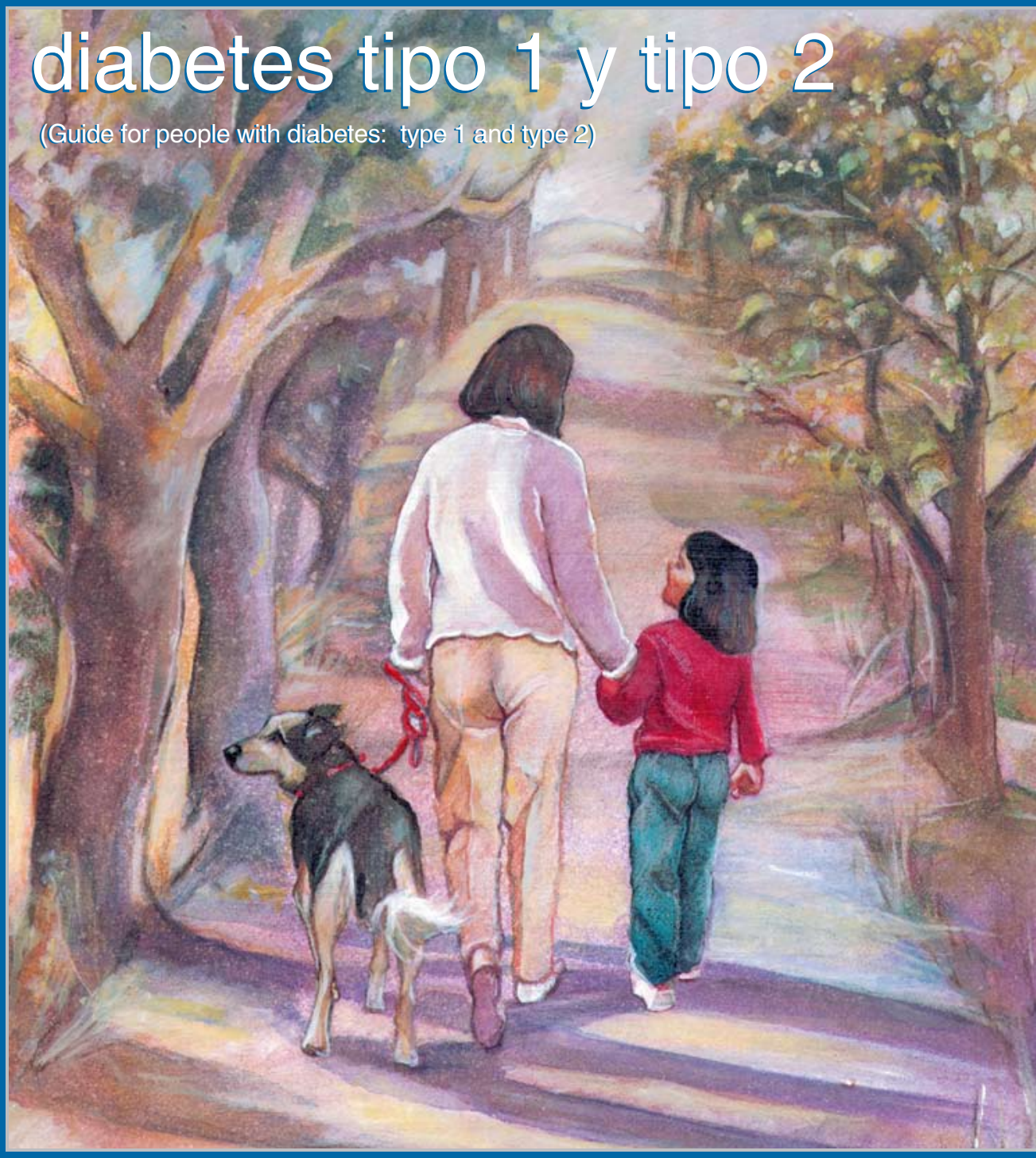
Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2

(Guide for people with diabetes: type 1 and type 2)



U.S. Department of Health and Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2

(Guide for people with diabetes: type 1 and type 2)

U.S. Department of Health and Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

