



Cuidado de la diabetes



PALOMAR HEALTH
Diabetes Services

www.PalomarHealth.org/Diabetes



Índice

¿Qué es la diabetes?	1
Análisis de la glucemia	3
Medicamentos para la diabetes	5
Información de recolección de residuos	14
Hipoglucemia	15
Hiper glucemia	17
Pautas para los días de enfermedad	19
Cetoacidosis diabética (DKA)	20
Planificación de comidas saludables	21
Alimentos con carbohidratos	22
Alimentos combinados	24
Cómo leer una etiqueta de información nutricional	25
Cuidado de los pies	26
La diabetes y las emociones	27
Servicios de Palomar Health	30
Buenas preguntas para una buena salud	32

Introducción

Gracias por elegir Palomar Health. Gracias por permitirnos brindarle atención. Su seguridad, comodidad y satisfacción con nuestros servicios son muy importantes para nosotros.

En este libro, usted encontrará la siguiente información:

- Tipos de diabetes.
- Análisis de la glucemia.
- Medicamentos para la diabetes.
- Hipoglucemia o glucemia baja.
- Hiperglucemia o glucemia alta.
- Lo que debe hacer cuando está enfermo.
- Opciones de alimentos saludables.
- Ejercicio.
- Programas y recursos comunitarios de educación.

Mientras está en el hospital, pregunte al médico y enfermeras acerca de los siguientes temas:

- Diabetes.
- Medicamentos.
- Citas médicas de seguimiento.
- Clases de educación sobre diabetes y grupos de apoyo.

Traiga este libro cuando asista a las consultas con el médico o a las clases.

Si tiene que regresar a Palomar Health, alguien debe traer este libro al hospital para que podamos seguir revisando cualquier información que usted quiera o necesite durante la hospitalización.

Le deseamos buena salud.

Atentamente,

Palomar Health y el Departamento de Servicios para la Diabetes

Nuestra misión:

Sanar, proporcionar comodidad y promover la salud en las comunidades que atendemos.

Nuestra visión:

Palomar Health será el sistema de salud preferido por los pacientes, médicos y empleados, y será reconocido a nivel nacional por poseer la calidad más alta de atención clínica, además del acceso a servicios integrales.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el organismo no produce suficiente insulina o las células tienen dificultad para usar la insulina que produce el organismo.

Sin la insulina suficiente, las células no pueden obtener el combustible que necesitan para convertirlo en energía.

Los dos tipos más comunes de diabetes son los que se mencionan a continuación:

Diabetes tipo 1: Cuando usted tiene diabetes tipo 1, el organismo deja de producir insulina. Si usted tiene diabetes tipo 1, debe tomar insulina.

Diabetes tipo 2: Cuando usted tiene diabetes tipo 2, el organismo no produce la insulina suficiente ni la usa en la forma correcta.

No existe una cura para la diabetes. La diabetes no desaparece. Es importante hablar con el médico o enfermera acerca de cómo obtener información o cómo controlar su diabetes.

Notas:

¿Por qué debe importarme mi diabetes?

Con el tiempo, los niveles altos de glucemia (azúcar en la sangre) pueden dañar los vasos sanguíneos, las terminaciones nerviosas y otros órganos del cuerpo.

Algunos de los problemas que pueden ocurrir son:

- Ataques cardíacos.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Problemas a los ojos que pueden causar problemas a la vista o ceguera.
- Dolor, adormecimiento u hormigueo en manos y pies.
- Problemas renales.
- Problemas en dientes y encías.
- Trastornos de la piel.
- Trastornos sexuales.
- Problemas estomacales.

Mantener los niveles de glucemia en el rango objetivo puede ayudarlo a permanecer saludable.

¿Qué es un objetivo de glucemia?

- Un objetivo de glucemia es un valor de glucemia (azúcar en la sangre) dentro de un rango que usted debe mantener a diario.
- Tener un objetivo de glucemia lo ayuda a controlar la diabetes.
- Lo instamos a que trabaje con el médico o proveedor de atención de salud para que decida un objetivo de glucemia que se ajuste a sus necesidades.
- Objetivos de glucemia para la mayoría de las personas con diabetes:

Hora	Rangos objetivos
Antes de las comidas	80–130
Después de las comidas (1 a 2 horas)	Inferior a 180

Análisis de la glucemia

¿Cómo sé cuál es mi nivel de glucemia?

Las siguientes, son dos maneras de medir la glucemia:

1. Analizar la glucemia con un medidor de glucemia.
2. Realizar el análisis de sangre A1C (se pronuncia A-uno-C).

¿Por qué debería controlar mi glucemia?

Controlar la glucemia le permite saber cómo los alimentos, la actividad física, el estrés y los medicamentos afectan la glucemia.

- Mantenga un libro de registro con sus niveles de glucemia y sus análisis A1C.
- Traiga el libro de registro o el medidor de glucemia a todas las consultas con el médico.

¿Con qué frecuencia debo controlar mi glucemia?

Pregúntele al médico cuándo y con qué frecuencia debe controlar su glucemia.

¿Qué equipo necesito para analizar mi glucemia?

- Medidor de glucemia.
- Tiras reactivas para glucemia. Las tiras reactivas para glucemia son específicas para el medidor que va a utilizar y se colocan dentro de este.
- Lancetas. Una lanceta es un dispositivo con una aguja que se utiliza para obtener una pequeña cantidad de sangre de su dedo.
- Un recipiente para objetos cortopunzantes para botar las agujas y lancetas.

El medidor de glucemia viene con instrucciones sobre cómo configurarlo. Llame al número gratuito que aparece en su medidor si tiene problemas con el medidor.



¿Qué es el análisis A1C?

