



Cuidados básicos de la diabetes

Cómo mantenerse saludable con diabetes

A photograph of a woman and a young girl sitting at a table. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a light blue button-down shirt. She is smiling and looking towards the camera. The girl, on the right, has long blonde hair and is wearing a white shirt under a blue denim vest. She is also smiling and looking towards the camera. In front of them is a large, clear glass bowl filled with green leafy salad. The woman is holding a silver fork and is about to take a bite from the bowl. The background is slightly blurred, showing a bright, indoor setting.

Este cuadernillo se creó para brindarle información básica sobre la diabetes. No está destinado a reemplazar las reuniones regulares con su doctor ni cualquier clase de educación sobre la diabetes.

Pregúntele a su médico o a su plan de salud acerca de las clases de educación sobre la diabetes y cómo agendar una cita con un dietista.

Las recomendaciones se basan en los Estándares de atención en diabetes de la Asociación Americana de Diabetes 2025.

Cuidados básicos de la diabetes

Contenido

¿Qué es la diabetes?	2
¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?	2
¿Por qué debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre?	3
Hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre)	4
Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)	5
Control del nivel de azúcar en la sangre	6
Hacer ejercicio	7
Consejos sobre medicamentos	8
Cree un plato saludable	9
Prepare su plato	10
Leer las etiquetas de los alimentos	11
Nutrición	12
Periodos de enfermedad	13
El ABC de la diabetes	14
Programa de mantenimiento de la salud para el control de la diabetes	15
Información de contacto	16
Recursos	17

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la forma en que su cuerpo controla los niveles de azúcar en la sangre.

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Análisis de sangre	Sin diabetes	Con prediabetes (riesgo elevado)	Con diabetes
Azúcar en la sangre en ayunas	Menos de 100 mg/dl	100-125 mg/dl	126 mg/dl o más
Azúcar en la sangre aleatoria	Menos de 140 mg/dl	140-199 mg/dl	200 mg/dl o más
Resultado del análisis de sangre A1c	Menos del 5,7%	Entre el 5,7 y el 6,4 %	6,5 % o más

Existen **3** tipos principales de diabetes.

Diabetes tipo 1:

Este tipo de diabetes es más común en personas menores de veinte años. Parece desarrollarse debido a antecedentes familiares y a otro factor que desencadena la diabetes, como un virus. Las células del páncreas (órgano que produce insulina) están dañadas o muertas. Es una afección de por vida. Debe tratarse con insulina durante el resto de la vida de la persona.

Diabetes tipo 2:

Este tipo de diabetes es el más común y se observa en adolescentes y adultos. Se desarrolla principalmente debido al estilo de vida (sobrepeso, falta de ejercicio) y a los antecedentes familiares. El cuerpo se vuelve incapaz de utilizar la insulina que produce ("resistencia a la insulina"). Este tipo de diabetes puede mejorarse con una dieta saludable, ejercicio y pérdida de peso. Se puede controlar con pastillas o insulina.

Diabetes gestacional:

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto durante cualquier etapa del embarazo.

No está solo(a)...

Al principio, tener diabetes puede ser atemorizante y difícil de afrontar. La buena noticia es que no está solo(a). Pregúntele a su médico acerca de clases, grupos de apoyo y otros servicios para personas con diabetes.

4 acciones que puede realizar para mantenerse saludable con la diabetes:



1. Controle su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le haya indicado su médico.



2. Tome sus medicamentos, como se le ha recetado.



3. Siga una dieta sana y equilibrada.



4. Haga ejercicio con regularidad*

* Consulte siempre a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

¿Por qué debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

¡Tomar el control marca la diferencia!

