

# *¡Sí se puede!* Dé el primer paso

Técnicas de supervivencia para personas con diabetes



WELLSTAR®



# Índice de contenidos

Bienvenida .....	4
Su equipo de atención médica.....	5
Definiciones .....	6
Tipos de diabetes .....	7
Cuidado de la diabetes.....	8
Objetivos .....	9
¿Qué significan los números?.....	10
A1C.....	11
Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia) .....	12
Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia) .....	14
Cuidados para evitar el nivel bajo de azúcar en la sangre ....	16
¿Qué voy a comer?.....	18
Consejos de alimentación .....	19
Planifique su plato .....	20
Cuando está enfermo .....	21
¿Qué le hace la diabetes a mi cuerpo? .....	22
¿Qué debo hacer para cuidarme?.....	23
Pastillas para la diabetes .....	24
Insulina en casa .....	25
Tipos de insulina .....	26
Consejos para el uso de insulina .....	28
Lugares para ponerse las inyecciones .....	29
Zonas De La Diabetes .....	30
¿Adónde puedo ir para recibir ayuda? .....	32

## Bienvenida

Si tiene diabetes, este folleto le enseñará las técnicas básicas de supervivencia. Estas técnicas le ayudarán hasta que acuda a la clase ofrecida por los Servicios de Diabetes WellStar para aprender más.

WellStar ofrece un programa de consulta externa reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes. Nuestro personal docente de Educadores certificados en materia de diabetes incluye enfermeras y dietistas registrados. También contamos con un trabajador social autorizado que ofrece apoyo social gratuito cuando se necesita. La información de la clase está en la página 29.

Nuestro objetivo es ofrecerle atención de la más alta calidad. Esperamos verlo pronto en clase.

## Qué aprenderá

Después de leer este folleto, usted podrá:

- Enumerar los momentos en que debe verificar su nivel de azúcar en la sangre
- Enumerar tres indicios de que el nivel de azúcar en la sangre está alto o bajo, y qué hacer en cada caso
- Enumerar los tipos de alimentos que debe comer
- Enumerar los tipos de alimentos que debe tratar de limitar en su dieta

## Es importante que usted:

- Comience a ver a un médico de atención primaria
- Se registre a las clases de educación sobre diabetes para pacientes ambulatorios

## Su equipo de atención médica

Doctor: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Educador en diabetes WellStar: \_\_\_\_\_

## Para registrarse a las clases:

Llamar a los Servicios de Diabetes WellStar al **770-793-7828**

## Lugares de las clases

Hospital WellStar Kennestone

Hospital WellStar Cobb

Hospital WellStar Douglas

Hospital WellStar Paulding

Hospital WellStar Windy Hill

Parque de salud WellStar Acworth

Parque de salud WellStar East Cobb

# Definiciones

## Diabetes

- La diabetes es una afección de por vida.
- La causa es desconocida.
- Usted tiene mucha azúcar en la sangre.
- Su cuerpo no es capaz de utilizar los alimentos de la forma adecuada.
- Usted no tiene suficiente insulina y/o su cuerpo no usa la insulina de la forma adecuada.
- La diabetes afecta a casi todas las partes de su cuerpo.
- Todos los tipos de diabetes son graves.

## Glucosa

- Glucosa significa azúcar.
- Algunas veces se le llamará glucosa en la sangre y otras, azúcar en la sangre. Los dos términos significan lo mismo.
- La glucosa viene de la comida que come.
- Su cuerpo obtiene su energía de la glucosa.
- La glucosa es el combustible de su cuerpo.

## Insulina

- La insulina es una hormona producida en el páncreas.
- Ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar para obtener energía. La insulina baja el nivel de azúcar en la sangre sacando el azúcar del flujo sanguíneo y llevándola a las células del cuerpo.
- No es posible vivir sin insulina.
- Cuando su cuerpo no fabrica suficiente insulina, es posible que usted necesite inyectarse insulina manufacturada.

# Tipos de diabetes

## Diabetes tipo 1

Esta forma de diabetes era llamada diabetes juvenil. En la diabetes de tipo 1, el páncreas no produce insulina o produce poca. Las personas que sufren diabetes tipo 1 deben tomar insulina todos los días para sobrevivir.

## Diabetes tipo 1.5 o Diabetes autoinmune latente del adulto (LADA, por sigla en inglés)

LADA es una diabetes tipo 1 lentamente progresiva. A menudo es diagnosticada como tipo 2. LADA es más común en aquellas personas que están por encima de los 35 años de edad.

## Diabetes tipo 2

Esta forma de diabetes era llamada diabetes de las personas mayores. En la diabetes de tipo 2, el páncreas todavía produce algo de insulina. Puede ser que el cuerpo no sea capaz de utilizar o de producir suficiente insulina para alcanzar un rango normal de azúcar en la sangre. Es posible que las personas que sufren diabetes tipo 2 puedan controlar la diabetes con una alimentación sana y manteniéndose activos. Puede

ser que también necesiten tomar pastillas, ponerse inyecciones o ambas cosas.