- El análisis A1C es un análisis de sangre que se realiza en un laboratorio y mide los niveles promedio de glucemia durante los últimos 2 a 3 meses.

¿Por qué debería realizarme un análisis A1C?

- El análisis A1C le indicará si sus niveles de glucemia están cercanos a los niveles normales o si son superiores o inferiores.
- Mientras más glucosa haya en su sangre, más altos serán sus resultados del análisis A1C.

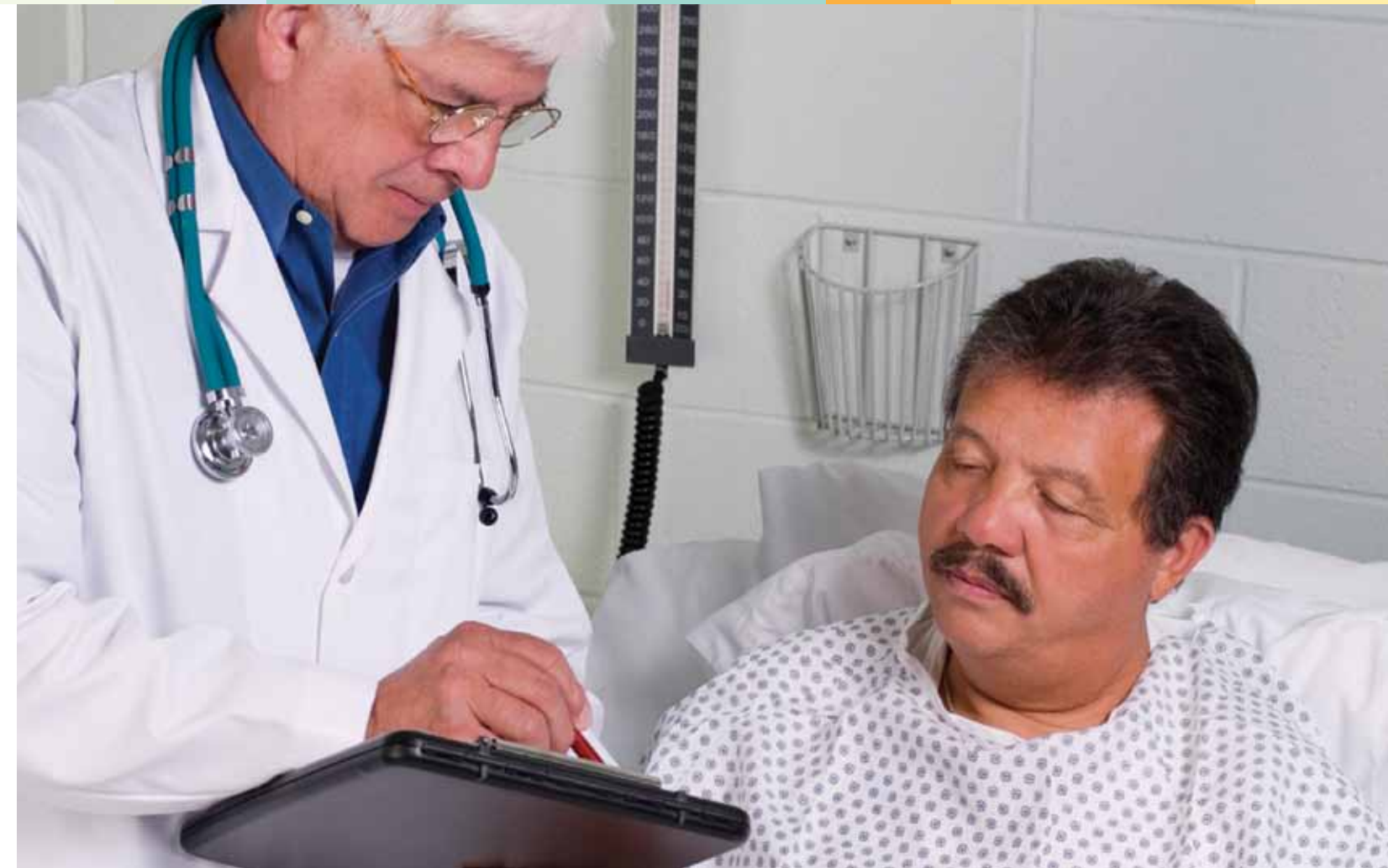
¿Con qué frecuencia necesito un análisis A1C?

- Por lo general, el análisis A1C se debe realizar cada 3 a 6 meses.
- Recuérdelo al médico en cada consulta si no le han realizado uno en los últimos meses.

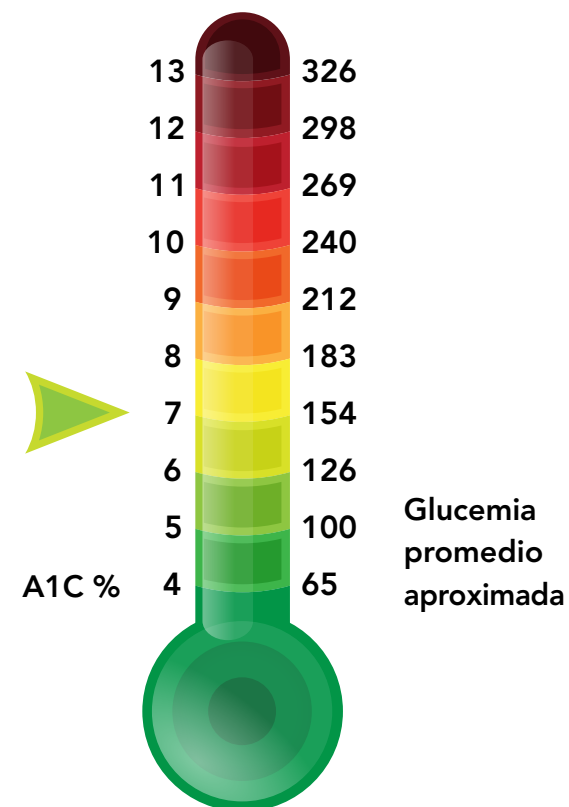
¿Cuál debería ser mi A1C objetivo?

