

# 4 pasos para controlar la diabetes de por vida



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Este folleto le ofrece 4 pasos para ayudarle a controlar la diabetes y vivir una vida larga y activa.



## Índice

Paso 1: Aprenda sobre la diabetes	1
Paso 2: Conozca los factores clave de la diabetes	5
Paso 3: Aprenda a vivir con la diabetes	8
Paso 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano	11
Cosas que debe recordar	12
Registro de mis cuidados para la diabetes	13
Para aprender más	17



## Medidas que puede tomar

Los "✓" en este folleto muestran las medidas que puede tomar para controlar la diabetes.

- ✓ Junto con su médico, haga un plan de cuidados de la diabetes que funcione para usted.
- ✓ Aprenda a tomar buenas decisiones todos los días para cuidar de su diabetes.

## PASO 1:

### Aprenda sobre la diabetes.

#### ¿Qué es la diabetes?

Hay tres tipos de diabetes:

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

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

Usted es quien controla su diabetes día a día. Hable con su médico sobre cuál es la mejor forma de cuidar de su diabetes para mantener la salud. Otras personas pueden ayudarle a que usted pueda cuidar mejor de su salud. Esas personas, junto con usted, forman su equipo de cuidados de salud:

- consejeros de salud mental
- dentistas
- dietistas o nutricionistas
- educadores en diabetes
- enfermeros
- farmacéutas
- familiares y amigos
- médicos de la diabetes
- médicos de los ojos (oftalmólogos)
- médicos de los pies (podiatras)
- trabajadores sociales

## Cómo aprender más acerca de la diabetes

- Tome clases para aprender más acerca de cómo cuidar de su diabetes. Para encontrar una clase, consulte con su equipo de cuidados de la salud o pregunte en el hospital o en la clínica. También puede buscar por Internet.



- Únase a un grupo de apoyo en persona o en Internet. Allí podrá recibir apoyo para el control de su diabetes de otras personas que tienen la enfermedad.
- Aprenda más sobre la diabetes en Internet. Vaya a [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## **Tome la diabetes en serio.**

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

## **Para cuidar de la diabetes, hay mucho que hacer:**

- elegir alimentos saludables
- mantener o lograr un peso saludable
- hacer más actividad física todos los días
- tomar sus medicamentos aun cuando se sienta bien

**No es fácil, pero ¡vale la pena el esfuerzo por su bien y el bien de su familia!**



## ¿Por qué hay que controlar la diabetes?

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

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

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

- un ataque al corazón o al cerebro
- problemas en los ojos que pueden hacer que tenga problemas de la vista o incluso se quede ciego
- daño a los nervios que haga que las manos y los pies le duelan o se sientan adormecidos o con hormigueo
- problemas de los riñones que podrían hacer que dejen de funcionar
- problemas con los dientes y las encías



### Medidas que puede tomar

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

## PASO 2:

# Conozca los factores clave de la diabetes.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué puede hacer para controlar mejor sus niveles de la **prueba A1C**, la **presión de la sangre** y el **colesterol**. Esto puede reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o al cerebro u otros problemas por causa de la diabetes.



## La prueba A1C.

### ¿Qué es la prueba A1C?

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

### ¿Por qué es importante?

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

### ¿Cuál es el nivel ideal de la prueba A1C?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 7. Ese nivel podría ser diferente para usted. Pregunte cuál debería ser el suyo.

