



Mi diabetes

Cuaderno de trabajo/Plan de acción



Un licenciatario independiente de 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 CONTROLA LA 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 CON SU PLAN DE ACCIÓN!

Monitoreo	4
Nutrición	9
Actividad física	10
Pruebas de detección de salud	11
Recomendaciones para viajes	12
Información de un vistazo	13



Diabetes

tipo 1

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

Diabetes

tipo 2

(resistencia a la insulina) se produce 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.

SECCIÓN 1

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.

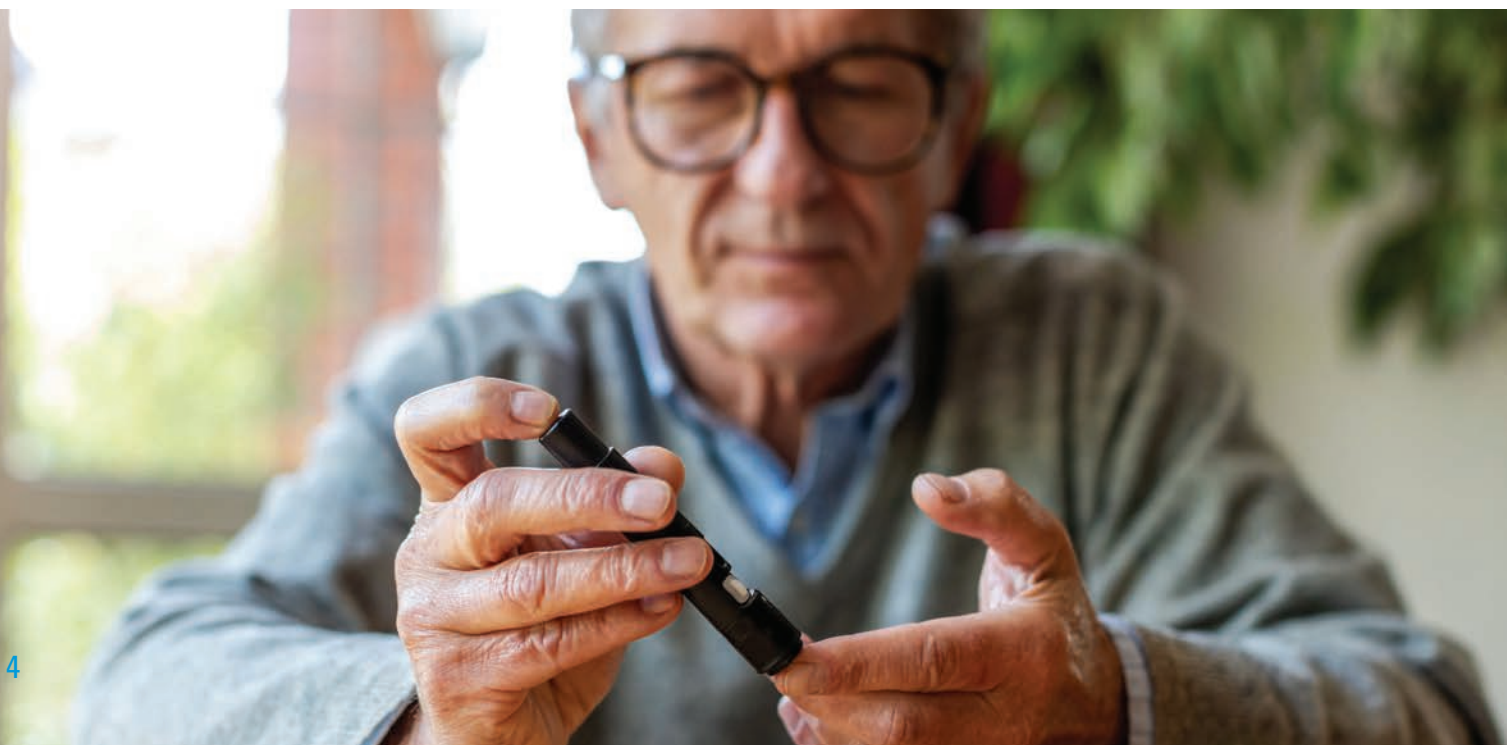
Pida al médico que controle su A1C cada 3 a 6 meses, o según lo recomiende el médico.

