



Mi diabetes

Cuaderno de trabajo/
plan de acción



BlueCross
BlueShield
Arizona

An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección crónica en la que el cuerpo no puede utilizar los alimentos (hidratos de carbono) adecuadamente para obtener energía, lo cual hace que haya demasiada azúcar en la sangre. Aún no existe una cura para la diabetes, pero con cambios en el estilo de vida y un control adecuado, las personas con diabetes pueden tener vidas largas y saludables, y continuar realizando las actividades que disfrutan.

¿CÓMO CONTROLLO MI DIABETES?

Mantener una dieta saludable, hacer actividad física y monitorear su afección son pasos importantes para controlar la diabetes. Sin embargo, no todos controlan la diabetes de la misma manera, por lo que es importante que trabaje junto con su médico. Los primeros pasos pueden ser abrumadores. Este folleto está diseñado para brindarle conocimientos, herramientas y recursos que le ayudarán en su recorrido de salud único.

PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan personalizado que funcione para USTED y SU diabetes. Una nutrición adecuada y cambios en el estilo de vida, junto con medicamentos y pruebas de detección y monitoreo frecuentes, pueden ayudarle a controlar mejor su diabetes y pueden reducir el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con esta afección.

¡COMENCEMOS SU PLAN DE ACCIÓN!

Monitoreo	4
Nutrición	9
Actividad física	10
Chequeos de salud	11
Recomendaciones de viaje	12
Información rápida	13



La diabetes de tipo 1

es una enfermedad autoinmunitaria en la que el páncreas ya no puede producir insulina.

La diabetes de tipo 2

(resistencia a la insulina) ocurre cuando las células del cuerpo no pueden reaccionar adecuadamente a la insulina.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Esta reduce el azúcar en la sangre al actuar como una llave que permite que el azúcar en la sangre ingrese en las células del cuerpo y se use para producir energía.

Después de comer, los hidratos de carbono se descomponen en azúcares en el cuerpo llamados azúcar en la sangre o glucosa en sangre. Si el cuerpo no puede producir suficiente insulina o es resistente a la insulina, los niveles de azúcar en la sangre continuarán aumentando y, con el paso del tiempo, podrían causar complicaciones de salud relacionadas con la diabetes.

Monitoreo

Monitorear sus niveles de azúcar en la sangre es una parte importante del control de la diabetes. Estos resultados les permiten a usted y a su equipo de atención médica determinar cómo la dieta, los medicamentos y la actividad física afectan sus niveles de azúcar en la sangre, y así ajustar su plan de atención general según sea necesario.

(A1C O HBA1C) EN HEMOGLOBINA

Este análisis de sangre calcula sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. La Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda una A1C de menos del 7.0 % para la mayoría de los adultos, pero es conveniente que analice su objetivo individual de A1C con su médico, ya que podría sugerir un objetivo diferente para usted.

Pida al médico que controle su A1C cada 3 a 6 meses, o según lo recomiende el médico.

- Los valores de A1C altos, con el paso del tiempo, pueden aumentar su riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes. Una A1C igual o superior al 9.0 % puede significar una diabetes no controlada.
- Si su A1C es alta a pesar de seguir el plan de tratamiento recomendado, hable con su médico para analizar cambios en su plan.

Mi objetivo de A1C es: _____

Mis puntajes de A1C: _____

Fecha: _____



CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar sus niveles de azúcar en la sangre con regularidad pueden ayudarlos a usted y a su equipo de atención médica a realizar ajustes en su plan de tratamiento que puedan mejorar sus resultados de salud.

