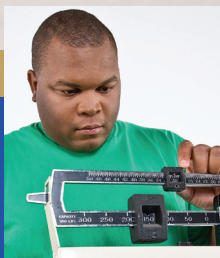


Trate Su Diabetes



Una guía para personas viviendo con Diabetes



Esta guía ha sido diseñada para ayudar a personas con diabetes a obtener el mejor tratamiento posible al mejor precio posible.

Provee:

- Comportamientos clave para ayudarle a mantenerse saludable.
- Preguntas a hacer a su equipo médico y proveedor de seguros
- Espacio para información de contacto de su equipo de tratamiento de diabetes
- Herramientas para rastrear sus medicamentos, medidas y laboratorios

Traiga este libreto con usted a sus citas médicas para ayudarle a recordar que preguntas hacer, tomar notas y compartir información médica importante con todos sus proveedores.

Para aprender más sobre diabetes visite diabetesnc.com/about.

Esta guía fue creada por el Consejo de Prevención de Diabetes en Carolina del Norte (DAC por sus siglas en inglés). DAC trabaja para reducir la carga de diabetes a través de coordinar entre diversos asociados en la prevención y control de diabetes en Carolina del Norte.



North Carolina Diabetes Advisory Council

Tabla de contenido

Mi equipo de tratamiento de Diabetes	4
Acerca de la Diabetes	5
Cambios de estilo de vida	6
Cuídese de niveles de azúcar altos y bajos	10
Hablando con su familia	12
Preguntas para proveedores médicos y proveedores de seguros	12
Espacio para notas	14
Mis medicamentos	16
Educación	18
Meta de nivel de azúcar en la sangre	18
Evaluaciones y pruebas de laboratorio	19



Información personal

Nombre:_____

Número telefónico:_____

Mi dirección de portal para pacientes:

Lista de contactos de mi equipo de diabetes

Proveedor médico principal	Nombre:
Teléfono:	Email:
• Citas	
Teléfono:	Email:
• Línea de enfermería	
Teléfono:	Email:
Servicio al cliente en la compañía de seguros	Nombre:
Teléfono:	Email:
Farmacia	Nombre:
Teléfono:	Email:
Educador certificado diabetes	Nombre:
Teléfono:	Email:
Nutriólogo	Nombre:
Teléfono:	Email:
Médico de pies (Podiatra)	Nombre:
Teléfono:	Email:
Doctor de ojos (Oftalmólogo)	Nombre:
Teléfono:	Email:
Doctor de riñones (Nefrólogo)	Nombre:
Teléfono:	Email:
Dentista	Nombre:
Teléfono:	Email:
Audiólogo	Nombre:
Teléfono:	Email:
Otro	
Teléfono:	Email:
Otro	
Teléfono:	Email:

Acerca de la Diabetes

La diabetes es una condición crónica en la que el cuerpo no produce nada o suficiente insulina para cambiar alimentos en energía de manera eficiente. Esto resulta en un exceso azúcar en la sangre. El exceso de azúcar en la sangre puede resultar en ceguera, fallo renal, amputaciones y ataques cardíacos.

La mejor manera de prevenir complicaciones es hacer cambios de estilo de vida y tomar medicamentos prescritos (incluyendo insulina cuando sea necesario).

Cambios de estilo de vida

Siga las recomendaciones a continuación para ayudarle a controlar su azúcar de sangre, controlar las complicaciones de la diabetes, incrementar su energía y sentirse generalmente mejor.



Controle su peso

Si tiene sobrepeso, perder unos kilos a través de actividad física y alimentación saludable puede ayudarle a controlar mejor su azúcar de la sangre.

Vea la calculadora de índice masa corporal (BMI) por sus siglas en inglés en myeatsmartmovemore.com/BMI para encontrar su categoría de peso. Para más información sobre cómo controlar su peso, visite diabetes.org/food-and-fitness/weight-loss.



Coma bien

Trabaje con su proveedor médico para aprender cómo contar carbohidratos y comer alimentos balanceados y aperitivos que le ayuden a mantener niveles de azúcar en la sangre seguros.

Visite diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates para iniciar.

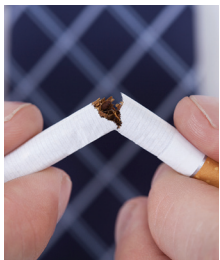
Coma fuentes saludables de proteína, fuentes saludables de grasas y una variedad de vegetales, frutas y granos integrales. Beba agua en lugar de soda u otras bebidas azucaradas y asegúrese de controlar sus porciones. Para consejos visite myeatsmartmovemore.com.



Ejercite regularmente

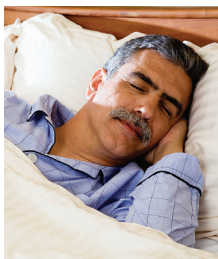
Los adultos necesitan aproximadamente 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, tal como una caminata rápida. Busque 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Dos o más días a la semana, también fortalezca sus músculos con actividades que usen los grupos principales de músculos. Visite esmmweighless.com/tools/strength-exercises para ejemplos.