Índice

Introducción 1

Descripción de diabetes..... 3

¿A qué se debe el nivel alto de glucosa en la sangre? 3

¿Qué es la prediabetes?..... 4

¿Cuáles son los signos de la diabetes? 4

¿Qué clase de diabetes tiene usted?..... 5

¿Por qué hay que controlar la diabetes?..... 7

¿Cuáles son los niveles deseados de glucosa en la sangre? 8

Cómo controlar la diabetes todos los días 9

Siga un plan de comidas 11

Realice actividad física con regularidad 12

Tome el medicamento para la diabetes todos los días 15

Mídase el nivel de glucosa en la sangre según las recomendaciones..... 18

Hágase otras pruebas para la diabetes..... 20

Lleve registros diarios..... 22

Cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo 26

Lo que usted debe saber sobre la hiperglucemia..... 26

Lo que usted debe saber sobre la hipoglucemia 27
Por qué es importante controlar la diabetes..... 32
Los efectos de la diabetes en el corazón y los vasos sanguíneos..... 33
Los efectos de la diabetes en los ojos..... 38
Los efectos de la diabetes en los riñones..... 40
Los efectos de la diabetes en los nervios 43
Consejos para el cuidado de los pies..... 46
Los efectos de la diabetes en los dientes y encías..... 48
Cómo controlar la diabetes en circunstancias especiales... 50
Si está enfermo..... 50
Si está en la escuela o el trabajo 53
Si está lejos de su casa 54
Si hay un desastre natural o emergencia climática 57
Si planea quedar embarazada..... 59
Cómo obtener más ayuda para controlar la diabetes 62
Personas que pueden ayudarle 62
Organizaciones que pueden ayudarle 64

Introducción

El médico dice que usted tiene diabetes. Este librito le ayudará a aprender a controlar la diabetes y a saber cómo prevenir algunos de los problemas graves que esta enfermedad puede causar. Lo hemos escrito con ayuda de personas como usted que tienen diabetes y que quieren saber más sobre ella. Esperamos que la *Guía para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2* conteste muchas de sus preguntas. Puede que quiera compartirla con su familia y sus amigos, para que ellos también entiendan mejor la diabetes y sepan cómo ayudarle a llevar una vida sana. Y recuerde que siempre le puede hacer todas las preguntas que tenga al equipo de profesionales de la salud.

Usted puede aprender cómo cuidarse de los problemas de la diabetes.

Descripción de la diabetes

Tener diabetes significa que su nivel de glucosa en la sangre (que frecuentemente se llama “azúcar en la sangre”) es demasiado alto. En la sangre siempre hay algo de glucosa porque el cuerpo la utiliza como fuente de energía. Pero si existe en exceso, es perjudicial para la salud.

¿A qué se debe el nivel alto de glucosa en la sangre?

La glucosa proviene de los alimentos que usted come y también se produce en el hígado y los músculos. La sangre transporta la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es una sustancia química (una hormona) producida por el páncreas. El páncreas libera insulina en la sangre. La insulina ayuda la glucosa de los alimentos a entrar a las células. Si el cuerpo no produce suficiente insulina, o si la insulina no funciona de forma adecuada, la glucosa no puede entrar en las células. Entonces el nivel de glucosa se queda en la sangre y se eleva demasiado, causando prediabetes o diabetes.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 y de sufrir enfermedades del corazón y derrame cerebral. Por fortuna, si usted tiene prediabetes puede disminuir el riesgo de presentar diabetes; bajando un poco de peso y realizando actividad física moderada usted puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 e incluso volver a tener niveles normales de glucosa en la sangre.

¿Cuáles son los signos de la diabetes?

Los signos de la diabetes son

- sentir mucha sed
- orinar con frecuencia
- tener mucha hambre o sentir cansancio
- bajar de peso sin habérselo propuesto
- tener heridas que sanan lentamente
- tener piel seca y sentir picazón
- perder la sensibilidad en los pies o sentir hormigueo en los mismos
- tener visión borrosa

Quizá haya experimentado uno o más de estos signos antes de averiguar que tenía diabetes. También es posible que no haya tenido signo alguno. Hacerse una prueba de sangre para determinar su nivel de glucosa en la sangre mostrará si usted tiene prediabetes o diabetes.

¿Qué clase de diabetes tiene usted?

La diabetes puede presentarse a cualquier edad. Hay tres clases principales de diabetes. La diabetes tipo 1, llamada antes diabetes juvenil o diabetes insulinodependiente, en general se diagnostica inicialmente en niños, adolescentes o jóvenes. En esta forma de diabetes, las células beta del páncreas ya no producen insulina porque el sistema inmunitario del cuerpo las ha atacado y destruido. El tratamiento de la diabetes tipo 1 consiste en insulina o otra medicina inyectable, comer de forma sana, realizar actividad física con regularidad, tomar aspirina todos los días (en el caso de algunas personas) y controlar la presión arterial y el colesterol.

