de verificación de seguro

Envíe el formulario por fax con la firma del paciente a

(fax gratuito)

Rep. médico de CCS: _____

Número de teléfono de rep. de CCS: _____

1 INFORMACIÓN DEL PACIENTE *Alternativamente, adjunte una hoja con los datos demográficos del paciente para las preguntas 1 y 2

Nombre _____

Teléfono _____ Alt. Teléfono _____ Correo electrónico _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Fecha de nacimiento _____

Familiar/amigo autorizado a cuenta _____ Teléfono _____

Deseo formar parte del programa de CCS y autorizo la divulgación de cualquier información médica necesaria para aprobar o verificar la elegibilidad de mi seguro, reclamaciones o reembolsos. Cedo a CCS todos los pagos de las prestaciones médicas por los servicios prestados y esta cesión es continua hasta que se cancele. Estoy interesado en obtener más información sobre el programa de entrega a domicilio de CCS y, al firmar a continuación, acepto que CCS se comunique conmigo por teléfono en el número facilitado en el presente documento (incluidos mensajes instantáneos con respecto a dispositivos móviles), y por correo directo y correo electrónico con el fin de informarme sobre nuevos productos y servicios, y para las actividades de marketing, promociones y publicidad de CCS. Reconozco que ya he recibido o tengo previsto recibir los suministros y equipos aquí indicados y confirmo que he recibido formación y entiendo cómo utilizar los suministros y equipos diseñados para uso doméstico.

► Fecha _____ ► Firma del paciente _____

Este formulario no se puede procesar sin la firma del paciente. (Si menor de 18 años, firma de parent o guardián)

2 INFORMACIÓN SOBRE EL SEGURO

Seguro primario _____

Nombre del seguro secundario (si lo hay) _____

ID _____

ID _____ Grupo # _____

Nombre del suscriptor _____

Fecha de nacimiento del suscriptor _____

3 INFORMACIÓN MÉDICA

Nombre del médico de atención primaria _____ Teléfono _____

Nombre del médico que trata la diabetes _____ Teléfono _____

4 Me interesa: Marque y/o encierre en un círculo

Bombas: Nueva o actualización CGMS

Medtronic: 770G

Medtronic Guardian 3

630G

Medtronic Guardian

630G w/CGM

Connect

Dexcom: G6

Freestyle Libre

Tandem: t:slim X2

Bomba y suministros para

Insulet: OmniPod

pruebas

Establecer _____

Preferencia de medidor _____

Longitud _____

Cácula _____

Información médica confidencial

Tipo de diabetes

Tipo 1 _____

Tipo 2 _____

Otro _____

Hipoglucemia

Nocturna

Hipoglucemia asintomática

Baja asistencia

Baja asistencia/Visita a ER

No. de pruebas _____

Rango de BG: _____ a _____

Necesidades de insulina

No. de inyecciones: _____

Tipos: _____

Unidades por día: _____

Otras complicaciones

DKA

Fenómeno del amanecer

Amplia fluctuación de BG

A1C > 7.0

Bomba S/N _____

Fecha de garantía de la bomba _____

NÚMEROS IMPORTANTES

Médico especialista en diabetes

Teléfono

Proveedor de atención médica para pies

Teléfono

Proveedor de atención oftalmológica

Teléfono

Dentista

Teléfono

NÚMERO DE EMERGENCIA:
1-1-9

ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES:
1.800.DIABETES
<https://www.diabetes.org>

ASOCIACIÓN AMERICANA DE EDUCADORES EN DIABETES:
1.800.338.3633
<https://www.diabeteseducator.org>

PAUTAS BÁSICAS*

La Asociación Americana de Diabetes recomienda que las personas que padecen diabetes visiten a su médico al menos dos veces al año. Utilice este formulario para llevar un registro de los resultados de sus pruebas. (Las mujeres embarazadas con diabetes y los padres de niños diabéticos deben solicitar información específica para sus necesidades especiales)

Revisar registros de azúcar en sangre (cada visita) Objetivo ADA: Antes de las comidas 130 - 80 mg/dL	Fecha:			
Objetivo (antes de las comidas): Objetivo ADA: 2-1 horas después del inicio de la comida < 180 mg/dL	Valor:			
Objetivo (después de comer):				
Presión arterial (cada visita) Objetivo ADA: Sis < 130 / Dia < 80mmHg	Fecha:			
Objetivo:	Valor:			
Peso (cada visita) Objetivo:	Fecha:			
	Valor:			
Examen minucioso de los pies (examen visual en cada visita)	Fecha:			
HbA1C Análisis de sangre para medir los niveles de azúcar en sangre de los últimos 3 meses (2 o más veces al año) Objetivo ADA < 7,0	Fecha:			
Objetivo:	Valor:			
Microalbuminuria Análisis renal de orina (una vez al año) Objetivo ADA < 30 mg	Fecha:			
Objetivo:	Valor:			
Creatinina Análisis de sangre renal (una vez al año) Objetivo:	Fecha:			
	Valor:			
Examen de los ojos con dilatación (una vez al año)	Fecha:			
ANÁLISIS DE SANGRE PARA MEDIR "GRASAS" IMPORTANTES PARA LAS CARDIOPATÍAS				
Colesterol (cada 2-1 años, en función del riesgo) Objetivo:	Fecha:			
	Valor:			
Triglicéridos (cada 2-1 años, en función del riesgo) Objetivo de ADA < 150 mg/dL	Fecha:			
Objetivo:	Valor:			
HDL y LDL (cada 2-1 años, en función del riesgo) HDL hombres > 40 mg/dL mujeres > 50 mg/dL LDL < 100 mg/dL	Fecha:			
Objetivo:	Valor:			
Vacuna antígrupal (una vez al año)	Fecha:			
Vacuna contra la neumonía (una vez en la vida)	Fecha:			
Otros: _____	Fecha:			

* Basado en las recomendaciones de las Guías de Práctica Clínica de la Asociación Americana de Diabetes. Sólo su médico puede recomendarle sus pautas personales de atención médica.

Cómo volver a pedir suministros



MyCCSMed, nuestro portal de clientes es la forma más fácil y rápida de volver a pedir sus suministros.

Comenzar con MyCCSMed es simple:

- 1** Visite myccsmed.com o escanea el código QR
- 2** Registre su cuenta con la dirección de correo electrónico registrada
- 3** Autorice su próximo pedido elegible



¿Necesita ayuda?

Llámenos sin costo al 1.888.MEDICAL (1.888.633.4225)
Línea Española: 1.800.509.4198
8 a.m. a 6 p.m. hora del Este, de lunes a viernes

Sistemas y suministros CGM | Bomba de insulina y suministros | Suministros para el control de la diabetes | Farmacia | Educación diabética

CCS se enorgullece de estar acreditado por:

