

MANEJO DE LA DIABETES



Pasos para ayudarlo a mantenerse sano con la diabetes

Siga estos cuatro pasos para ayudarlo a manejar la diabetes, evitar complicaciones y tener una vida larga y activa. Use la hoja de trabajo que se encuentra en la página 5 para anotar sus metas y su progreso. Para obtener más información, visite el sitio web [Vivir con diabetes](#).

PASO 1

Pídale a su médico una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES).

Los servicios de DSMES incluyen a un equipo de cuidados de la salud que le enseñará cómo mantenerse sano y cómo hacer que lo que aprenda se convierta en parte de la rutina normal de su vida. Los servicios de DSMES lo ayudarán a tomar mejores decisiones sobre la diabetes, a trabajar con su equipo de cuidados de la salud para obtener el apoyo que necesita y a aprender las destrezas que necesita para cuidarse.

Para encontrar un programa de DSMES que esté reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditado por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes, vaya a la página web [Encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#).



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



PASO 2

Conozca los factores clave de la diabetes.

Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre cómo manejar los valores de los factores clave—A1c, presión arterial y colesterol—, y sobre cómo dejar de fumar. Estas medidas pueden ayudar a reducir las probabilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes. Use la hoja de trabajo de la página 5 para seguir los valores de los factores clave de la diabetes.



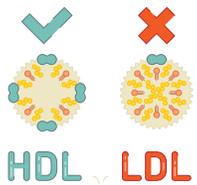
PRUEBA DE A1C

- La A1c es una prueba de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. No es lo mismo que el monitoreo de azúcar en la sangre que posiblemente se haga todos los días.
- La meta para muchas personas con diabetes es llegar a un valor de A1c de menos de 7. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál debería ser su meta.



PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Si su presión arterial está muy alta, hace que su corazón se esfuerce mucho. Su meta para la presión arterial debería ser menos de 140/90, a menos que su médico lo ayude a establecer una meta diferente.



COLESTEROL

Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL y HDL. El LDL, o colesterol "malo", puede acumularse en los vasos sanguíneos y taparlos. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos.

- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué valores de colesterol debería tener.
- Si sus valores no están dentro de lo ideal, pregunte qué puede hacer para mejorarlos.



DEJAR DE FUMAR

Fumar aumenta los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol. Si deja de fumar, reducirá su riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedad de los nervios, enfermedad de los riñones y enfermedad oral.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre los factores clave de la diabetes. Anote sus metas en la hoja de trabajo que se encuentra en la página 5.

PASO 3

Aprenda cómo vivir bien con la diabetes.



Aprenda modos de sobrellevar la diabetes y el estrés.

- A veces, tener diabetes puede ser abrumador. Pero hay cosas que puede hacer para sobrellevarla bien y manejar el estrés.
Pase tiempo con sus amigos o haga algo que disfrute, como trabajar en el jardín, salir a caminar, dedicarse a un pasatiempo o escuchar su música preferida. Para obtener ideas, visite la página web de los CDC [10 consejos para sobrellevar el estrés de la diabetes.](#)
- Pida ayuda si se siente desanimado. Hablar de cómo se siente con un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un miembro del clero, un amigo o un familiar que escuchará sus preocupaciones podría ayudarlo a sentirse mejor.
- Si se siente desanimado la mayor parte del tiempo, es posible que esté deprimido. Hable con su equipo de cuidados de la salud, su consejero espiritual o con alguien de su confianza. Ellos podrían ayudarlo a conseguir el apoyo que necesita.

Seleccione alimentos saludables.



- Hable con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de comidas que se adapte a su vida. Pida una remisión para consultar a un dietista nutricionista registrado (RDN) que tenga conocimientos sobre la diabetes y pueda ayudarlo a crear un plan de comidas personal que satisfaga sus necesidades particulares.
- Mantenga un registro o lleve un diario para hacer seguimiento de cómo le va con su plan de comidas.
- Planifique con anticipación. Planifique sus comidas cada semana para así tener opciones saludables en su casa. Cuando salga, lleve consigo refrigerios saludables, como zanahorias pequeñas, manzanas en rodajas o frutos secos.
- Pídale ayuda a su especialista en atención y educación sobre la diabetes, RDN o equipo de cuidados de la salud para aprender las destrezas de, por ejemplo, saber leer la información y las etiquetas nutricionales, manejar el tamaño de las porciones y elegir alimentos saludables cuando salga a comer.

Fíjese metas para vivir bien con la diabetes. Anote las razones que tiene para mantenerse sano, lo que puede hacer para alcanzar sus metas y quién lo puede ayudar.

TRES RAZONES PARA MANEJAR MI DIABETES:

- 1.
- 2.
- 3.