- Hable con el médico acerca del objetivo de A1C correcto para usted.
- Por lo general se recomienda un objetivo del 7 por ciento de A1C para las personas que viven con diabetes.

Si el A1C no está dentro del objetivo, pida ayuda al médico para cambiar el plan de tratamiento.



A1C = su glucemia promedio	
Durante los últimos 2 a 3 meses.	Mi A1C es
¿Cuáles son sus niveles?	_____



Medicamentos para la diabetes: Insulina

Insulina

- La insulina disminuye la glucemia ya que traslada el azúcar en la sangre hacia las células del organismo.
- La insulina se administra solo mediante una inyección.
- Las personas que viven con diabetes tipo 1 no producen insulina. La insulina siempre es necesaria.
- Es posible que algunas personas que viven con diabetes tipo 2 necesiten insulina.

Pregúntele al médico lo siguiente:

- Cuándo tomar sus medicamentos.
- Cuánto tomar.
- Con qué frecuencia tomarlos.
- Los efectos secundarios que pueden causar.

Tipos de insulina

Hay muchos tipos diferentes de insulina.

Insulina de acción rápida

- Insulina glulisina (Apidra).
- Insulina lispro (Humalog).
- Insulina aspart (Novolog).

Después de inyectar este tipo de insulina en el organismo:

- comenzará a hacer efecto sobre la glucemia en aproximadamente 15 minutos;
- tendrá su efecto máximo o más fuerte sobre la glucemia en aproximadamente 1 hora;
- afectará la glucemia por aproximadamente 2 a 4 horas.

Insulina regular o de acción corta

- Humulin R
- Novolin R

Después de inyectar este tipo de insulina en el organismo:

- comenzará a hacer efecto sobre la glucemia en aproximadamente 30 minutos;
- tendrá su efecto máximo o más fuerte sobre la glucemia en aproximadamente 2 a 3 horas;
- afectará la glucemia por aproximadamente 3 a 6 horas.

La insulina de acción rápida y la de acción corta deben tener una apariencia transparente y no debe haber partículas dentro del frasco.

No debe usar la insulina de acción rápida si tiene una apariencia turbia, tiene un color diferente o tiene partículas dentro del frasco.

Insulina de acción intermedia

- NPH (Humulin N, Novolin N)

Después de inyectar este tipo de insulina en el organismo:

- comenzará a hacer efecto sobre la glucemia en aproximadamente 2 a 4 horas;
- tendrá su efecto máximo o más fuerte sobre la glucemia en aproximadamente 4 a 12 horas;
- afectará la glucemia por aproximadamente 12 a 18 horas.

La insulina de acción intermedia debe tener una apariencia turbia y no debe haber partículas dentro del frasco.

Insulina de acción prolongada

- Insulina glargina (Lantus)
- Insulina detemir (Levemir)

Después de inyectar este tipo de insulina en el organismo:

- comenzará a hacer efecto sobre la glucemia en aproximadamente 1 a 2 horas;
- no tendrá un efecto máximo;
- afectará los niveles de glucemia en forma uniforme durante 24 horas.

La insulina de acción prolongada debe tener una apariencia transparente y no debe haber partículas dentro del frasco.



¿Cómo guardo la insulina?

La forma en que se guarda la insulina puede afectar el efecto de la insulina en la glucemia.

- La insulina se puede guardar en el refrigerador.
- Deje que la insulina que ha guardado en el refrigerador alcance una temperatura ambiente, durante al menos 15 minutos, antes de usarla.
- No use la insulina que se ha guardado en el congelador o que ha sido congelada.
- La insulina no se debe guardar donde llegue el sol, en ventanas ni cerca de un calefactor. La insulina que se ha guardado en temperaturas más altas no será tan efectiva.
- Siempre revise el frasco en busca de rajaduras.
- Los frascos de insulina están etiquetados con una fecha de vencimiento.
 - Las botellas de insulina que no se han abierto se pueden utilizar hasta la fecha que se indica en el frasco.
 - Después de destapar el frasco de insulina, se puede utilizar hasta por 28 días.

No se recomienda usar insulina que tenga partículas o que esté vencida. Comuníquese con el médico o farmacia si tiene alguna inquietud.

¿Cómo administro insulina de forma segura?

- Controle su glucemia antes de administrar insulina.
- Tome alcohol con moderación.
- No se salte ninguna comida.
- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Siempre lleve consigo refrigerios, caramelos duros o comprimidos de glucosa.

¿Dónde me puedo inyectar insulina?

La insulina se inyecta en la capa de grasa, justo debajo de la piel.

Cuatro lugares del cuerpo endonde se puede inyectar:

1. Abdomen (estómago). El abdomen es el área preferida para inyectar insulina.
2. Parte interna de la parte superior del brazo.
3. Parte superior y frontal de la parte externa de las caderas.
4. Parte superior de las nalgas.

Consejos para inyectar insulina

Siempre alterne los puntos de inyección. Trate de inyectar insulina a una pulgada de distancia del punto de inyección anterior.

NO inyecte insulina:

- en cicatrices, como cicatrices de cirugías;
- en áreas rojas, inflamadas, que sangran o infectadas;
- en estrías;
- en tatuajes;
- en perforaciones;
- en moretones;
- en lunares.

NUNCA debe inyectarse insulina en el ombligo.

