

FUNDAMENTOS de la DIABETES

Su Caja de Herramientas



PRISCILLA CHAN & MARK ZUCKERBERG
SAN FRANCISCO GENERAL
ZSFG Hospital and Trauma Center

Actualizado Septiembre de 2021

Plan de Diabetes _____ Fecha: _____

- Tome sus medicamentos para la diabetes tal y como se le recetaron:

Medicamento	Cómo tomarlo

- Coma porciones saludables durante sus comidas. Evite bebidas con azúcar
- Cuándo revisar su nivel de azúcar en la sangre?
 - Antes del desayuno
 - 2 horas después del desayuno
 - Antes del almuerzo
 - 2 horas después del almuerzo
 - Antes de la cena
 - 2 horas después de la cena
 - Antes de dormir
- Llame a su clínica si tiene los síntomas descritos en la página 19
- Lleve sus documentos de alta del hospital, sus medicamentos, su registro de azúcar en la sangre y su glucómetro a todas sus citas médicas:

Fecha	Hora	Proveedor	Clínica	Número de teléfono
		Médico o enfermera especialista	Clínica de Diabetes en edificio 90, en el segundo piso O edificio 5, en 1M	628-206-8749

Si necesita atención inmediata, llame primero a su clínica de atención primaria. Muchas clínicas tienen tiempos reservados para citas urgentes (ver p. 22).

Si su clínica de atención primaria no puede atenderlo(a), asista a
 Clínica de Atención Inmediata para Adultos de ZSFG
 Edificio 5 Piso 1E, 628-206-8052



