National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

4 Pasos para controlar la diabetes de por vida

En esta página:

- PASO 1: Aprenda sobre la diabetes.
- PASO 2: Conozca los factores clave de la diabetes.
- PASO 3: Aprenda a vivir con la diabetes.
- PASO 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano.
- Cosas que debe recordar
- Registro de mis cuidados para la diabetes
- Registro de mis cuidados para la diabetes
- Autocontrol del nivel de azúcar en la sangre

Medidas Que Usted Puede Tomar

Los ✔ en este folleto muestran las medidas que usted puede tomar para controlar su diabetes.

✔ **Colabore con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan de cuidados de la diabetes que sea adecuado para usted.**

✔ **Aprenda a tomar buenas decisiones todos los días para un buen cuidado su diabetes.**

PASO 1: Aprenda sobre la diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Hay tres tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1** – Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. Esto es un problema porque el cuerpo necesita insulina para sacar el azúcar (glucosa) de los alimentos que la persona consume para convertirla en energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben tomar insulina todos los días para vivir.
- **Diabetes tipo 2** – Con este tipo de diabetes, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. Las personas con este tipo de diabetes tal vez necesiten tomar pastillas o insulina para ayudar a controlar la diabetes. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.
- **Diabetes gestacional** – Este tipo de diabetes ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. La mayoría de las veces, desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, aun si desaparece, estas mujeres y sus hijos corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.

Usted es quien controla su diabetes día a día. Hable con su médico acerca de cuál es la mejor forma de cuidarse la diabetes para permanecer sano. Otras personas que pueden ayudarle son:

- dentistas
- médicos especializados en diabetes
- educadores en diabetes
- dietistas o nutricionistas
- oftalmólogos (médicos especializados en los ojos)
- podiatras (médicos especializados en los pies)
- amigos y familiares
- consejeros de salud mental
- enfermeras
- enfermeros especializados
- farmacéuticos
- trabajadores sociales

Cómo aprender más acerca de la diabetes.

- Tome clases para aprender más acerca de cómo vivir con la diabetes. Para encontrar una clase, consulte con su equipo de cuidados de la salud o pregunte en el hospital o en la clínica de la zona. También puede buscar por Internet.
- Únase a un grupo de apoyo, en persona o en el Internet, para recibir apoyo en el control de su diabetes de otras personas que tienen la enfermedad.
- Lea los artículos sobre diabetes que aparecen en el Internet. Vaya a https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general.

Tome su diabetes en serio.

Tal vez haya oído a algunas personas decir que tienen "un poquito de diabetes" o que tienen "el azúcar un poco alta". Escuchar estas palabras nos puede hacer creer que la diabetes **no** es una enfermedad grave. Esto no es cierto. La diabetes es **grave**, pero usted puede aprender a controlarla.

Las personas con diabetes tienen que aprender a comer alimentos saludables, mantener o lograr un peso saludable, hacer más actividad física todos los días y tomar sus medicamentos aun cuando se sientan bien. Hay mucho que hacer. **No es fácil, pero vale la pena hacerlo!**

¿Por qué cuidar de la diabetes?

Si se cuida y controla bien su diabetes, puede sentirse mejor tanto hoy como en el futuro. Cuando su nivel de azúcar en la sangre está casi en el nivel normal, es probable que usted:

- tenga más energía
- se sienta menos cansado y tenga menos sed

- orine con menos frecuencia
- sane mejor
- tenga menos infecciones en la piel o en la vejiga

También tendrá menos probabilidad de sufrir problemas de salud causa dos por la diabetes, como:

- un ataque al corazón o al cerebro
- enfermedades de los ojos que pueden hacer que usted tenga problemas
- de la vista o incluso se quede ciego
- daño a los nervios que haga que las manos y los pies le duelan o se
- sientan adormecidos o con hormigueo
- problemas de los riñones que pueden hacer que le dejen de funcionar
- problemas con los dientes y las encías

✔ Medidas Que Usted Puede Tomar

✔ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué tipo de diabetes tiene.

✔ Averigüe dónde puede ir a buscar apoyo.

✔ Aprenda cómo el cuidado de la diabetes le puede ayudar a sentirse mejor tanto hoy como en el futuro.

PASO 2: Conozca los factores clave de la diabetes.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué puede hacer para controlar mejor el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Esto puede reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o al cerebro u otros problemas relacionados con la diabetes.

El azúcar en la sangre y la prueba A1C

¿Qué es la prueba A1C?

La prueba A1C es un análisis de sangre que se usa para medir su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Es diferente de los chequeos de azúcar en la sangre que usted se hace todos los días.

¿Por qué es importante?

Usted necesita conocer cuáles son sus niveles de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo. No es bueno que esos números suban mucho. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causarle daño al corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

¿Cuál es el nivel ideal de la prueba A1C?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 7. Podría ser diferente para usted. Pregunte cuál debería ser el suyo.

La presión arterial

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra la pared de los vasos sanguíneos.

¿Por qué es importante?

Si la presión arterial está muy alta, el corazón tiene que trabajar demasiado. Esto puede causar un ataque al corazón o al cerebro y lesionarle los riñones y los ojos

¿Cuál es el nivel ideal de la presión arterial?

