

Guía de autocuidado de la diabetes



Su guía personal.....

lo que hace cada día realmente importa.



Como usar esta guía:

Trabajar con su equipo de atención médica es importante. Use este folleto cuando se reúna con su equipo. Puede ayudarle a saber qué preguntar en sus visitas, y también puede ayudarle a aprender a cuidar su diabetes. Esta guía está destinada a proporcionar información básica sobre la diabetes y es más adecuada para personas mayores de 18 años de edad. Esta guía no está destinada a ser usada para asesoramiento médico.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes cambia la forma en que el cuerpo usa los alimentos que come. El cuerpo convierte los alimentos en glucosa (azúcar) y utiliza esta glucosa (azúcar) para la energía. La insulina es una hormona que ayuda a mover la glucosa (azúcar) de la sangre a las células del cuerpo. Cuando la glucosa (azúcar) no está en el nivel normal, puede dañar los ojos, el corazón, los riñones y los pies. La diabetes es una afección que nunca desaparece, pero se puede controlar.

Diabetes tipo 1

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir insulina por sí solo. Una persona necesita usar insulina. La diabetes tipo 1 puede ocurrir a cualquier edad.

Diabetes tipo 2

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo produce algo de insulina, pero no lo suficiente. O bien, es posible que el cuerpo no pueda usar insulina como debería. Puede ser necesario medicamentos e insulina.

¿Qué es el autocuidado de la diabetes?

Usted es la persona más importante cuando se trata de cuidar de su diabetes. El autocuidado le ayuda a aprender a controlar su diabetes. Este folleto le da consejos para el autocuidado de la diabetes para ayudarle a:

- ✓ Ser activo
- ✓ Surtir recetas y tomar medicamentos
- ✓ Comer saludable
- ✓ Controlar su glucosa (azúcar) en casa
- ✓ Saber los números que son adecuados para usted
- ✓ Ir a las visitas médicas

- ✓ Usar un brazalete/collar de identificación médica
- ✓ Trabajar con su equipo de atención médica
- ✓ Aprender a lidiar con los sentimientos que acompañan a la diabetes

La información y el cuidado de la diabetes pueden ser difíciles de entender. Su equipo de atención médica quiere que usted tenga éxito. Asegúrese de informar a su equipo de atención médica si tiene problemas con cualquier tratamiento.

Equipo de atención médica

Hay muchas personas que pueden ayudarle con su diabetes. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre cómo controlar mejor su diabetes con una alimentación saludable, estar activo y tomar medicamentos.

Nombres y números de teléfono

Encargado de caso		Podólogo (médico de los pies)	
Educador certificado sobre la diabetes (CDE)		Educador de salud	
Encargado de atención médica crónica		Profesionales de la salud mental	
Dentista		Farmacista	
Nutricionista dietista registrado		Médico de atención primaria / enfermera especializada / asistente médico	
Endocrinólogo		Enfermera	
Especialista en ejercicio / fisioterapeuta		Trabajador social	
Oftalmólogo		Otro:	

Haga preguntas

Cada vez que hace preguntas, usted y su equipo de atención médica aprenden más el uno del otro. Juntos pueden decidir las mejores maneras de cuidar de su diabetes.

Ejemplos de preguntas que quizás quiera hacer:

1. ¿Cómo puedo obtener más información sobre la diabetes, comer sano y ser activo?
2. ¿Cómo puede mi familia, amigos u otras personas de mi comunidad ayudarme con mi diabetes?
3. ¿Qué sucede si no puedo pagar por mis medicamentos u otros suministros o servicios para la diabetes? Hable con su equipo de atención médica o con su plan de salud (seguro) acerca de:
 - a. Las opciones de menor costo
 - b. Los programas de asistencia médica
4. ¿Qué cubre mi plan de salud (seguro)?
 - a. Llame a su plan de salud (seguro) para sus beneficios.
 - b. Si no sabe cuál es su plan de salud (seguro), pregúntele a alguien de su equipo de atención médica.
 - c. Si no tiene un plan de salud (seguro), comuníquese con el Aging and Disability Resource Center (ADRC) de su condado en www.dhs.wisconsin.gov/adrc/consumer/index.htm
5. ¿Cómo puedo tomar medidas para dejar de fumar o usar productos con nicotina?

Esté preparado

Planifique con anticipación y tenga suficientes suministros para controlar su diabetes de manera segura. Lleve su medidor de glucosa, tiras de prueba y tratamiento para la glucosa (azúcar) baja en la sangre. Use una identificación médica que diga que tiene diabetes. Además:

Baja azúcar en la sangre

- Si su glucosa (azúcar) en la sangre es inferior a 70 mg/dL pero por superior a 50 mg/dL, consuma 15 gramos de carbohidratos, como 1/2 taza de jugo, 1 cucharada de miel o azúcar, 3 o 4 tabletas de glucosa o 1/2 taza de soda regular (hecha con azúcar).

