



Información para el paciente

# Manual de la Diabetes



**DukeHealth**

# Manual de la Diabetes

Este manual está diseñado para ayudarle a aprender sobre el cuidado personal para la diabetes, aún cuando la haya tenido por muchos años o diagnosticado recientemente. Cuidar de su diabetes le ayudará a mantenerse lo más saludablemente posible.

Su equipo de atención médica puede ofrecerle nueva información, enseñarle nuevas habilidades y responder todas sus preguntas.

## ¿A quién debo llamar si tengo preguntas?

Si tiene alguna pregunta o preocupación, llame a su doctor, enfermera o educador de la diabetes.

---

## Índice:

Entender que es la diabetes.....	3
Medir el azúcar en sangre.....	5
Medicinas para la diabetes.....	7
Dieta saludable.....	11
Actividad física.....	13
Azúcar en sangre baja.....	14
Azúcar en sangre elevada.....	16
Cuando está enfermo/a.....	17
Cuidado de los pies.....	18
Consultas de seguimiento médico.....	19
Registro de los niveles de azúcar en sangre.....	20

# Información acerca de la diabetes

## ¿Qué es la diabetes?

El azúcar en sangre (también llamada glucosa) es la principal fuente de energía en el cuerpo y proviene de la comida que usted consume. La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a que el azúcar entre en las células para ser utilizada como energía. Cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o su cuerpo no la utiliza bien, queda demasiado azúcar en la sangre. La diabetes es una enfermedad que se desarrolla cuando el nivel de glucosa está demasiado alto.

## Existen diferentes tipos de diabetes:

### Diabetes tipo 1:

- El cuerpo ya no produce insulina.
- Necesita inyectarse insulina todos los días para vivir.

### Diabetes tipo 2 (La más común):

- El cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien.
- Es posible que necesite medicinas para la diabetes (pastillas o insulina) en combinación con un estilo de vida saludable.

### Diabetes inducida por el uso de medicinas o por el nivel de glucosa elevado:

- Algunas medicinas pueden causar niveles elevados de azúcar en sangre o diabetes.
- Las medicinas más comunes que pueden provocar esto son los esteroides.

### Diabetes causada por daño al páncreas o al extirparlo:

- Pancreatitis, cáncer de páncreas, una cirugía o traumatismos pueden causar que el páncreas sea menos capaz de producir insulina, lo cual causa diabetes.
- Si se extirpa el páncreas, se producirá diabetes.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- Orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Cansancio
- Aumento del apetito
- Visión borrosa
- Sensación de entumecimiento o cosquilleo en los pies y manos
- Pérdida de peso inexplicable
- Llagas que sanan lentamente

## ¿Por qué es importante cuidar de la diabetes?

- Cuando el nivel de glucosa se encuentra en un rango saludable es probable que:
  - Tenga más energía
  - Sienta menos sed y cansancio
  - Orine con menos frecuencia
  - Las heridas sanen mejor
  - Tenga menos infecciones de la piel o de la vejiga
- Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en sangre pueden causar problemas de salud como:
  - Infarto o un accidente cerebrovascular
  - Problemas de la visión o ceguera
  - Daño a los nervios que causa dolor, cosquilleo o entumecimiento en las manos y los pies
  - Problemas en los riñones
- Cuidar de usted mismo y de la diabetes puede ayudarle a sentirse bien en el presente y prevenir problemas en el futuro.

## ¿Cómo puedo controlar la diabetes?

- Mida los niveles de glucosa en sangre.
- Trate de mantener los niveles de glucosa dentro del rango óptimo.
- Tómese las medicinas para la diabetes.
- Mantenga una dieta saludable.
- Manténgase físicamente activo.
- Si tiene sobrepeso empiece una dieta para perder peso.
- Asistir a las consultas médicas.
- Deje de fumar.
- Mantenga en control su presión arterial y su colesterol.
  - La presión arterial elevada y el colesterol aumentan el riesgo de sufrir un infarto y un accidente cerebrovascular.
  - Es posible que necesite medicinas para ayudar a controlar la presión arterial y colesterol.

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



# Medir la glucosa en sangre

Puede revisar el nivel de glucosa con un medidor (también llamado glucómetro). Saber acerca de estos niveles puede ayudarle a tomar decisiones sobre alimentos, actividad física y medicinas. Utilice el formato de la página 20 para que mantenga un registro de todos sus autocontroles y llévelos junto con su glucómetro a todas las consultas médicas.