La diabetes tipo 2, llamada antes diabetes de comienzo en la edad adulta o diabetes no insulinodependiente, es la más frecuente. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la niñez. Esta forma de diabetes comienza generalmente con la resistencia a la insulina, que es una afección que hace que las células de grasa, musculares y del hígado no utilicen la insulina adecuadamente. Al principio, el páncreas le hace frente al aumento de la demanda produciendo más insulina. Con el tiempo, sin embargo, pierde la capacidad de secretar suficiente insulina como respuesta a las comidas. El sobrepeso y la inactividad aumentan las probabilidades de que se presente la diabetes tipo 2. El tratamiento consiste en tomar medicamentos especiales, comer de forma sana, realizar actividad física con regularidad, tomar aspirina todos los días (en el caso de algunas personas) y controlar la presión arterial y el colesterol.

Algunas mujeres presentan diabetes gestacional durante las últimas etapas del embarazo. Aunque esta forma de diabetes en general desaparece después del parto, una mujer que haya tenido diabetes gestacional tiene mayor probabilidad de presentar diabetes tipo 2 más adelante. La diabetes gestacional es causada por las hormonas del embarazo o por la escasez de insulina.

El National Diabetes Information Clearinghouse ofrece el siguiente librito gratis *Lo que usted debe saber sobre la diabetes gestacional.* También se encuentra disponible en Internet en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/gestational_ez* o llame al 1–800–860–8747 para pedir una copia gratuita.

Este librito es para personas con diabetes tipo 1 o tipo 2.

Si usted usa insulina, consulte los cuadros blancos para saber "Qué Hacer".

Qué Hacer…
Si usa insulina

Si no usa insulina, consulte los cuadros azules para saber "Qué Hacer".

Qué Hacer…
Si no usa insulina

¿Por qué hay que controlar la diabetes?

Al cabo de muchos años la diabetes puede producir problemas graves en los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes. Pero el problema más grave es la enfermedad del corazón. Una persona con diabetes tiene más del doble de probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón o un derrame cerebral que una persona que no tiene diabetes.

Si usted tiene diabetes, el riesgo que corre de sufrir un ataque al corazón es igual al de una persona que ya ha sufrido uno. Tanto los hombres como las mujeres con diabetes corren este riesgo. Es posible que ni siquiera se presenten los signos típicos de un ataque al corazón.

Usted puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón controlando la presión arterial y los niveles de grasas en la sangre. Si fuma, pídale consejo al médico sobre cómo dejar de hacerlo. Recuerde que cada paso que dé para lograr sus metas le ayudará.

Consulte las páginas 32 a 48 sobre cómo puede tratar de prevenir o retrasar los problemas que se presentan a largo plazo. La mejor manera de cuidar su salud es colaborar con el equipo de profesionales de la salud para mantener sus niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol dentro de los límites deseados.

¿Cuáles son los niveles deseados de glucosa en la sangre?

Todos tenemos algo de glucosa en la sangre. En las personas que no tienen diabetes, el nivel normal es de 70 a 120. La glucosa en la sangre se eleva después de comer, pero vuelve a un nivel normal después de 1 ó 2 horas.

Pregunte al equipo de profesionales de la salud cuándo debe medirse el nivel de glucosa en la sangre con un medidor. Pida que le digan si los niveles recomendados de glucosa en la sangre que se mencionan a continuación son los más adecuados para usted. Luego, escriba sus propios niveles deseados.

Niveles recomendados de glucosa en la sangre para la mayoría de las personas con diabetes

Cuándo	Niveles recomendados	Mis niveles deseados
Antes de las comidas	de 70 a 130	de _____ a _____
1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menor de 180	menor de _____

Puede ser difícil lograr sus niveles deseados en todo momento, pero cuánto más se aproxime a su objetivo, más reducirá el riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes y mejor se sentirá. Cada paso cuenta.

Cómo controlar la diabetes todos los días

Haga estas cuatro cosas todos los días para controlar la diabetes:

- Siga un plan de comidas.
- Realice actividad física con regularidad.
- Tome el medicamento para la diabetes.
- Mídase el nivel de glucosa en la sangre.

Los expertos dicen que la mayoría de las personas con diabetes deben tratar de mantener su nivel de glucosa en la sangre lo más cercano posible al nivel de alguien que no tiene diabetes. Cuanto más se acerque su nivel de glucosa en la sangre al nivel normal, menos probabilidades habrá de que usted padezca problemas de salud graves.