- Trabaje con su médico o farmacéutico para obtener un medidor de glucosa en sangre (GS) y suministros para medir sus propios niveles de glucosa en sangre
- Revise sus niveles de azúcar en sangre según lo recomendado por su médico para alcanzar o mantener sus objetivos

Si toma insulina antes de las comidas, siga

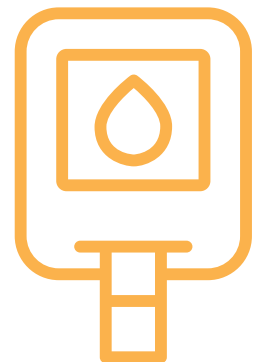
“PIC”: **P**inchar, **I**nyectar, **C**omer

Rango objetivo de azúcar en la sangre recomendado por la ADA ANTES de las comidas (en ayunas) = 80 a 130 mg/dL

Mi rango objetivo de azúcar en sangre ANTES de las comidas es: _____

Objetivo de azúcar en la sangre recomendado por la ADA para 1 a 2 horas DESPUÉS de las comidas (posprandial) = menos de 180 mg/dL

Mi rango objetivo de azúcar en sangre de 1 a 2 horas DESPUÉS de las comidas es: _____



BAJA AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA)

Un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dL se considera bajo; sin embargo, los objetivos de cada persona son diferentes. Su médico puede recomendarle que implemente medidas para aumentar su azúcar en la sangre a un nivel diferente. Analice ese valor o nivel con su médico para saber cuándo debe implementar medidas.

Niveles de hipoglucemia

Hay tres niveles de baja azúcar en la sangre. Cada nivel puede requerir un enfoque de tratamiento diferente según la gravedad y el riesgo potencial. Es importante implementar medidas inmediatas para controlar la baja azúcar en la sangre, ya que la hipoglucemia, cuando no se trata podría causar pérdida del conocimiento, convulsiones, e incluso, la muerte.

Nivel 1: Menos de 70 mg/dL

Nivel 2: Menos de 54 mg/dL; nivel de azúcar en sangre muy bajo

Nivel 3: Nivel bajo de azúcar en sangre grave definido como no tener un umbral; se necesita asistencia externa para su tratamiento

Posibles causas

- Determinados medicamentos
- Deterioro de las funciones renal o hepática
- Alcohol
- Edad avanzada
- Falta de carbohidratos adecuados en la comida
- Comida/refrigerio omitido o retrasado
- Neuropatía
- Actividad física
- Antecedentes de niveles bajos de azúcar en sangre

Signos/síntomas

- Temblores, latidos cardíacos rápidos, sudoración, mareos, ansiedad, hambre, visión borrosa, debilidad o fatiga, dolor de cabeza, irritabilidad
- Nivel bajo de azúcar en sangre durante la noche (hipoglucemia nocturna): sueños vívidos, sudoración nocturna, despertarse con hambre o con dolor de cabeza, niveles elevados/rebotados o bajos de azúcar en sangre por la mañana

NOTA: Consulte a su médico si experimenta hipoglucemia nocturna, ya que es posible que sea necesario realizar cambios en su plan de tratamiento y medicamentos.



CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

- Si sus niveles de azúcar en la sangre se mantienen bajos (por debajo de 70 mg/dL) o si no se siente mejor después de 30 minutos.
- Si experimenta hipoglucemia de Nivel 1 más de una vez por semana.
- Si experimenta hipoglucemia de Nivel 2 o Nivel 3.
- Si le resulta difícil identificar los signos o síntomas de la hipoglucemia cuando baja su azúcar en la sangre, podría tener una afección conocida como insensibilidad a la hipoglucemia. Es importante que lo hable con su médico.

TRATAMIENTO

NIVEL 1

Menos de 70 mg/dL

Siga la regla 15/15 (Pasos 1-4)

PASO 1: Si su nivel de azúcar en sangre es inferior a 70 mg/dL, consuma **15 gramos** de carbohidratos

PASO 2: Espere **15 minutos** y luego vuelva a revisar su nivel de azúcar en sangre

PASO 3: Si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo inferior a 70 mg/dL, consuma otros 15 gramos de carbohidratos

PASO 4: Cuando su nivel de azúcar en sangre esté dentro de un rango normal, coma algo. Si falta menos de una hora para la hora de la comida habitual, ingiera su comida. De lo contrario, coma un pequeño refrigerio que contenga carbohidratos, como ½ sándwich de carne, 6 galletas con mantequilla de maní o 6 galletas con queso.

NOTA: Si experimenta síntomas de nivel bajo de azúcar en sangre y no puede revisar su nivel de azúcar en sangre o le preocupa que su nivel de azúcar en sangre disminuya demasiado rápido para controlarlo, es posible que deba tratar primero la hipoglucemia.