## ¿Cómo puedo obtener un glucómetro?

- Puede obtener un glucómetro y sus suministros en cualquier farmacia o tienda de descuento.
- Si tiene seguro médico necesitará una receta. El farmacéuta puede ayudarle a obtener la marca y el modelo de medidor que su seguro le cubre.
- Si no tiene seguro médico, puede comprar uno sin receta. Los precios comienzan alrededor de los \$10.

## ¿Cómo aprendo a usar el glucómetro?

Un medidor de casa es casi igual al medidor de hospital.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón y séquelas bien (puede usar alcohol si lo prefiere).
- Coloque una tira reactiva en el medidor.
- Pinche el costado de la yema del dedo con el dispositivo de punción.
- Toque con la gota de sangre el borde de la tira reactiva.
- El medidor le mostrará la cantidad de azúcar en sangre en ese momento.

Para obtener más información de cómo usar el medidor, pregúntele al farmacéuta donde haga la compra y si tiene algún problema con este, llame a la línea gratuita al número que se encuentra en la parte de atrás del medidor.

## ¿Cuándo debo medir mis niveles de azúcar en sangre?

La cantidad de veces que deba medir los niveles de glucosa dependerá del tipo de diabetes que tenga y del tipo de medicina que tome para tratar su diabetes. Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe medirse su nivel de azúcar en sangre.

## ¿Cuáles son los rangos óptimos?

La asociación estadounidense de diabetes sugiere los siguientes rangos para la mayoría de los adultos:

Antes de una comida: **80 a 130**

2 horas después de comenzar la comida: **menos de 180**

- Los rangos pueden ser diferentes dependiendo de cuánto tiempo haya tenido diabetes, su edad, que otras condiciones médicas tenga y otras razones.
- Si está embarazada pregunte cuáles son los rangos.
- Asegúrese de informarle a su médico si los niveles de azúcar suelen estar por encima o por debajo del rango óptimo.

## ¿Qué es una prueba de la A1c?

- La A1c es otra herramienta que le ayuda a saber si los niveles de azúcar en sangre se mantienen en un rango seguro.
- La A1c es un análisis de sangre que se realiza en la consulta de rutina con el médico o en el laboratorio.
- Refleja el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses.
- La siguiente tabla muestra cómo se relacionan los resultados de la A1C con el nivel promedio de azúcar en sangre.

A1c	Nivel promedio de glucosa
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298
13%	326
14%	355
15%	384
16%	412

La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda que la meta de la A1c para la mayoría de los adultos sea del 7% o menos.

Mi resultado reciente de la A1c

\_\_\_\_\_ %

Fecha: \_\_\_\_\_

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



# Medicina para la diabetes

Junto con la elección de alimentos saludables y la actividad física, las medicinas pueden ayudarle a controlar la diabetes. Existen muchas medicinas disponibles para la diabetes, algunas son pastillas y otras son inyecciones.

La Metformina es una medicina común para las personas con diabetes tipo 2 y es una pastilla que ayuda a reducir el nivel de azúcar en sangre y puede ayudarle a perder una pequeña cantidad de peso. Existen otras medicinas para la diabetes que actúan de diferentes maneras para reducir la glucosa. Con el tiempo es posible que necesite más de una medicina para la diabetes.

Incluso si no se inyecta la insulina, es posible que la necesite en momentos especiales, ya sea que este esté en el hospital o durante el embarazo.

## ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas, la cual ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre dentro del rango objetivo, también permite que el azúcar en sangre penetre a las células del cuerpo. Usualmente el cuerpo produce por sí solo la cantidad adecuada de insulina, pero cuando se tiene diabetes es posible que su cuerpo no produzca suficiente. Algunas medicinas, cirugías o el estrés pueden hacer que necesite más insulina de la que el cuerpo produce.

## ¿Cuáles son los diferentes tipos de insulina?

Existen diferentes tipos de insulina que se encuentran disponibles. Cada uno comienza a trabajar a una velocidad diferente y los efectos de su duración varían. Su médico le recetará los tipos y cantidades que necesita inyectarse.

Tipos de insulina	Nombre de la marca (nombre genérico)	Instrucciones de cómo inyectarla
Acción rápida	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Humalog (lispro)</li><li>▪ Novolog (aspart)</li></ul>	Inyectarla justo antes de la comida _____ _____
Acción corta	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Humulin R (regular)</li><li>▪ Novolin R (regular)</li><li>▪ ReliOn R (regular)</li></ul>	Inyectarla 30 minutos antes de comer _____ _____
Acción intermedia	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Humulin N (regular)</li><li>▪ Novolin N (regular)</li><li>▪ ReliOn N (regular)</li></ul>	Varia – pregúntele a su médico _____ _____
Acción prolongada	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lantus (glargine)</li><li>▪ Basaglar (glargine)</li><li>▪ Levemir (detemir)</li></ul>	Usualmente una vez al día, a la misma hora todos los días _____ _____

