

DIABETES 101

<http://ccesuffolk.org/community-education>



¿QUÉ ES LA DIABETES?

Una condición crónica de la salud que consiste en tener en la sangre elevados niveles de azúcar. Si no se controla activamente puede afectar de forma negativa a muchos sistemas del cuerpo. Hay múltiples tipos de diabetes.

TIPOS DE DIABETES:

- **Diabetes Tipo 1:** El cuerpo produce muy poca o ninguna insulina. Con frecuencia es diagnosticada en la infancia.
- **Diabetes Tipo 2:** Es la forma más común de diabetes (el 90% de los casos). El cuerpo no hace buen uso de la insulina que produce. Normalmente se diagnostica en los adultos, aunque los casos infantiles van en aumento.
- **Diabetes en la gestación:** Ocurre durante el estado de gestación o preñez.
- **Prediabetes:** El nivel de azúcar es más alto del que debe ser, pero no lo bastante como para ser diagnosticado como diabetes.



Diabetes Pobremente Controlada

Un nivel A1C de 7 o por debajo es considerada como diabetes controlada.

Puede conducir a:

- Enfermedades cardiovasculares
- Daños en el sistema nervioso
- Daños en los riñones
- Daños en los ojos
- Daños en los pies
- Inmunodeficiencias
- ¡Y muchos más trastornos!

Síntomas más comunes

- Visión nublada
- Agujetas y pinchazos
- Lenta curación de las heridas
- Infecciones de la piel
- Desórdenes sexuales
- Necesidad frecuente de orinar
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga
- Mareos
- Sed excesiva
- ¡Ningún síntoma absoluto!



Mediante cambios positivos de la forma habitual de vida se pueden mantener bajo control los niveles de azúcar en la sangre y se pueden evitar daños mayores.

Esto puede lograrse mediante: la nutrición, el ejercicio físico, observando y regulando los niveles de azúcar, la medicación, y manteniendo las visitas médicas con regularidad.



Su equipo de asistentes sanitarios está compuesto por:
Su médico o enfermero, especialista dietética registrada, educador sobre la diabetes, podólogo, oftalmólogo, farmacéutico, especialista en salud mental y dentista.

Es importante encontrar un equipo con el que usted se encuentre cómodo.

Auto medición del nivel del azúcar

Medirse uno mismo el nivel del azúcar en casa es condición importante para controlar la diabetes.

Metas de niveles de azúcar a conseguir:

- Antes de las comidas: 80-130 mg/dl
- 2 horas después de las comidas: <180 mg/dl
- *Su proveedor puede acordar con usted metas más precisas individualizadas.*

Útiles para analizar el nivel de azúcar en la sangre:

- Glucómetro
- Agujetas y lanzador de agujetas
- Varillas de medición
- Toallas higiénicas humedecidas en alcohol o agua y jabón

Consejos para el uso del glucómetro:

- Nunca comparta el glucómetro con nadie
- Asegúrese de que la hora y la fecha son correctas
- Elija para pinchar el lado del dedo mejor que la punta
- Cambie el lugar del pinchazo, el dedo o el lado del dedo cada vez que lo haga.
- Deshágase de las varillas de medición en un tubo de plástico o contenedor sanitario

Nivel alto y nivel bajo del azúcar

Hipoglucemia (Bajo nivel de azúcar):

- Puede ocurrir debido a haberse saltado una comida, al ejercicio o a ciertas medicinas
- Por debajo de 70 mg/dL

Síntomas comunes:

- Temblores
- Sudores
- Latidos rápidos del corazón
- Dolores de cabeza
- Hambre
- Debilidad
- Ansiedad
- Fatiga
- Irritabilidad
- Mareos
- *¡Nada en absoluto!*

Qué se debe hacer:

- **Regla 15 15**
 - Consuma 15 gramos de carbohidratos sencillos: media taza de jugo o de soda, 4 tabletas de glucosa
 - Espere 15 minutos
 - Examine una vez más su nivel de azúcar
 - Si el nivel de azúcar está aumentando coma un aperitivo o comida equilibrada
 - Si se encuentra aún por debajo del nivel medio deseado sírvase otra ración de lo mismo
 - Repita estos pasos hasta haber alcanzado el nivel adecuado de azúcar o llame al 911

Hiperglicemia (Nivel del azúcar alto):

- Puede ocurrir como consecuencia del excesivo consumo de carbohidratos, medicación incorrecta, enfermedades o estrés.

Síntomas comunes:

- Náusea
- Mareos
- Visión borrosa
- Piel reseca
- Hambre
- Sed excesiva
- Deseos frecuentes de orinar

Qué se debe hacer:

- Beber agua y caminar pueden bajar el nivel de azúcar en la sangre
- Si su médico o asistente médico así lo indica deberá tomar medicinas para hacerlo bajar
- Si tiene más de 250 mg/dl sin otros síntomas más de 2 días seguidos llame a su asistente sanitario
- Hable con su asistente sanitario para concretar su próxima visita o consulta a la sala de urgencias.