Hable con su proveedor médico sobre incrementar su actividad. Pregunte si necesita cambiar la cantidad de medicamentos que toma o la comida que consume antes de realizar actividades físicas.



Deje de fumar

Fumadores con diabetes tienen mayores posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas, apoplejías, problemas circulatorios, daño de nervios, ceguera, enfermedades renales y muerte temprana. Para más información sobre dejar de fumar, visite quitlinenc.com o llame 1-800-QUIT-NOW.



Duerma suficiente

Adultos de 18–64 años necesitan de siete a nueve horas de sueño por noche, y adultos mayores de 65 años, necesitan de siete a ocho horas. Para tener una buena noche de descanso:

- Duermase a la misma hora cada noche.
- Haga ejercicio, pero no de 2-3 horas antes de dormir.
- No beba cafeína tarde en el día.
- No coma poco antes de irse a dormir.
- No trabaje o vea TV en la habitación.
- Mantenga la habitación cómoda, a una temperatura fría.

Para mayor información, visite www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf.



Participe en Educación y Apoyo de auto Gestión de Diabetes (DSMES)

DSMES ofrecen educación grupal e individual, para que aprenda cómo tratar su

diabetes. Cada proveedor de seguro médico tienen sus guías para cubrir DSMES. Si no tiene seguro médico o el suficiente, usted podrá obtener un descuento. Pregunte a su proveedor médico para obtener referencias a DSMES.

Para encontrar DSMES en su área, visite diabetesnc.com/DSMES.



Siga su plan de tratamiento de diabetes

Sus proveedores médicos le ayudarán a desarrollar un plan para el tratamiento de su diabetes, el cual incluye:

- Su nivel azúcar en la sangre y metas de A1c
- Chequeos de azúcar en la sangre (frecuencia con la que deberá evaluar su nivel de azúcar en la sangre)
- Sus medicamentos (tipo, dosis, frecuencia)
- Qué evaluaciones médicas y citas necesita y que tan frecuente
- Guía sobre los cambios de estilo de vida que usted debe hacer

Apéguese al plan de tratamiento, y consulte con su proveedor si tiene dudas acerca de su plan.

Para aprender más acerca del tratamiento de diabetes visite diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care.



Cuídese de los niveles de azúcar altos y bajos



Nivel alto de azúcar en la sangre

La hiperglicemia, o nivel alto de azúcar en la sangre, puede ser causada por cualquiera de lo siguiente:

- No tomar sus medicamentos contra la diabetes, tomar muy poco y/o tomarlas al momento incorrecto
- Comer mucho o no comer los alimentos apropiados
- Enfermedad o infección
- Estrés / trauma físico o emocional

Síntomas:



Necesita orinar frecuentemente



Sueño



Náusea



Hambre y/o sed extrema



Visión borrosa

Si tiene los síntomas descritos previamente, evalúe su nivel de azúcar inmediatamente para evitar problemas serios.

Si su nivel de azúcar es mayor de 240 mg/dL:

- Llame a su equipo de tratamiento contra la diabetes.
- Tome una dosis correctiva de insulina (si su proveedor médico le ha indicado cómo hacerlo).

Si su nivel de azúcar es mayor al de su meta, pero menor de 240 mg/dL:

- Haga ejercicio.
- Beba más agua.
- Llame a su equipo de tratamiento contra la diabetes si continua con un nivel de azúcar alto.

Usted, sus amigos y sus familiares deberán saber los síntomas de niveles de azúcar altos y bajos. Podrá salvar su vida.

Nivel bajo de azúcar en la sangre

Hipoglicemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre, puede ser causado por:

- Tomar mucho medicamento contra la diabetes/tomarlo al momento incorrecto
- Saltarse comidas o comer menos de lo usual
- Incrementar su actividad física sin comer lo suficiente

Síntomas:



Tembloroso



Latido cardíaco rápido



Sudoroso



Ansiedad



Mareo



Hambre extrema



Debilidad y cansancio



Irritable



Dolor de cabeza

Si tiene los síntomas descritos previamente, evalúe su nivel de azúcar inmediatamente para evitar problemas serios.

Si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 70 mg/dL, es demasiado baja. Siga la regla de 15:

- Coma o beba 15 gramos de azúcar (ejm. 1/2 taza de soda regular o jugo de naranja, un puño de skittles o pasas).
- Después de 15 minutos, cheque nuevamente su nivel de azúcar. Si aún está bajo, coma o beba otros 15 gramos de azúcar.
- Si aún está muy bajo después de 15 minutos, llame a su médico o servicio de emergencia.

Hable con su familia

Aliente a sus amigos y familiares a:

- Aprender su rango deseado de nivel de azúcar
- Reconocer signos y síntomas de niveles altos y bajos
- Recordarle de verificar su nivel de azúcar frecuentemente
- Saber que hacer si su nivel de azúcar está demasiado alto o bajo.