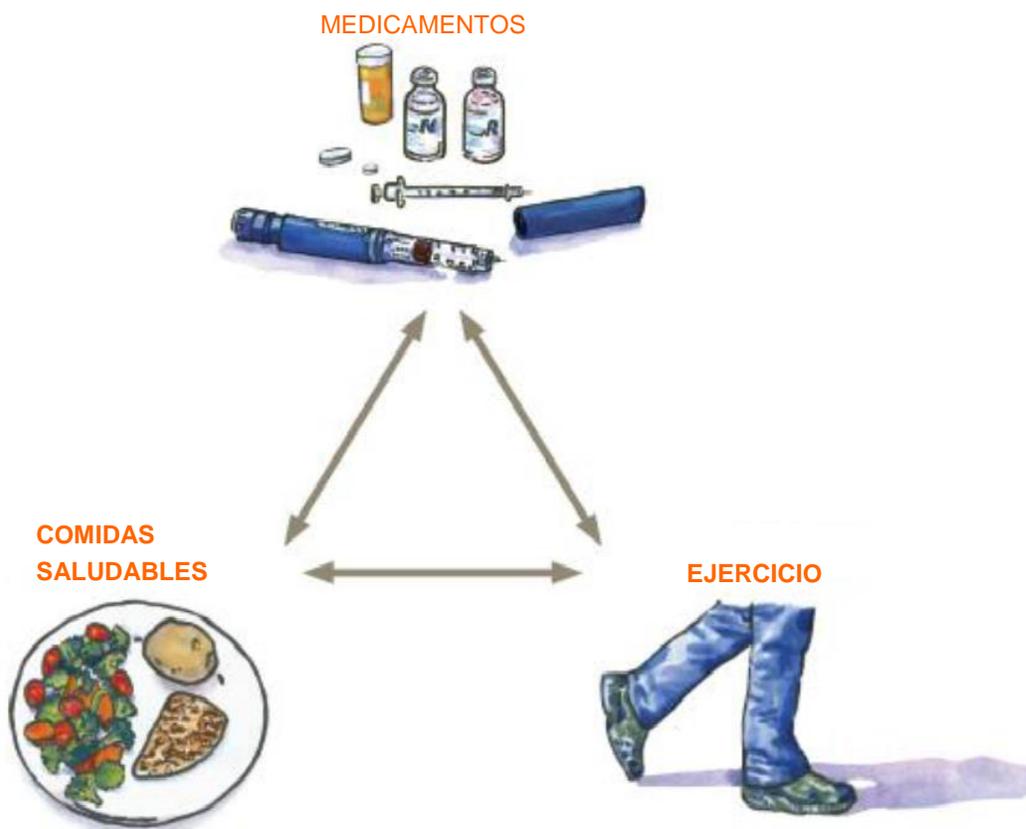
Lista de control

	Página
Sobre la diabetes	3 - 4
Metas de azúcar en la sangre.....	5
Cómo utilizar su lanceta y su medidor Guide.....	6 - 7
Lineamientos de comidas saludables.....	8 - 10
Ejercicio	11
Medicamentos, efectos secundarios	12 - 13
Bajos niveles de azúcar en la sangre	14 - 15
Cuando está enfermo(a).....	16 - 17
Manténgase seguro(a).....	18
Cuándo llamar a su clínica	19
Cuide sus pies.....	20 - 21
Centra de Salud.....	22
Recursos seleccionados	23
Mis metas con respecto a la diabetes.....	24
Registro de azúcar en la sangre	25



Sobre la diabetes

Una salud balanceada



Comer alimentos saludables, ejercitarse y tomar los medicamentos correctos son medidas importantes para controlar su diabetes. Mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango seguro puede prevenir complicaciones a largo plazo en sus ojos, riñones, nervios y corazón. Lo apoyamos para que haga cambios saludables y alcance sus metas.

Su equipo de cuidados de la salud incluye a su médico, enfermera especialista, enfermera educadora de diabetes, nutriólogo, oculista, podólogo, especialista de la salud conductual y farmacéutico.



La comida que ingiere se convierte en glucosa una vez que entra a su sangre. La glucosa proviene de todos los carbohidratos, no solo de los alimentos dulces. Cada célula en su cuerpo necesita la glucosa para tener energía y nutrientes.

La diabetes es un padecimiento en el cual el cuerpo no puede utilizar la glucosa de la manera correcta. El cuerpo produce insulina todos los días. La insulina es una hormona que se produce normalmente en su páncreas. La insulina ayuda a llevar la glucosa de su flujo sanguíneo a los tejidos de su cuerpo. Sin suficiente insulina, sus niveles de azúcar en la sangre serán más altos de lo normal.



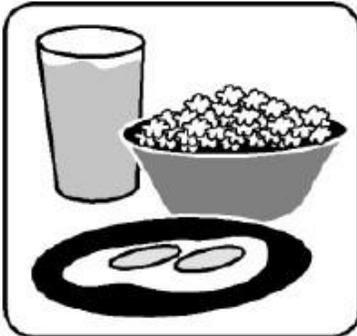
Existen dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2. La diabetes tipo 2 es mucho más común; su páncreas produce menos insulina con el tiempo y su cuerpo se resiste a los efectos de la insulina. El tipo 2 se puede tratar con dieta, ejercicio, pastillas, insulina y otros medicamentos inyectables.

La diabetes tipo 1 es menos común; el sistema inmune del cuerpo daña las células que producen la insulina. El tipo 1 debe tratarse con insulina.

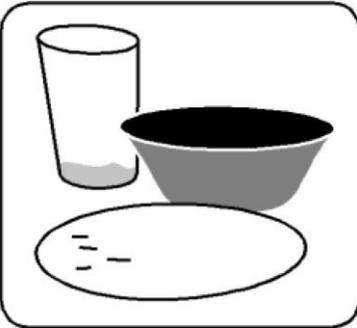
Más de 34 millones de personas en los EE.UU. viven con diabetes. Otras 88 millones (1 de cada 3 personas) tienen prediabetes (estadísticas de 2020). Este también es un problema en aumento en todo el mundo. ¡Usted no está solo!