- Inyéctese al menos a dos pulgadas de distancia del ombligo.

SIEMPRE palpe el área antes de inyectar insulina y no la inyecte en áreas que tengan bultos, protuberancias o tejido duro.

Jeringas para inyectar insulina

- La insulina se mide en unidades.
- Las jeringas de insulina se usan solo una vez.

Siempre verifique que tiene lo siguiente:

- El tipo correcto de insulina.
- La dosis correcta.
- Que se administre a la hora correcta.

¿Cómo se prepara la insulina en frasco?

* Siempre chequear su glicemia antes de administrar insulina.

Paso 1: Junte los suministros que va a necesitar:

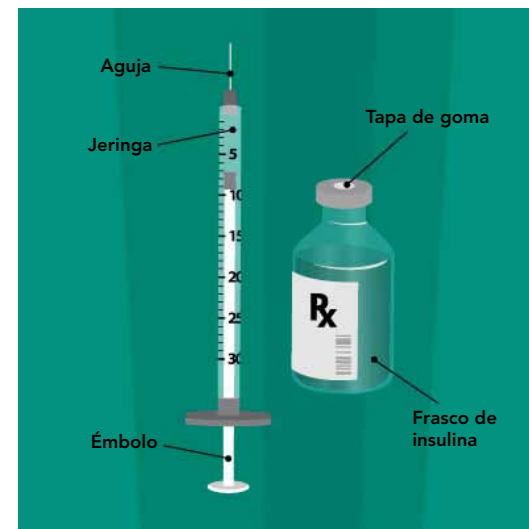
- Frasco de insulina.
- Jeringa para inyectar insulina.
- Hisopos con alcohol.
- Recipiente para la jeringa usada.

Paso 2: Lávese las manos.

Paso 3: Revise el frasco de insulina para asegurarse de que la insulina es la correcta y que no ha vencido.

Paso 4: Destape el frasco de insulina.

Paso 5: Limpie la parte superior de goma de la botella con un hisopo con alcohol durante 10 segundos y deje secar. (Si va a usar un frasco nuevo, primero retire la tapa de plástico).



¿Cómo extraigo insulina del frasco?

Paso 1:

Saque la tapa de la jeringa.



Paso 2:

Llene de aire la jeringa; para hacerlo, jale el émbolo hasta que la punta negra llegue a la línea que indica la dosis que usted necesita.

Paso 3:

Suavemente, introduzca la aguja a través de la tapa de goma del frasco.

Paso 4:

Empuje el émbolo para que todo el aire ingrese de la jeringa al frasco.

Paso 5:

Invierta el frasco de insulina y la jeringa.

Para extraer insulina hacia la jeringa, jale lentamente el émbolo hasta que la punta negra esté en la línea que indica su dosis.

Suavemente, saque la aguja y la jeringa del frasco.

- Para eliminar cualquier burbuja de aire en la jeringa, golpee suavemente la jeringa con el dedo o con un lápiz. Esto enviará las burbujas de aire hacia la parte superior de la jeringa y usted podrá volver a meterlas al frasco de insulina.
- Asegúrese de sujetar la jeringa cuando la golpee suavemente para que no se salga de la botella.
- Después de eliminar las burbujas de aire, observe si tiene la cantidad correcta de insulina en la jeringa. Si no lo hace, es probable que deba extraer más insulina.

Referencia: Esta información fue proporcionada por KidsHealth®, uno de los recursos en línea más completos con información de salud revisada por médicos y escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como este, visite KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995–2014. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados.

Referencia: Esta información fue proporcionada por KidsHealth®, uno de los recursos en línea más completos con información de salud revisada por médicos y escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como este, visite KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995–2014. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados.

¿Cómo inyecto la insulina?



Paso 1:

Limpie la piel donde inyectará la insulina con alcohol o jabón antibacteriano y agua, y deje que se seque.

Paso 2:

Pellizque suavemente la piel. Sostenga la jeringa en un ángulo de 90 grados (recto) sobre la piel y empuje la aguja hasta que penetre la piel por completo.



Paso 3:

Suelte la piel y presione suavemente el émbolo para inyectar toda la insulina.

Paso 4:

Deje la aguja en el punto de inyección durante 5 segundos antes de sacarla.

Paso 5:

Saque lentamente la aguja del tejido cutáneo.

- Bote la jeringa usada según las indicaciones de la empresa de manejo de desechos o Departamento de Salud local. (Consulte la página 14).

Referencia: Esta información fue proporcionada por KidsHealth®, uno de los recursos en línea más completos con información de salud revisada por médicos y escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como este, visite KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995–2014. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados.



Plumas de insulina

Jeringas para inyectar insulina

- Cuando compre las plumas de insulina, pregunte en la farmacia cómo debe guardarlas.
- Lea las instrucciones que vienen con la pluma de insulina antes de usarla por primera vez.
- Recuerde marcar 2 unidades de insulina para probar la aguja. Asegúrese de que ve gotas de insulina que salen de la aguja antes de marcar su dosis.
- Use las agujas para pluma de insulina solo una vez.
- Las plumas de insulina vacías se pueden botar en la basura habitual.
- Las agujas para plumas de insulina se pueden botar en recipientes de plástico duro (consulte la página 14).

Información de recolección de residuos

Establecimientos locales de recolección de residuos cortopunzantes:

Escondido HHW Collection Facility
1044 West Washington Avenue
Escondido, CA 92025
760.745.3203

Poway Household Hazardous Waste Collection Facility
12325 Crosthwaite Circle
Poway, CA 92064
800.714.1195

Vista Household Hazardous Waste Collection Facility
1145 East Taylor Street
Vista, CA 92084
800.714.1195

Para encontrar un establecimiento de recolección de residuos cercano a usted, comuníquese con la línea directa de Residuos Domésticos Peligrosos de San Diego al: **877.713.2784**



¡No tire las agujas usadas en la basura!