## Diabetes gestacional

Un número pequeño de mujeres tienen diabetes gestacional durante el embarazo. Con frecuencia se trata este tipo de diabetes con un plan alimenticio saludable y vida activa. Algunas mujeres pueden necesitar insulina o pastillas. A menudo el azúcar en la sangre vuelve a sus niveles normales después del nacimiento del bebé. Las mujeres que han sufrido de diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en años posteriores.

## Prediabetes

Con prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre están más altos de lo normal. Los niveles no están lo suficientemente altos como para ser señalados como diabetes. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de sufrir diabetes tipo 2. Con cambios en su forma de vida, tales como comer alimentos saludables y mantenerse activo, puede bajar sus niveles de azúcar a la normalidad.

# Cuidado de la diabetes

## Educación

WellStar ofrece clases grupales e individuales. Aprender cómo cuidar de su diabetes o de su prediabetes le ayudará a sentirse mejor y a evitar problemas.

## Planificación de las comidas

Los fundamentos para la planificación de comidas saludables consisten en aprender cuánto, dónde y qué comer.

## Mantenerse activo

El ejercicio regular ayuda a su cuerpo a utilizar mejor la insulina y favorece su salud general. Hable con su doctor antes de comenzar o modificar su programa de ejercicios.

## Medicamentos

Puede ser que usted necesite tomar pastillas, inyectarse o hacer ambas cosas para controlar su diabetes.

## Verificar su nivel de azúcar

Verifique su nivel de azúcar en la sangre regularmente para saber cómo los alimentos, los medicamentos y la actividad afectan a su diabetes. Registre sus niveles de azúcar en la sangre en un cuaderno.





# Objetivos

## ¿Por qué mido mi nivel de azúcar en la sangre?

- El nivel de azúcar en la sangre puede estar muy alto o muy bajo.
- El nivel incontrolado de azúcar en la sangre puede conducir a problemas.

	Objetivo del nivel de azúcar en la sangre sin diabetes o prediabetes	Objetivo del nivel de azúcar en la sangre con diabetes
Antes de las comidas	Menos de 100	80-130
Dos horas después de las comidas	Menos de 140	Menos de 180
A1C*	Menos de 5.7	Menos de 7**

\* A1C es el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses.

\*\* La Asociación Americana de la Diabetes sugiere un A1C de 7, que es un promedio estimado de azúcar de 154 mg/dL. Verifique con su doctor para ver qué es lo correcto para usted.

## Verificar su nivel de azúcar

Lleve un registro diario de sus niveles de azúcar en la sangre para llevar a la oficina de su doctor.

## Qué medir

- En ayuno (antes del desayuno) \_\_\_\_\_
- Dos horas después de las comidas \_\_\_\_\_
- Antes de las comidas \_\_\_\_\_
- A la hora de acostarse \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_

Usted utilizará tiras de pruebas y un medidor de glucosa sanguínea para verificar sus niveles de azúcar en la sangre. Consulte con su compañía de seguros para saber qué tiras y medidores cubre.

# ¿Qué significan los números?

## En ayuno



## Dos horas después de las comidas



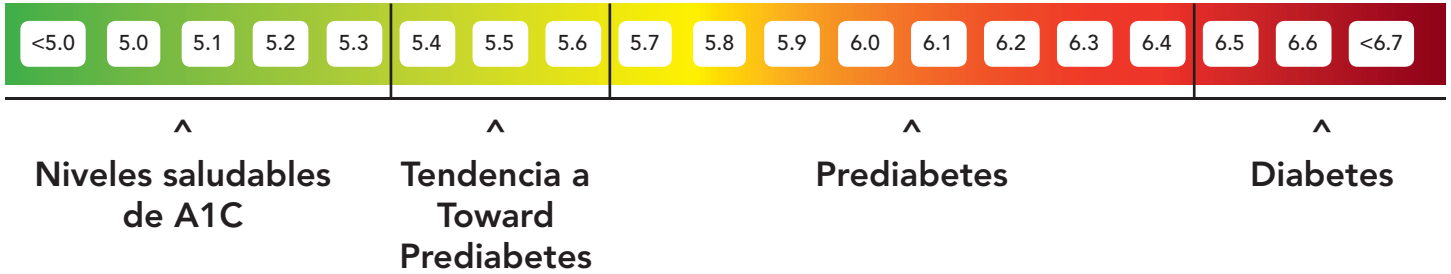
## A1C



# A1C

**A1C** = Promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses

**eAG** = Promedio estimado de azúcar en la sangre

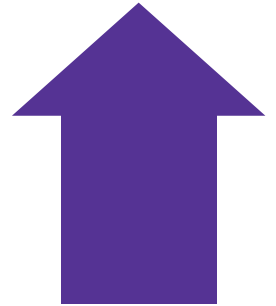


Comienzan los problemas →

A1C%	eAG mg/dl
5	97
5.5	111
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
10.5	255
11	269

## Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia)

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto, se llama hiperglucemia.