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar problemas como:

- Enfermedad o daño cardíaco
- Daño neurológico
- Accidente cerebrovascular
- Problemas circulatorios
- Enfermedades oculares
- Enfermedades o daños renales

Para ayudar a prevenir estos problemas, puede:

Todos los días	• Seguir su plan de alimentación • Hacer ejercicio • Buscar formas positivas de controlar el estrés • Cepillarse los dientes y usar hilo dental • Tomar sus medicamentos según lo recetado	
	• Comprobar su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indique su médico • Revisar sus pies • Llevar un registro de sus resultados de azúcar en la sangre y de lo que come en las comidas	
Cada 6 meses	• Acudir al dentista	
Cada 3 o 4 meses o con más frecuencia si el médico lo recomienda	• Hacerse una prueba de A1c y un análisis de orina (para detectar proteínas en la orina)	
Cada año	• Someterse a un control del colesterol y los triglicéridos (grasas en sangre) • Someterse a un examen renal	• Someterse a un examen de los pies • Vacunarse contra la gripe • Someterse a un examen ocular con dilatación de pupila
	• Someterse a un examen de los pies • Someterse a un control de la glucosa en sangre • Someterse a un control de la presión arterial, el peso y el índice de masa corporal (IMC)	• Establecer sus objetivos de azúcar en la sangre • Llevar su glucómetro y su cuaderno de registro a la consulta con su médico
En cada visita al consultorio		

Otras cosas que debe hacer

- Pregunte si necesita alguna vacuna, por ejemplo, contra la neumonía, la hepatitis B, el VPH, el TDaP, el herpes zóster o la COVID-19.
- Si fuma, vapea o consume tabaco de mascar, pregunte por un programa que le ayude a dejarlo.
- Pregunte por un plan para días de enfermedad. Es una guía sobre cómo ajustar sus comidas y medicamentos para la diabetes cuando está enfermo (el nivel de azúcar en la sangre a menudo puede aumentar cuando está enfermo).



Si tiene sobrepeso, perder 10 libras puede marcar una **gran diferencia** en el control de su azúcar en la sangre.



Hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre)

Hiperglucemia es el término médico para referirse al “nivel alto de azúcar en la sangre”. Se produce cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, por encima de 130 o más alto que el objetivo que estableció con su médico.

¿Cuál es su causa?

Demasiados alimentos con carbohidratos (azúcar), muy poca insulina o medicamento para la diabetes, enfermedad, estrés o menos actividad de la normal.

¿Cómo comienza?

A menudo comienza lentamente y puede provocar una emergencia médica si no se trata.

Síntomas:



Sed constante



Visión borrosa



Hambre



Orinar mucho



Piel seca



Sensación de somnolencia

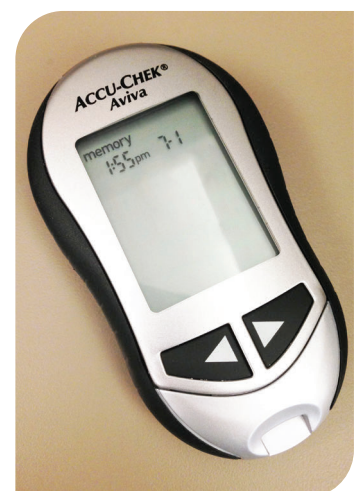


Llagas que no sanan

Tratamiento de la hiperglucemia

¿Qué puede hacer?

- Compruebe su nivel de azúcar en la sangre.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es más alto que su objetivo durante 3 días y no sabe por qué, **¡llame a su médico!**
- Beba mucha agua
- Pregunte a su médico sobre las cetonas, especialmente si tiene diabetes tipo 1.
 - Las cetonas se forman cuando su cuerpo empieza a usar su propia grasa en lugar de azúcar para obtener energía. Las cetonas son un veneno para su organismo.
 - Las cetonas en la sangre pueden causar una afección grave llamada cetoacidosis diabética (CAD).
 - Puede comprobar si hay cetonas en su orina.
 - Si usted ha estado enfermo(a) y su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dl o, incluso si usted no ha estado enfermo(a) y su nivel de azúcar en la sangre es superior a 300 mg/dl, debe comprobar si hay cetonas.
 - Hable con su médico sobre cuándo debe comprobar si hay cetonas y qué niveles deben ser motivo de preocupación.



Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)

Hipoglucemia es el término médico para referirse al “nivel bajo de azúcar en la sangre”. Se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo, 70 o menos.

¿Cuál es su causa?

Comer muy poco, saltarse una comida, tomar demasiada insulina o medicamentos para la diabetes, o aumentar la actividad física sin haber comido lo suficiente.