## La presión de la sangre.

### ¿Qué significa?

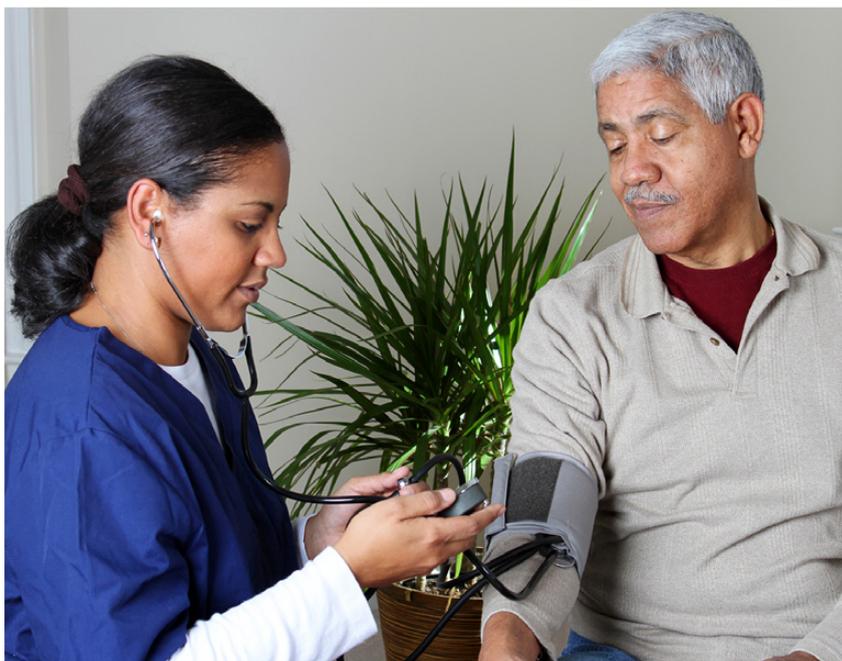
La presión de la sangre (presión arterial) es la fuerza de la sangre contra la pared de los vasos sanguíneos.

### ¿Por qué es importante?

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

### ¿Cuál es el nivel ideal de la presión de la sangre?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 140/90. Podría ser diferente para usted. Pregunte cuál debería ser el suyo.



## El colesterol.

### ¿Qué significa?

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

### ¿Cuáles son los niveles ideales para el colesterol LDL y HDL?

Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol. Sus niveles ideales podrían ser diferentes a los de otras personas. Si tiene más de 40 años de edad, tal vez tenga que tomar algún medicamento con estatina para la salud del corazón.



### Medidas que puede tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud:
  - cuáles son sus niveles de la prueba A1C, la presión de la sangre y el colesterol
  - cuáles deberían ser sus niveles ideales. Sus niveles ideales dependerán de por cuánto tiempo ha tenido diabetes, otros problemas de salud y qué tan difícil es controlar su diabetes
  - qué puede hacer para lograr sus niveles ideales
- ✓ Escriba sus resultados en la tarjeta de registro que se encuentra en la página 13 para estar al tanto de su diabetes.

## PASO 3:

# Aprenda a vivir con la diabetes.

Es normal sentirse agobiado, triste o enojado cuando se tiene diabetes. Tal vez usted sepa las medidas que tiene que tomar para mantenerse sano pero se le hace difícil seguirlas por mucho tiempo. Esta sección tiene consejos sobre cómo hacerle frente a la diabetes, alimentarse bien y mantenerse activo.

## Hágale frente a la diabetes.

- El estrés puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda maneras para reducir el estrés. Respire profundamente, haga jardinería, camine, medite, distráigase con un pasatiempo o escuche música que le gusta.
- Si se siente triste o decaído, pida ayuda. Tal vez un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, líder de su comunidad religiosa, familiar o amigo que escuche sus preocupaciones le ayude a sentirse mejor.



## Coma sano.

- Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga una lista de qué puede comer para cuidar de su diabetes.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Coma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta, todos de granos enteros.
- Escoja alimentos como frutas, verduras, granos enteros y leche y quesos sin grasa o con poca grasa.
- Tome agua en lugar de jugos o sodas.

## El tamaño de la porción es importante.

Reduzca el tamaño de sus porciones y llene su plato así:

La mitad de verduras y frutas



La cuarta parte de granos enteros

La cuarta parte de proteína

- Cuando se sirva, llene la mitad del plato con verduras y frutas. Llene una cuarta parte del plato con un proteína baja en grasa como frijoles, o pollo o pavo sin el pellejo. Llene la otra cuarta parte del plato con un grano entero, como arroz o pasta integral.

## Sea más activo.

- Póngase la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana. Comience poco a poco caminando 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana, haga algo para aumentar su fuerza muscular. Haga ejercicio con bandas elásticas, yoga, jardinería pesada (como cavar y plantar con herramientas) o haga flexiones de pecho.
- Haga más ejercicio y siga su lista de qué puede comer para mantenerse o llegar a una meta que sea saludable.



## Sepa qué hacer todos los días.

- Tome sus medicamentos para la diabetes y para otros problemas de salud aun cuando se sienta bien. Pregúntele a su médico si debería tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón o al cerebro. Dígale a su médico si no tiene dinero para comprarse los medicamentos o si siente algún efecto secundario al tomarlos.