Tipos de insulina	Nombre de la marca (nombre genérico)	Instrucciones de cómo inyectarla
Insulina premezclada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Humulin 70/30 (70% N and 30% R)</li> <li>▪ Novolin 70/30 (70% N and 30% R)</li> <li>▪ Humalog 75/25 (75% insulín lispro protamín and 25% lispro)</li> <li>▪ Novolog 70/30 (70% insulín aspart protamín and 30% aspart)</li> </ul>	Varía – por lo regular antes del desayuno y en la comida de la tarde <hr/> <hr/>

### ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la insulina?

Con la insulina puede ocurrir un nivel bajo de azúcar en sangre. Obtenga más información sobre cómo reconocer, tratar y prevenir los niveles bajos de azúcar en sangre en la página 14.

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.

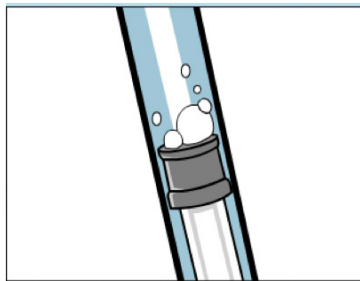




# Como inyectar la insulina con una jeringa



**1.** Lávese las manos.  
Revise que la insulina no tenga grumos, cristales o decoloración.  
Suavemente frote el frasco de la insulina turbia entre sus manos hasta que el color este uniforme. Nunca agite el frasco.



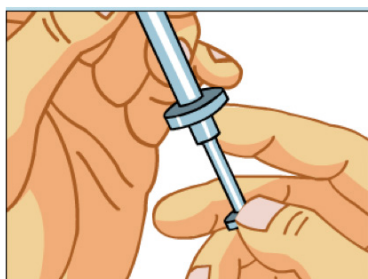
**6.** Asegúrese de que no haya burbujas en la jeringa. De ser así, devuelva la insulina al frasco y empiece desde el paso 5.  
Cuando obtenga las unidades correctas de insulina sin burbujas, sáquela del frasco.



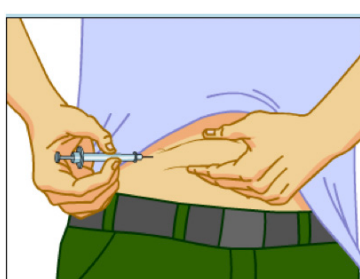
**2.** Limpie la parte superior del frasco de insulina con un algodón con alcohol.



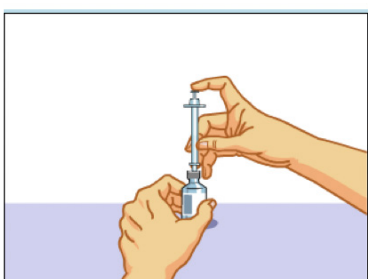
**7.** Con un movimiento circular, limpie un área pequeña de la piel con un algodón con alcohol.  
Deje secar completamente antes de inyectarse.



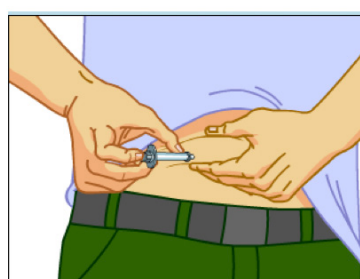
**3.** Hale el émbolo hacia abajo para permitir que entre aire en la jeringa.  
Las unidades de aire deben ser iguales a las unidades de insulina que planea inyectarse.



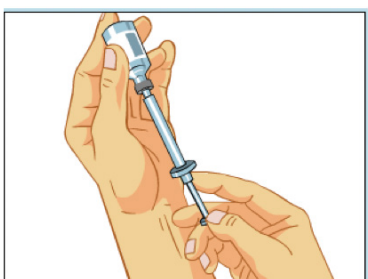
**8.** Pellizque el área de la piel que limpio con alcohol.  
Tome la jeringa como un lápiz y asegúrese que la aguja no toque nada.



**4.** Empuje el aire en el frasco y deje la aguja en él.



**9.** Inyéctese con la aguja a un ángulo de 90 grados. Empuje el émbolo para inyectar la insulina y suelte el pellizco.  
Saque la aguja si ve una gota de sangre, presione con un dedo en el área por unos segundos.