**El alto nivel de azúcar en la sangre es causado por:**

- Evitar o tomar la cantidad o el tipo equivocado de medicamento
- Comer en exceso o no respetar el plan de comidas
- No hacer ejercicio
- A veces, por el exceso de ejercicio vigoroso
- Estrés o enfermedad

**¿Cómo se combate el alto nivel de azúcar en la sangre?**

- Asegúrese de utilizar el tipo y la cantidad correcta de medicamento, en el momento correcto del día.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre de forma regular y mantenga un registro.
- Vea a un doctor cuando esté enfermo o tenga una infección.
- No coma demasiado.
- No haga ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 240 o si tiene un resultado positivo para las cetonas. Ver la página 20 para conocer detalles sobre las cetonas.
- Su doctor debe indicarle sobre el nivel de azúcar en la sangre en el que es necesario pedir una cita.

# Señales del alto nivel de azúcar en la sangre

## Tempranas

- Adormilado
- Sediento (boca seca)
- Orinar con mayor frecuencia
- Visión borrosa
- Picazón en la piel

## Tardías

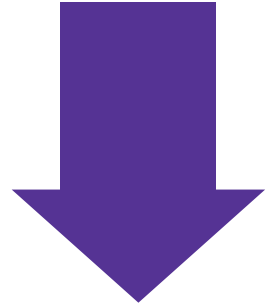
- Náusea (malestar abdominal) o vómito
- Calambres de estómago
- Aliento con olor afrutado
- Piel enrojecida, caliente
- Respiración rápida
- Desvanecimiento, desmayo

## Tratamiento

- Mida su nivel de azúcar en la sangre.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es alto (pero menos de 240) pruebe una caminata enérgica (si lo ha aprobado su doctor) para ayudar a bajarlo.
- Tome mucha agua a menos que esté limitada por su doctor.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 240, lleve a cabo un análisis de orina para buscar cetonas. Si es positivo, llame a su doctor y consiga su aprobación antes de hacer ejercicio. Ver la página 20 para conocer detalles sobre las cetonas.

## Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia)

Cuanto el nivel de azúcar en la sangre es muy bajo, se llama hipoglucemia. Un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70 es considerado bajo. Las personas que toman insulina o pastillas para la diabetes llamadas sulfonilureas corren un mayor riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre.



**La hipoglucemia puede ocurrir sin que haya una razón clara. Las causas más comunes incluyen:**

- Posponer o saltarse una comida
- Muy poca comida
- Mucha actividad sin comida suplementaria
- Demasiada insulina o pastillas, o del tipo equivocado
- Beber alcohol sin comer
- Estrés o enfermedad

### **¿Cómo se combate el nivel bajo de azúcar en la sangre?**

El buen control de la diabetes es la mejor prevención.

- Tome la cantidad y el tipo correcto de insulina o pastillas, en el momento correcto
- No se salte comidas ni refrigerios
- Coma cada cuatro o cinco horas
- Mida a menudo su nivel de azúcar en la sangre, más que nada antes y después de hacer ejercicio
- Trate de balancear el bajo nivel de azúcar en la sangre con la acción de la insulina, el ejercicio y la alimentación
- Hable con su doctor sobre los eventos en que ha tenido un bajo nivel de azúcar en la sangre

# Señales del nivel bajo de azúcar en la sangre

## Tempranas

- Adormilado
- Bochorno, sudor
- Hormigueo en los labios, boca seca
- Mareos, aturdimiento
- Latidos cardíacos rápidos
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Irritabilidad, mal humor
- Visión borrosa
- Temblores

## Tardías

- Debilidad
- Trastornos del habla
- Confusión
- Torpeza
- Tambaleo
- Convulsiones
- Desvanecimiento, desmayo

## Tratamiento

Las señales de advertencia pueden variar de persona a persona. Algunas veces puede no sentir ninguna de las señales. Pídale a su familia y amigos que estén atentos para que puedan ayudarlo inmediatamente. A veces el cambio de una etapa temprana a una tardía es tan rápido que puede no tener tiempo para atenderse.

El bajo nivel de azúcar en la sangre debe ser atendido inmediatamente.

**Nunca maneje ni participe en actividades potencialmente peligrosas cuando piense que puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre.**

# Cuidados para evitar el nivel bajo de azúcar en la sangre

Si tiene cualquier señal de azúcar baja en la sangre, sométase a una prueba enseguida. Incluso si no se puede someter a una prueba, comience a atenderse inmediatamente.

## La regla de 15

1. Mida su nivel de azúcar en la sangre.
2. Si es menor a 70 o tiene señales de bajo nivel de azúcar en la sangre, coma 15 gramos de carbohidratos.
3. Espere 15 minutos. Mida otra vez su nivel de azúcar en la sangre.
4. Si todavía es menor a 70, repita los pasos 2 y 3.
5. Espere otros 15 minutos.
6. Si el nivel de azúcar en la sangre no está elevándose, coma otros 15 gramos de carbohidratos. Llame a su doctor o pida que alguien lo lleve a la sala de emergencias.
7. Su nivel de azúcar en la sangre debe estar por encima de 70 antes de que coma alimentos o un refrigerio. Asegúrese de comer algún alimento o refrigerio dentro de los primeros 60 minutos de atención.
8. Puede ser que las señales continúen. No se exceda en el tratamiento porque su nivel de azúcar en la sangre podría subir demasiado.



