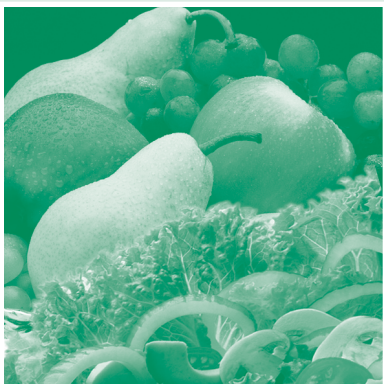


Folleto de Información y Registro de Autocontrol de la Diabetes



Su guía personal.....

Lo que usted hace cada día realmente importa.



Este documento está disponible por Internet en
www.WisconsinDiabetesInfo.org

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una condición común y controlable que dura toda la vida. La diabetes cambia el modo en que el cuerpo usa los alimentos que usted come. El cuerpo transforma los alimentos en azúcar y utiliza el azúcar como energía. La insulina es una hormona importante que ayuda a que el azúcar pase de la sangre a las células de su cuerpo. Si su cuerpo produce insulina o si la insulina no funciona bien, el azúcar se acumula en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar daño en los riñones, el corazón, los ojos, y los nervios al dañar los vasos sanguíneos que conducen a ellos.



Diabetes tipo 1:

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca o ninguna insulina por si solo, por lo tanto es necesario aplicar inyecciones de insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina todos los días por el resto de sus vidas.

Diabetes tipo 2:

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo produce algo de insulina pero no lo suficiente, o es posible que el cuerpo no pueda usar la insulina como normalmente debería hacerlo. Puede ser necesario medicamento y/o insulina. Puede ser normal usar más del medicamento o insulina mientras más tiempo tiene la diabetes tipo 2. Esto no significa que usted no se haya cuidado.

Tener diabetes no significa que esté enfermo. Las personas con diabetes pueden estar saludables del mismo modo que las personas que no tienen diabetes:

- Comiendo alimentos saludables
- Estando activo
- Controlando su peso o bajando de peso si es necesario
- Manteniendo el nivel de azúcar en la sangre cerca de lo normal
- Realizando pruebas de azúcar en la sangre
- Tomando medicamentos según lo recomendado

¿Qué es el Autocontrol de la Diabetes?

El autocontrol de la diabetes implica que usted se hace cargo de tomar decisiones saludables todos los días. Tomar decisiones saludables mantendrá el nivel de azúcar en la sangre (glucemia) lo más cerca posible de los parámetros normales.

A continuación se encuentran habilidades útiles que usted puede aprender para controlar usted mismo su diabetes:

- ✓ Cómo tomar decisiones saludables respecto a la alimentación
- ✓ Cómo sentirse seguro sobre sus elecciones de estilo de vida
- ✓ Cómo comer una cantidad de alimentos saludable en cada comida
- ✓ Cómo hacer la prueba de azúcar en la sangre y desechar con precaución las lancetas y agujas
- ✓ Saber interpretar las cifras de su nivel de azúcar en la sangre
- ✓ Saber cuándo tomar sus medicamentos y/o insulina
- ✓ Saber cuáles son los efectos secundarios posibles de sus medicamentos y/o insulina
- ✓ Saber cuáles actividades físicas son saludables para usted y los beneficios de mantenerse activo
- ✓ Saber qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo
- ✓ Saber cómo reducir su riesgo de tener problemas con la diabetes
- ✓ Saber qué atención médica de la diabetes debe recibir o pedir
- ✓ Saber por qué es importante usar un brazalete o collar de identificación médica

Vivir bien con diabetes sucede un día a la vez. Conozca sus niveles de azúcar en la sangre; si no están como debieran, hable sobre diferentes opciones de tratamiento con su proveedor de atención médica. Si está tomando medicamentos para la diabetes, puede necesitar cambiar la dosis o comenzar a aplicarse inyecciones de insulina. A medida que cambia su estilo de vida o con el paso de los años, sus habilidades de autocontrol también pueden necesitar cambios.

En el aprendizaje de habilidades de autocontrol, pida ayuda y apoyo. Muchos proveedores de atención médica pueden enseñarle modos nuevos de cuidarse. Comprender qué puede hacer para mantenerse saludable y reducir sus niveles de azúcar en la sangre es el primer paso.

Cosas para Recordar sobre el Autocontrol

¡Sea paciente con usted mismo!