El nivel ideal para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 140/90. Podría ser diferente para usted. Pregunte cuál debería ser el suyo.

El colesterol

¿Qué es el colesterol?

Hay dos tipos de colesterol en la sangre: LDL y HDL. El colesterol LDL o "malo" puede acumularse en los vasos sanguíneos y taparlos. Esto puede causar un ataque al corazón o al

cerebro. El colesterol HDL o "bueno" ayuda a sacar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos.

¿Cuáles son los niveles ideales para el LDL y el HDL?

Pregunte en cuánto debería tener el colesterol. Su nivel ideal podría ser diferente al de otras personas. Si tiene más de 40 años de edad, tal vez tenga que tomar algún medicamento de estatina para la salud del corazón.

✔Medidas Que Usted Puede Tomar

✔ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud:**

Cuál es su nivel de azúcar en la sangre (A1C), presión arterial y colesterol y cuáles deberían ser sus niveles. Sus niveles ideales dependerán de cuánto tiempo ha tenido diabetes, de otros problemas de salud y de qué tan difícil es controlar su diabetes.

Qué puede hacer para lograr estos resultados ideales.

✔ Escriba sus resultados en la tarjeta de registro que se encuentra al final de este folleto para seguir su progreso.

PASO 3: Aprenda a vivir con la diabetes.

Es normal sentirse agobiado, triste o enojado cuando se tiene diabetes. Tal vez usted sepa las medidas que tiene que tomar para mantenerse sano pero se le hace difícil seguir el plan por mucho tiempo. Esta sección tiene consejos sobre cómo hacerle frente a la diabetes y cómo alimentarse bien y mantenerse activo.

Hágale frente a la diabetes.

- El estrés puede incrementar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda diferentes maneras de reducir el estrés. Haga respiraciones profundas, jardinería, camine, medite, distráigase con

un pasatiempo favorito o escuche su música preferida.

- Si se siente deprimido, pida ayuda. Tal vez un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, líder de su comunidad religiosa, amigo o familiar que escuche sus preocupaciones le ayude a sentirse mejor.

- Con la ayuda de su equipo de cuidados de la salud, haga un plan de alimentación para la diabetes.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Consuma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.
- Escoja alimentos como frutas, vegetales, granos, panes y cereales integrales, y leche y quesos sin grasa o bajos en grasa.
- Tome agua en lugar de jugos o sodas regulares.
- Cuando se sirva, llene la mitad del plato con frutas y vegetales, una cuarta parte del plato con un proteína baja en grasa como frijoles, o pollo o pavo sin el pellejo, y la otra cuarta parte del plato con un cereal integral, como arroz o pasta integral.

Aliméntese bien.

Manténgase activo.

- Póngase la meta de ser más activo la mayoría de los días de la semana. Empiece despacio caminando por 10 minutos, 3 veces al día.
- Dos veces a la semana, trabaje para aumentar su fuerza muscular. Use bandas para ejercicios de resistencia, haga yoga, trabaje duro en el jardín (haciendo huecos y sembrando con herramientas) o haga flexiones de pecho.
- Mantenga o logre un peso saludable usando su plan de alimentación y haciendo más ejercicio.

Sepa lo que debe hacer todos los días.

- Tome sus medicamentos para la diabetes y para otros problemas de salud aun cuando se sienta bien. Pregúntele a su médico si debería tomar as pirina para prevenir un ataque al corazón o al cerebro. Avísele a su médico si no tiene dinero para comprarse los medicamentos o si está sintiendo algún efecto secundario al tomarlos.
- Examínese los pies todos los días para ver si tienen cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de inmediato a su médico si tiene al guna llaga que no cicatriza.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener sanos los dientes, la boca y las encías.
- Deje de fumar. Pida ayuda para hacerlo. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Lleve un registro de su nivel de azúcar en la sangre. Tal vez deba medírsela más de una vez al día. Use la tarjeta al final de este folleto para llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre. No se olvide de enseñarle esta tarjeta a su equipo de cuidados de la salud.
- Mídase la presión arterial si el médico se lo indica, y mantenga un registro.

Hable con su equipo de cuidados de la salud.

- Consulte con su médico si tiene alguna pregunta acerca de su diabetes.
- Infórmele de cualquier cambio en su salud.

✔ Medidas Que Usted Puede Tomar

✔ Pida un plan de alimentación saludable.

✔ Pregunte sobre diferentes maneras para mantenerse más activo.

✔ Pregunte cómo y cuándo debe medirse el nivel de azúcar en la sangre y cómo usar los resultados para controlar su diabetes.

✔ Use estos consejos como guía para su autocontrol.

✔ Cada vez que tenga una cita con su equipo de cuidados de la salud, déjeles saber si su plan de autocontrol le está dando buenos resultados.

PASO 4: Obtenga los cuidados médicos de rutina para mantenerse sano.

Visite a su equipo de cuidados de la salud **por lo menos dos veces al año** para encontrar y tratar los problemas a tiempo.