## **15 gramos de carbohidratos**

Para comer 15 gramos de carbohidratos, escoja uno de los siguientes:

- 3-4 tabletas de glucosa (la mejor opción)
- 1 tubo de gel de glucosa
- 3-4 cucharaditas de azúcar
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1/2 taza de refresco regular (no de dieta)
- Una cucharada de pasas

**Si su nivel de azúcar en la sangre es de 50 o menos:**

- Coma 30 gramos de carbohidratos.
- Trate de encontrar la causa de su bajo nivel de azúcar en la sangre.

## ¿Qué voy a comer?

Puede ser que tenga que limitar algunos alimentos para alcanzar un buen control de su nivel de azúcar en la sangre.

### Tres importantes nutrientes en los alimentos tienen calorías:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasa

Los carbohidratos son los que tienen el mayor efecto en el nivel de azúcar en la sangre. No tiene que comer para ver una subida en el nivel de azúcar en la sangre, pero comer carbohidratos hace que este suba incluso más. Los almidones y los azúcares son los carbohidratos que más cambian el nivel de azúcar en la sangre. Una gran cantidad a la vez puede causar máximas en sus niveles de azúcar en la sangre.

Los carbohidratos son una parte vital de la dieta y son necesarios para la buena salud. Contienen vitaminas, minerales y otros nutrientes que no se obtienen de las proteínas ni de la grasa. Son fuentes muy importantes de energía. Evitar los carbohidratos puede reducir su nivel de energía.

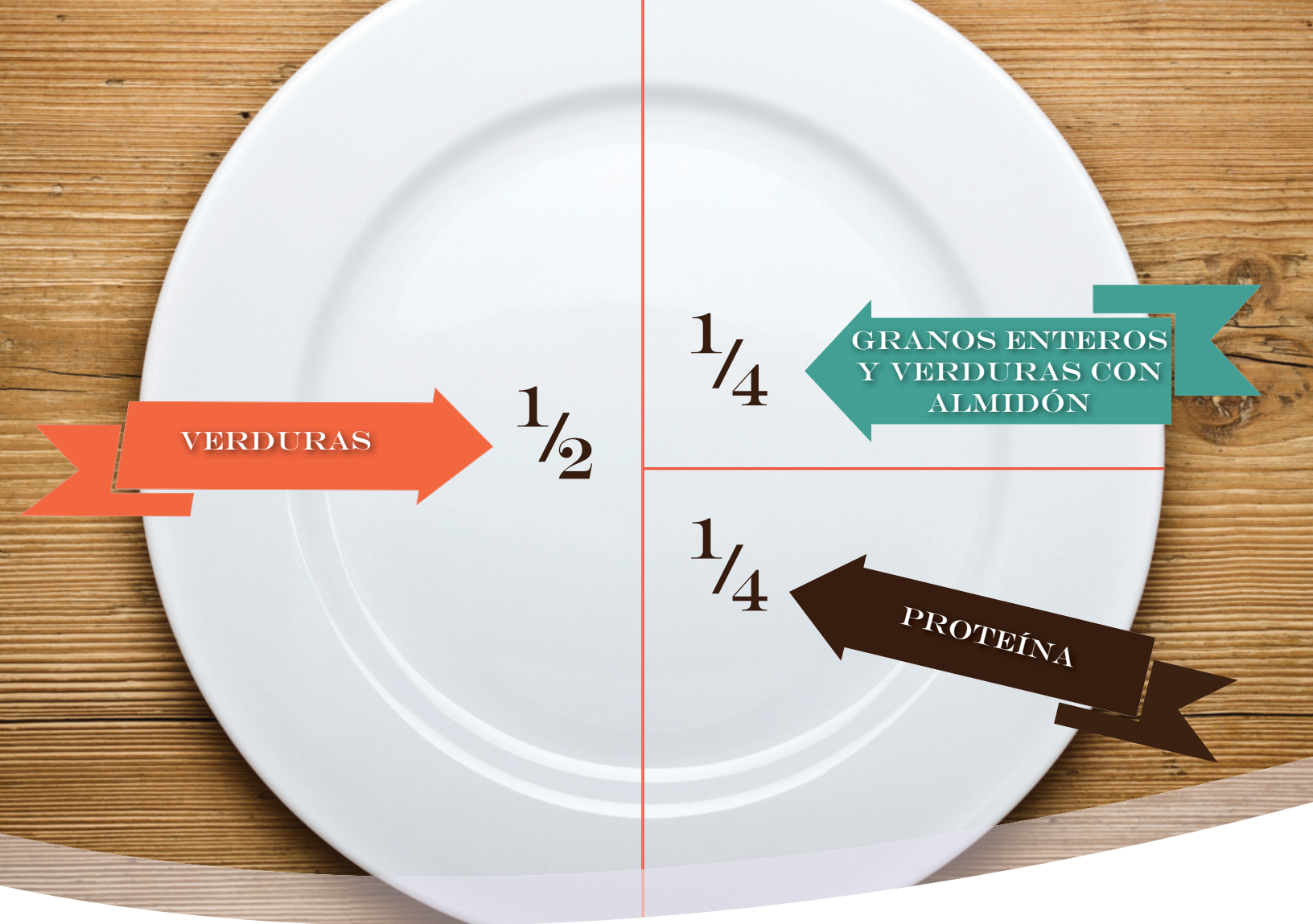
Mantenga su nivel de azúcar en la sangre en el rango que tiene como meta comiendo pequeñas cantidades de carbohidratos a lo largo del día.