Los objetos cortopunzantes son:

- agujas
- jeringas
- lancetas

O cualquier otro dispositivo que se use para inyectar medicamentos o para realizar análisis de sangre en personas o mascotas.

El uso de objetos cortopunzantes puede representar una amenaza por lo siguiente:

- Pueden herir a los trabajadores de recolección de desechos, a los proveedores de servicios de salud, a los niños y a los animales.
- Pueden contagiar enfermedades como VIH o SIDA, hepatitis, tétano y sífilis.

Es ilegal:

- botar objetos cortopunzantes en la basura o en los contenedores de reciclaje;
- arrojar los objetos cortopunzantes por el inodoro.

Guarde los objetos cortopunzantes en recipientes para objetos cortopunzantes aprobados

O bien, en un recipiente bien sellado, rígido y resistente a objetos cortopunzantes y con una etiqueta que diga "agujas".



Hipoglucemia

Se denomina hipoglucemia o glucemia baja cuando hay muy poca glucosa (azúcar) en la sangre. Se considera hipoglucemia al nivel de glucemia inferior a 70. La diabetes por sí sola no provoca la hipoglucemia. Pero algunos de los tratamientos para la diabetes, como las píldoras o la insulina, pueden aumentar el riesgo de hipoglucemia. La glucemia baja puede provocar que pierda el conocimiento o que sufra convulsiones. Así que, siempre debe tratar la glucemia baja de inmediato, pero no coma en exceso.

Nota especial: Siempre lleve un refrigerio y glucosa de acción rápida en caso de hipoglucemia.

Lo que puede notar

Si tiene un nivel bajo de glucemia, puede presentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Temblores o mareos.
- Piel fría y húmeda o sudorosa.
- Sensación de hambre.
- Dolor de cabeza.
- Nerviosismo.
- Latidos del corazón fuertes y rápidos.
- Debilidad.
- Confusión o irritabilidad.
- Vista borrosa.

Lo que usted debería hacer

- Primero, controle su glucemia. Si es demasiado baja (fuera de su rango objetivo), coma o beba 15 o 20 gramos de glucosa de acción rápida. Esto puede ser 3 o 4 comprimidos de glucosa, 4 onzas (media taza) de jugo de fruta o de bebida gaseosa normal (no dietética), 8 onzas (una taza) de leche descremada o 1 cucharada de miel. No consuma más que esto o su glucemia puede aumentar demasiado.
- Espere 15 minutos. Luego vuelva a controlar su glucemia si puede.
- Si su glucemia sigue baja, repita las instrucciones señaladas anteriormente y controle su glucemia de nuevo. Si su glucemia aún no vuelve a su rango objetivo, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o busque atención médica de emergencia.
- Cuando su glucemia vuelva al rango objetivo, consuma un refrigerio o comida.

© 2000–2014 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. El objetivo de esta información no es sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del profesional de la salud.



Cómo evitar la glucemia baja

- Si su enfermedad requiere de un plan de tratamiento más estricto, consuma sus alimentos y refrigerios a la misma hora todos los días. No se salte comidas.
- Si su plan de tratamiento le permite cambiar el horario de sus comidas y lo que come, aprenda a cambiar el horario y la dosis de su insulina de acción rápida.
- Consulte a su proveedor de servicios de salud si es seguro para usted beber alcohol. Nunca beba alcohol con el estómago vacío.
- Tome sus medicamentos en los horarios indicados.
- Siempre lleve una fuente de glucosa de acción rápida y un refrigerio cuando salga.

Otras cosas que debe hacer

- Lleve consigo una tarjeta de identificación médica o use un brazalete o collar de alerta médica. Estos deben indicar que usted sufre de diabetes. También deben indicar lo que se debe hacer si usted se desmaya o convulsiona.
- Asegúrese de que su familia, amigos y compañeros de trabajo conozcan los síntomas de la glucemia baja. Indíqueles qué hacer si su glucemia disminuye demasiado y usted no puede aplicarse el tratamiento por su cuenta.
- Tenga a mano un estuche de emergencia de glucagón. Asegúrese de que su familia, amigos y compañeros de trabajo sepan cómo y cuándo usarlo. Revise el estuche de emergencia con regularidad y reemplácelo antes de su fecha de vencimiento.
- Hable con su equipo de atención de salud sobre otras medidas que puede tomar para evitar la glucemia baja.

© 2000–2014 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. El objetivo de esta información no es sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del profesional de la salud.

Hiper glucemia

Se denomina hiper glucemia o glucemia alta cuando hay mucha glucosa (azúcar) en la sangre. La glucemia alta puede provocar una peligrosa enfermedad denominada **cetoacidosis**. En casos graves, puede provocar un estado de coma.

Posibles causas de la hiper glucemia

- Plan de tratamiento para la diabetes inadecuado.
- Estar enfermo.
- Sufrir de estrés.
- Tomar ciertos medicamentos, como esteroides.
- Consumir demasiados alimentos, en especial carbohidratos.
- Estar menos activo de lo habitual.
- No tomar suficientes medicamentos para la diabetes.

Síntomas de la hiper glucemia

Es posible que la hiper glucemia no provoque síntomas. En caso de presentar síntomas, estos pueden ser:

- Sed.
- Necesidad de orinar con frecuencia.
- Sensación de cansancio.
- Náuseas.
- Piel seca y con picazón.
- Visión borrosa.
- Respiración rápida.
- Debilidad.
- Mareos.
- Heridas o infecciones en la piel que no sanan.
- Pérdida inexplicable de peso si la hiper glucemia dura más de unos días.