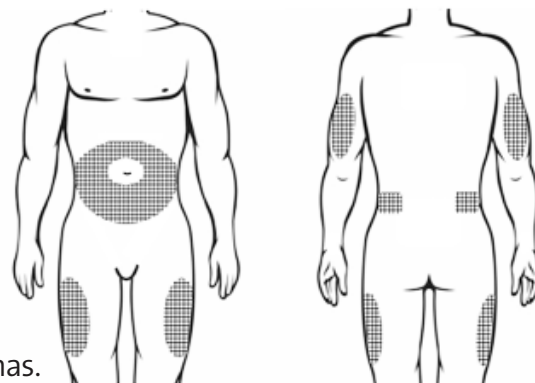
**5.** Volteé el frasco de insulina y la jeringa.  
Asegúrese de que la aguja toque el líquido de insulina y no el espacio de aire dentro del frasco.  
Hale el émbolo hacia abajo para que entren unidades de insulina en la jeringa



**10.** Coloque la jeringa que utilice en un recipiente para instrumentos afilados y no vuelva a utilizar la misma jeringa.

## ¿Dónde debo inyectar la insulina?

- La insulina se inyecta en la capa de grasa justo debajo de la piel en estas áreas:
  - Abdomen (vientre)
  - Parte posterior de la parte superior de los brazos
  - Parte superior lateral de las piernas (muslos)
- Es importante rotar los lugares de inyección para evitar problemas.
- No se inyecte a 2 pulgadas del ombligo, cicatrices o lunares.



## ¿Qué hago con las jeringas y lancetas (agujas) usadas?

- Para prevenir que los recolectores de basura se pinchen con las agujas, nunca tire las jeringas sueltas, agujas o lancetas directamente a la basura.
- Ponga los objetos puntiagudos en un contenedor resistente de tapa hermética.
  - Los contenedores de detergente para la ropa, las botellas de cloro, y los frascos de mantequilla de maní o cacahuete son recipientes resistentes.
  - No use nada que esté hecho con plástico delgado, cartón o vidrio.
- Antes de que se llene el contenedor, ciérrelo herméticamente.
  - Las agujas pueden perforar el contenedor con facilidad si está lleno.
- Tire el contenedor sellado a la basura de su casa.
- No lo tire en el contenedor de reciclaje.

## ¿Cómo debo guardar la insulina?

- Siempre lea la fecha de vencimiento antes de usarla y no la use si se ha vencido.
- Coloque la insulina que no haya sido abierta en el refrigerador hasta que la vaya a usar.
- Puede mantener la insulina a temperatura ambiente después de haber sido abierta (cuando la tapa de goma haya sido perforada por primera vez).
- No guarde la insulina en lugares con temperaturas extremas de calor y frío, como: en el congelador, exposición al sol o dentro del carro.
- La mayoría de los tipos de insulina se pueden usar durante aproximadamente un mes después de abrirse.
  - Algunas tienen mayor o menor duración.
  - Lea las instrucciones del tipo de insulina cuidadosamente.
  - Escriba la fecha de cuando abrió el frasco o coloque un recordatorio de la fecha de vencimiento en su calendario.

# Dieta saludable

## ¿Qué puedo comer?

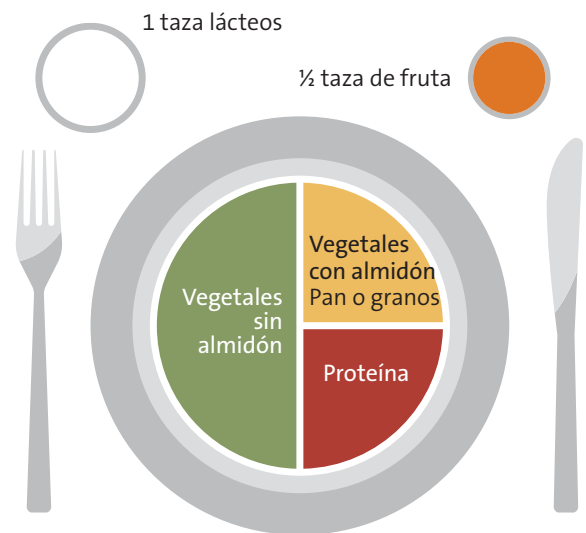
Es posible que le preocupe que al padecer diabetes no pueda comer los alimentos que le gusten. La buena noticia es que aún puede comer sus comidas favoritas, pero quizá en porciones más pequeñas o disfrutarlas con menos frecuencia. Puede seguir uno de los métodos a continuación para ayudarle a elegir alimentos saludables.

## El método del plato

Este método es una forma de elegir alimentos saludables en porciones del tamaño adecuado.