NIVEL 2

Menos de 54 mg/dL; nivel de azúcar en sangre muy bajo

Se recomienda que primero trate el nivel bajo de azúcar en sangre y, una vez que su nivel de azúcar en sangre haya regresado a un rango normal, comuníquese con su médico para analizar los cambios en los medicamentos y/o el tratamiento. Las personas que experimentan hipoglucemia de nivel 2 deben llevar un kit de emergencia de glucagón, especialmente si usan insulina.

NIVEL 3

Nivel bajo grave de azúcar en sangre sin umbral

El tratamiento para el nivel bajo grave de azúcar en sangre requiere la asistencia de un familiar/amigo y/o cuidados de emergencia.

El glucagón es una hormona producida por el páncreas que ayuda a aumentar el azúcar en sangre. Una inyección de glucagón aumenta instantáneamente el azúcar en sangre en caso de un episodio hipoglucémico grave, por lo que es importante estar preparado.

- Un kit de emergencia de glucagón contiene una inyección de glucagón que se puede usar cuando una persona está experimentando un nivel 2 (azúcar en sangre inferior a 54 mg/dL) y/o nivel 3 (sin umbral) bajo de azúcar en sangre.
- Un familiar o amigo debe inyectar el glucagón, ya que la persona que lo necesita puede estar inconsciente. Su familiar/amigo designado debe estar preparado con anticipación para actuar rápidamente en caso de una emergencia de nivel bajo de azúcar en sangre. Los contactos de emergencia deben saber:
 - Cuándo usar el glucagón
 - Dónde guarda su glucagón
 - Cómo usar el glucagón y cuánto administrar
 - Qué hacer una vez que recupere la conciencia
 - Si/cuándo administrar una segunda inyección de glucagón
 - Llamar al 911 si no responde después de recibir la inyección de glucagón y/o si necesita proporcionar una segunda dosis de glucagón*

*Trabaje con su médico respecto a instrucciones individualizadas para usted y su familiar/amigo designado en el uso de un kit de emergencia de glucagón.

ALTA AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA)

La hiperglucemia es un nivel de azúcar en sangre **por encima** del rango recomendado. Los niveles altos de azúcar en sangre frecuentes con el tiempo pueden aumentar el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes, por lo que es importante que trabaje con su equipo de atención de la salud para establecer un plan de tratamiento/manejo.

Los niveles de azúcar en sangre superiores a 250 mg/dL pueden requerir que tome medidas especiales.

Posibles causas	Signos/síntomas	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none">• Demasiado alimento• Insulina o medicamento inadecuados• Enfermedad• Estrés• Infección	<ul style="list-style-type: none">• Sed extrema• Necesidad frecuente de orinar• Piel seca• Hambre• Visión borrosa• Somnolencia• Heridas de cicatrización lenta	<ul style="list-style-type: none">• Revise sus niveles de azúcar en sangre según lo recomendado por su médico• Llame a su médico si sus niveles de azúcar en sangre son más altos que su objetivo durante 3 días consecutivos y no sabe por qué• Siga un cronograma de comidas consistente; se puede recomendar un plan de comidas controlado con carbohidratos• Tome los medicamentos según lo recetado; realice excepciones según lo indique su médico (p. ej., cuando esté enfermo)

Recomendaciones para días de enfermedad

¿No se siente bien? Las enfermedades y el estrés relacionados con sentirse mal pueden hacer que aumenten los niveles de azúcar en sangre. Si no se trata, este ciclo puede provocar problemas de salud graves.



CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

- Si no puede comer o beber.
- Si vomita más de una vez.
- Si tiene diarrea más de 5 veces o durante más de 24 horas.
- Si la glucosa en sangre es superior a 250 mg/dL en dos o más lecturas en el término de 24 horas.
- Si su temperatura es superior a 101 °F (38 °C).
- Si obtiene un resultado positivo en la prueba de cetonas en orina o en sangre.

SECCIÓN 2

Nutrición

Seguir una dieta equilibrada y saludable es una parte importante de promover la salud general y controlar la diabetes.