**Estas son orientaciones generales. Su asistente médico le dará instrucciones individuales para cada caso de exceso o bajadas del azúcar en la sangre*

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE NUTRICIÓN

- Siguan nuestra planificación de platos para la mayoría de sus comidas:
 - Llenen 1/4 de su plato con carbohidratos (Esto sube el nivel del azúcar):
 - Pan, arroz, pasta, tortillas, avena, papas, maíz, leche, frutas, etc
 - Llenen 1/4 de su plato con proteínas
 - Carne bajo en grasa, pescado, huevos, queso desgrasado, nueces y almendras/semillas, productos de soja (tofu) y alternativas imitación de carnes, etc...
 - Llenen 1/2 de su plato con verduras
 - Verduras bajo en almidón,: espinacas, brócoli, espárragos, remolacha/beterraga, chayote, coliflor, berenjena, jícama, pepinos, pimientos, etc...
- Merienda: Carbohidrato + Proteína o Grasa Saludable
- Evite Omitir Comidas- 3 comidas saludables en un día es mejor
- Elija granos integrales y las grasas saludables
 - Granos integrales: Arróz integral marrón, trigo integral sin refinar, tortillas de trigo integral, avena
 - Grasas saludables: Pescado, aceite de oliva, nueces y almendras/semillas, aguacate, etc.
- Use el glucómetro como instrumento
 - Si después de la comida su nivel de azúcar sube demasiado como resultado ajuste su comida reduciendo la porción de carbohidrato y añadiendo proteína, grasa o verduras. ¡Después hágase otro análisis y compruebe que sus niveles de azúcar son normales!



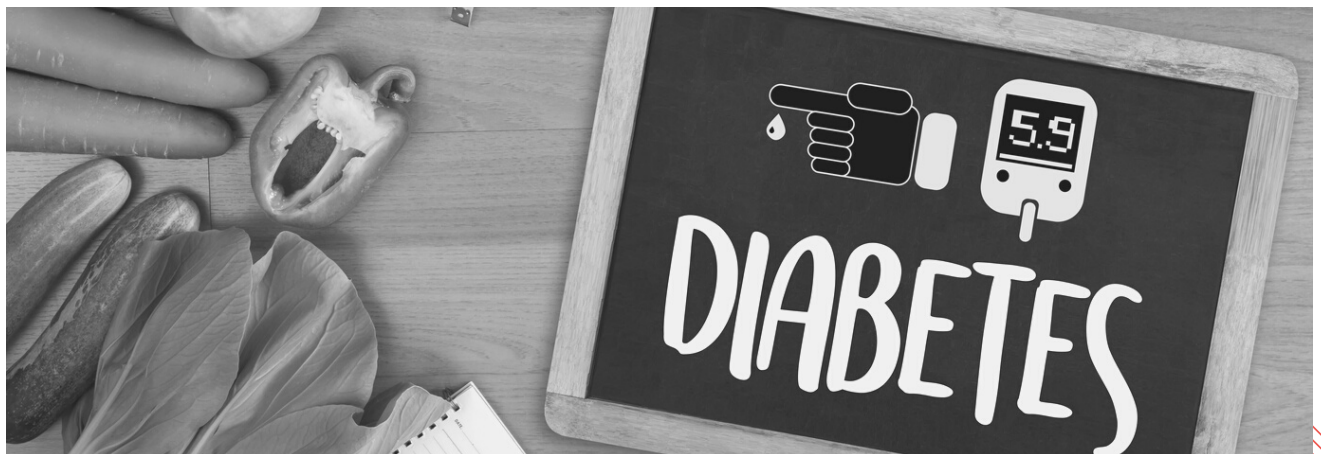
CONSEJOS BÁSICOS PARA HACER EJERCICIO

- Ayudan a bajar el azúcar en la sangre
- Puede que haga falta tomar un aperitivo o tente-en-pié par evitar la hipoglicemia
- Hable con su asistente sanitario
- Empiece poco a poco
- Intente transformarlo en una práctica diaria
- ¡Diviértase!



CONTROL DE MEDICINAS

- **Sea constante:**
 - Muchas medicinas contra la diabetes necesitan ser tomadas a horas concretas para que surtan mejor su efecto
 - Evite dejar de tomarlas aún cuando usted se encuentre bien
- **Sepa sus nombres, sus dosis, y cómo surten efecto**
- **Pregunte: ¿Se necesita tomarlas en relación con las comidas? Comunique a su asistente médico cualquier preocupación que tenga o cualquier efecto secundario que observe**
- **Las medicinas tan sólo surten efecto cuando se toman del modo adecuado**



RECURSOS

- **Diabetes.org**
- **Blogs entre Diabetes:**
 - <https://blogs.cornell.edu/communityeducation/category/diabetes/>
- **Podcasts entre Diabetes:**
 - <https://soundcloud.com/user-45057337-113488837>
- **Nuestro pagina de Facebook:**
 - <https://www.facebook.com/communityeducationccesuffolk>