- Si su glucosa (azúcar) en la sangre es inferior a 50 mg/dL, consuma 30 gramos de carbohidratos, como 1 taza de jugo, 2 cucharadas de miel o azúcar, 6 a 8 tabletas de glucosa o 1 taza de soda regular.

Para viajar

www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html

- Lleve una lista de sus medicamentos y cuando los toma
- Lleve consigo insulina y medicamentos para que no los pierda
- Lleve medicamentos adicionales en caso de que el viaje dure más de lo esperado
- Lleve alimentos con usted, ya que la hora de la comida puede cambiar
- Lleve una lista con los nombres y números de teléfono de su médico/clínica y farmacia
- Planifique el cambio en las zonas horarias

Clima

www.cdc.gov/reproductivehealth/features/disaster-planning-chronic-disease

- Lleve una lista de medicamentos con los números de receta
- Tenga suficientes alimentos y agua no perecederos que duren al menos tres días
- Tenga consigo efectivo y tarjeta de teléfono prepago
- Lleve una lista de números importantes y números de teléfono (cuenta bancaria, tarjeta de crédito, seguro, miembros de familia, farmacia, médico)
- Tenga un kit de primeros auxilios, linterna, radio, baterías, velas, fósforos

Días de enfermedad

- Revise si tiene fiebre
- Tenga alimentos líquidos claros con azúcar (7Up, ginger ale, paletas heladas, gelatina, etc.)
- Tenga medicamentos para la fiebre y las náuseas
- Revise la glucosa (azúcar) en la sangre con más frecuencia

Cuidado recomendado cuando tiene diabetes

Hable con un miembro de su equipo de atención médica sobre cuándo obtener lo siguiente:

Prueba	Objetivo *	Frecuencia *	Razón *
A1C	Menos del 7% para la mayoría de las personas	Cada 3 a 6 meses	Controla la glucosa (azúcar) en la sangre en los últimos 2 a 3 meses
Presión sanguínea	Menos de 140/90 para la mayoría de los adultos	Cada visita; al menos 4 veces al año	La presión arterial alta con diabetes aumenta en gran medida el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular
Panel de colesterol	Depende de la edad y la salud	Una vez al año	Mide las grasas de la sangre como el total, colesterol LDL (malo) y el colesterol HDL (bueno) + triglicéridos
Perfil renal		Ambas pruebas: una vez al año	Con el tiempo, la glucosa (azúcar) alta en la sangre y la presión arterial dañan los riñones, comenzando mucho antes de que usted tenga síntomas
Proporción de albúmina de orina-creatinina (ACR)	30 mg / g o menos		Comprueba cómo funcionan los riñones
Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)	más de 60		El número le indica cómo se filtran sus riñones

* Su meta se determinará con su proveedor de atención médica en función de sus necesidades personales.

Exámenes recomendados

Tipo de examen	¿Con qué frecuencia?	¿Qué pasa durante la visita?
Visita / examen de diabetes	Cada 3 a 6 meses	Discutir el plan de atención y cualquier pregunta
Examen dental	Cada 6 meses	Revisión bucal y limpieza de los dientes
Examen de estrés	Todos los años	Responder preguntas sobre cómo se siente acerca de su diabetes
Examen de la vista	Todos los años	Comprobar si hay cambios en los ojos
Examen de los pies	Todos los años	Revise los pies en busca de cambios en la piel o pérdida de la sensibilidad
Examen físico	Todos los años	Mirar, sentir o escucha diferentes partes del cuerpo de una persona

Inmunizaciones

Pregúntele a alguien de su equipo de atención médica qué vacunas son adecuadas para usted.

Vacuna	¿Cuándo?	
Gripe/influenza	Every year	Any age
Enfermedad neumocócica	Una vez antes de los 65 años.	Refuerzo a los 65 años de edad o más
Tdap	Si no lo vacunaron de pequeño, a cualquier edad	Refuerzo Tdap cada 10 años
Hepatitis B	Si no lo vacunaron de pequeño, una serie de 3 vacunas	Adultos menores de 60 años, consulte al médico si es mayor de 60 años.
Herpes de zoster / culebrilla	Una vez más un refuerzo	A los 50 años de edad y más

Recomendaciones de autocuidado

Nivel de actividad física



Objetivos:

- Bien activo: 30 minutos 5 días a la semana
 - Ejercicios de fortalecimiento: 2 días a la semana
- Encuentre actividades que disfrute hacer

Alimentación saludable / opciones de comida



Opciones de comidas saludables y porciones

Ver a un dietista nutricionista registrado: 3 a 4 visitas en un periodo de 3 a 6 meses

Educación sobre el autocuidado de la diabetes



Consulte a un educador en diabetes en el momento del diagnóstico, luego de 3 a 4 visitas durante 6 meses y luego anualmente.