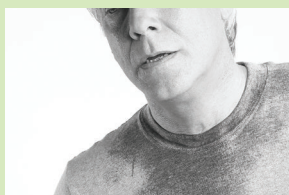
¿Cómo comienza?

Aparece de forma repentina Si no se trata, puede llegar a desmayarse.

Síntomas:



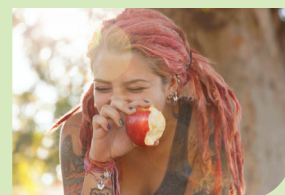
Taquicardia



Sudoración



Nerviosismo



Hambre



Visión borrosa



Dolor de cabeza



Irritabilidad

Otros síntomas pueden incluir: temblores, debilidad, mareos, confusión, torpeza, somnolencia y convulsiones.

Tratamiento de la hipoglucemia

¿Qué puede hacer?

- Compruebe su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente. Si no puede comprobarlo, inténtelo de todos modos.
- Intente comer de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 2 a 5 caramelos duros que pueda masticar rápidamente (menta). O bien, puede beber 4 onzas de zumo de frutas o media lata de gaseosa normal.
- Vuelva a comprobar el nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si sigue siendo bajo, intente este método nuevamente. Si los síntomas continúan, **llame a su médico**.
- En un plazo de 15 minutos después de que sus síntomas desaparecen, coma un bocadillo ligero (medio sándwich de mantequilla de maní y medio vaso de leche).
- Lleve siempre su pulsera o collar identificativo de diabetes.
- Lleve siempre consigo glucagón (medicamento para niveles altos de azúcar) si se lo ha recetado su médico.



Control del nivel de azúcar en la sangre

- Una vez que se le diagnostique diabetes o, en ocasiones, incluso prediabetes, su médico le recetará un medidor de glucosa en sangre llamado glucómetro. Este aparato sirve para medir su nivel de glucosa en la sangre.
- Siga las instrucciones que vienen con su glucómetro. Utilizará la lanceta (una pequeña aguja) para pincharse el dedo y extraer sangre. Pondrá una gota de sangre en una tira reactiva. Introduzca el extremo de la tira con la sangre en el medidor para leer el resultado. Así sabrá cuál es su nivel de azúcar en la sangre.
- Guarde las tiras en su envase original y a temperatura ambiente.
- No utilice tiras reactivas caducadas.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de comprobar su nivel de azúcar en la sangre.
- Utilice una lanceta nueva cada vez que mida su nivel de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de que haya suficiente sangre en la tira reactiva.
- Deseche las lancetas correctamente. Consulte con su médico, educador en diabetes o empresa de recogida de residuos cuál es la mejor manera de desechar estos artículos.
- Anote su nivel de azúcar en la sangre en un cuaderno. Lleve su cuaderno a cada consulta médica.
- Siga las reglas para los niveles altos y bajos que se indican en las páginas 4 y 5.



¿Cuáles deberían ser mis valores?

Azúcar en la sangre
en ayunas

Entre 70 y 130 mg/dl

Azúcar en la sangre entre
1 y 2 horas después de comer

Menos de 180 mg/dl

¿Con qué frecuencia debo medir mi nivel de azúcar en la sangre?

Pregunte a su médico con qué frecuencia debe medir su nivel de azúcar en la sangre. Muchas personas se miden el nivel de azúcar en la sangre varias veces al día.

¿Cuándo debo medir mi nivel de azúcar en la sangre?

Pregunte a su médico cuáles son los mejores momentos para usted. Antes y dos horas después de las comidas, antes y después del ejercicio, y en cualquier momento en que se sienta diferente de lo habitual son buenos momentos para la mayoría de las personas.

Consulte a su médico cuáles deberían ser sus valores de azúcar en la sangre.

Su glucómetro puede registrar los resultados de sus mediciones. Si es así, puede llevarlo al médico para que revise sus resultados. Puede ser útil que anote sus resultados para ver cómo evolucionan; si son demasiado altos o demasiado bajos, llame a su médico para comentarlo, incluso si aún no ha llegado el momento de su próxima visita programada.