- 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 y suministros para medir sus propios niveles de glucosa en sangre.
- Controle sus niveles de azúcar en la sangre según lo recomendado por su médico para alcanzar o mantener sus objetivos.

Si toma insulina antes de las comidas, siga

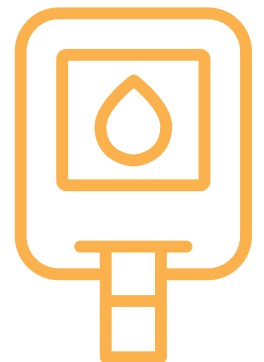
“PIC”: **P**inchar, **I**nyectar, **C**omer

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

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

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

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



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; hipoglucemia grave

Nivel 3: Hipoglucemia severa, definida como sin umbral de glucosa; se necesita asistencia externa para tratarla

Posibles causas

- Determinados medicamentos
- Daños en las funciones renales o hepáticas
- Bebidas alcohólicas
- Edad avanzada
- Falta de hidratos de carbono adecuados en las comidas
- Saltarse o demorar una comida o bocadillo
- Neuropatía
- Actividad física
- Antecedentes de niveles bajos de azúcar en la sangre

Signos/Síntomas

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

NOTA: Consulte con su médico si experimenta hipoglucemia nocturna, ya que podrían ser necesarios cambios en sus medicamentos y en su plan de tratamiento.



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 de 15/15 (Pasos 1 a 4)

PASO 1: Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dL, consuma **15 gramos** de hidratos de carbono.

PASO 2: Espere **15 minutos** y luego controle nuevamente su azúcar en la sangre.

PASO 3: Si su nivel de azúcar en la sangre aún está por debajo de 70 mg/dL, consuma otros 15 gramos de hidratos de carbono.

PASO 4: Cuando su nivel de azúcar en la sangre esté dentro de un rango normal, coma algo. Si falta menos de una hora para el horario en que habitualmente come, adelante su comida. De lo contrario, coma un pequeño bocadillo que contenga hidratos de carbono, como ½ sándwich de carne, 6 galletas con mantequilla de maní o 6 galletas con queso.

NOTA: Si está experimentando síntomas de hipoglucemia y no puede controlar su azúcar en la sangre, o si le preocupa que sus valores estén bajando demasiado rápido como para controlarlos, es probable que necesite recibir tratamiento para la hipoglucemia.

NIVEL 2

Menos de 54 mg/dL; hipoglucemia grave

Se recomienda que primero reciba tratamiento para el nivel bajo de azúcar en la sangre y, una vez que sus niveles de azúcar en la sangre hayan regresado a un rango normal, comuníquese con su médico para hablar sobre sus medicamentos o cambios en el tratamiento. Las personas que experimenten hipoglucemia de Nivel 2 deben tener un kit de emergencia de glucagón, especialmente si usan insulina.

NIVEL 3

Hipoglucemia severa sin umbral de glucosa

El tratamiento para la hipoglucemia severa requiere la asistencia de un familiar o amigo, o bien de servicios de emergencia.

El **glucagón** es una hormona producida por el páncreas que le ayuda a aumentar sus niveles de azúcar en la sangre. Una inyección de glucagón aumenta de manera instantánea el azúcar en la 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 puede utilizarse cuando una persona experimenta hipoglucemia de Nivel 2 (azúcar en la sangre por debajo de 54 mg/dL) o de Nivel 3 (sin umbral).
- Es necesario que un familiar o amigo inyecte el glucagón, ya que es posible que la persona que necesite el glucagón esté inconsciente. Su familiar o amigo designado debe estar preparado de antemano para actuar rápidamente en caso de una emergencia de baja azúcar en la sangre. Los contactos de emergencia deben saber lo siguiente:
 - Cuándo usar el glucagón
 - Dónde conserva el glucagón
 - Cómo usar el glucagón y qué cantidad administrar
 - Qué hacer una vez que usted recupere la conciencia
 - Si es necesario o cuándo administrar una segunda inyección de glucagón
 - Llamar al 911 si usted no reacciona después de recibir la inyección de glucagón o si es necesario que le proporcionen una segunda dosis de glucagón*

*Trabaje con su médico para elaborar instrucciones personalizadas para usted y su familiar o amigo designado sobre cómo usar un kit de emergencia de glucagón.