Controles de glucosa (azúcar) en la sangre en casa



Objetivos:

- Antes de las comidas: entre 80 a 130 mg/dL
- 1 a 2 horas después de empezar a comer: menos de 180 mg/dL.

Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe controlar su glucosa (azúcar) en la sangre.

Controles de arterial en casa



Objetivo: Inferior a 140/90

Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe controlar su presión arterial.

Tabaco/fumar cigarrillo electrónico (vaping)



Objetivo: Dejar el tabaco y los productos de vapeo (cigarrillo electrónico). Pregúntele a su equipo de atención médica cómo dejar de fumar.

Cuidado de los pies



- Mire sus pies diariamente para detectar cambios en la piel o pérdida de sensibilidad
- Lave los pies diariamente con jabón suave y agua tibia
- Use zapatos y medias que le queden bien
- Quítese las medias y los zapatos siempre que vaya a una cita de salud para la diabetes

Apoyo local

Cuando se trata de su salud, usted es quien mejor se conoce. Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. La ayuda de su comunidad puede incluir grupos de apoyo y su biblioteca. Consulte con su equipo de atención médica para encontrar un programa de educación de autogestión en su área. Otros recursos de confianza se indican al final de esta guía.

Registro de cuidado personal de la diabetes

Una cita para diabetes es diferente de una visita para un examen físico; ambas son importantes.

		Dates			
ANÁLISIS DE LABORATORIO	A1C				
	Panel de colesterol				
	Perfil del riñón: proporción de albúmina- creatinina en orina (ACR), tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)				
EXÁMENES	Presión arterial y peso				
	Examen dental				
	Examen físico				
	Examen ocular dilatado				
	Examen de los pies				
	Salud emocional / sexual				
IMMUNIZACIONES	Gripe/influenza				
	Hepatitis B				
	Neumococo				
	Tos ferina (Tdap) / tétanos (Td)				
	Herpes zoster / culebrilla				
EDUCACIÓN	Educación de autocuidado				
	Nutrición				
	Actividad física y ejercicio				
	Monitoreo de glucosa (azúcar) en casa				

Hable con su proveedor / equipo de atención médica



Dé el primer paso. ¡Sea un miembro activo de su equipo de atención médica! A continuación, algunos consejos para hablar con su equipo de atención médica:

- Haga una lista de preguntas, lleve la lista a su visita y haga la pregunta más importante primero.
- Lleve a alguien con usted a cada visita para ayudarlo a recordar lo que se habló.
- Lleve una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que tome.
- Pregunte por cualquier cosa que no entienda.
- Hable sobre:
 - ✓ cualquier medicamento nuevo
 - ✓ cambios en su salud o vida
 - ✓ consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos (vaping)
 - ✓ tener suficiente comida para comer
 - ✓ vivienda
 - ✓ familia y cuidado
 - ✓ transporte
 - ✓ empleo
 - ✓ seguridad personal
 - ✓ consumo de alcohol o drogas

Este documento está disponible en línea en:
www.dhs.wisconsin.gov/library/P-43081.htm

Recursos adicionales

SERVICIOS LOCALES

Aging and Disability Resource Centers-Wisconsin

www.dhs.wisconsin.gov/adrc/index.htm

Community information and referral services

Marque 211 por teléfono

Diabetes in Wisconsin: WI Department of Health Services

www.dhs.wisconsin.gov/diabetes/index.htm

Diabetes Local

www.diabeteslocal.org/home

Healthy Living with Diabetes: WI Institute for Healthy Aging,

608-243-5690

www.wihealthyaging.org

Medigap Helpline-Medicare Counseling for WI Residents,
800-242-1060

www.dhs.wisconsin.gov/benefit-specialists/medicare-counseling.htm

National Kidney Foundation of Wisconsin, 800-543-6393

www.kidneywi.org

Prevent Blindness Wisconsin, 414-765-0505

www.wisconsin.preventblindness.org/diabetes-related-eye-disease

Wisconsin Public Libraries

www.publiclibraries.com/state/wisconsin

SERVICIOS NACIONALES

Academy of Nutrition and Dietetics, 800-877-1600

www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators, 800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association, 800-342-2383

www.diabetes.org

American Heart Association's Check. Change. Control. Tracker

www.ccctracker.com

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/diabetes/index.html

Free Diabetes ID Necklaces are Offered at

www.diabeteswellness.net/free-diabetes-id-necklace

JDRF - juvenile diabetes, 800-533-2873

www.jdrf.org

Know Diabetes by Heart

www.knowdiabetesbyheart.org

National Diabetes Information Clearinghouse

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes

Tobacco Quit Line, 800-784-8669 or 800-QUITNOW

www.ctri.wisc.edu/quit-line



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

Division of Public Health

Chronic Disease Prevention Program

Wisconsin Diabetes Advisory Group and other partners

P- 43081S (01/2020)