PARA LLEVAR UN REGISTRO DE SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

- Utilice un medidor de glucosa en la sangre (**glucómetro**) para saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre en cualquier momento.
- Hágase una prueba de azúcar en la sangre A1c cada 3 o 4 meses.



Hacer ejercicio

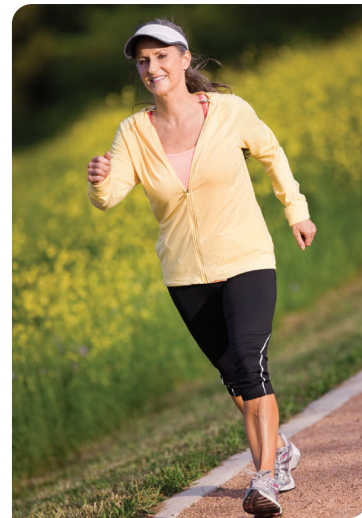
El ejercicio regular es una parte fundamental de su plan de cuidado de la diabetes.

El ejercicio ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.

El ejercicio también puede:

- Reducir el estrés y aumentar la energía.
- Aumentar la fuerza y el rango de movimiento.
- Controlar la presión arterial y el colesterol.
- Ayudar a que la insulina funcione mejor.

Elija un plan de ejercicio que pueda disfrutar. Si no ha hecho ejercicio en mucho tiempo, comience poco a poco. Por ejemplo, puede empezar añadiendo 5 minutos de caminata a su rutina diaria. Los adultos deben llegar a hacer al menos 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana, y los niños y adolescentes, 60 minutos diarios. Todo el mundo debería realizar entre 2 y 3 días de ejercicios de resistencia u otros ejercicios para desarrollar la musculatura cada semana.



Pregunte a su farmacéutico o médico dónde puede conseguir una pulsera o collar identificativo. Una pulsera identificativa permite a los servicios de emergencia saber que padece diabetes en caso de que se encuentre demasiado enfermo para hablar.

Cosas que debe llevar consigo cuando haga ejercicio:

1. Números de teléfono de familiares y médicos en caso de emergencia.
2. Teléfono móvil o cambio para hacer una llamada telefónica.
3. Glucómetro.
4. Pulsera o collar identificativo de diabetes.
5. Alimentos de emergencia para tratar la hipoglucemia. Esto puede incluir tabletas de glucosa, caramelos, refrescos azucarados o una cucharada de azúcar.

Haga ejercicio de forma segura

- Beba mucho líquido sin azúcar, como agua.
- Compruebe su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Lleve calzado que le quede bien. Compruebe sus pies antes y después de hacer ejercicio.
- Incluya una rutina de calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.
- Evite los entrenamientos intensos al aire libre si hace mucho calor, hay mucha humedad, hay niebla o hace frío.
- Siga las recomendaciones de su médico en cuanto a la actividad física.

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



Consejos sobre medicamentos

Orales

- Conozca el nombre de su medicamento, la cantidad que toma y los posibles efectos secundarios.
- Sepa cuándo tomar su medicamento.
- Haga una lista de todos sus medicamentos y llévela consigo.
- Llame a su médico si tiene algún efecto secundario.
- Nunca deje de tomar su medicamento ni cambie la dosis sin consultar a su médico.
- Si tiene alguna pregunta sobre su medicamento, consulte a su farmacéutico.
- Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos de venta libre y la diabetes.



Insulina

Si tiene diabetes tipo 1, debe recibir insulina para vivir. Con diabetes tipo 2, puede tomar pastillas, insulina o ambas cosas. Su médico(a), enfermero(a) o educador(a) en diabetes le enseñará cómo tomar insulina, pero recuerde:

- Compruebe la fecha de caducidad en el frasco o la pluma de insulina.
- Observe la insulina para asegurarse de que no haya sólidos ni escarcha en el frasco.
- Nunca congele la insulina ni la guarde en lugares con temperaturas superiores a 80 grados, como el coche o al sol.
- Parte de la insulina debe mantenerse en el refrigerador. Pregunte a su farmacéutico o médico cómo debe conservar la insulina. Asegúrese de seguir las instrucciones sobre cómo conservar la insulina.
- Gire suavemente el frasco entre las palmas de las manos para calentar la insulina fría antes de inyectarla.
- Asegúrese de medir la cantidad correcta de insulina.
- Deseche las agujas de forma adecuada. Consulte con su médico(a), educador(a) en diabetes o empresa de recogida de residuos cuál es la mejor forma de desechar estos artículos.