Asegúrese de que en cada visita médica le hagan:

- un chequeo de la presión arterial
- un chequeo de los pies
- un chequeo del peso
- una revisión de su plan de autocontrol

Dos veces al año hágase:

- la prueba A1C. Quizás tenga que hacerse la prueba más a menudo si su resultado es de más de 7.

Una vez al año, asegúrese de que le hagan:

- la prueba para medir el colesterol
- un examen completo de los pies
- un chequeo dental para ver cómo están los dientes y las encías
- un examen completo de los ojos (con dilatación de las pupilas) para ver si tiene algún problema
- poner la vacuna contra la gripe o la influenza
- exámenes de sangre y de orina para ver si tiene algún problema con los riñones

Por lo menos una vez, hágase poner:

- la vacuna contra la pulmonía (neumonía)
- la vacuna contra la hepatitis B

Medicare y la diabetes

Si usted tiene Medicare, averigüe cómo es la cobertura de su plan para el cuidado de la diabetes. Medicare cubre parte del costo de:

- educación sobre la diabetes
- suministros para la diabetes
- medicamentos para la diabetes
- consultas con un dietista o nutricionista
- zapatos especiales, si los necesita

✔Medidas Que Usted Puede Tomar

✔ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre éstos y otros exámenes que pueda necesitar.

✔ Pregunte qué significan los resultados.

✔ Anote la fecha y la hora de su próxima visita médica.

✔ Use la tarjeta al final de este folleto para mantener un registro de sus cuidados para la diabetes.

✔ Si tiene Medicare, revise su plan.

Cosas que debe recordar:

- Usted es el miembro más importante de su equipo de cuidados de la salud.
- Siga los cuatro pasos en este folleto que le ayudarán a entender cómo controlar su diabetes.
- Aprenda cómo lograr sus resultados ideales o metas para los factores clave de la diabetes.
- Pida ayuda a su equipo de cuidados de la salud.

Registro de mis cuidados para la diabetes

Cómo usar este registro.

Lea primero las barras horizontales que están sombreadas. Éstas le indican:

- el nombre del examen o chequeo
- con qué frecuencia debe hacerse el examen o chequeo
- cuál es su resultado ideal para el azúcar en la sangre (la prueba A1C), la presión arterial y el colesterol

Luego, debajo anote la fecha y los resultados de cada examen o chequeo que le hagan. Lleve esta tarjeta a las visitas médicas y muéstresela a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus resultados ideales y si los está logrando.

Azúcar en la sangre (A1C) – Por lo menos dos veces al año				**Mi meta: _____**
Fecha				
Resultado				
Presión arterial – En cada visita médica				**Mi meta: _____**
Fecha				

Azúcar en la sangre (A1C) – Por lo menos dos veces al año				**Mi meta: _____**
Resultado				
Colesterol – Una vez al año				**Mi meta: _____**
Fecha				
Resultado				

Registro de mis cuidados para la diabetes.

Cómo usar este registro.

Use esta página para anotar la fecha y los resultados de cada prueba, examen o vacuna.

En cada visita	**Fecha**	**Resultado**
Chequeo de los pies		
Revisión del plan de autocontrol		
Chequeo del peso		
Revisión de los medicamentos		
Una vez al año	**Fecha**	**Resultado**
Examen dental		
Examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas		
Examen completo de los pies		
Flu shot		
Vacuna contra la gripe o influenza		
Por lo menos una vez	**Fecha**	**Resultado**
Vacuna contra la pulmonía (neumonía)		
Vacuna contra la hepatitis B		

Autocontrol del nivel de azúcar en la sangre

Cómo usar esta tarjeta.

Esta tarjeta tiene tres secciones. Cada sección le indica cuándo chequearse el azúcar en la sangre: antes de cada comida, 1 a 2 horas después de las comidas y a la hora de acostarse. Cada vez que se chequee el azúcar en la sangre anote la fecha, la hora y los resultados. Lleve esta tarjeta a las citas médicas y muéstresela a su equipo de cuidados de la salud. Hable sobre sus resultados ideales y si los está logrando.

	Fecha	Hora
Mi nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas: El resultado ideal generalmente es de 70 a 130 * Mi meta: _____		
Mi nivel de azúcar en la sangrede 1 a 2 horas después de las comidas: El resultado ideal generalmente es de menos de 180 * Mi meta: _____		
Mi nivel de azúcar en la sangre a la hora de acostarme: El resultado ideal generalmente es de 110 a 150 * Mi meta: _____		

*Su nivel ideal de azúcar en la sangre podría ser diferente si es una persona mayor (si tiene más de 65 años de edad) y ha tenido diabetes por mucho tiempo. Podría ser diferente si ha tenido otros problemas de salud como alguna enfermedad del corazón o si su nivel de azúcar en la sangre se le baja a menudo.

Enero de 2016

Compartir

Versiones Alternativas

- Versión PDF (2 MB)
- English Version

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones a través de sus propios centros de información y sus programas de educación para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. Las publicaciones producidas por NIDDK son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. NIDDK recomienda al público compartir esta información libremente.

Contact Us

The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center

Phone: 1-800-860-8747

Email: healthinfo@niddk.nih.gov

TTY: 1-866-569-1162

Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F