Consulte al médico para saber cuáles son los niveles adecuados para usted. La tabla de la página 8 muestra los niveles recomendados de glucosa en la sangre.

El equipo de profesionales de la salud le ayudará a aprender cómo lograr que su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de los niveles deseados. Los principales profesionales de la salud de este equipo pueden incluir el médico, el enfermero, el educador en diabetes y el dietista.

Cuando consulte a un profesional de la salud, hágale muchas preguntas. Antes de irse, asegúrese de comprender todo lo que usted debe saber para controlar la diabetes.

El educador en diabetes es un profesional de la salud que les enseña a las personas a controlar la diabetes. El educador puede ser un enfermero, un dietista u otro tipo de profesional de la salud.

El dietista es alguien especialmente capacitado para ayudar a las personas a planificar sus comidas. Para obtener más información sobre estos profesionales de la salud, y para solicitar ayuda para localizarlos, consulte las páginas 62 a 63.

Siga un plan de comidas

Las personas con diabetes deben tener su propio plan de comidas. Pídale al médico que le dé el nombre de un dietista que pueda ayudarle a elaborar su plan. El dietista le ayudará a planificar comidas que les gusten a usted y a su familia y que además sean buenas para la salud. Pídale que incluya alimentos que sean saludables para el corazón, para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Su plan de comidas para la diabetes consistirá en panes, cereales y granos; frutas y verduras; carne y sustitutos de la carne; productos lácteos; y grasas. Las personas con diabetes no tienen que comer alimentos especiales. ¡Los alimentos de su plan de comidas son buenos para toda la familia! Comer sano le ayudará a

- lograr y mantener un peso adecuado para su cuerpo
- mantener bajo control la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol
- prevenir la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos

Qué Hacer…
Si usa insulina

- Siga su plan de comidas.
- No se salte comidas, especialmente si ya se ha puesto la insulina, porque la glucosa en la sangre podría bajar demasiado. En la página 27 verá cómo controlar la hipoglucemia, que también se llama nivel bajo de glucosa en la sangre.

Qué Hacer… Si no usa insulina
• Siga su plan de comidas. • No se salte comidas, especialmente si toma algún medicamento para la diabetes, porque la glucosa en la sangre podría bajar demasiado. Es mejor comer varias comidas pequeñas durante el día en lugar de una o dos comidas grandes.

Realice actividad física con regularidad

La actividad física es buena para las personas que tienen diabetes. Caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta, jugar béisbol y boliche son excelentes formas de realizar actividad física. Usted realiza actividad física incluso cuando limpia la casa o trabaja en su jardín. La actividad física es particularmente beneficiosa para las personas con diabetes porque

- ayuda a mantener el peso adecuado
- ayuda a que la insulina funcione mejor para bajar la glucosa en la sangre
- es buena para el corazón y los pulmones
- le da más energía

Antes de comenzar a hacer ejercicio, hable con el médico. Es posible que le examine el corazón y los pies para asegurarse de que usted no tenga problemas especiales. Si usted tiene la presión arterial alta o si tiene problemas de los ojos, algunos ejercicios como levantar pesas pueden ser peligrosos. El equipo de profesionales de la salud le ayudará a encontrar ejercicios que no impliquen peligro.

La actividad física contribuye a sentirse mejor.

Trate de realizar actividad física casi todos los días durante un total de 30 minutos. Si no ha realizado mucha actividad física últimamente, comience lentamente. Empiece con 5 a 10 minutos y vaya aumentando el tiempo. O haga ejercicio durante 10 minutos tres veces al día.

Si usted usa insulina o toma medicamentos para la diabetes que ayudan al cuerpo a producir insulina, es posible que necesite comer una merienda antes de hacer ejercicio. Mídase el nivel de glucosa en la sangre antes de hacer ejercicio. Si su nivel de glucosa en la sangre es menor de 100, coma una merienda antes de hacer ejercicio.

Qué Hacer…
Si usa insulina

- Consulte con el médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física.
- Mídase el nivel de glucosa en la sangre antes, durante y después de hacer ejercicio. No haga ejercicio si el nivel de glucosa en la sangre es alto, o si tiene cetonas en la sangre o en la orina (ver la página 20).
- No haga ejercicio inmediatamente antes de irse a dormir porque esto podría causar hipoglucemia durante la noche.

Qué Hacer…
Si no usa insulina

- Consulte con el médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física.
- Pregunte al médico si necesita comer antes de hacer ejercicio.