Si toma dos tipos de insulina, asegúrese de tomar la dosis correcta de la insulina adecuada en el momento adecuado.



Cree un plato saludable

A continuación se muestran ejemplos de una ración de cada grupo de alimentos

Pan, cereales, verduras, arroz y pasta (de 6 a 11 porciones)

- 1 rebanada de pan
- 4-6 galletas saladas
- 1 tortilla pequeña (preferiblemente de maíz)
- ½ taza de verduras con almidón
- ½ taza de arroz o pasta
- ½ taza de lentejas o frijoles cocidos

Frutas (de 2 a 4 porciones)

- 1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis o más pequeña)
- ½ taza de fruta enlatada
- ½ banana, mango or pomelo
- 2 cucharadas de fruta deshidratada

Verduras (de 3 a 5 porciones)

- 1 taza de verduras de hoja verde
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 papa pequeña
- ⅓ de taza de boniato

Leche y yogur (de 2 a 3 porciones)

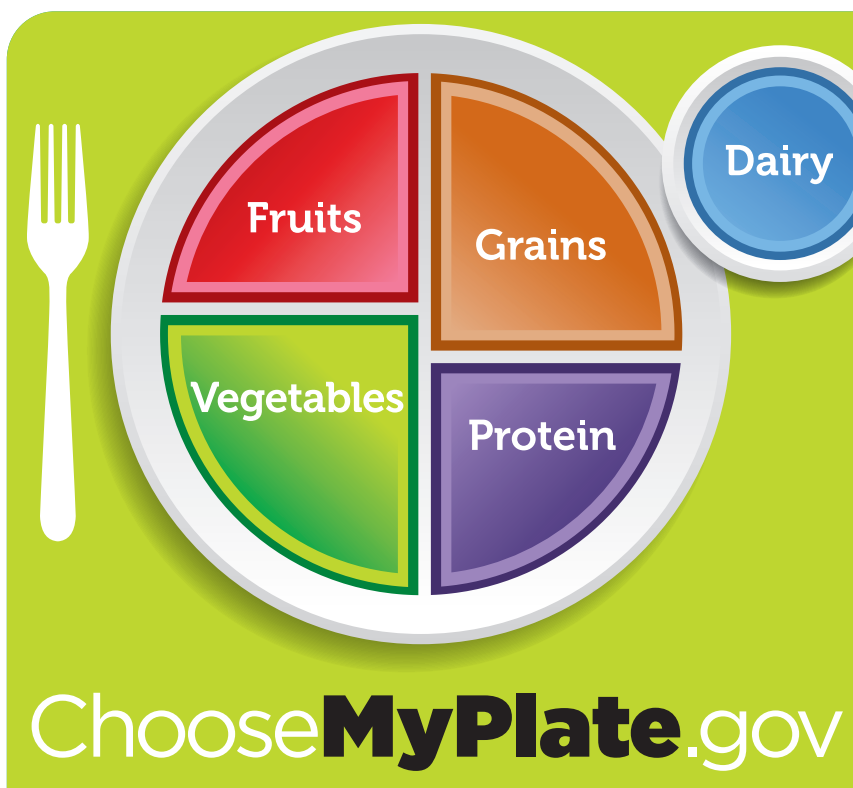
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de yogur

Carne magra, aves, pescado y huevos (de 2 a 3 porciones)

- 3 onzas de carne, pescado o aves de corral
- 3 onzas de tofu firme o extra firme
- 1 huevo

Grasas y aceites (consume solo un poco)

- 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa



Recuerde que algunos lácteos como la leche, el yogur y el requesón también contienen carbohidratos si está contando los carbohidratos.



Prepare su plato

Mejore su dieta y llene su plato con una variedad de alimentos saludables.

$\frac{1}{4}$ de carbohidratos

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con cereales o alimentos ricos en almidón (carbohidratos), como arroz, pasta, lentejas, frijoles o maíz.