Los carbohidratos son un tipo de nutriente que se encuentra en ciertos alimentos y bebidas. Los tres tipos principales de carbohidratos son los almidones, el azúcar y la fibra. Los carbohidratos se descomponen en azúcar que el cuerpo utiliza para obtener energía y son una parte importante de una dieta equilibrada. Sin embargo, debido a que los carbohidratos afectan su azúcar en sangre, es importante controlar sus porciones. No consumir suficientes carbohidratos a veces puede provocar niveles bajos de glucosa en sangre (hipoglucemia), por lo que el tiempo y el equilibrio son importantes.

Con las pautas generales a continuación, trabaje con su médico, dietista y/o educador certificado en diabetes para crear su plan de nutrición individualizado.

CREE SU PLATO SALUDABLE

Para porciones precisas, use un plato de 9 pulgadas y prepare porciones de aproximadamente el tamaño de su palma y el grosor de una baraja de cartas.



VERDURAS SIN ALMIDÓN

- Ejotes frescos, congelados o enlatados
- Brócoli
- Pepinos
- Tomates
- Champiñones
- Espárragos
- Hojas verdes
- Pimientos
- Cebollas
- Remolachas
- Coles de Bruselas



PROTEÍNAS MAGRAS

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Cortes magros de carne de res y cerdo
- Tofu
- Huevos
- Queso bajo en grasa



GRANOS Y ALMIDONES

- Panes integrales, cereales, galletas saladas, pasta
- Crema de trigo, avena, sémola
- Arroz integral, tortillas de maíz
- Maíz
- Chícharos
- Papas
- Zapallo
- Frijoles y legumbres



LECHE Y YOGUR

- Descremada o leche baja en grasa
- Yogur descremado o bajo en grasa
- Leche de soya natural



FRUTAS

- Frescas
- Congeladas
- Enlatados en jugo 100 % de fruta

Actividad física

La actividad física regular puede ayudarlo a controlar su diabetes, sentirse mejor y mejorar su salud general. Caminar enérgicamente, hacer yoga, baile, natación, entrenamiento con pesas, jardinería, ciclismo, senderismo y ejercicios aeróbicos acuáticos son excelentes maneras de mantenerse activo y social. ¡Encuentre actividades que disfrute y póngase en movimiento!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Salud

- Control del peso
- Mejora el azúcar en sangre, el colesterol, la presión arterial, la inmunidad y la energía
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Ayuda a construir y mantener huesos, músculos, corazón y articulaciones saludables
- Reduce la frecuencia y gravedad de las lesiones

Bienestar

- Mejora el estado de ánimo, la calidad del sueño, la confianza y la calidad de vida
- Reduce la ansiedad, la depresión y el estrés
- Aumenta la claridad mental
- Prolonga la independencia y la plena función
- Reduce la frecuencia y gravedad de las lesiones

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios
 - Pregunte sobre los niveles de azúcar en sangre seguros e inseguros antes, durante y después de un entrenamiento o actividad
 - Discuta cómo entrar en calor y elongar de manera segura
- Controle sus niveles de azúcar en sangre con más frecuencia y esté atento a signos de niveles bajos o altos
 - Sus niveles de azúcar en sangre pueden aumentar o disminuir durante la actividad física y hasta 24 horas después del ejercicio
- Lleve refrigerios con carbohidratos en caso de que sus niveles de azúcar en sangre disminuyan

Hable con su médico sobre la intensidad del ejercicio en el que puede participar y, cuando sea posible, siga estas recomendaciones generales:

- Realice 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada
- Intente no pasar más de 2 días consecutivos sin hacer ejercicio
- Reduzca el tiempo sedentario al levantarse cada 30 minutos
- Haga entrenamientos de resistencia 2 o 3 veces a la semana
- Haga entrenamientos de flexibilidad y equilibrio 2 o 3 veces a la semana

SECCIÓN 4

Chequeos de salud

Ciertos exámenes de salud se realizan regularmente para mejorar los resultados de salud y reducir el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes. Hable con su médico sobre sus objetivos de salud y cómo cumplirlos, y trabajen juntos para desarrollar un cronograma que incluya pruebas/exámenes adecuados para usted.