© 2000–2014 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. El objetivo de esta información no es sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del profesional de la salud.

Lo que usted debería hacer

- Controlar su glucemia.
- Beber líquidos sin azúcar ni cafeína en abundancia, como agua. No beber jugo de fruta.
- Controlar su glucemia nuevamente cada 4 horas. Si toma medicamentos para la diabetes o se administra insulina, tome sus medicamentos según el plan para los días de enfermedad. Llame a su proveedor de atención de salud si no puede comer.
- Controle su glucemia o su orina para detectar cetonas, según se le indique.
- Llame al proveedor de servicios de salud si su glucemia y cetonas no regresan a su rango objetivo.

Cómo evitar la glucemia alta

Para evitar que su glucemia sea demasiado alta, haga lo siguiente:

- Controle el estrés.
- Cuando esté enfermo, siga su plan para los días de enfermedad.
- Siga su plan de alimentación. Consuma la cantidad de alimentos que se indica en su plan alimenticio.
- Siga su plan de ejercicios.
- Tome los medicamentos para la diabetes o la insulina según se lo indique el equipo de atención de salud. También controle su glucemia según se le indique. Si el plan no funciona para usted, hable con el médico.

Otras cosas que debe hacer

- Lleve consigo una tarjeta de identificación médica o use un brazalete de alerta médica. Estos deben indicar que usted sufre de diabetes. También deben indicar qué hacer si usted se desmaya o entra en un estado de coma.
- Asegúrese de que su familia, amigos y compañeros de trabajo conozcan los síntomas de la glucemia alta. Indíqueles qué hacer si su glucemia aumenta demasiado y usted no puede administrarse el tratamiento por su cuenta.
- Hable con su equipo de atención de salud sobre otras medidas que puede tomar para evitar la glucemia alta.

Pautas para los días de enfermedad

¿Qué debo hacer cuando estoy enfermo?

El estrés que provoca estar enfermo hace que su glucemia aumente. Durante una enfermedad, aún cuando no coma como de costumbre, su glucemia puede aumentar.

1. No deje de tomar su dosis habitual de medicamentos para la diabetes.
2. Controle su glucemia cada 2 a 4 horas o según se lo indique el médico.
3. Beba al menos 8 onzas por hora de cualquiera de las siguientes opciones:
 - Líquidos sin azúcar.
 - Líquidos sin cafeína, como caldos.
 - Té o café descafeinado.
 - Agua.
 - Bebidas gaseosas dietéticas claras.
4. Si no puede consumir alimentos sólidos:
 - Beba jugo de fruta o bebidas gaseosas normales.
 - Coma gelatina o paletas de helado.
5. Controle su glucemia más frecuentemente para asegurarse de que no aumente.
6. Descanse.

Llame al médico o a la enfermera si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Vomita más de una vez cada cuatro a seis horas.
- No puede comer ni beber.
- Presencia de cetonas en la orina.
- Diarrea que no desaparece.
- Valores de glucemia superiores a 240 después de 2 análisis consecutivos.

Cetoacidosis diabética (DKA)

La cetoacidosis diabética es una enfermedad potencialmente mortal. Se produce cuando las células en su organismo no pueden obtener suficiente azúcar (glucosa) para generar energía. El organismo comienza a descomponer grasa y a crear ácidos (cetonas).

Es posible que presente los siguientes síntomas:

- Aumento de las ganas de orinar.
- Sed.
- Enrojecimiento de la piel.
- Visión borrosa.
- Malestar estomacal y vómitos.
- Respiración rápida y su aliento tiene olor a fruta.
- Frecuencia cardíaca acelerada.
- Glucemia alta.
- Dolor de estómago y muscular.

Llame al médico si presenta alguno de estos síntomas.

Causas

- No tiene suficiente insulina (su organismo necesita insulina para ayudar a que el azúcar ingrese a las células para generar energía).
- Algo que provoque estrés: infección, estrés emocional.
- Diabetes reciente.

Planificación de comidas saludables

Una parte importante del cuidado de la diabetes es tener un plan de alimentación saludable que usted pueda seguir y disfrutar.

¿Qué son los carbohidratos (CHO)?

- **Los carbohidratos son azúcares.** El organismo usa el azúcar para producir energía.
- Lo alimentos que contienen carbohidratos aumentan su glucemia.

Los siguientes alimentos tienen carbohidratos:

- Panes, tortillas, bagels, pastas, arroz.
- Cereales, galletas.
- Algunas verduras (maíz, chícharos, frijoles, papas).
- Leche, yogur, helado.
- Frutas, jugos de frutas.
- Galletas, pasteles.

A su médico le gustaría que usted consumiera _____ porciones de carbohidratos por comida o un total de _____ porciones de carbohidratos al día.

Una porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.

- 15 gramos de carbohidratos equivalen a 1 porción de carbohidratos.
- 30 gramos de carbohidratos equivalen a 2 porciones de carbohidratos.
- 45 gramos de carbohidratos equivalen a 3 porciones de carbohidratos.
- 60 gramos de carbohidratos equivalen a 4 porciones de carbohidratos.

Puede mantener sus niveles de glucemia en su rango objetivo si mantiene un registro y establece un límite de cuántos gramos de carbohidratos consume.

Alimentos con carbohidratos

Cada porción de alimentos que se indica a continuación contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos.