## Consejos de alimentación

- Hasta que tenga una cita con un dietista, limite: el azúcar de mesa, el agave, la miel, el jarabe, la jalea, el té dulce, el café endulzado, las bebidas deportivas, los pasteles, las tartas, las galletas, el helado, los dulces, los panecillos dulces, las frutas enlatadas en almíbar y la gelatina regular.
- No beba refrescos.
- Limite el jugo de frutas a 1/2 taza cada vez.
- En lugar de azúcar, utilice edulcorantes sin calorías. Algunos ejemplos son Sweet and Low<sup>®</sup>, Equa<sup>®</sup>, Splenda<sup>®</sup> y productos de stevia.
- Los alimentos “sin azúcar” no siempre son la mejor opción. Estos alimentos pueden estar endulzados con productos que pueden elevar el nivel del azúcar en la sangre y de todas formas pueden contener carbohidratos.
- No se salte comidas.
- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Coma más verduras sin almidón.
- escoja granos enteros.
- Hornee, ase, hierva o ase a la parrilla. No fría los alimentos.
- Reduzca el consumo de grasas extras tales como mayonesa, mantequilla, aceite, margarina, salsa de carne, aderezos de ensaladas y nueces. escoja alimentos bajos en grasas cuando coma fuera de casa.
- Para bajar de peso, coma menos de lo que está comiendo ahora. Hacer ejercicio también ayuda a bajar de peso.



## Planifique su plato

**La mitad** de su plato debe incluir verduras sin almidón, tales como ensalada, judías verdes, brócoli, calabaza amarilla o zanahorias.

**Una cuarta parte** de su plato tendrá alimentos con almidón, tales como papas, maíz, chícharos, frijoles, arroz, pasta, bollos o pan.

Escoja pollo o pavo sin piel, carne magra de res o de cerdo, pescado, huevos, claras de huevo o queso bajo en grasas para **una cuarta parte** de su plato.

En el desayuno la mayor parte de la gente no come verduras ni mucha carne. Puede dividir su plato en cuatro partes, y llenar con un almidón, una carne o sustituto de carne, una fruta y leche o productos lácteos.

## Cuando está enfermo

Algunas veces se puede enfermar, incluso haciéndolo todo bien. Si esto pasa, necesita saber cómo cuidarse de su diabetes.

- Tome la insulina o pastillas para la diabetes que correspondan, a menos que su doctor le haya pedido que no lo haga.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre al menos cada cuatro horas, especialmente antes de cada comida y a la hora de dormir.
- Beba al menos 1/2 taza de un líquido sin cafeína cada 30 minutos.
- Beba sorbos de agua, refrescos de dieta, caldo o consomé.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es bajo, es posible que necesite beber jugo de fruta o un refresco regular para consumir un poco de carbohidratos.
- Tómese la temperatura.
- Descanse lo más posible.
- Sométase a un examen de orina para buscar cetonas.

## Análisis para buscar cetonas

Las cetonas pueden aparecer en su sangre y orina cuando está enfermo o deshidratado. Este es un problema serio de salud llamado cetoacidosis diabética o CAD.

La mayor parte de las farmacias tienen tiras para hacer pruebas de cetonas (algunos medidores de azúcar en la sangre también hacen la prueba usando tiras separadas). Siga las instrucciones incluidas en el paquete de las tiras. Sumerja una tira de cetona en su orina. Compare el recuadro de color al final de la tira con la guía de color en el paquete, cuando se haya cumplido el tiempo recomendado. Llame a su doctor si su tira da positivo para cetonas.

## ¿Qué le hace la diabetes a mi cuerpo?

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden conducir a:

- Enfermedades cardíacas, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades de riñones
- Enfermedad ocular y / o ceguera
- Enfermedades del sistema nervioso
- Problemas en los pies y / o amputaciones
- Enfermedades de los dientes y las encías

Mantener un registro de estas cosas puede ayudar a prevenir o retrasar los problemas:

- A1C
- Presión sanguínea
- Colesterol
- Salud ocular
- Salud del pie
- Creatinina sérica (un chequeo de la eficacia de los riñones)
- Excreción de albúmina en la orina (un chequeo de la eficacia de los riñones)

## ¿Qué debo hacer para cuidarme?

**Su equipo de atención de la diabetes le ayudará, pero el cuidado diario de la diabetes depende de usted. Haga estas cosas diariamente:**

- Siga un plan de alimentación saludable.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos cada día.
- Tome sus medicamentos como su médico le indique.
- Chequee su nivel de azúcar en la sangre. Escriba sus números.
- Revise sus pies para ver si tiene cortadas, ampollas, llagas, hinchazón o enrojecimiento.
- Cepille sus dientes y use el hilo dental.
- No fume. Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) si necesita ayuda para dejar de fumar. También puede llamar al 1 800 QUIT-NOW (784-8669).