- Llene la MITAD de su plato con verduras que no contengan almidón: espinaca, zanahoria, lechuga, vegetales verdes, repollo, brócoli, coliflor, judías verdes, tomates, salsa, cebolla, pepino, remolacha, quimbombó, okra, champiñones, pimientos, nabos, calabacín, berenjena, espárragos y apio.
- En una sección pequeña del plato agregue carne o un sustituto de esta: pollo, pavo sin piel, carne magra de res o cerdo, pescado u otros mariscos, huevos, tofu, queso bajo en grasa.
- En otra sección pequeña agregue un almidón como algún cereal o grano: pan, pasta, cereal, arroz, tortillas, galletas saladas, papitas (chips), pretzels. O algún vegetal con almidón: maíz, chícharos o guisantes, frijoles o papas.
- Agregue un trozo pequeño o una porción de fruta.
- Agregue un vaso de leche, si no le gusta puede agregar otra pieza de fruta, yogurt o una porción pequeña de almidón.

Evite las bebidas con azúcar añadida como el té dulce, las gaseosas regulares, bebidas deportivas o energéticas y jugos. Beba agua o bebidas con edulcorantes artificiales en lugar de aquellas que son endulzadas con azúcar. Considere usar un sustituto de azúcar en su café o té.



Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



## Conteo de carbohidratos

Esta es otra forma de ayudarle a elegir los alimentos y el tamaño de las porciones correctas.

Los alimentos están compuestos de grasas, proteínas y carbohidratos. La mayoría de los carbohidratos provienen de almidones, frutas, leche y dulces y debido a que los carbohidratos se convierten en azúcar en su cuerpo y afectan la glucosa más que otros alimentos. Sin embargo, esto no significa que deba evitarlos por completo. Elija carbohidratos saludables de cereales integrales, frijoles, frutas, verduras y leche o yogurt bajos en grasa o sin grasa.

La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. La mayoría de los adultos hospitalizados con diabetes se les permiten unos 60 gramos de carbohidratos por comida, por lo que es un buen punto de partida para planificar las comidas en casa. Si come alguna merienda límitela de 15 a 30 gramos una o dos veces al día.

Información nutricional	
Raciones por envase 2	
Tamaño de la ración	1 taza (228g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
% del valor diario*	
Grasa total 12g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Grasa trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Total de carbohidratos 31g	10%
Fibra alimentaria 0g	0%
Total de azúcares 5g	
Incluye 0g de azúcar añadido	0%
Proteínas 5g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

\*El % del valor diario (VD) le indica la cantidad de un nutriente que una ración de alimento contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es lo que se utiliza para las recomendaciones generales de nutrición.

### Para contar los gramos de carbohidratos:

- Lea la etiqueta de información nutricional para encontrar el **total de carbohidratos** en una porción.
- Use aplicaciones de teléfonos inteligentes, internet o libros acerca el conteo de calorías para encontrar las cantidades de carbohidratos en los alimentos que consume.
- Agregue los gramos de carbohidratos de cada alimento que consuma para obtener el total de cada comida o merienda.

Hable con su médico, dietista o educador en diabetes para obtener más información. Pídale a su médico de cabecera que lo remita a un dietista registrado para obtener información adicional.

©2020 Healthwise

# Actividad física

## ¿Puede ayudar la actividad física con la diabetes?

La actividad física es una parte importante para controlar la glucosa y mantenerse saludable. El ejercicio puede mejorar la forma en la que su cuerpo usa la insulina, reduciendo sus niveles de azúcar en sangre, ayudándole a bajar de peso, aumentar su energía, disminuir el estrés y mejorar el colesterol y la presión arterial.

Pregúntele a su equipo de atención médica qué actividades físicas son seguras para usted.

Ejemplos: caminar, senderismo, nadar, aeróbicos acuáticos, bailar, montar bicicleta, clases de ejercicios, jugar baloncesto, tenis u otro deporte.

Trate de hacer 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana. Si está probando una nueva actividad comience lentamente con 5 a 10 minutos al día, luego agregue un poco más de tiempo cada semana.

**Precaución: el ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en sangre. Lea más sobre los niveles bajos de azúcar en la página 14.**

- Tenga a la mano los tratamientos necesarios en caso de tener el nivel de azúcar en sangre bajo.
- Hable con su médico sobre su plan de ejercicios, incluyendo si debe medir el nivel de azúcar en sangre o comer una merienda pequeña antes de hacer ejercicio.

### **Situación especial con la diabetes tipo 1:**

Si tiene diabetes tipo 1, no haga ejercicios si el nivel de azúcar en sangre está elevado, a menos que se haga una prueba primero de cetonas. No debe hacer ejercicio si tiene cetonas en la sangre u orina. Lea más sobre las cetonas en la página 16.