TRES COSAS EN LAS QUE TRABAJARÉ DURANTE LOS PRÓXIMOS 3 MESES PARA ALCANZAR MIS METAS:

- 1.
- 2.
- 3.

PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARME A MANEJAR LA DIABETES Y ALCANZAR MIS METAS:

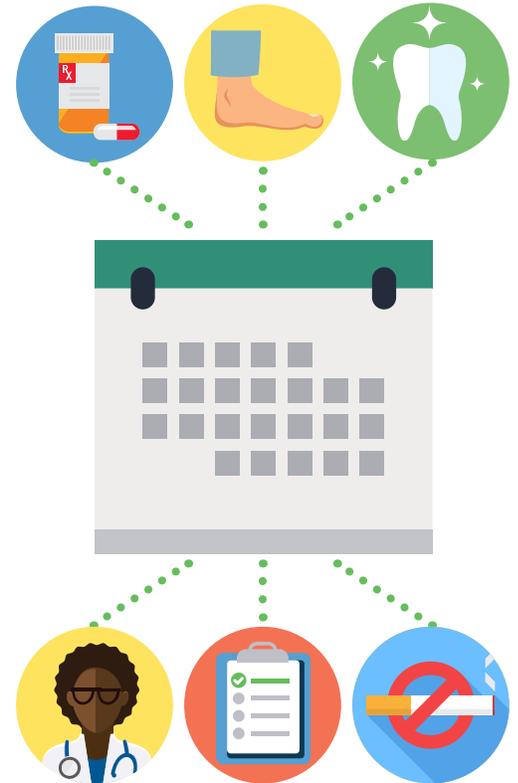
Sea físicamente activo.

- Fíjese la meta de hacer actividad física durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Comience de a poco, con caminatas de 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana haga ejercicios para aumentar su fuerza muscular. Use bandas de resistencia, practique yoga o haga trabajo intensivo de jardinería (como hacer hoyos y plantar plantas usando herramientas).



Sepa lo que debe hacer todos los días.

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien. Dígale a su médico si no puede pagar los medicamentos o si le provocan efectos secundarios.
- Examínese los pies todos los días para ver si tiene cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame a su equipo de cuidados de la salud de inmediato si tiene alguna llaga.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener la boca, los dientes y las encías saludables.
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud con qué frecuencia y cuándo se debe revisar el nivel de azúcar en la sangre.
- Revísese los niveles de azúcar en la sangre y lleve un registro de los resultados.
- Tómese la presión arterial si su médico le dice que lo haga, y lleve un registro de los resultados.
- No fume. Si ya fuma, pida ayuda para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).



PASO 4

Obtenga cuidados de salud de manera rutinaria para mantenerse sano.

Vea a su equipo de cuidados de la salud al menos dos veces al año para detectar y tratar cualquier problema en forma temprana.

Siga el programa de pruebas y chequeos que aparece en las páginas 5 y 6. Si usted tiene Medicare, averigüe cómo cubre su plan el cuidado de la diabetes.

Para obtener más información sobre el manejo de la diabetes, visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#).

Mi registro de cuidado de la diabetes

Anote metas que lo ayuden a vivir bien con la diabetes. Hágase chequeos regularmente y anote las fechas y los resultados de todas las pruebas. Lleve este registro a sus citas de atención médica.

A1c: hágase una prueba de A1c al menos 2 veces al año.

Mi meta de A1c:

FECHA DE LA PRUEBA DE A1C	RESULTADO

Presión arterial: hágasela revisar en cada cita.

Mi meta de presión arterial:

FECHA DE MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL	RESULTADO

Colesterol: hágase una prueba de colesterol 1 vez al año.

Mi meta de colesterol:

FECHA DE LA PRUEBA DE COLESTEROL	RESULTADO

Pregúntele a su equipo de atención médica qué exámenes se debe hacer, qué vacunas se debe poner y con qué frecuencia. Use esta hoja de trabajo para seguir esta información.

Exámenes, pruebas y chequeos que se debe hacer en cada visita.

EXAMEN, PRUEBA O CHEQUEO	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS
CHEQUEO DE LOS PIES						
CHEQUEO DEL PESO						
CHEQUEO DEL PLAN DE AUTOCUIDADO						
CHEQUEO DE MEDICAMENTOS						

Exámenes, vacunas y pruebas que se debe hacer al menos 1 vez al año.

TIPO DE EXAMEN, VACUNA O CHEQUEO	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS
EXAMEN DENTAL						
EXAMEN DE LOS OJOS CON DILATACIÓN						
EXAMEN COMPLETO DE LOS PIES						
VACUNA CONTRA LA INFLUENZA						
CHEQUEO DE LOS RIÑONES						

Vacunas que le recomiende su equipo de atención médica.

TIPO DE VACUNA	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS
VACUNA:						
VACUNA:						
VACUNA:						
VACUNA:						