**Haga estas cosas en las citas de cada médico:**

- Muestre a su médico su número de azúcar en la sangre.
- Compruebe su peso.
- Pida una copia de sus pruebas de laboratorio más recientes.
- Hágase revisar su presión arterial.
- Hágase revisar los pies

**Haga estas cosas al menos una vez al año, o cuando su médico le indique:**

- Haga revisar su A1C.
- Hágase un examen de los ojos dilatado.
- Haga revisar su orina para detectar la presencia de proteínas.
- Haga revisar su colesterol y triglicéridos.
- Vacúnese contra la gripe.
- Visite a su dentista (dos veces al año).
- Asista a una clase de diabetes. Para tomar una clase en WellStar, llame al **770-793-7828**.

## Pastillas para la diabetes

Algunas personas pueden controlar sus niveles de azúcar en la sangre con ejercicio y planificación de comidas. Su doctor también le puede prescribir pastillas de diabetes o insulina. Vea la página siguiente para saber más sobre la insulina.

Las pastillas no son insulina. Ayudan a su cuerpo, de muchas maneras, a controlar los niveles de azúcar en su sangre. Las pastillas solo funcionarán si su cuerpo está produciendo todavía algo de insulina.

**Abajo hay dos grupos de pastillas para la diabetes que se prescriben frecuentemente.**

- La metformina impide que el hígado deje pasar azúcar suplementaria a la sangre. También le ayuda al cuerpo a utilizar mejor su propia insulina. Disminuye la cantidad de azúcar que el cuerpo toma de la comida.
- La glipizida, la gliburida y la glimepirida ayudan al cuerpo a producir más insulina y hacen que sus músculos sean más sensibles a la insulina.

**Tenga cuidado: algunas pastillas para la diabetes (y la insulina) pueden hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.**





## Insulina en casa

Puede ser que esté consumiendo insulina mientras está en el hospital. Su doctor debe decidir si necesita seguir consumiendo insulina en casa.

## Terapia de insulina basal-bolus

La terapia de insulina basal-bolus controla su nivel de azúcar en la sangre de dos maneras:

- La insulina de acción prolongada (basal) mantienen su nivel de azúcar bajo control durante la noche y entre comidas.
- La insulina de acción rápida antes de las comidas (bolus) impide que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado después de comer.

## Disposición de jeringas

Usted utilizará una jeringa para inyectarse la insulina. La jeringa usada es un desecho médico. Después de utilizarla una vez, coloque la jeringa completa en un recipiente de plástico resistente con tapón de rosca. Utilice un recipiente a través del cual no se pueda ver. No use un recipiente que pueda ser atravesado por la aguja.

**Asegúrese de que la tapa del recipiente está firmemente cerrada y sellada antes de deshacerse de él. Ponga una etiqueta en el recipiente que diga: "No reciclar."**

## Tipos de insulina

Tipo	Comienzo	Punto máximo	Duración
<b>Acción rápida</b>			
Humalog™ (lispro) Novolog™ (aspart) Apidra™ (glulisina)	Menos de 15 min. 10-20 min. 20-30 min.	30-90 min. 40-50 min. 30-90 min.	3-5 hr. 3-5 hr. 1-2½ hr.
<b>Corta duración</b>			
Regular Humulin R™ Novolin R™	30 min.-1 hr.	2-5 hr.	5-8 hr.
<b>Acción intermedia</b>			
NPH (N) Humulin N™ Novolin N™	1-2 hr.	4-12 hr.	10-18 hr.
<b>Acción prolongada</b>			
Lantus™ (glargina) Levemir™ (detemir)	1-2 hr. 1-2 hr.	No hay pico Bastante plano	20-24 hr. Hasta 24 hr.
<b>Premezclado</b>			
Humulin 70/30 Novolin 70/30	30 min.-1 hr.	2-10 hr.	10-18 hr.
Humalog 70/30 Humalog 75/25 Humalog 50/50	Menos de 15 min.	1-2 hr.	10-18 hr.

## Mi insulina

El (los) nombre(s) de mi insulina es (son) \_\_\_\_\_

Si toma una dosis mixta de insulina dos veces al día, establezca una separación de 10-12 horas en su consumo.

Las horas a las que tengo que tomar la insulina son:

\_\_\_\_\_ a.m. y \_\_\_\_\_ p.m.