Cuando haga ejercicio, lleve tabletas de glucosa o una merienda con carbohidratos que puede utilizar en caso de que le dé hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre). Lleve siempre una placa o carné de identificación que indique que usted tiene diabetes.

Los grupos que aparecen en las páginas 64 y 65 le pueden proporcionar más información acerca de la diabetes y el ejercicio.

Tome el medicamento para la diabetes todos los días

Tres tipos de medicamentos para la diabetes pueden ayudarlo a obtener los niveles deseados de glucosa en la sangre: pastillas, insulina y otros medicamentos inyectables.

Muchas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para ayudar a mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados.

Si toma pastillas para la diabetes

Si su cuerpo produce insulina, pero ésta no baja su nivel de glucosa en la sangre, es posible que necesite pastillas para la diabetes. Algunas se toman una vez al día, y otras más a menudo. Pregunte al equipo de profesionales de la salud cuándo debe tomarlas. Cuéntele al médico si las pastillas lo hacen sentir mal, o si le causan otros problemas.

A veces las personas que toman pastillas para la diabetes necesitan insulina por un tiempo. Si usted se enferma o tiene que someterse a una cirugía, puede que las pastillas no sean eficaces para bajarle el nivel de glucosa en la sangre.

Si baja de peso es posible que pueda dejar de tomar pastillas para la diabetes. Consulte siempre al médico antes de dejar de tomarlas. Bajar 10 ó 15 libras a veces puede ayudarle a lograr su nivel deseado de glucosa en la sangre.

Si usa insulina

Usted necesita insulina si su cuerpo ha dejado de producirla o si no produce lo suficiente. Necesitan insulina todas las personas que tienen diabetes tipo 1 y muchas de las que tienen diabetes tipo 2. También necesitan administrarse insulina algunas mujeres que tienen diabetes gestacional.

El médico puede hacerle saber cuál es la mejor manera de administrarse la insulina en su caso.

- Aplicarse inyecciones. Utilizará una aguja con jeringa que llena con una dosis de insulina (una jeringa es un tubo hueco con un émbolo). Algunas personas usan una pluma de insulina, que es un dispositivo similar a una pluma que tiene una aguja y un cartucho de insulina.

Muchas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para ayudar a mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados.

- Usar una bomba de insulina. La bomba es un aparato pequeño con insulina que se lleva en el cinturón o en un bolsillo. La bomba se conecta a un tubo plástico pequeño y una aguja muy pequeña. La aguja se coloca bajo la piel y permanece colocada durante varios días.
- Usar un inyector de insulina a presión. Este dispositivo transmite un rociado fino de insulina a través de la piel con aire a alta presión en lugar de una aguja.
- Usar un aparato de infusión intravenosa de insulina. Se introduce un tubo pequeño justo debajo de la piel y permanece colocado durante varios días. La insulina se inyecta en el extremo del tubo en lugar de a través de la piel.

Si usa otros medicamentos inyectables

Algunas personas con diabetes usan otros medicamentos inyectables para alcanzar sus niveles deseados de glucosa. Estos medicamentos no sustituyen la insulina.

Si no usa pastillas, insulina u otros medicamentos inyectables

Muchas personas con diabetes tipo 2 no necesitan insulina ni pastillas. Pueden controlar la diabetes con un plan de comidas y haciendo ejercicio con regularidad.

Mídase el nivel de glucosa en la sangre según las recomendaciones

Usted querrá saber si está controlando bien su diabetes. La mejor manera de averiguarlo es hacerse una prueba para medir cuánta glucosa hay en la sangre. Si hay demasiada o muy poca, es posible que deba cambiar su plan de comidas, su plan de actividad física o el medicamento que toma.

Pregúntele al médico con qué frecuencia debe medirse el nivel de glucosa en la sangre. Algunas personas lo hacen una vez al día, y otras lo hacen tres o cuatro veces diarias. Puede que tenga que hacerlo antes de comer, antes de acostarse y a veces en mitad de la noche.

El médico o el educador en diabetes le mostrarán cómo hacerse esta prueba con un medidor de glucosa en la sangre. Es posible que su seguro médico o Medicare pague el costo de los suministros y del equipo que usted necesita.

El equipo de profesionales de la salud también medirá sus niveles de glucosa en la sangre con una prueba de laboratorio llamada la prueba A1C. Consulte la página 21 para más información sobre la prueba A1C.

La prueba de glucosa en la sangre le permitirá saber si el plan de tratamiento de la diabetes está funcionando.