ALTA AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA)

La hiperglucemia es un nivel de azúcar en la sangre **por encima** del rango recomendado. Cuando los niveles altos de azúcar en la sangre son frecuentes, con el paso del tiempo, podrían aumentar el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes, por lo que es importante trabajar con su equipo de atención médica para establecer un plan de administración o tratamiento.

Los niveles de azúcar en la sangre por encima de 250 mg/dL pueden requerir que implemente medidas especiales.

Posibles causas	Signos/Síntomas	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none">• Demasiada comida• Insulina o medicamentos inadecuados• Enfermedad• Estrés• Infección	<ul style="list-style-type: none">• Sed extrema• Micción frecuente• Sequedad en la piel• Hambre• Visión borrosa• Mareos• Cicatrización lenta de las heridas	<ul style="list-style-type: none">• Controle sus niveles de azúcar en la sangre según lo recomendado por su médico.• Llame a su médico si sus niveles de azúcar en la sangre son superiores a su objetivo para 3 días consecutivos y no sabe por qué.• Siga un programa de comidas consistente; se le puede recomendar un plan de comidas con hidratos de carbono controlados.• Tome los medicamentos según lo recetado; con las excepciones que le indique el médico (por ej., cuando esté enfermo).

Recomendaciones en caso de enfermedad

¿No se siente bien? La enfermedad y el estrés relacionados con no sentirse bien pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Si esto no se trata, podría 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

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

Los hidratos de carbono son un tipo de nutriente que se encuentra en ciertas comidas y bebidas. Los tres tipos principales de hidratos de carbono son el almidón, el azúcar y la fibra. Los hidratos de carbono se descomponen en azúcar que el cuerpo usa para obtener energía y son una parte importante de una dieta equilibrada. Sin embargo, debido a que los hidratos de carbono afectan sus niveles de azúcar en la sangre, es importante que controle las porciones. No consumir suficientes hidratos de carbono, a veces, puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia), por lo cual es importante controlar los horarios de sus comidas y llevar una dieta equilibrada.

Siga las pautas generales a continuación y trabaje con su médico, dietista o educador de diabetes certificado para crear un plan de nutrición personalizado.

CREE UN PLATO SALUDABLE

Para servir porciones adecuadas, use un plato de 9 pulgadas de diámetro y prepare porciones de aproximadamente el tamaño de la palma de la mano y el grosor de un mazo de cartas.

VERDURAS SIN ALMIDÓN

- Judías verdes frescas, congeladas o enlatadas
- Brócoli
- Pepinos
- Tomates
- Hongos
- Espárragos
- Verduras de hojas verdes
- Pimientos
- Cebollas
- Remolachas
- Repollitos de Bruselas

PROTEÍNAS MAGRAS

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

GRANOS Y ALMIDONES

- Panes integrales, cereales, galletas, pastas
- Crema de trigo, avena, sémola de maíz
- Arroz integral, tortillas de maíz
- Maíz
- Guisantes
- Papas
- Calabaza de invierno
- Judías y legumbres

LECHE Y YOGUR

- Leche descremada o baja en grasas
- Yogur descremado o bajo en grasas
- Leche de soya

FRUTA

- Fresca
- Congelada
- Enlatada en 100 % de jugo de fruta

SECCIÓN 3

Actividad física

La actividad física regular puede ayudarle a controlar la diabetes, a sentirse mejor y a mejorar la salud. Caminata, yoga, danza, natación, entrenamiento con pesas, jardinería, ciclismo, excursionismo y gimnasia acuática son excelentes maneras de mantenerse activo y sociable. Busque actividades que le gusten y ¡comience a mover el cuerpo!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Salud

- Control del peso
- Mejora el azúcar en la sangre, el colesterol, la presión arterial, la inmunidad y la energía.
- Reduce el riesgo de enfermedad crónica.
- Contribuye con la salud de los huesos, los músculos, el corazón y las articulaciones, y ayuda a mantenerla.
- Reduce la frecuencia y la gravedad de las lesiones.