A continuación se presentan pautas generales de atención para la mayoría de los adultos con diabetes.



- **Visitas al médico de cuidados primarios**, cada 3-6 meses
 - Revisión de la A1C
- **Exámenes anuales**
 - Examen físico
 - Examen de la retina
 - Examen de los pies en cada consulta médica. Hable con su médico sobre cómo realizar revisiones de los pies en el hogar entre las visitas al consultorio.
 - Análisis de sangre y orina para controlar la función renal
- **Examen dental**, cada 6 meses
- **Se recomienda** a las personas con diabetes vacunarse. La hiperglucemia puede disminuir la efectividad de los glóbulos blancos, lo que aumenta el riesgo de infecciones. Desarrolle un cronograma de vacunación con su médico.

Vacunas comunes

- Influenza (vacuna contra la gripe)
- COVID-19
- Antineumocócica (neumonía)
- Tétanos, Difteria, Tosferina (TDAP)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Herpes (Zóster)

SECCIÓN 5

Recomendaciones de viaje

Antes de viajar, siempre hable con su médico sobre los pasos que debe seguir para prepararse. Solicite instrucciones por escrito para controlar su diabetes y transportar y almacenar de manera segura su medicamento/insulina, y obtenga una receta en caso de que se le acabe su medicamento/insulina durante su viaje. Conserve estos documentos con usted en caso de emergencia o si la seguridad le pregunta.



CONSEJOS DE VIAJE

- Use un brazalete o collar de identificación de diabetes
- Empaque el **doblo** de la cantidad de medicamentos/insulina y suministros para análisis de azúcar en sangre que normalmente necesita. Téngalos con usted en todo momento.
- Lleve refrigerios que funcionen con su plan de comidas individual
- Siempre lleve carbohidratos para tratar el nivel bajo de azúcar en sangre (consulte la página 7, **Tratamiento de la hipoglicemia**)
- Si viaja a otra zona horaria, mantenga su reloj en la zona horaria de su hogar y hable con su médico sobre la hora de las comidas y la administración de dosis de medicamentos/inyecciones de insulina
- Si viaja a un país con un idioma extranjero, aprenda a decir “Tengo diabetes” y cómo pedir jugo de naranja o azúcar en el idioma principal
- Antes de su viaje, consulte la **Asociación Internacional de Asistencia Médica para Viajeros** (IAMAT) para obtener una lista de médicos que hablan inglés

– iamat.org, 716-754-4883, TTY: 711

Sección 6:

Información de un vistazo: Mi equipo de atención médica



Complete esta página y llévala con usted para proporcionar información pertinente para su equipo de atención médica, el personal de primeros auxilios y los miembros de su familia.

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Alergias (alimentos/medicamentos): _____

Alertas médicas de emergencia: _____

ENFERMERA DE GUARDIA DE BCBSAZ 1-866-422-2729, TTY: 711

CONTACTOS DE EMERGENCIA

Contacto de emergencia	Relación	Ubicación del contacto (ciudad, estado)	Número de teléfono	Número alternativo

INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE LA SALUD

Nombre del proveedor	Tipo de proveedor	Número de teléfono	Número alternativo	Notas
	Médico de atención primaria			
	Farmacia			
	Dentista			
	Dietista			

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

Esto incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC), suplementos alimenticios, hierbas y vitaminas.

preventivo	Dosis	Indicaciones	Uso (motivo por el que lo toma)

REGISTRO DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Fecha	Hora	Nivel de azúcar en sangre (mg/dL)	Notas

Use la sección Notas para incluir cualquier información importante relacionada con el nivel de azúcar en sangre, como ayuno, antes o después de una comida, a la hora de acostarse, enumerar lo que comió, después de hacer ejercicio, etc.

SÍNTOMAS/PREGUNTAS PARA ANALIZAR CON LOS MÉDICOS

Síntoma	Fecha de inicio del síntoma	Notas	Preguntas

CITAS PROGRAMADAS CON EL MÉDICO

Lleve esta información a todas sus citas y analícela con los proveedores.

Área de enfoque	Especialidad (médico de atención primaria, especialista, dietista)	Fecha de la cita	Notas



An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association