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



# ¿Qué es el nivel bajo de azúcar en sangre? (Hipoglucemia)

El nivel bajo de azúcar en sangre también es llamado hipoglucemia. Un nivel de azúcar en sangre por debajo de 70 se considera demasiado bajo, lo que puede ser peligroso y debe tratarse de inmediato. La hipoglucemia es un posible efecto secundario de la insulina y de algunas pastillas para el tratamiento de la diabetes.

Si el nivel de azúcar en sangre está demasiado bajo, es posible que tenga uno o más de los síntomas leves a moderados que se enumeran a continuación. Sin embargo, a veces las personas no sienten ningún síntoma.

- Temblores y debilidad
- Sudoración
- Nervioso y alterado
- Ritmo cardíaco acelerado
- Visión borrosa
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Mareado o confundido

## Si comienza a sentir síntomas,

- Mida el nivel de azúcar en sangre para saber si está por debajo de 70.
- Coma o beba 15 gramos de carbohidratos de inmediato.
- Espere 15 minutos y vuelva a medir el nivel de azúcar en sangre.
- Si el nivel de azúcar sigue bajo, coma o beba otros 15 gramos de carbohidratos.
- Espere 15 minutos y vuelva a medirse el nivel.
- Repita estos pasos hasta que su nivel de glucosa esté por encima de 70.

## Ejemplos de carbohidratos que contienen 15 gramos:

- Cuatro pastillas de glucosa o un tubo de gel de glucosa.
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo de frutas, que no sea bajo en calorías ni en azúcar.
- 1/2 lata (4 a 6 onzas) de soda no dietética, baja en calorías o reducida en azúcar.
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz.
- Un puñado de pasas o dulces que pueda masticar rápidamente (como: caramelos, jelly beans, gomitas, pasta de frutas masticables).
- Precaución: evite los caramelos duros porque se puede ahogar, también el chocolate, los pasteles o tortas, las galletas, la mantequilla de maní o los helados. Estos no aumentan la glucosa lo suficientemente rápido.

Después de que el nivel de azúcar en sangre vuelva a subir a 70 o más y aún falte una hora para su próxima comida, cómase una merienda pequeña como leche, galletas saladas, un sándwich con carne magra o mantequilla de maní.

**La hipoglicemia severa ocurre** cuando el nivel de glucosa es tan bajo que no puede tratarlo usted mismo. Puede llegar a sentirse confundido, desmayarse o tener convulsiones. Necesitará ayuda inmediata de otra persona y es una condición más común en personas con diabetes tipo 1.

Alguien tendrá que colocarle una inyección de glucagón o polvo nasal del mismo si dispone de uno, de no ser así o no sabe cómo utilizarlo, llame al 911. Déjele saber a su médico si recibió una dosis de glucagón y hable con él/ella si necesita un kit de glucagón y de cuándo y cómo usarlo.

### **¿Cómo evito las bajas de azúcar?**

- Mida los niveles de azúcar en sangre regularmente.
- Coma sus comidas y meriendas con la cantidad adecuada de carbohidratos.
- No se salte ninguna comida.
- Trabaje con su médico para aprender a ajustar las medicinas o los alimentos para la diabetes y así poder realizar actividades físicas adicionales.
- Hable con su médico sobre como beber alcohol de forma segura (si bebe alcohol, es mejor comer algo al mismo tiempo).
- Infórmele a su médico si ha tenido niveles bajos de azúcar para que se le ajusten las medicinas para la diabetes, dieta o ejercicio.

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



# ¿Qué es el nivel de azúcar en sangre elevada? (Hiperglucemia)

El nivel elevado de azúcar en sangre también es llamado **hiperglucemia** y significa que el nivel de azúcar está más elevado que el nivel objetivo. Con el tiempo tener los niveles elevados puede provocar problemas graves de salud a largo plazo.

## Síntomas que indican que los niveles pueden estar muy elevados:

- Está sediento siempre
- Necesita orinar con frecuencia
- Debilidad o cansancio
- Náusea y vómito
- Aliento con olor a frutas

## ¿Cómo debo tratar el nivel elevado de azúcar en sangre?

- Ingiera suficiente agua.
- Camine.
- Vuelva a medir su nivel de azúcar después de una hora para ver si ha bajado.
- Llame a su médico si los niveles de azúcar están por encima del rango óptimo de forma regular. Es posible que deba cambiar la receta de la medicina para la diabetes.