Recuerde que las personas aprenden de distintos modos. Habrá cosas que aprenderá rápidamente mientras que otras le llevarán un poco más de tiempo. Dese tiempo para cambiar hábitos y aprender información nueva. Aprender a controlar su diabetes requiere tiempo y paciencia.

¡Encuentre un programa de educación en autocontrol de la diabetes!

Muchas clínicas ofrecen sesiones individuales, grupos o clases para ayudar a las personas a aprender a auto-controlar la diabetes. Consulte con su proveedor de servicios médicos para encontrar un programa de educación en autocontrol de la diabetes en su área.

¡Encuentre ayuda y apoyo en su localidad!

Cuando se trata de su salud, usted es quién mejor se conoce. Aprenda lo más que pueda sobre la diabetes. Cuanto más sepa, más poder tendrá. La ayuda local puede incluir grupos de apoyo y su biblioteca. Otras fuentes de información fiables y de confianza se encuentran en la parte atrás de este folleto.

¡Haga preguntas!

Toda la información sobre la diabetes y su tratamiento pueden ser difíciles de entender. Los proveedores de atención médica quieren que usted controle la diabetes con éxito. Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si está teniendo problemas con cualquier tratamiento. Cuando usted hace preguntas, los proveedores de atención médica aprenden más sobre usted. Luego, juntos pueden decidir los mejores modos de tratar su diabetes.

Pautas de Cuidado Recomendables en Caso de Tener Diabetes

Parte del autocontrol de la diabetes implica aprender y comprender qué análisis de laboratorio, exámenes, inmunizaciones, chequeos médicos y educación necesita para mantenerse saludable. El Registro Personal de Atención de la Diabetes (en la página 9) le ayudará a realizar un seguimiento de sus resultados para recordarle cuando es tiempo de volver a hacerse los exámenes.

ANÁLISIS DE LABORATORIO

A1C – Hágase este análisis cada 3 a 6 meses.

(Ideal: Menos del 7%, objetivo individual puede variar)



Este es un análisis de sangre que se hace para comprobar su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Su nivel de A1C variara - de un análisis a otro. Tener un nivel bajo de A1C reducirá el riesgo de problemas de diabetes.

Perfil de Lípidos en Ayunas – Hágase un análisis cada año.

(Ideal: Colesterol total menor de 200 mg/dl)

Triglicéridos menores que 150 mg/dl



HDL [colesterol bueno]

hombres 40 mg/dl o más; mujeres 50 mg/dl o más

LDL [colesterol malo] menos de 100 mg/dl o menos de 70 mg/dl (para aquellos con alto riesgo)

Este es un análisis de sangre para comprobar la cantidad de grasa en su sangre. Demasiada grasa puede obstruir las arterias y puede causar mala circulación en su cuerpo.

Análisis de Actividad Renal

Hágase el análisis de creatinina de albúmina cada año.

(Ideal: Lo normal es menos de 30 mg/g)



Este análisis de la orina busca micro-albuminuria, pequeñas cantidades de proteínas en la orina.

Hágase el análisis de creatinina en suero cada año para estimar la tasa de filtración glomerular (eGFR por sus siglas en inglés).

(Ideal: Creatinina en suero menos de 1.5 mg/dl)

Juntos estos análisis le indican a su médico qué tan bien los riñones están filtrando los residuos y si están dañados.

Pautas de Cuidado Recomendables en Caso de Tener Diabetes

EXÁMENES

Visita por Diabetes/Examen Físico Completo



Visita por diabetes cada 3 a 6 meses.

Este es un buen momento para hablar con su proveedor sobre las preocupaciones que tenga.

Hágase un examen físico cada año.

Este examen provee atención médica preventiva para mantenerlo saludable.

Examen de Retina con Pupila Dilatada



Hágase este examen cada año.

Su oculista le pondrá gotas en sus ojos para ayudar a ver la parte posterior de los ojos. Este es el único modo de averiguar si los niveles altos de azúcar en la sangre le han causado algún daño a sus ojos. La diabetes puede causar pérdida de la visión y ceguera.

Examen Dental/Revisión Bucal



Hágase un examen dental cada 6 meses. Hágase revisar la boca, los dientes, y las encías en cada visita. Vea a su dentista para las limpiezas y exámenes de rutina. Su proveedor de atención médica puede examinar su boca, dientes, y encías para ver si hay problemas. La mayoría

de las infecciones y enfermedades de las encías son comunes en personas con diabetes. El tratamiento es útil si los problemas son detectados a tiempo.