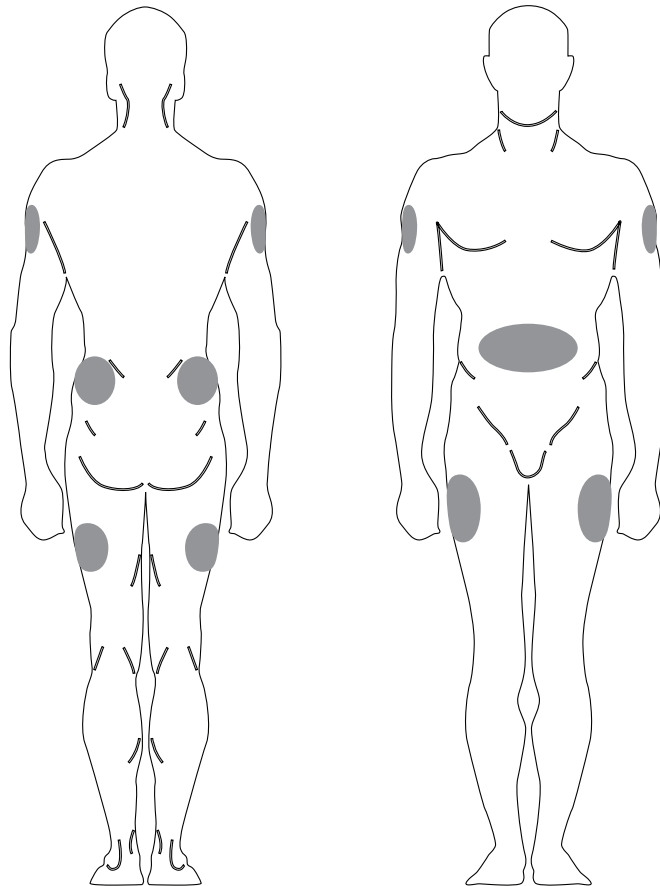


## Consejos para el uso de insulina

- Las temperaturas muy altas o muy bajas pueden dañar la insulina. No coloque la insulina en el congelador, en un coche caliente o a la luz solar directa.
- Verifique la fecha de vencimiento de su insulina.
- Después de abierta, la insulina pierde su fuerza después de 28 días.
- Después de mezclar la insulina regular con insulina de acción intermedia, inyéctese inmediatamente antes de una comida.
- En relación con la insulina turbia: Haga rodar el frasco suavemente entre las manos para mezclarlo.
- En relación con la insulina clara: No la utilice si está turbia y tiene partículas.
- Cuando mezcle dos tipos de insulina, introduzca primero la insulina regular clara en la jeringa (“clara antes que turbia”).
- No confunda la insulina de acción prolongada con la insulina de corta duración o de acción rápida. Todas son claras.
- No agite el Lantus®.
- No mezcle el Lantus® o Levemir® con ninguna otra clase de insulina.
- Apidra™ puede mezclarse con NPH a menos que se utilice en una bomba de insulina.

## Lugares para inyectarse

- Inyecte la insulina a al menos una pulgada de distancia de cicatrices, tatuajes o el ombligo.
- Cambie el sitio de la inyección dentro de un área del cuerpo al menos por una semana o dos.



## Recordatorios de la medicina

- Anote la dosis y el lugar de la inyección en el cuaderno en el que registra sus niveles de azúcar en la sangre.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- No se salte ni cambie su medicación sin consultar antes a su médico.



# Zonas De La Diabetes

Utilice estas zonas para controlar su diabetes. Hable con su médico acerca de cómo permanecer en la Zona Verde. ¿Necesita más información? Consulte en el folleto de WellStar, "Diabetes Survival Skills" (Técnicas de supervivencia para personas con diabetes) información sobre cómo controlar su azúcar en la sangre, comer sano, mantenerse activo y más!

## Lista de Verificación Diaria:

- ✓ Chequee su nivel de azúcar y mantenga un registro
- ✓ Tome su medicina a la hora debida
- ✓ Planifique sus comidas
- ✓ Manténgase activo



## ZONA VERDE

**SIGA! Lo estoy haciendo bien.**  
**Mis azúcares en la sangre están bajo control**

- Mi Mi azúcar en ayunas y / o antes de la comida está entre 80 y 130.
- Mi nivel de azúcar dos horas después de comer es menor a 180.
- Mi A1C es de 7 o menos.

**Continúe realizando la "Lista de Verificación Diaria"**



## ZONA AMARILLA

**¡PRECAUCIÓN!: Mis azúcares en la sangre se están saliendo de control.**

- Mi nivel de azúcar en la sangre en ayunas y / o antes de comer está entre 130-160, o tengo signos de azúcar en la sangre alta (*mucha sed, orinar con más frecuencia de lo habitual o visión borrosa*).
- Mi nivel de azúcar dos horas después de comer está entre 180 y 240.
- He tenido un nivel bajo de azúcar en la sangre (*menos de 70*) en un día o una semana, o he tenido signos de bajo nivel de azúcar en la sangre (*debilidad, temblores, sudoración o confusión*).

**Asegúrese de estar siguiendo la "Lista de Verificación Diaria".**  
**Trabaje con su equipo de atención médica para regresar a la ZONA VERDE.**



## ZONA ROJA

**ALTO! Mis azúcares en la sangre están fuera de control**

- La mayoría de mis niveles de azúcar en ayuno o antes de las comidas están por encima de los 160.
- La mayoría de mis niveles de azúcar dos horas después de haber comido están por encima de los 240.
- He tenido más de un nivel bajo de azúcar en la sangre (*menos de 70*) en un día o una semana, o signos de bajo nivel de azúcar en la sangre.