$\frac{1}{2}$ de verduras

Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón como brócoli, zanahorias, pepinos, lechuga, tomates o coliflor.

$\frac{1}{4}$ de proteínas

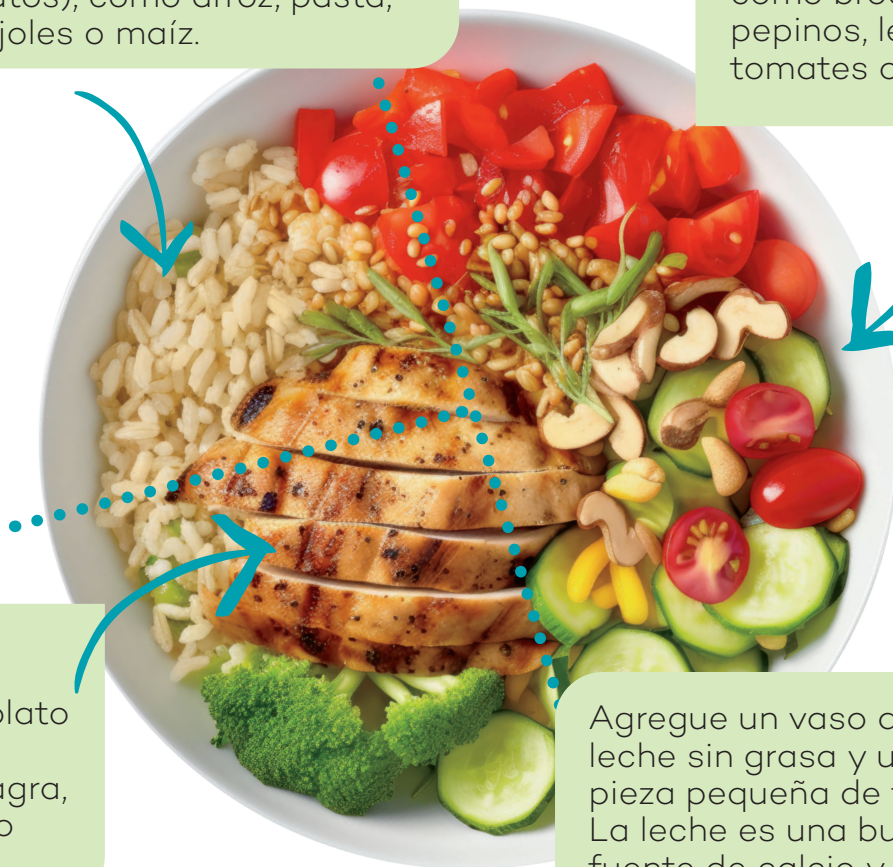
Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con proteínas como carne magra, pescado, aves o huevos.

Agregue un vaso de leche sin grasa y una pieza pequeña de fruta. La leche es una buena fuente de calcio y proteínas.

Opciones más saludables:

- Hornee, ase o cocine al vapor sus alimentos en lugar de freírlos. Si los fríe, utilice un aerosol como PAM® o aceite en lugar de mantequilla o margarina.
- Quite la piel del pollo y recorte la grasa adicional.

Llame al (833) 269-7830 para hablar con un dietista sobre un plan de comidas saludable adecuado para usted.



Leer las etiquetas de los alimentos

Aprender a leer las etiquetas es clave para una alimentación saludable. A continuación se indican las 4 partes más importantes de la etiqueta de un alimento:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Tamaño de la porción: Utilice cucharas o tazas medidoras para calcular esta cantidad. La información nutricional que se indica corresponde a una porción. Si come dos porciones, multiplique todo por dos.

Calorías: Esta es la clave para bajar de peso.

Porcentaje de valores diarios: Se considera bajo un 5 % o menos de un nutriente y alto un 20 % o más de un nutriente.

Carbohidratos totales: Necesita consumir carbohidratos todos los días. Sin embargo, un exceso de carbohidratos puede elevar demasiado su nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos totales incluyen los gramos de azúcar. Es más importante controlar los carbohidratos totales que los gramos de azúcar. Que un alimento no contenga azúcar no significa que no contenga carbohidratos. Busque alimentos ricos en fibra dietética. Un dietista o su médico pueden decirle cuántos carbohidratos necesita.