- Examínese los pies todos los días para ver si tienen cortes, ampollas, manchas rojas o hinchazón. Llame de inmediato a su médico si tiene alguna llaga que no se cura.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener sanos los dientes, la boca y las encías.
- Deje de fumar. Pida ayuda para hacerlo. Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW).
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre. Tal vez deba medírsela más de una vez al día. Use la tarjeta al final de este folleto para llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre. No se olvide de enseñarle esta tarjeta a su equipo de cuidados de la salud.
- Mídase la presión de la sangre si el médico se lo indica, y mantenga un registro.

## **Hable con su médico.**

- Consulte con su médico si tiene una pregunta sobre su diabetes.
- Dígale si ha tenido algún cambio en su salud.



## **Medidas que puede tomar**

- ✓ Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga una lista de qué puede comer para cuidar de su diabetes.
- ✓ Pregunte sobre diferentes maneras para mantenerse más activo.
- ✓ Pregunte cómo y cuándo debe medirse el nivel de azúcar en la sangre. Pregunte cómo usar los resultados para controlar la diabetes.
- ✓ Cada vez que tenga una cita con su equipo de cuidados de la salud, hable con ellos sobre cómo va su plan para controlar su diabetes.

## **PASO 4:**

# **Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano.**

Visite a su equipo de cuidados de la salud **por lo menos dos veces** al año para encontrar y tratar los problemas a tiempo.

### **Pida en cada cita médica que le hagan:**

- un chequeo de la presión de la sangre
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- una revisión de su plan para que usted cuide de su diabetes
- una revisión de los medicamentos que está tomando

### **Dos veces al año, pida que le hagan:**

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

### **Una vez al año, pida que le hagan:**

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

### **Por lo menos una vez en su vida, asegúrese de que le pongan:**

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

## Medicare y la diabetes.

Si tiene Medicare, averigüe qué cubre su plan para el cuidado de la diabetes. Medicare cubre parte del costo de:

- la educación sobre la diabetes
- los suministros para la diabetes
- los medicamentos para la diabetes
- las consultas con un dietista o nutricionista
- los zapatos especiales, si los necesita



### Medidas que puede tomar

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre éstas y otras pruebas que pueda necesitar. Pregunté qué significan los resultados.
- ✓ Anote la fecha y la hora de su próxima cita médica.
- ✓ Use la tarjeta en la página 14 para mantener un registro de sus cuidados para la diabetes.
- ✓ Si tiene Medicare, mire lo que ofrece para el cuidado de la diabetes.

## Recuerde:

- Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.
- Siga los 4 pasos en este folleto que le ayudarán a aprender cómo controlar su diabetes.
- Aprenda cómo lograr sus niveles ideales para los factores clave de la diabetes.
- Pida ayuda a su equipo de cuidados de la salud.

# Registro de mis cuidados para la diabetes

## Cómo usar este registro.

Lea primero las barras horizontales que están sombreadas. Éstas le indican:

- el nombre de la prueba o chequeo
- con qué frecuencia debe hacerse la prueba o chequeo
- cuál es su nivel ideal para la prueba A1C, la presión de la sangre y el colesterol

Debajo, anote la fecha y los resultados de cada prueba o chequeo que le hagan. Lleve esta tarjeta a las citas médicas y muéstrele a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus niveles ideales y si los está logrando.

<b>La prueba A1C – Por lo menos dos veces al año</b>				<b>Mi nivel ideal: _____</b>
<b>Fecha</b>				
<b>Resultado</b>				
<b>Presión de la sangre – En cada cita médica</b>				<b>Mi nivel ideal: _____</b>
<b>Fecha</b>				
<b>Resultado</b>				
<b>Colesterol – Una vez al año</b>				<b>Mi nivel ideal: _____</b>
<b>Fecha</b>				
<b>Resultado</b>				

# Registro de mis cuidados para la diabetes

## Cómo usar este registro.

Use esta página para anotar la fecha y los resultados de cada prueba, examen o vacuna.