Leche

Descremada y baja en grasa

Leche descremada	1 taza
Leche con un 1 % de grasa	1 taza
Leche con un 2% de grasa	1 taza
Leche baja en lactosa (Lactaid)	1 taza
Leche evaporada descremada	1/2 taza
Soya	1 taza

Yogur

Yogur descremado sin sabor	2/3 de taza
Yogur descremado congelado	1/3 de taza
Helado dietético (sin azúcar agregada)	1/2 taza

Frutas

Manzana o naranja pequeña (4 onzas)	1
Damascos frescos	4 enteros
Puré de manzana sin endulzar	1/2 taza
Plátano	1/2
Cerezas frescas	12
Uvas pequeñas	17
Moras, arándanos	3/4 de taza
Ciruelas secas	3
Sandía (en cubos)	1 1/4 de taza
Pasas	2 Cdas.
Frutillas enteras	1 1/4 de taza

Jugos de fruta

Manzana, piña, naranja	1/2 taza
Néctares de fruta de uva o ciruela y cóctel de jugo de arándanos	1/3 de taza

Pan

Tortilla de maíz o harina, 6 pulgadas	1
Muffin inglés	1/2
Blanco, integral, centeno	1 rebanada
Pan de hamburguesa o hot dog	1/2
Panecillo pequeño y plano	1
Tortillas para taco (de 5 pulgadas)	2

Cereales

Avena (cocida)	1/2 taza
Granola baja en grasa	1/4 de taza
Cereal sin endulzar	3/4 de taza

Cada porción de alimentos que se indica a continuación contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos.

Granos

Pasta (cocida)	1/3 de taza
Arroz blanco o integral (cocido)	1/3 de taza
Cuscús (cocido)	1/3 de taza
Quinoa (cocida)	1/3 de taza

Verduras con almidón

Maíz	1/2 taza
Verduras surtidas con maíz, chícharos o pasta	1/2 taza
Chícharos	1/2 taza
Papas horneadas con cáscara (3 onzas)	1/4 de una grande
Papas en trozos o puré	1/2 taza
Zapallos (calabaza bellota, tipo butternut o común)	1 taza
Batata o camote (sin sabor)	1/2 taza

Frijoles

Frijoles horneados	1/3 de taza
Frijoles cocidos (negros, garbanzos, rojos, habas, blancos)	1/2 taza
Chícharos cocidos (frijoles carita, partidos)	1/2 taza
Lentejas cocidas (café, verdes, amarillas)	1/2 taza
Frijoles refritos (enlatados)	1/2 taza

Galletas y refrigerios

Galletas en forma de animales,	8
Galletas Graham cuadrado de 2 1/2 pulgadas	3 cuadrados
Galletas de jengibre	3
Pretzels	3/4 de onza
Palomitas de maíz bajas en grasa	3 tazas
Tortas de arroz de 4 pulgadas de diámetro	2

Dulces

Galletas pequeñas	2
Sorbete	1/2 taza
Helado	1/2 taza
Yogur congelado	1/2 taza

Alimentos combinados

Sopas	Tamaño de la porción	Carbohidratos
Frijoles, tomate, cremas, a base de caldo	1 taza (8 onzas)	15 gramos
Sopa de chícharos partidos	1/2 taza (4 onzas)	15 gramos
Platos principales		
Lasaña, ají con frijoles	1 taza (8 onzas)	30 gramos
Macarrones con queso	1 taza (8 onzas)	30 gramos
Pizza, con cobertura de carne, masa delgada	1/4 de 10 pulgadas	30 gramos
Pizza con queso, masa delgada	1/4 de 10 pulgadas	30 gramos
Comidas congeladas		
Pavo con salsa y puré de papas	11 onzas	30 gramos
Bistec Salisbury con salsa de carne y puré de papas	11 onzas	30 gramos
Comida rápida		
Hamburguesa	1	30 gramos
Papas fritas	20–25	30 gramos
Salchicha caliente en pan	1	30 gramos
Tortilla dura para taco	1 (6 onzas)	30 gramos
Tortilla blanda para taco	1 (3 onzas)	15 gramos
Burrito de carne de vacuno	1	30 gramos

Cómo leer una etiqueta de información nutricional



Cómo contar los carbohidratos mediante el uso de la etiqueta de alimentos:

Paso 1: Mire el tamaño de la porción. El tamaño de la porción puede ser una taza, una barra o un paquete. El tamaño de la porción de este ejemplo es 2/3 de una taza.

Paso 2: Mire el total de carbohidratos. Los carbohidratos se miden en gramos. Ejemplo a partir de esta etiqueta: El total de carbohidratos en 2/3 de taza corresponde a 37 gramos.

Consejos para una alimentación sana:

- Hable con su médico sobre programar una cita con un nutricionista para que le ayude a planificar su menú.
- Intente comer con regularidad durante el día.
- Trate que la cantidad de carbohidratos que consume sea la misma **todos los días**.
- Prefiera los siguientes:
 - Carnes magras, pollo y pescado.
 - Alimentos bajos en grasa y evite los alimentos fritos.
 - Frutas frescas en lugar de jugos de fruta.
 - Alimentos con poca o sin sal adicional.
- Cuando salga a comer, pida ver los valores nutricionales en sus comidas.

Cuidado de los pies

Es importante cuidar de sus pies y es bueno para su salud. A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudarlo a cuidar sus pies.

Observe sus pies todos los días.

- Busque llagas, cortes, moretones, grietas o quemaduras que no sanan.

Mantenga los pies limpios y secos.

- Limpie sus pies todos los días con agua tibia, no caliente.
- Aplique loción en la parte inferior de su pie, pero no entre los dedos. La loción entre los dedos puede provocar una infección.

Use calcetines y zapatos cómodos en todo momento.

- Si usa calcetines y zapatos buenos, estos lo protegerán de pisar algo.
- No camine descalzo dentro o fuera de su hogar.
- Siempre palpe el interior de sus zapatos. Asegúrese de que el interior de sus zapatos esté suave y que no tengan nada adentro.