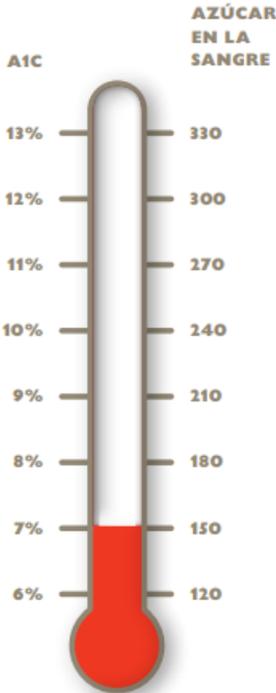
Metas de azúcar en la sangre



Antes de las comidas, el nivel ideal de azúcar en la sangre es de 80 a 130



2 horas después de las comidas, el nivel ideal de azúcar en la sangre es de menos de 180



Su prueba de laboratorio A1C es el promedio de su azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses

Mantener su A1C en aproximadamente 7% o menos ayuda a proteger sus ojos, riñones, nervios y corazón



Cómo utilizar su medidor Guide



Configuración:
Gire la tapa hacia el número que desea.
1 es para piel sensible
5 es para piel más dura
2, 3 y 4 son valores intermedios



1. Quite la tapa



2. Inserte la lanceta, luego gire la tapa para quitarla



3. Alinee las marcas y reemplace la tapa



4. Oprima el botón de carga hasta el fondo (como una pluma retráctil)



5. Toque con el lado del dedo el extremo del dispositivo de lanceta



6. Presione el botón amarillo de liberación para pinchar su dedo



7. Oprima suavemente el dedo para sacar una gota de sangre





8. Retire una tira reactiva



9. Asegúrese de que el lado dorado se inserte en el medidor



10. Empuje la tira completamente hacia adentro. El medidor se encenderá automáticamente



11. Aplique la sangre en cualquier lugar del extremo amarillo de la tira reactiva



12. Lea su resultado de azúcar en la sangre. Saque la tira para apagar el medidor



13. Retire la tapa



14. Utilice el cuerpo del dispositivo de lanceta para desechar la lanceta en el contenedor especial para objetos punzantes

LISTO!