Nutrición

Comer bien cuando se tiene diabetes no significa que tenga que renunciar a sus alimentos favoritos. Aprender a comer de forma saludable es una parte fundamental del buen cuidado de la diabetes. Para comer bien si tiene diabetes, debe:

- Comer a horas fijas, según lo establecido.
- Elegir alimentos horneados, asados o a la parrilla en lugar de carnes o verduras fritas.
- Limitar las grasas adicionales, como la margarina o la mantequilla.
- Utilizar leche, queso y aderezos bajos en grasa.
- La fruta fresca es una mejor opción que el jugo de frutas.
- Elegir principalmente alimentos integrales de origen vegetal y proteínas animales saludables con bajo contenido en grasas saturadas. Algunos ejemplos son las verduras, la fruta fresca, las lentejas/ legumbres, los frutos secos/semillas, el pescado y las carnes magras, y los productos lácteos bajos en grasa.
- Aprender cómo los diferentes alimentos afectan a su nivel de azúcar en la sangre.
- Concertar una cita con un dietista o con su médico para hablar sobre su plan de alimentación.

Recuerde

Los carbohidratos son almidones y azúcares presentes en los alimentos. Tienen un mayor efecto sobre su nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos ricos en carbohidratos son el pan, la pasta, las papas y los dulces. Puede comer estos alimentos, pero asegúrese de no comer en exceso. Su nivel de azúcar en la sangre puede elevarse demasiado si consume más carbohidratos de los que su cuerpo necesita.



Periodos de enfermedad



Cuando está enfermo(a), su nivel de azúcar en la sangre puede elevarse o descender más de lo habitual. Cuente con un plan para los días en que se enferme antes de que le ocurra. Hable con su médico sobre lo que debe hacer.

Llame a su médico si ocurre lo siguiente:

- Tiene dos niveles de azúcar en la sangre consecutivos por encima de 300 mg/dl o varios niveles bajos de azúcar en la sangre consecutivos.
- Tiene vómitos o diarrea durante más de 6 horas.
- No puede tomar su medicamento para la diabetes (por vía oral) y retenerlo.
- Tiene vómitos y toma insulina.
- No puede comer alimentos sólidos durante más de 24 horas.
- No puede retener líquidos.
- No se siente mejor después de 2 días.
- Pierde 5 libras o más cuando está enfermo(a).
- Se siente mareado(a), confundido(a) o tiene dolor.
- No sabe qué hacer.

Cuando esté enfermo(a):

- Si no puede comer ni beber y no tiene un plan para cuando está enfermo(a), llame a su médico para preguntarle qué debe hacer.
- No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes. Llame a su médico y pregúntele si es necesario cambiar sus dosis.
- Elija medicamentos sin azúcar de venta libre, como jarabe para la tos.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre al menos cada 4 horas, y también compruebe si hay cetonas en la orina.
- Beba mucha agua para evitar la deshidratación, especialmente si tiene fiebre, vómitos o diarrea.
- Si puede, ingiera sus comidas habituales.
- Si no puede comer alimentos sólidos, ingiera al menos 15 gramos de carbohidratos cada hora mientras esté despierto(a).

Ejemplos de raciones de 15 gramos de carbohidratos:

- 1 taza de sopa
- 1/2 taza de jugo 100% natural
- 8 onzas de Gatorade
- 6 galletas saladas
- 1 rebanada de pan tostado seco
- 1 paleta helada
- 1/2 taza de yogur helado
- 1/2 taza de cereal cocido
- 4-6 galletas de grano entero

El ABC de la diabetes

A

A1c

- Muestra el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 a 4 meses.
- Hágase este examen cada 3 o 4 meses hasta que su A1c esté bien controlada; luego, hágase el examen según las indicaciones de su médico.
- Para un buen control, mantenga su A1c por debajo de 7.

Aspirina

- Pregunte a su médico sobre el consumo de aspirina.

B

Presión arterial.