Sáquese los zapatos y los calcetines durante las consultas con el médico y pídale que observe sus pies.

Llame al médico si tiene algún problema con sus pies.



La diabetes y las emociones

Vivir bien con diabetes puede ser un gran esfuerzo y tomar tiempo. Es normal que en ocasiones sienta que es demasiado difícil para usted el poder controlarla.

¿Siente alguna de las siguientes emociones?

- Tristeza.
- Frustración.
- Enojo.
- Miedo.
- Desmotivación.
- Desamparo

¿Qué puede hacer?

- Hable con el médico o enfermera. Comparta lo que siente.
- Dígale a su familia o amigos que está pasando por un momento difícil. Indíqueles cómo pueden ayudarlo.
- Aprenda sobre la diabetes. Asista a una clase de diabetes o a un grupo de apoyo.

Para obtener más información, visite el sitio web www.behavioraldiabetes.org.

Para obtener más información

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)

www.diabetes.org

Educadores de la Asociación Americana de Diabetes (American Association of Diabetes Educators)

www.diabeteseducator.org

Taking Control of Your Diabetes (TCOYD)

www.tcoyd.org

Programas comunitarios para la diabetes

Arch Health Partners

858.675.3100

Servicios de Salud Indígena

619.234.2158

Educación de Salud de Kaiser

619.641.4194

Neighborhood Health Care

760.520.8100

Graybill Medical Group County

1.866.228.2236

Servicios de Salud de North

760.736.6767

Vista Community Clinic

760.631.5220

Cuéntenos de su experiencia

Sus comentarios son muy importantes para nosotros

Después de su visita a Palomar Health, es posible que reciba una encuesta sobre su experiencia en Palomar Health. Valoramos su opinión y nos interesa recibir su respuesta.

Si tiene una experiencia que deseara compartir con nosotros sobre su visita a Palomar Health, comuníquese directamente con nosotros al **888.604.0678** o al **760.740.6345** o al correo electrónico **ContactUs@PalomarHealth.org**.

Para nosotros es un privilegio atenderlo.

The image shows a survey form with four sections: PHYSICIAN, DISCHARGE, PERSONAL ISSUES, and OVERALL ASSESSMENT. Each section contains a list of statements followed by a 5-point Likert scale (1-5) with labels 'very poor', 'poor', 'fair', 'good', and 'very good'. Below each section is a line for 'Comments (describe good or bad experience):'. At the bottom left of the form is a photograph of a healthcare provider in a white coat smiling and holding the hand of an elderly male patient lying in a hospital bed. A woman and a young boy are standing behind the patient, also smiling.

Buenas preguntas para una buena salud



Buenas preguntas para una buena salud

Cada vez que habla con un médico, enfermera o farmacéutico, use las preguntas **Ask Me 3** (Hágame 3 preguntas) para comprender mejor su salud.

1) ¿Cuál es mi problema principal?

2) ¿Qué debo hacer?

3) ¿Por qué hacer esto es importante para mí?

Cuándo hacer preguntas

Puede hacer preguntas cuando:

- vea al médico, enfermera o farmacéutico;
- se prepare para un examen o procedimiento médico;
- obtenga sus medicamentos.

¿Qué pasa si pregunto y sigo sin entender?

- Indíquele a su médico, enfermera o farmacéutico si aún no entiende lo que debe hacer.
- Puede decir "Esto es algo nuevo para mí. ¿Podría explicármelo una vez más?"

¿Quién necesita hacer las 3 preguntas?

Todos quieren recibir ayuda con la información de salud. Usted no está solo si encuentra que las cosas son confusas en ocasiones. Hacer preguntas es útil para comprender cómo estar bien o mejorarse.

Las preguntas **Ask Me 3** están diseñadas para ayudarle a cuidar mejor de su salud. Para obtener más información, visite el sitio www.npsf.org/askme3

Su médico, enfermera y farmacéutico quieren responder las 3 preguntas

¿Se pone nervioso si debe hacerle preguntas a su proveedor de servicios de salud? No se preocupe. Es posible que se sorprenda cuando se entere de que su equipo médico quiere que usted les informe que necesita ayuda.

Como todos nosotros, los médicos tienen horarios muy ocupados. Sin embargo, el médico quiere que usted sepa lo siguiente:

- Todo lo que usted pueda sobre su enfermedad.
- Por qué esto es importante para su salud.
- Los pasos a seguir para mantener su enfermedad bajo control.

Hacer estas preguntas me ayuda:

- ~ a cuidar de mi salud;
- ~ a prepararme para los exámenes médicos;
- ~ a tomar mis medicamentos de la forma correcta.
- No debo apresurarme ni avergonzarme si no entiendo algo. Puedo volver a preguntarle a mi médico.
- Cuando hago las 3 preguntas, estoy preparado. Sé qué hacer con mi salud.

Traiga sus medicamentos la próxima vez que vaya a la consulta del médico o al farmacéutico. O bien, escriba los nombres de los medicamentos que toma a continuación:

Como muchas personas, es posible que vea a más de un médico. Es importante que los médicos sepan todos los medicamentos que toma para que pueda mantenerse saludable.

Escriba aquí las respuestas de su médico a las 3 preguntas:

1) ¿Cuál es mi problema principal?

2) ¿Qué debo hacer?

3) ¿Por qué hacer esto es importante para mí?

Ask Me 3™ es un programa educativo proporcionado por **Partnership for Clear Health Communication at the National Patient Safety Foundation™**, una coalición de organizaciones nacionales que trabajan en conjunto para promover la conciencia y las soluciones relacionadas con el problema de baja alfabetización médica y su efecto en la atención segura y en los resultados de salud.



www.npsf.org/askme3