Examen de los Pies



Pida a su proveedor que realice un examen completo de los pies con un monofilamento y diapasón (instrumento de metal de doble punta) cada año.

Quítese los zapatos y las medias para que su proveedor pueda revisarle los pies en cada visita.

Revise sus pies todos los días. No siempre podrá sentir si hay un problema con sus pies de modo que revise sus pies todos los días para poder notar cambios o problemas. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar una mala circulación y pérdida sensorial en los pies. Una pequeña incisión o ampolla puede convertirse rápidamente en un gran problema sin la atención adecuada. Hable con su proveedor inmediatamente sobre cualquier cambio que usted observe.

Pautas de Cuidado Recomendables en Caso de Tener Diabetes

EXÁMENES

Presión Sanguínea



Hágasela revisar cada vez que visite a su proveedor.
(Ideal: Menos de 130/80 mmHg)

Este examen es para medir cómo bombea sangre el corazón. La presión sanguínea alta puede ser controlada con medicamentos. Pueda que necesite más de un tipo de medicamento para controlar la presión sanguínea y alcanzar su objetivo individual.

Salud Emocional/Sexual



Dígale a su proveedor si se siente deprimido o le preocupa su salud sexual.

Todo el mundo tiene días tristes o estresados que pueden causar que se sienta deprimido. La depresión puede impedir que usted cuide bien de sí mismo. Las preocupaciones sobre su salud sexual pueden causar que se sienta triste o deprimido. Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento confiables que le puedan ayudar.

Consumo de Tabaco



Deje de fumar: decida dejar de fumar hoy.

El consumo de tabaco causa muchos problemas de salud. Una vez que una persona comienza a consumir productos con tabaco, es bien difícil de dejarlo. Hay muchos modos de dejarlo. Elija un modo que funcione para usted y busque apoyo. Llame al 1-800-QUITNOW para ayuda.

VACUNAS

Vacuna contra la Gripe y Vacuna contra la Neumonía



Vacúnese contra la gripe cada otoño.

Vacúnese contra la neumonía una vez antes de cumplir los 65 años de edad, luego vacúnese según le sea recomendado.

Tener diabetes lo expone a un mayor riesgo de contraer gripe y neumonía. Las vacunas le ayudarán a disminuir su riesgo.

Pautas de Cuidado Recomendables en Caso de Tener Diabetes

EDUCACIÓN PARA UNA VIDA SANA

Nivel de Actividad Física



Encuentre una actividad que le guste hacer y aumente gradualmente la cantidad de tiempo hasta alcanzar su objetivo.

(Ideal: 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana)

Cualquier actividad física (por ejemplo, caminar) contribuirá a bajar el nivel de azúcar en la sangre y hará que se sienta mejor.

Alimentación Saludable/Elección de Alimentos



Consulte un nutricionista acreditado cuando reciba su primer diagnóstico, durante la 3ra o 4ta visita por un plazo de 3 a 6 meses, luego cada año según sea necesario. Un nutricionista acreditado le puede ayudar a tomar decisiones saludables a la hora de comer y enseñarle que tamaño deben tener las porciones para que sean saludables. Si tiene sobrepeso, bajar de peso puede ser útil. Un peso saludable contribuye a que la insulina funcione mejor.

Educación de Autocontrol de la Diabetes



Consulte a un educador de la diabetes cuando sea diagnosticado con diabetes por primera vez, luego de cada 6 a 12 meses o según sea necesario.

Un Educador Certificado en Diabetes (Certified Diabetes Educator, CDE por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a aprender a controlar usted mismo su diabetes. Aprender sobre la diabetes llevará tiempo, pero le ayudará tomar decisiones saludables todos los días.

Análisis de Azúcar en la Sangre



Consulte con su proveedor de atención médica para saber con qué frecuencia se debería hacer análisis.

(Ideal: Antes de las comidas 130 mg/dl y después de las comidas menos de 180 mg/dl)

Revisar los niveles de azúcar en la sangre le puede ayudar a saber cómo los alimentos, la actividad física, los medicamentos, y el estrés/enfermedad pueden causar cambios en sus niveles de azúcar. Sepa cual es nivel de azúcar adecuado para usted. No tire las lancetas y agujas en la basura regular; en su lugar, utilice un recipiente aprobado. Para obtener información sobre cómo tirar las agujas, consulte el recurso del DNR que se encuentra en la última página de este folleto.