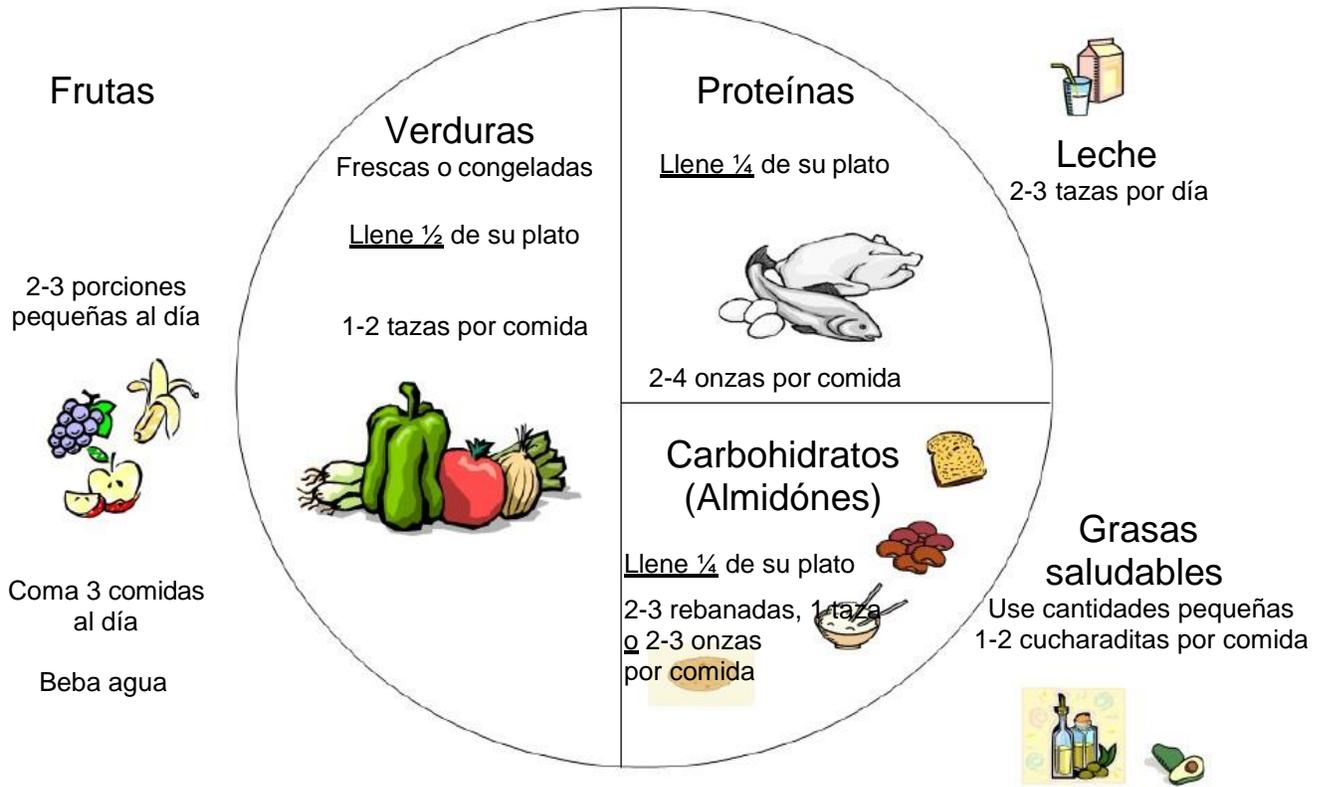


Recomendaciones de comidas saludables —

Puntos clave:

- ❖ Las personas con diabetes no tienen que comprar comidas caras o especiales, solo seguir una dieta balanceada.
- ❖ Coma 3 comidas diarias. Evite saltarse comidas
- ❖ Intente comer la misma cantidad de carbohidratos todos los días
- ❖ Beba agua. Evite bebidas con azúcar (aguas frescas, jugos, refrescos regulares, bebidas energéticas, Gatorade, Snapple, KoolAid, aunque sean hechos en casa, etc.)
- ❖ Siga los lineamientos de porciones saludables:

Elecciones de comidas saludables: Su plato

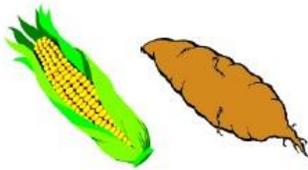


Trate de comer entre 30 y 45 gramos de carbohidrato/almidones por comida. Trate de comer entre 100 y 150 gramos de carbohidrato/almidones por día.

Para entender los carbohidratos

- ❖ Los carbohidratos son alimentos que se convierten en azúcar dentro de su cuerpo
- ❖ Prefiera granos enteros y integrales siempre que sea posible. Los granos enteros tienen más fibra, lo cual disminuye el aumento de azúcar en su sangre
- ❖ Evite grandes porciones de carbohidratos, frutas, y bebidas que eleven su azúcar en la sangre
- ❖ Busque consumir porciones de carbohidratos que representen 1/4 de su plato en cada comida

Carbohidratos/ almidones



Maíz, papas, camote, calabaza, ñame



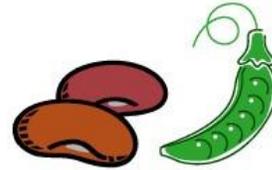
Arroz, granos, cereales, avena, pasta



Fruta, jugos de fruta



Pan, tortillas, rollos, galletas saladas, bagels



Frijoles, guisantes, lentejas



Galletas dulces, pasteles, pan dulce, bebidas azucaradas, dulces



Leche, yogurt



Para entender los alimentos que NO son carbohidratos

- ❖ Estos alimentos no aumentan el azúcar en la sangre
- ❖ Busque vegetales que sean la mitad de su plato en las comidas principales (evitando papas, elote, maíz, ñame, calabaza que son vegetales almidones)
- ❖ Busque proteínas que sean 1/4 de su plato en las comidas principales
- ❖ Utilice un poco de aceite o grasa, pero no mucho



Vegetales no almidonados

alcachofa, espárragos, judías verdes, betabel, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, pepino, berenjena

kale, puerros, lechuga, cebolla, oca, tomate, pimientos, espinaca, acelgas, nabos, calabacitas, etc.



Proteína:

- carne de res, de puerco, de cordero
- pollo, pavo
- pescado, camarón
- otros mariscos
- huevos
- queso
- tofu



Grasas y aceites:

- cacahuates, crema de cacahuete
- aceite
- mayonesa
- crema agria
- queso crema
- mantequilla
- leche mitad y mitad

Ejercicio

¿Por qué debo ejercitarme?