## ¿Cómo evito tener la azúcar elevada en sangre?

- Mídase el nivel de azúcar en sangre regularmente.
- Tómese sus medicinas para la diabetes.
- Siga el plan de comidas y ejercicios.
- Trate las infecciones y enfermedades rápidamente. (Obtenga más información sobre cómo cuidarse cuando esté enfermo en la página 17).
- Intente estrategias de manejo del estrés, como actividades basadas en la fe, meditación, actividad física, grupos de apoyo o hablar con alguien en quien confíe.

### Situación especial con la diabetes tipo 1:

- Si tiene diabetes tipo 1 y el nivel de azúcar en sangre es superior a 240, debe realizar una prueba de **cetonas**. Las **cetonas** son ácidos que el cuerpo puede producir cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto y el nivel de insulina es demasiado bajo. Demasiadas cetonas pueden provocar una condición grave llamada cetoacidosis diabética (CAD). Puede comprar tiras reactivas de cetonas para la orina sin receta médica en cualquier farmacia. Las cetonas y la CAD son menos comunes en personas con diabetes tipo 2.
- Si tiene cetonas positivas, dificultad para respirar, aliento con olor a frutas, dolor de estómago, náuseas o vómitos, comuníquese con su médico de inmediato o vaya al departamento de emergencias más cercano. Puede tener cetoacidosis diabética (CAD).



# ¿Cómo cuidar de la diabetes cuando estoy enfermo?

Tener un resfriado, influenza u otra infección puede elevar los niveles de azúcar en sangre. Su cuerpo libera hormonas para combatir la enfermedad. Sin embargo, los niveles hormonales elevados también pueden causar que los niveles de azúcar estén altos, por lo que debe tener un plan para cuidados para la diabetes cuando esté enfermo.

## **Ingiera líquidos**

Es importante ingerir suficiente agua para evitar la deshidratación. Beba por lo menos 1 taza u 8 onzas de agua u otro líquido sin calorías **cada hora** mientras esté despierto y así prevenir la deshidratación.

## **Mida sus niveles de azúcar en sangre**

Mida el nivel de azúcar con frecuencia, aproximadamente cada 2 a 4 horas cuando esté enfermo y mantenga un registro de todos los resultados para que pueda informarlos a su equipo de atención médica.

## **Mida los niveles de cetonas**

Si tiene diabetes tipo 1, mida los niveles de cetonas. Si las cetonas son positivas o si tiene vómitos, náuseas o dolor abdominal, es posible que tenga cetoacidosis diabética (CAD). Busque atención médica de inmediato.

## **¿Qué debo hacer con las medicinas para la diabetes cuando estoy enfermo?**

El cuerpo aún necesita de insulina cuando está enfermo. No omita las dosis de insulina y comuníquese con su médico si está comiendo menos de lo habitual o si le preocupa inyectarse la dosis completa.

Algunas pastillas para la diabetes, incluyendo el metformina no deben tomarse cuando está enfermo. Hable con su médico **con anticipación** sobre como ajustar las medicinas si está enfermo. No omita medicinas sin consultarlo antes.

## **¿Qué debo hacer si no puedo comer los alimentos regulares?**

Intente comer o beber una opción de esta lista cada hora. Esto puede ayudarle a evitar la hipoglucemia.

- ½ soda regular
- ½ taza de jugo de frutas
- 1 taza de bebida deportiva
- 6 galletas saladas
- 1 rebanada de pan
- ½ taza de salsa de manzana
- 1 taza de sopa
- ½ taza de helado regular
- ½ taza de gelatina regular

## **¿Cuándo debo llamar o pedir atención médica?**

- Si vomita más de una vez.
- Si tiene diarrea más de 5 veces o por más de 6 horas.
- El nivel de azúcar se mantiene por encima de los 200 por 2 días o llega 350
- El nivel de azúcar se queda alrededor de 70 o por debajo.
- Nivel de cetonas moderas o elevadas en la orina (incluso si el nivel de azúcar en sangre no está elevado)

# ¿Cómo debo cuidar mis pies?

Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en sangre pueden causar daño a los nervios y hacer que pierda sensibilidad en los pies, por lo que puede lastimárselos sin saberlo. Si el flujo sanguíneo hacia sus piernas y pies es deficiente, cualquier corte, llaga o infección que usted tenga sanará con dificultad.