Hágase otras pruebas para la diabetes

Pruebas de cetonas

Si se enferma, o si su nivel de glucosa en la sangre es mayor de 240, es posible que tenga que hacerse una prueba de sangre y orina para ver si contiene cetonas. El cuerpo produce cetonas cuando no hay suficiente insulina en la sangre. Las cetonas pueden ser muy nocivas. Llame al médico de inmediato si determina que su sangre y orina contiene cantidades altas o moderadas de cetonas y que usted tiene un nivel alto de glucosa en la sangre al hacerse una prueba de cetonas. Es posible que usted tenga cetoacidosis, un trastorno grave que puede causar la muerte si no recibe tratamiento. Los signos de cetoacidosis son vómito, debilidad, respiración acelerada y olor dulce en el aliento. Las personas con diabetes tipo 1 tienen más probabilidades de presentar cetoacidosis.

El médico o el educador en diabetes le mostrarán cómo hacerse una prueba de cetonas.

La prueba A1C

Otra prueba relacionada con la glucosa en la sangre, la prueba A1C, también llamada la prueba de hemoglobina A1C, indica el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Esta prueba muestra cuánta glucosa está adherida a los glóbulos rojos. El médico la realiza para saber cuál es su nivel de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año.

Pregúntale al médico lo que mostró su prueba A1C. Un resultado de menos de 7 indica generalmente que el tratamiento para la diabetes está funcionando y que el nivel de glucosa en la sangre está bajo control. Si el resultado de la prueba A1C es 8 o mayor de 8, es posible que su nivel de glucosa en la sangre esté demasiado alto. En este caso correrá mayor riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes, como daño a los riñones. Es posible que deba cambiar su plan de comidas, su plan de actividad física o el medicamento que toma.

Pregúntele al médico qué resultado debe tener usted. Incluso si su resultado es mayor que su nivel deseado, recuerde que cada paso que dé hacia su objetivo ayudará a disminuir el riesgo de presentar problemas relacionados con la diabetes.

Resultados de A1C	
Nivel recomendado para la mayoría de las personas	menor de 7
Es hora de cambiar mi plan de control de la diabetes	8 o mayor
Último resultado que obtuve	_____
Mi nivel deseado	menor de _____

Lleve registros diarios

Haga copias del registro diario para personas con diabetes de la página 25. Luego, escriba en ellas los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre todos los días. También puede escribir lo que comió, cómo se sintió y si hizo ejercicio.

Al llevar registros diarios de su nivel de glucosa en la sangre podrá saber si está controlando bien su diabetes. Muéstreles los registros a los miembros del equipo de profesionales de la salud. Pueden usar sus registros para determinar si usted debe hacer cambios en los medicamentos que toma para la diabetes o en su plan de comidas. Si no sabe el significado de los resultados, pregunte al equipo de profesionales de la salud.

Éstas son las cosas que debe escribir diariamente en su libro de registro:

- los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre
- los medicamentos para la diabetes que toma (hora y cantidad)
- si su nivel de glucosa en la sangre estuvo muy bajo (ver página 27)
- si comió más o menos de lo que normalmente come
- si estuvo enfermo
- si encontró cetonas en la sangre o orina
- el tipo de actividad física que hizo y por cuánto tiempo la realizó

Qué Hacer…
Si usa insulina

Lleve un registro diario de

- sus niveles de glucosa en la sangre
- las horas del día en que se aplicó la insulina
- la cantidad y el tipo de insulina que se aplicó
- si había cetonas en la sangre o orina

Qué Hacer…
Si no usa insulina

Lleve un registro diario de

- sus niveles de glucosa en la sangre
- las horas del día en que tomó las pastillas para la diabetes
- su actividad física

Hoja de registro diario para personas con diabetes

Semana del 18 de julio

	Nivel a otra hora del día	Nivel al desayuno	Medica-mento	Nivel al almuerzo	Medica-mento	Nivel a la cena	Medica-mento	Nivel al acostarse	Medica-mento	Notas: (eventos especiales, enfermedades, actividad física)
Lunes		109				122		115		
Martes				106				152*		*No salí a caminar por la noche
Miércoles		126		121		131		120		
Jueves		113		128		179		241*		*Tuve gripe
Viernes		159		147		162		150		
Sábado		127				152*				*Comí una merienda grande por la tarde
Domingo		119		121				140		

EJEMPLO

Ejemplo de la hoja de registro de una persona que no usa medicamentos para la diabetes.