- ❖ El ejercicio mantiene su corazón saludable
- ❖ El ejercicio mejora su nivel de azúcar en la sangre
- ❖ El ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor
- ❖ El ejercicio puede ayudarle a perder peso

¿Qué tan seguido debo ejercitarme?

- ❖ Al menos 30 minutos, 5 días a la semana
- ❖ O más, si puede

¿Qué tipo de ejercicio es el mejor?

- ❖ Haga lo que pueda disfrutar sin sentir dolor
- ❖ Pregunte a su proveedor antes de comenzar con un nuevo ejercicio
- ❖ El ejercicio cardiovascular es bueno para su corazón. Levantar peso, estirarse y el ejercicio de resistencia es bueno para sus músculos. Cualquier tipo de ejercicio es útil.



Ejercicio sentado



Caminando



Baile



Aeróbicos

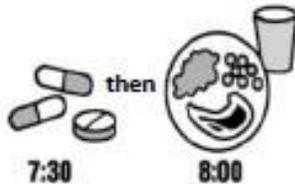


Resistencia o
levantar peso



Medicamentos comunes

Muchas personas con diabetes toman pastillas e insulina para controlar su azúcar en la sangre. Pregunte a su proveedor por la hora de tomar sus medicamentos.



Glipizida, gliburida o glimepirida
Tomar 30 minutos antes de las comidas.



Metformina
Tomar después de las comidas.



Insulina de acción prolongada

Generalmente tomar antes de dormir o por la mañana, no es necesario sincronizarlo con las comidas



Insulina de acción rápida y corta
Tomar antes de las comidas



Efectos secundarios de los medicamentos

Los medicamentos pueden disminuir sus niveles de azúcar en la sangre hasta un rango seguro. Antes de comenzar con sus medicamentos, investigue los efectos secundarios ligeros más comunes.

Medicamento	Cómo disminuye su azúcar en la	Algunas personas pudieran tener estos efectos
Glipizida, gliburida o glimepirida	Ayuda a su cuerpo a producir más insulina	Bajon de azúcar en la sangre, aumento de peso
Metformina	Disminuye el azúcar que produce su hígado y ayuda a su cuerpo a ser más sensible a la insulina	Diarrea, distensión abdominal, dolor de estómago, gases y sabor metálico. Tomar la metformina despues de comer para disminuirá estos efectos
Pastillas como Invokana, Jardiance	Mueve el azúcar de la sangre a la orina para bajar su nivel de azúcar Beneficios para el corazón y los riñones	Orinar con mas frecuencia, perdida de peso, infeccion de hongos de la vejiga o vias urinarias. Rara vez: infeccion grave de los genitales, cetoacidosis diabetica (nausea, vomitando, dolor abdominal)
Inyección de Insulina	Ayuda a su cuerpo a utilizar de manera correcta el azúcar	Bajon de azúcar en la sangre, irritación de la piel en el lugar de la inyección, aumento de peso
Inyección (<u>no</u> insulina) como Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon	Ayuda a su cuerpo a producir más insulina cuando come Beneficios para el corazón, los riñones y el peso	Náusea, diarrea, acidez, hinchazón Rara vez: vomitando, dolor abdominal severo



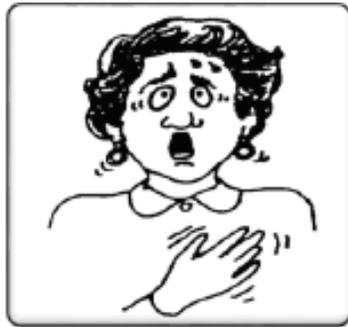
Bajos niveles de azúcar en la sangre _____

Algunos medicamentos para la diabetes pueden provocar un bajón, o bajo nivel de azúcar en la sangre. Pregunte a su proveedor acerca de los medicamentos que usted toma.

Usted podría sentir...



Mucha hambre



Que el corazón le late rápido



Mareos o temblores



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Confusión

Incluso si usted se siente bien, un nivel de azúcar en la sangre menor a 80 podría ser demasiado bajo.



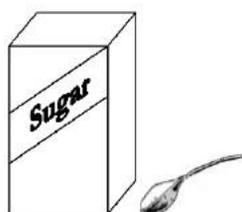
¿Qué provoca los bajos niveles de azúcar en la sangre?