Registro de Autocontrol de la Diabetes

	Objetivo	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	
EXÁMENES DE LABORATORIO	A1C <7% - de cada 3 a 6 meses					
	Perfil de Lípidos en Ayunas - anualmente					
	Total de Colesterol <200 mg/dl					
	Los Triglicéridos <150 mg/dl					
	LDL <70 mg/dl o <100 mg/dl					
	HDL ≥40 mg/dl hombres ≥50 mg/dl mujeres					
	Función Renal - Cociente de albúmina a creatinina <30 mg/g - anualmente Creatinina en suero para estimar la función renal (eGFR por sus siglas en inglés) - anualmente					
EXÁMENES	Examen de la Vista con Dilatación de las Pupilas – anualmente					
	Examen Dental – cada 6 meses Revisión Bucal – en cada visita					
	Revisión de Pies / revisión visual en cada visita Examen Completo de Pies - anualmente					
	Visita por Diabetes – cada 3 a 6 meses					
	Examen Físico Completo - anualmente					
	Presión Sanguínea <130/80 mmHg - revisar en cada visita					
	Salud Emocional/ Sexual hablar en cada visita					
	Consumo de Tabaco – hablar en cada visita					
	VACUNAS	Gripe – cada año				
		Neumonía – una vez, según lo indique su proveedor				
Nivel de Actividad Física – hablar en cada visita						
EDUCACIÓN	Nutricionista Acreditado – al recibir el diagnóstico, durante 3 a 4 visitas en entre 3- 6, luego anualmente					
	Educación de Autocontrol – al recibir el diagnóstico, de cada 6 a 12 meses, o según sea necesario					
	Análisis Casero de Azúcar en la Sangre – revisar en cada visita					

Objetivos en sus Conductas de Autocontrol

Elija uno o más objetivos de autocontrol.



Ejemplos de Conductas:

- Reducir el tamaño de porciones
- Realizar una actividad física todos los días
- Monitorear la glucosa en la sangre todos los días
- Tomar medicamento diariamente
- _____
- Unirse a un grupo de apoyo
- Dejar de fumar
- Hacerse chequeos de la diabetes
- _____
- _____

Mis conductas: (¿Qué voy a hacer?)

Mis barreras: (¿Qué se interpone en mi camino?)

Lo que elimina mis barreras: (¿Cómo eliminar la barrera?)

Firma: _____ Fecha: _____

Hable con su proveedor



Sea un miembro activo de su propia salud. A continuación se encuentran algunos consejos para cuando hable con su proveedor de atención médica.

- Hable con su proveedor sobre cualquier problema de salud actual que le esté molestando.
- Comparta información personal que pueda causar estrés aún si se siente avergonzado.
- Comparta una lista de todos sus medicamentos, vitaminas, y suplementos que esté tomando.
- Prepare una lista de las preguntas que quiera hacer y ponga las preguntas más importantes de primero.
- Pida más información o explicación si algo no está claro.
- Pida a un miembro de familia o amigo que lo acompañe para que tome notas por usted.
- Averigüe para cuándo debe hacer una visita de seguimiento.

Preguntas para su proveedor:

Lleve con usted a cada cita de atención de médica este folleto de autocontrol, el folleto de registro de azúcar y el monitor de azúcar en la sangre.

Nombre del Proveedor de Atención Médica: _____

Número de Teléfono: _____

Medios Adicionales:

American Diabetes Association

1-800-342-2383
www.diabetes.org

American Dietetic Association

1-800-877-1600
www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

Encuentre a un educador de la diabetes en su localidad: 1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html

American Heart Association

(414) 271-9999
www.americanheart.org

American Podiatric Medical Association

1-800-366-8227
www.apma.org

National Kidney Foundation of Wisconsin

1-800-543-6393
www.kidneywi.org

National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC)

1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program (NDEP)

1-888-693-6337
www.ndep.nih.gov

Wisconsin Department of Health Services Diabetes Prevention and Control Program (DPCP)

www.dhs.wisconsin.gov/health/diabetes

Wisconsin Department of Natural Resources (DNR)

1-888-936-7463
www.dnr.wi.gov/org/aw/wm/medinf/sharps.htm

Wisconsin Tobacco Quit Line

1-800-784-8669 or 1-800-QUITNOW
www.ctri.wisc.edu/quitline.html



Desarrollado por el
Wisconsin Diabetes Prevention and Control Program
Wisconsin Diabetes Advisory Group y otras asociaciones del
Division of Public Health
Wisconsin Department of Health Services
P- 43081S (3/11)