Hable con su equipo médico

Sabemos que hay demasiado que saber sobre la diabetes, y en ocasiones, no sabe que preguntar. Aquí le brindamos unas sugerencias.

Preguntas a hacer al programar una cita médica:

- ¿Cuánto tiempo tardará la cita desde el momento que llegue hasta irme a casa?
- ¿Me explicarán todo lo que tengo que pagar por mi visita y laboratorios?
- ¿Cuándo puedo esperar mis resultados?
- ¿Alguien revisará mis resultados conmigo?

Preguntas para la enfermera o asistente médico:

- ¿Cuál fué mi último A1c y/o glucosa en ayunos?
- ¿Cuál es mi presión sanguínea?
- ¿Checará mis uñas y pies para verificar sensación y pulso?

Preguntas para el doctor, asistente médico, practicantes de enfermería:

- ¿Cómo están mis riñones?
- ¿Necesito tomar exámenes hoy?
- Basado en los análisis, ¿Necesito ver un especialista?
- ¿Me referirá a un Programa de Educación y Apoyo a la Auto-Gestión de Diabetes?

Preguntas para el educador certificado de diabetes o nutriólogo:

- ¿Cómo puedo llegar a mi meta de A1c?
- ¿Qué hago si tomo mucha insulina?

- ¿Qué hago si olvido de tomar mi insulina o medicinas?
- ¿Que hago si me enfermo?
- ¿Cuál debe de ser mi nivel de azúcar deseado?
- ¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar es muy alto después de haber tomado insulina?
- ¿Puede darme recomendaciones de alimentos y aperitivos?
- ¿Cuándo es mi siguiente clase o cita de diabetes?

Preguntas para el fármaco o técnico farmaceuta:

- ¿Todos mis medicamentos trabajan juntos?
- Si corto una píldora a la mitad, ¿Obtengo el mismo beneficio?
- ¿Hay una manera para que mis recetas médicas se cobren en mi programa de pago?
- Creo que debo tomar este medicamento [1, 2 o 3] veces por día, ¿estoy en lo correcto?
- ¿Hay manera para obtener el medicamento más barato?

Hable con su compañía de seguros o administrador en la oficina de mi médico

- ¿Cuál medidor de azúcar en la sangre cubre mi seguro?
- ¿Qué sucede si necesito tomar un medidor parlante o bomba?
- ¿Cuántas tiras puede obtener a la vez? ¿Qué sucede si mi doctor prescribe más que eso?
- ¿Cómo puedo obtener el mejor precio para mis medicamentos?
- ¿Cuánto tengo que pagar por los medicamentos que mi doctor ha prescrito?
- ¿Cuánto tengo que pagar en mi cita de doctor?
- ¿Tengo que pagar por laboratorios extra? ¿Cuáles?
- ¿Tengo que pagar por otras cosas como rayos-x?
- ¿Tengo que pagar en la visita con el doctor de riñones u otro especialista?
- ¿Cuántas visitas de educación sobre diabetes obtengo con mi plan de seguro médico?

[illegible]

Notas

[illegible]

Mis medicamentos

[illegible]

Educación

Educación y Apoyo a la Auto-Gestión de Diabetes

Frecuencia: Primer año, más de 2 horas.

Después una vez al año por 2 horas o más frecuente si los medicamentos cambian o hay complicaciones.

Fecha de juntas:

Lugar de juntas:

Contacto:

Meta de nivel de azúcar

Antes de alimentos: - mg/dL

1-2 horas después de comenzar una comida:

Menos de - mg/dL

Exámenes y pruebas de laboratorio para adultos con diabetes¹

Estas medidas se toman en cada visita.

Presion sanguínea

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Peso

Es más fácil controlar la diabetes en un peso saludable. Un proveedor médico determinará si su Índice de Masa Corporal (BMI) al usar su altura y peso.

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Esta evaluación deberá desempeñarse cada tres meses, o más frecuente como se recomienda por su proveedor médico.

A1c

Meta general: Menos de 7%. Su médico podrá establecer una meta más alta o baja según sus necesidades.

Fecha del último chequeo:

Resultados:

1. Esta sección ha sido modificada de las Metas Médicas que aparecen en Predicción de Diabetes en 2014 de la Asociación Americana de Diabetes.

Estas pruebas deberán realizarse una vez al año.

Colesterol LDL

Meta general: Menos de 100 mg/dL. Debajo a 70 mg/dL para personas con enfermedades cardiovasculares.

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Colesterol HDL

Meta general: Mayor de 40 mg/dL para hombres y más de 50 mg/dL para mujeres.

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Triglicéridos

Meta general: Menos de 150 mg/dL.

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Nivel de albumina a creatina

Meta general: Menos de 30 mg/g.

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Función de nervios

Fecha del último chequeo:

Resultado:

Exámen de visión dilatado

Fecha del último chequeo:

Resultado:



North Carolina Diabetes Advisory Council