- ❖ Saltarse comidas o no comer a tiempo
- ❖ Hacer más ejercicio de su normal
- ❖ Tomar su glipizida o insulina de acción rápida sin comer

¿Cómo puede tratar los bajos niveles de azúcar en la sangre? Coma o beba al menos 15 gramos de azúcar como:



4 tabletas
de glucosa



3 cucharaditas
de azúcar



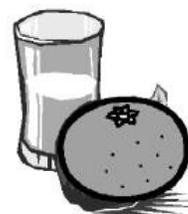
2 cucharaditas
de miel



6 a 7 caramelos
duros



2 cucharaditas de
uvas pasas



½ taza de jugo o
refresco regular

Vuelva a revisar su azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si su azúcar en la sangre sigue por debajo de 80, trate de nuevo. Llame a su profesional de la salud si aún así no puede subir su azúcar a más de 80.

No ignore el hecho de que tiene un nivel de azúcar bajo. Esté preparado(a).



Cuando está enfermo(a) _____

Cuando usted está enfermo(a), su nivel de azúcar en la sangre puede ser más alto de lo normal.



Siga tomando su medicamento para la diabetes



Mida su nivel de azúcar en la sangre cada 2 a 4 horas si está más alto de lo normal.
**Tipo 1: Revisar los cuerpos cetonicos en la orina. Llame a su proveedor si su azúcar está por encima de 240 y usted tiene cetonas

Intente comer las cantidades normales de comida en los horarios normales.



Para evitar la deshidratación, beba al menos 8 onzas de líquidos libres de calorías (agua, caldo, refresco de dieta) cada hora



Si no puede comer debido a las náuseas y el vómito, beba líquidos o coma alimentos con carbohidratos.

Puede intentar con estos alimentos:



Gelatina
(½ taza)



Helado
(½ taza)



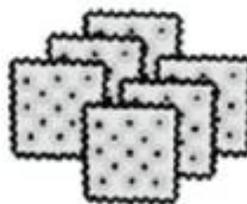
Jugo de frutas
(½ taza)



Gatorade
(1 taza)



Pudín
(½ taza)



6 galletas saladas



Manténgase seguro(a) _____



Lleve o porte una identificación como persona diabética



Siempre tenga algo con azúcar o almidón



Enseñe a sus familiares y amigos a darle jugo o azúcar cuando su nivel de azúcar en la sangre esté bajo



Conduzca solo si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 100

Enseñe a sus familiares y amigos qué hacer en caso de que usted se desmaye:



Llamar al 9-1-1, luego administrar el glucagon



No dar alimentos ni líquidos a alguien desmayado(a)

Cuándo llamar a su clínica



Bajo nivel de azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar es menor a 80, o si tiene signos de bajo nivel de azúcar en la sangre (ver páginas 15-16)



Alto nivel de azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar es mayor a 300, si usted está orinando demasiado, si tiene sed, la visión borrosa o si se siente más cansado(a) de lo normal

** Si tiene el tipo 1, llame si su nivel de azúcar es mayor a 240 y usted tiene cetonas en la orina



Si usted vomita durante más de 8 horas y no puede retener los fluidos



Si tiene diarrea durante más de 8 horas y no puede retener los fluidos



Si tiene fiebre, escalofríos o nuevas infecciones o úlceras



Cuide sus pies



Quítese los zapatos y calcetines en cada visita a su proveedor para que le revise los pies



Lávese los pies con agua tibia todos los días. Séquelos bien, especialmente entre los dedos



Utilice crema humectante, pero no entre los dedos



Revise sus pies todos los días en busca de cortadas, moretones, ampollas, enrojecimientos e inflamaciones

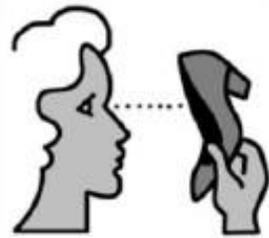




No camine descalzo(a)



Utilice zapatos que le queden bien



Revise sus zapatos antes de ponérselos. Pudiera haber algo dentro que le provoque cortadas