## Para prevenir que esto ocurra:

- Mantenga los niveles de azúcar en sangre en el rango óptimo.
- No fume ni use ningún tipo de producto de tabaco.
- Revise los pies y dedos todos los días en busca de cortaduras, llagas, ampollas, callosidades, moretones, uñas encarnadas y signos de infección como enrojecimiento, hinchazón o pus.
  - Si no puede verse la planta de los pies, use un espejo o pídale a otra persona que se los revise.
  - Si encuentra algo, llame a su médico sin importar cuán pequeño sea el problema.
  - Revisarse los pies a diario le ayudará a detectar los problemas antes de que empeoren.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia y jabón suave.
  - Use la mano para probar la temperatura del agua.
  - Séquese bien los pies, incluso entre los dedos.
- Aplique loción en la parte superior e inferior de los pies, pero no entre los dedos.
- Pregúntele a su doctor si un profesional médico debe cortarles las uñas de los pies.
  - Si se corta las uñas usted mismo, córtelas en línea recta.
  - Límeselas los bordes afilados con una lima.
- Use zapatos en todo momento, incluso en la piscina (alberca o pileta) o en la playa
- Revise el interior de los zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que el forro sea suave y no tenga piedras y otros objetos.

Utilice la cámara de su iPhone o el lector de códigos QR de su teléfono Android para acceder a un video de corta duración.



# ¿Cuándo debo tener consultas de seguimiento con mi médico?

El cuidado de la diabetes le ayudará a mantenerse saludable y evitar problemas futuros. Consulte al equipo de atención médica al menos **dos veces al año** para detectar y tratar cualquier problema a tiempo.

<b>Durante cada consulta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Le medirán la presión arterial</li><li>▪ Revisarán sus pies</li><li>▪ Pesarán</li><li>▪ Revisarán su plan de cuidado</li></ul>
<b>Dos veces al año</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prueba de la A1c (la medirán más seguido si está por encima de 7%)</li><li>▪ Examen dental para revisar los dientes y las encías</li></ul>
<b>Una vez cada año</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prueba de colesterol</li><li>▪ Examen completo de los pies</li><li>▪ Examen de dilatación de los ojos para revisar problemas con la visión</li><li>▪ Análisis de orina y de sangre para revisar problemas con los riñones</li><li>▪ Vacuna de la influenza y discutir acerca de otras vacunas que se necesiten</li></ul>

## ¿Cómo puedo encontrar más recursos de apoyo y aprender sobre la diabetes?

Sobrellevar con un nuevo diagnóstico y hacer cambios en el estilo de vida puede ser abrumador. Pídale a su médico de cabecera que lo remita a un programa en una clínica externa de educación y apoyo sobre la diabetes. Duke tiene programas en clínicas externas sobre educación de la diabetes para sus pacientes en el área de Durham y Raleigh. Para encontrar una clase en su área, consulte con su médico local, hospital o clínica. También puede buscar información en línea a través de la Asociación estadounidense de diabetes o la Asociación de especialistas en educación y cuidado de la diabetes. Lea acerca de la diabetes en el internet, estos son sitios web para obtener más información:

American Diabetes Association

Juvenile Diabetes Research Foundation

National Diabetes Information Clearinghouse

Association of Diabetes Care and Education Specialists

Calorie King (Food Database)

Duke MyChart Health Reference Library

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

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

[Diabetes.Niddk.Nih.gov](http://Diabetes.Niddk.Nih.gov)

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

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

[Healthwise.net/DukeHealth](http://Healthwise.net/DukeHealth)

# Registro de azúcar en sangre

La Asociación Americana de Diabetes sugiere los siguientes objetivos para la mayoría de los adultos:

- Antes de una comida: 80 – 130
- 2 horas después del inicio de una comida: menos de 180

Hable con su médico para saber si estos objetivos son adecuados para usted.

Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Antes de dormir	
	Nivel de azúcar antes	Dosis de insulina	Nivel de azúcar antes	Dosis de insulina	Nivel de azúcar antes	Dosis de insulina	Nivel de azúcar antes	Dosis de insulina
__/__/__								
__/__/__								
__/__/__								
__/__/__								
__/__/__								
__/__/__								
__/__/__								

DUHS Patient Education Governance Council approved October 2020  
 Diabetes Care Booklet  
 Developed and approved specifically for DUHS patients and their loved ones.  
 Not intended for distribution or use by individuals outside of Duke Health.

Flesch-Kincaid 5.6  
 Endocrinology

Esta información educativa incluye enlaces a los recursos que no pertenecen al Sistema Universitario de Salud de Duke incluyendo páginas web. Sin embargo, DUHS no investiga estos sitios y no es responsable por la veracidad o contenido de la información que aparece en los mismos. Enlaces de DUHS a sitios de terceras personas no constituye un aval por parte de Duke University Health System de sus productos o servicios. La publicidad con información sobre de un producto o servicio por parte de estos sitios no constituye una recomendación y Duke no ha investigado las ventajas que promueve el anunciante.