Hoja de registro diario para personas con diabetes

Semana del _____

	Nivel a otra hora del día	Nivel al desayuno	Medica-mento	Nivel al almuerzo	Medica-mento	Nivel a la cena	Medica-mento	Nivel al acostarse	Medica-mento	Notas: (eventos especiales, enfermedades, actividad física)
Lunes										
Martes										
Miércoles										
Jueves										
Viernes										
Sábado										
Domingo										

Cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo

A pesar de todo lo que usted haga por tratar de mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados, a veces puede estar demasiado alto o demasiado bajo. En cualquiera de los dos casos esto puede ser muy perjudicial para usted. Aquí le decimos cómo manejar estas emergencias.

Lo que usted debe saber sobre la hiperglucemia

Si su nivel de glucosa en la sangre permanece mayor de 180 es posible que sea demasiado alto. (Vea el cuadro de la página 8.) Tener un nivel alto de glucosa en la sangre significa que no tiene suficiente insulina en su cuerpo. Un nivel alto de glucosa en la sangre, que también se llama "hiperglucemia", puede presentarse si no toma el medicamento para la diabetes, si come demasiado o si no hace suficiente ejercicio. A veces los medicamentos que se toman para resolver otros problemas hacen que el nivel de glucosa en la sangre suba. No olvide informar al médico si esta tomando otros medicamentos.

Las infecciones, las enfermedades o el estrés también pueden hacer que el nivel suba demasiado. Por eso es tan importante medirse el nivel de glucosa en la sangre y seguir tomando los medicamentos para la diabetes cuando esté enfermo. (Consulte las páginas 50 a 52 para encontrar más información sobre cómo cuidarse en caso de enfermedad.)

Si tiene mucha sed, cansancio y visión borrosa y tiene que ir al baño con frecuencia, es posible que su nivel de glucosa en la sangre sea demasiado alto. Un nivel muy alto también puede causarle náuseas.

Si su nivel de glucosa en la sangre es alto gran parte del tiempo, o si presenta síntomas de hiperglucemia, llame al médico. Puede que necesite hacer cambios en la insulina que se aplica, en las pastillas que toma o en el plan de comidas.

Lo que usted debe saber sobre la hipoglucemia

Si su nivel de glucosa en la sangre baja demasiado, se puede producir hipoglucemia. Ésta se puede presentar de improviso y puede deberse a haber tomado demasiado medicamento para la diabetes, haberse saltado una comida, no haber comido a tiempo, haber hecho más ejercicio del acostumbrado o haber consumido demasiadas bebidas alcohólicas. Algunas veces, los medicamentos que se toman para controlar otros problemas pueden hacer que el nivel de glucosa en la sangre baje.

La hipoglucemia puede causar debilidad, confusión, irritabilidad, hambre o cansancio. Es posible que sude mucho, que le duela la cabeza o que se sienta a punto de desmayarse. Si la glucosa en la sangre sigue bajando, puede perder el conocimiento o sufrir convulsiones.

Si tiene alguno de estos síntomas, mídase el nivel de glucosa en la sangre. Si el nivel es igual o inferior a 70, ingiera de inmediato una de las siguientes cosas:

- 3 ó 4 tabletas de glucosa
- 1 porción de glucosa en gel, la misma cantidad que 15 gramos de carbohidratos
- 1/2 taza de cualquier jugo de frutas (4 onzas o 120 mL)
- 1/2 taza de una gaseosa regular, no dietética (4 onzas o 120 mL)
- 1 taza de leche (8 onzas o 240 mL)
- 5 ó 6 caramelos
- 1 cucharada de azúcar o miel

Después de 15 minutos, vuelva a medirse el nivel de glucosa en la sangre para asegurarse de que esté en 70 o mayor. Repita esto si es necesario. En cuanto la glucosa en la sangre se estabilice, si falta por lo menos una hora para la siguiente comida, coma una merienda.

Si se aplica insulina o toma pastillas para la diabetes que puedan causar hipoglucemia, lleve siempre alimentos para situaciones de emergencia. Es buena idea usar también un brazalete o un collar de identificación médica.