Córtese las uñas de manera recta, como se muestra

Si batalla para cuidar de sus pies, pida a su proveedor una referencia de un podólogo



Mi centra de salud

Chinatown Public Health Center 1490 Mason St.	415-364-7600
Curry Senior Center 333 Turk St.	415-885-2274
Castro-Mission Health Center 3850 17th St.	415-934-7700
Family Health Center 995 Potrero Ave.	628-206-5252
Maxine Hall Health Center 1301 Pierce St.	415-292-1300
Mission Neighborhood Health Center 240 Shotwell St.	415-552-3870
Ocean Park Health Center 1351 24th Ave.	415-682-1900
Potrero Hill Centro de salud 1050 Wisconsin St.	415-648-3022
Richard Fine People's Clinic, ZSFG 1001 Potrero Ave., 1M	628-206-8494
Silver Avenue Health Center 1525 Silver Ave.	415-657-1700
South of Market Health Center 229 7th St.	415-503-6000
Southeast Health Center 2401 Keith St.	415-671-7000
St. Anthony's Free Medical Clinic 150 Golden Gate Ave., 2º piso	415-241-8320
Tom Waddell Health Center 230 Golden Gate Ave.	415-355-7400



Recursos seleccionados

Clínica de Diabetes de ZSFG

628-206-8749

Las consultas con endocrinólogos, enfermeras profesionales, enfermeras educadoras de diabetes y nutriólogos. Disponible por referencia del proveedor de cuidados primarios

Programa de Bienestar Comunitario de ZSFG

628-206-4995

Distintos programas de bienestar y clases de ejercicios. Abiertos al público www.sfghwellness.org

Grupo de apoyo para la diabetes del ZSFG

628-206-8749

Grupo mensual de apoyo. Abierto al público. Llame para saber los horarios.

CalFresh (vales de comida)

877-847-3663

Llame o solicite vales de comida en 1235 Mission www.cdss.ca.gov/calfresh

Proyecto Libre de Tabaco de SF

628-206-6074

Juntas grupales en ZSFG. Abierto al público. Llame para saber los horarios.

Programa de Control de Tabaco de California

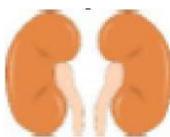
800-NO-BUTTS

Distintos programas que incluyen una línea gratuita de atención telefónica para ayudar a dejar de fumar

Sfghdiabetes.org



Mis metas con respecto a la diabetes

	Frecuencia	Resultados/fecha	Meta
A1C 	Cada 3 meses		7% para casi todas las personas
Presión sanguínea 	Cada visita		Por debajo de 140/80 para la mayoría de las personas
Colesterol 	Una vez al año		Tomar un medicamento para reducir el colesterol
Peso 	Cada visita		Mi peso meta: _____
Ojos 	Una vez al año		Ojos saludables
Dientes 	Cada seis meses		Dientes y encías saludables
Pies 	Cada visita		Sin cortadas ni úlceras
Proteína en la orina 	Una vez al año		Menos de 30

¿Tiene más preguntas? Pida a su proveedor de cuidado de la salud una referencia para consultar con un nutriólogo.



Este documento "Fundamentos de la Diabetes: Su Caja de Herramientas" fue una actualización de "Diabetes Basics", de Amalia Fyles, CDCES, CNS, y Kelly Quinn, CDCES, CNS (2013), actualizado en 2019 y 2021

Los íconos y texto de las páginas 5, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, adaptados con permiso de "Live Your Life! Control Your Diabetes", de Lumetra

Imágenes de las páginas 3, 4 y 5 adaptadas de la herramienta de enseñanza "Starting Insulin", desarrollada en ZSFG (2013), ilustraciones originales de Mimi Sheiner.

Contribuciones y revisión de: Catherine Cullinane, RN, CDCES; Amalia Fyles, CNS, CDCES; Kathryn Guta, RN, CDCES; Charlotte Kuo, NP, CDCES; Crystal Loucel, RN, MS, CDCES; Bessa Makoni, NP, CDE; Karla Moreno, RD; Audrey Tang, NP, CDCES

Editado por: Charlotte Kuo, NP, CDCES

Zuckerberg San Francisco General, Diabetes Program