- Hágase revisar la presión arterial (PA) cada vez que visite a su médico.
- Mantenga su PA en 140/80 o menos.

C

Colesterol

- Mantenga su colesterol MALO (LDL) por debajo de 100.
- Mantenga su colesterol BUENO (HDL) por encima de 50.

D

Dieta

- Siga su plan alimenticio para la diabetes.
- Controle el tamaño de las porciones.
- Elija alimentos saludables.
- Elija alimentos sin azúcar, bajos en grasa y bajos en sal.
- Consulte con su médico antes de comenzar cualquier dieta especial (p. ej., para bajar de peso).

Servicios dentales

- Visite a su dentista dos veces al año.

E

Cuidado de los ojos

- Hágase un examen de dilatación de la retina (DRE) cada año.
- Aunque su visión sea normal, podría tener daños en los ojos.

Hacer ejercicio

- Es una de las mejores maneras de controlar la diabetes.
- ¡Hágalo todos los días!
- Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

F

Cuidado de los pies

- Pida a su médico que le revise los pies en cada consulta.

- Revise sus pies diariamente para ver si hay enrojecimiento, cortes, llagas o ampollas.
- Hágase una prueba de monofilamento anual (una herramienta especial que el médico utiliza en los pies para ver si aún puede sentir) para detectar daños en los nervios.
- Lleve siempre zapatos, nunca vaya descalzo(a).

Gripe

- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Pregunte a su médico si necesita vacunarse contra la neumonía o recibir otras vacunas para prevenir enfermedades.

K

Riñones

- Hágase una prueba anual de microalbúmina (proteína en la orina) para detectar posibles daños. Si el resultado es positivo, es probable que su médico quiera hacerle pruebas con más frecuencia.

S

Tabaquismo, vapeo y consumo de tabaco de mascar

- ¡Estos hábitos aumentan MUCHO el riesgo de tener problemas de diabetes! Deje de consumir nicotina en cualquiera de sus formas.
- **Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a Kick It CA al (800) 300-8086 o envíe un mensaje de texto con la frase "Quit Smoking" al 66819.**
- **Hable con su médico sobre la terapia de reemplazo de nicotina. Es un beneficio cubierto.**

Una diabetes mal controlada puede causar:

A – Amputación

B – Ceguera

C – Enfermedad coronaria (cardíaca) / ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

D – Diálisis

Programa de mantenimiento de la salud para el control de la diabetes

Realizar todos los exámenes y pruebas de salud puede ayudar a las personas con diabetes a vivir más tiempo y llevar una vida más saludable.

Pruebas	Monitores	Prueba Frecuencia	Recomendación
A1c	Promedio de azúcar en la sangre de 2 a 3 meses	Cada 3 o 4 meses hasta lograr un buen control	Menos del 7% (o según lo recomendado por su médico)
Presión arterial	Comprueba la fuerza del flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos	En cada consulta con el médico	Si es superior a 120/80, añada cambios en su estilo de vida Si es superior a 140/90, añada medicación además de cambios en su estilo de vida
Colesterol	Riesgo de enfermedad cardíaca	Cada año	Los factores de riesgo se dan si: • LDL superior a 100 mg/dl • Triglicéridos por encima de 150 mg/dl • HDL inferior a 40 mg/dl en hombres e inferior a 50 mg/dl en mujeres
Microalbúmina (análisis de orina)	Función renal	Cada año	Menos de 30 mg/dl
Examen de los ojos (con dilatación)	Enfermedades oculares	Cada año	Normal
Examen de los pies	Problemas en los pies	En cada consulta con el médico	Normal
Vacuna contra la gripe		Cada año	
Vacuna contra la neumonía		En el momento del diagnóstico y a partir de los 65 años	
Otras vacunas		Consulte con su médico	

Si necesita ayuda para encontrar un médico o un especialista, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Información de contacto

Médico: _____

Teléfono: _____

Dietista: _____

Teléfono: _____

Oculista: _____

Teléfono: _____

Dentista: _____

Teléfono: _____

Notas/preguntas para su médico

Recursos

- **Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program)**
ndep.nih.gov
- **Taking Control of Your Diabetes**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