En cada cita médica	Fecha	Resultado
Chequeo de los pies		
Revisión del plan para cuidar de su diabetes		
Chequeo del peso		
Revisión de los medicamentos		
Una vez al año	Fecha	Resultado
Chequeo dental		
Examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas		
Examen completo de los pies		
Vacuna contra la gripe o influenza		
Chequeo de los riñones		
Por lo menos una vez	Fecha	Resultado
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		
Vacuna contra la hepatitis B		

# Autocontrol del nivel de azúcar en la sangre

## Cómo usar esta tarjeta.

Esta tarjeta tiene tres secciones. Puede chequear su nivel de azúcar en la sangre a diferentes horas del día. Quizás quiera revisar su nivel de azúcar al despertar. También lo puede chequear antes y después de una comida, para ver cómo los alimentos que come afectan su nivel de azúcar en la sangre. Cada vez que se chequee el azúcar en la sangre anote la fecha, la hora y los resultados. Lleve esta tarjeta a las citas médicas y muéstrela a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus niveles ideales y si los está logrando.

	Fecha	Hora	Resultado
<b>Mi nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas:</b> Por lo general, el nivel ideal es de 80 a 130* Mi nivel ideal: _____			
<b>Mi nivel de azúcar en la sangre de 1 a 2 horas después de las comidas:</b> Por lo general, el nivel ideal es menos de 180* Mi nivel ideal: _____			

\*Su nivel ideal de azúcar en la sangre podría ser diferente si tiene más de 65 años y ha tenido diabetes por mucho tiempo. Podría ser diferente si ha tenido otros problemas de salud, como alguna enfermedad del corazón, o si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado y a menudo.



# Para aprender más

## **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

(National Diabetes Education Program)

1-800-860-8747 [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### **Diabetes HealthSense:**

Biblioteca virtual de recursos para vivir mejor.

[www.ndep.nih.gov/HealthSense](http://www.ndep.nih.gov/HealthSense)

## **Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales**

(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)

1-800-860-8747 [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

o en español [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx)

## **Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones**

(National Kidney Disease Education Program)

1-800-860-8747 [www.nkdep.nih.gov](http://www.nkdep.nih.gov)

o en español <http://nkdep.nih.gov/inicio.shtml>

## **Academia de Nutrición y Dietética**

(Academy of Nutrition and Dietetics)

1-800-877-1600 [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **Asociación Americana de Educadores en Diabetes**

(American Association of Diabetes Educators)

1-800-338-3633 [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **Asociación Americana de la Diabetes**

(American Diabetes Association)

1-800-342-2383 (1-800-342-DIABETES)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o en español [www.diabetes.org/es/](http://www.diabetes.org/es/)

## **Asociación Americana del Corazón**

(American Heart Association)

1-800-242-8721 (1-800-AHA-USA1)

[www.heart.org](http://www.heart.org) (con información en español)

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

(Centers for Disease Control and Prevention)

1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)

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

o en español [www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html)

## **Centros de Servicios de Medicare y Medicaid**

(Centers for Medicare & Medicaid Services)

1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE)

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o en español [es.medicare.gov](http://es.medicare.gov)

## **Fundación para la Investigación de la Diabetes Tipo 1 (JDRF, por sus siglas en inglés)**

1-800-533-2873 (1-800-533-CURE) [www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

## **Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales**

Centro de Información de Salud

1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

El contenido de esta publicación es proporcionado como servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK por sus siglas en inglés), parte del Instituto Nacional de la Salud (NIH por sus siglas en inglés). NIDDK conduce y apoya las investigaciones médicas en las áreas de diabetes, otras enfermedades endocrinas y metabólicas, hígado y otras enfermedades del aparato digestivo, nutrición, obesidad, enfermedades renales y urológicas, y enfermedades hematológicas. Las publicaciones producidas por NIDDK son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y otros expertos.

El NIDDK quiere agradecer a Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, de la Universidad de Michigan por su revisión de esta publicación.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP por sus siglas en inglés) es respaldado por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Renales (NIDDK) y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

El NDEP involucra a socios públicos y privados con el objetivo de mejorar el tratamiento de la diabetes y su resultado, promover diagnóstico precoz, y prevenir o demorar el comienzo de diabetes en los Estados Unidos y sus territorios.

Los ensayos clínicos son parte de la investigación clínica y la raíz de todos avances médicos. Si desea aprender más sobre los ensayos clínicos, por qué son importantes y cómo participar en ellos, visite el sitio web NIH Clinical Research Trials and You en [www.nih.gov/health/clinicaltrials](http://www.nih.gov/health/clinicaltrials) (en inglés). Si desea información sobre los estudios actuales, visite [www.ClinicalTrials.gov](http://www.ClinicalTrials.gov) (en inglés).

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NIDDK otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases



**NIH Publicación No. 15-5492S**

**NDEP-80**

**Marzo del 2016**

El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.