**Llame inmediatamente a su doctor.**

**IMPORTANTE:** Los niveles de azúcar por debajo de 70 o por encima de 240 pueden significar una condición médica grave. Si tiene dificultad para hablar, convulsiones, pierde el conocimiento, tiene aliento con olor a fruta, tiene dificultad para respirar y / o vómitos incontrolados, busque atención médica inmediatamente.

**Trate los niveles altos o bajos del azúcar con las opciones de tratamiento de reversión. >>**

# Zonas De La Diabetes

Los niveles ideales de azúcar en la sangre varían de persona a persona. Incluso pueden variar en la misma persona con el tiempo. Usted y su médico deben trabajar juntos para decidir cuál debe ser el rango promedio de su nivel de azúcar en la sangre. Llame a su enfermera o médico si tiene patrones repetidos de altas y / o bajas, o síntomas de altas y bajas.

## ¿Cómo debo tratar el nivel alto de azúcar en la sangre?

- Si su azúcar es alta - pero es menos de 240 - intente una caminata enérgica (si está aprobada por su doctor) para ayudar a bajarla.
- Beba mucha agua, a menos que esté limitada por su médico.

## ¿Cómo debo tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre?

Trátelo antes de hacer cualquier otra cosa.

- Eat Coma 3 o 4 tabletas de glucosa o beba ½ taza de jugo de fruta.
- Espere 15 minutos.
- Vuelva a chequear su azúcar.
- Si es mayor de 70 años, tome una merienda o una comida para prevenir otro nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Si todavía es menor de 70 años, repita el tratamiento. Si el nivel de azúcar no sube después de dos tratamientos, llame a su médico
- Nunca conduzca con un nivel bajo de azúcar en la sangre.

**Llame a su enfermera o médico si tiene patrones repetidos de altas y / o bajas, o si los síntomas persisten.**

Nombre de la enfermera o del doctor: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Cosas que recordar después de hablar con mi enfermera o doctor:

---

---

---

---

## ¿Adónde puedo ir para recibir ayuda?

### **Regístrese a una clase:**

Solicítele a su médico que lo remita a clases sobre la diabetes.  
Llame a los Servicios de Diabetes WellStar al **770-793-7828**  
para registrarse

### **Programa de gestión integral de la diabetes**

*¡Sí se puede!* Controlar su diabetes

*¡Sí se puede!* Disfrutar de la comida, con diabetes

*¡Sí se puede!* Vivir bien con diabetes

### **Actualización anual:** Para graduados del programa integral

*¡Sí se puede!* Continuar su viaje

### **Prediabetes:** Para personas que corren el riesgo de tener diabetes

*¡Sí se puede!* Prevenir la diabetes

### **Diabetes gestacional:** Para mujeres con diabetes preexistente o recientemente diagnosticada durante el embarazo

*¡Sí se puede!* Tener un embarazo saludable, con diabetes

### **Terapia de nutrición médica (TNM, por sigla en inglés):** Hasta tres horas de asesoramiento nutricional individual con un dietista

### **Recuento avanzado de carbohidratos:** Para personas que consumen insulina a la hora de la comida

### **Medicamentos inyectables:** Para personas que están usando insulina o medicinas para la diabetes inyectables sin insulina

### **Control del peso:** Programa de 10 semanas para personas con diabetes y prediabetes

*¡Sí se puede!* Controlar su peso

### **Grupo de apoyo:** Reunión mensual gratuita en varios lugares



## Recursos adicionales

### **Asociación Americana de la Diabetes**

1-800-DIABETES / 1-800-342-2383

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **Asociación de la Diabetes de Atlanta**

Ayuda en suministros: 404-527-7150

<http://diabetesatlanta.org>

## Referencias

American Diabetes Association (2014). Diabetes Basics. Tomado de <http://www.diabetes.org/>

American Association of Diabetes Educators. Guidelines for the Practice of Diabetes Education. (2011). Chicago, IL: (AADE)

American Diabetes Association (2014). Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 37 (Suppl 1), S14-S80.

Garber, A. (Ed.). (2013). American Association of Clinical Endocrinologist Comprehensive Diabetes Management Algorithm 2013 Consensus Statement. Endocrine Practice, 19 (Suppl 2), 1-48.



---

Copyright © 2015 WellStar Health System, Inc. Todos los derechos reservados.

Desarrollado por Educadores en Diabetes, en WellStar Health System

En ningún caso WellStar Health System, Inc., sus subsidiarios o afiliados, o sus respectivos funcionarios, administradores, directores, empleados o agentes, serán responsables de daños que resulten de esta publicación, de sus contenidos o del uso de los mismos. Los contenidos incluidos en esta publicación se presentan con el propósito de educar e informar a los consumidores sobre la diabetes. Esta publicación no ofrece consejo médico, y nada de lo que contiene tiene el propósito de constituir un consejo profesional, un diagnóstico médico, un tratamiento ni intenta promover ni recomendar la compra o selección de ningún producto o servicio específico. Se le aconseja que consulte con un profesional para obtener consejos específicos relacionados con su situación.