Bienestar

- Mejora el humor, la calidad del sueño, la autoestima y la calidad de vida.
- Reduce la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Aumenta la agudeza mental.
- Aumenta la independencia y la función plena.
- Reduce la frecuencia y la gravedad de las lesiones.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.
 - Pregunte cuáles son los niveles de azúcar en la sangre seguros y no seguros para el antes, el durante y el después del ejercicio o la actividad.
 - Hable sobre cómo realizar calentamiento y enfriamiento de manera segura.
- Monitoree sus niveles de azúcar en la sangre con mayor frecuencia y observe los signos de niveles bajos o altos.
 - Sus niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar o disminuir durante la actividad física, y durante hasta 24 horas después de hacer ejercicio.
- Lleve con usted bocadillos con hidratos de carbono en caso de que bajen sus niveles de azúcar en la sangre.

¡Recuerde que su beneficio de gimnasio de Silver&Fit® está incluido con su membresía de BCBSAZ Medicare Advantage! Visite SilverandFit.com o llame al 1-877-427-4788, TTY: 711.

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 Proveedor de atención primaria (PCP),** cada 3 a 6 meses
 - Control de A1C
- **Exámenes anuales**
 - Examen físico
 - Examen de la vista de rutina
 - Examen de los pies en cada visita al médico. 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 que las personas con diabetes reciban sus **vacunas**. La hiperglucemia puede reducir la eficacia de los glóbulos blancos, lo cual aumenta el riesgo de infecciones. Desarrolle un programa de vacunación con su médico.

Vacunas comunes

- Vacuna contra la gripe
- COVID-19
- Neumococo (neumonía)
- Tétanos, difteria y tos ferina
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Herpes

SECCIÓN 5

Recomendaciones para viajes

Antes de viajar, siempre hable con su médico sobre los pasos que debe seguir para prepararse. Solicite instrucciones por escrito para controlar la diabetes, para trasladar y almacenar en forma segura sus medicamentos/insulina, y obtenga una receta en caso de que se le termine su medicamento/insulina durante el viaje. Lleve estos documentos con usted en caso de emergencia o por si se los solicitan las autoridades.



CONSEJOS PARA VIAJES

- Use una pulsera o un collar de identificación de diabetes.
- Empaque el **doblo** de medicamento/insulina y de suministros para realizar pruebas de azúcar en la sangre que normalmente necesitaría. Lleve estos elementos con usted en todo momento.
- Lleve bocadillos que formen parte de su plan de comidas personalizado.
- Siempre lleve con usted hidratos de carbono para tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre (vea la página 6, **Tratamiento de la hipoglucemia**).
- Si viaja a un lugar con una zona horaria diferente, deje su reloj programado en su horario local y analice con su médico los horarios de las comidas y las dosis de medicamento o inyecciones de insulina.
- Si viaja a un país con un idioma extranjero, aprenda a decir: “Tengo diabetes” y a pedir jugo de naranja o azúcar en el idioma local.
- Antes del viaje, consulte con la **Asociación Internacional para Asistencia Médica a Viajeros** (International Association for Medical Assistance to Travelers, IAMAT) para obtener una lista de médicos que hablan en su idioma.

– iamat.org, 716-754-4883 (TTY: 711)

SECCIÓN 6

Información de un vistazo: Mi equipo de atención médica



Complete esta página y llévela con usted para proporcionar información relevante a su equipo de atención médica, socorristas y familiares.

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre: _____ Número de teléfono: _____

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

Alergias (alimentos/medicamentos): _____

Alertas médicas de emergencia: _____

ENFERMERÍA DE GUARDIA DE BCBSAZ 1-888-905-1172, 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 MÉDICA

Nombre del proveedor	Tipo de proveedor	Número de teléfono	Número alternativo	Notas
	PCP			
	Farmacia			
	Dentista			
	Dietista			

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

Esto incluye medicamentos con receta, medicamentos de venta libre (OTC), suplementos alimenticios, hierbas y vitaminas.

Medicamento	Dosis	Instrucciones	Uso (motivo para tomarlo)

REGISTRO DE GLUCOSA EN SANGRE

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

Use la sección Notas para incluir cualquier información importante relacionada con el nivel de azúcar en la sangre, como niveles en ayunas, antes o después de las comidas, a la hora de acostarse, después de hacer ejercicios, una lista de los alimentos que comió, etc.

SÍNTOMAS/PREGUNTAS PARA ANALIZAR CON LOS MÉDICOS

Síntoma	Fecha en la que comenzó el síntoma	Notas	Preguntas

CITAS PROGRAMADAS CON EL MÉDICO

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

Área de enfoque	Especialidad (PCP, especialista, dietista)	Fecha de la cita	Notas



Un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association