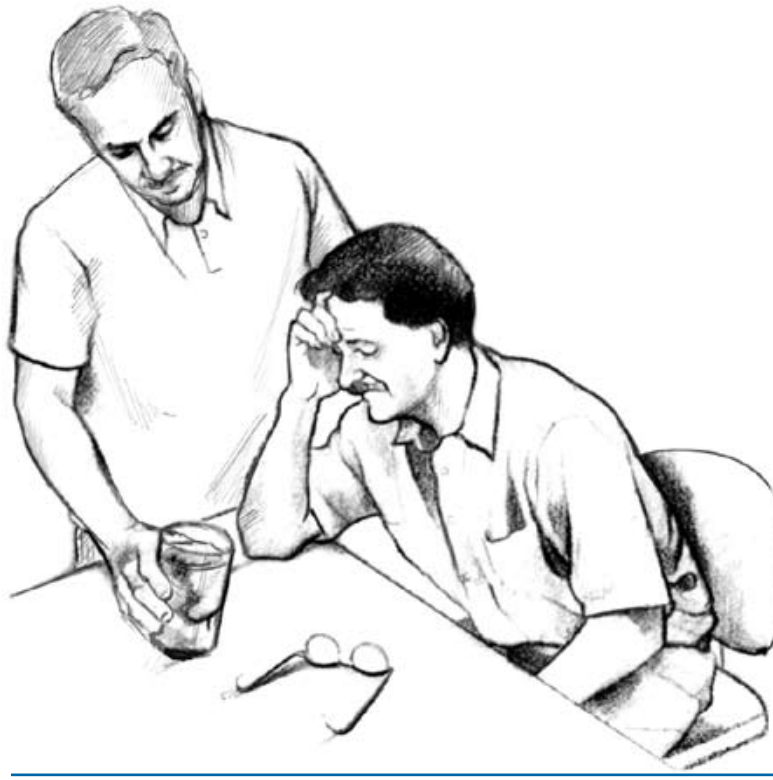
Tome o coma uno de estos alimentos o bebidas de acción rápida cuando su nivel de glucosa en la sangre esté bajo.

Si toma insulina, tenga un estuche de glucagón en su casa y en algunos otros lugares que frecuente. El glucagón se aplica como inyección con una jeringa y eleva rápidamente el nivel de glucosa en la sangre. Muéstreles a su familia, amigos y compañeros de trabajo cómo deben aplicarle esta inyección en caso de que usted se desmaye a causa de la hipoglucemia.

La hipoglucemia se puede prevenir comiendo a horas determinadas, tomando el medicamento para la diabetes y midiéndose con frecuencia el nivel de glucosa en la sangre. Las mediciones le indicarán si su nivel de glucosa está bajando. Entonces podrá hacer algo para elevarlo, como beber jugo de fruta.

Qué Hacer…
Si usa insulina

- Cuéntele al médico si tiene hipoglucemia a menudo, especialmente si esto sucede a la misma hora del día o de la noche varias veces seguidas.
- Cuéntele al médico si ha sufrido desmayos a causa de la hipoglucemia.
- Pregúntele al médico acerca del glucagón. Éste es un medicamento que eleva el nivel de glucosa en la sangre. Si usted se desmayara a causa de la hipoglucemia, alguien debería llamar al 911 y ponerle una inyección de glucagón.



Cuando le dé hipoglucemia, tome una bebida o coma un bocadillo para que la glucosa en la sangre vuelva al nivel normal.

Qué Hacer…

Si no usa insulina

- Dígale a su médico si usted sufre con regularidad de glucosa baja en la sangre, sobre todo si es a la misma hora todos los días o en las noches por varios días seguidos.
- Asegúrese de decirle al médico si esta tomando otros medicamentos.
- Algunas pastillas para la diabetes pueden causar un nivel bajo de glucosa en la sangre. Pregunte a su médico si las pastillas que está tomando puedan bajar el nivel de glucosa en la sangre.

Por qué es importante controlar la diabetes

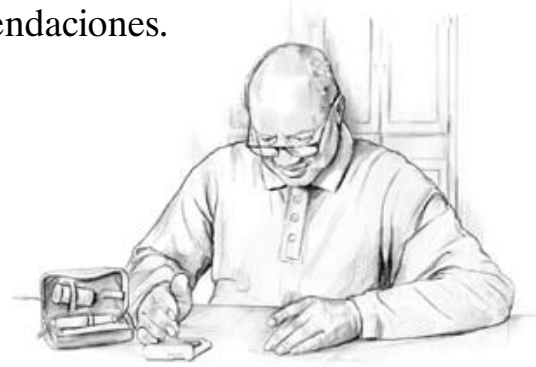
El control diario de la diabetes contribuirá a que su nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados y ayudará a prevenir otros problemas de salud que la enfermedad puede causar con el paso de los años. Esta parte del librito describe esos problemas. Le contamos cuáles son, no para asustarlo, sino para informarle lo que puede hacer para evitarlos. Haga todo lo posible diariamente para mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites más adecuados para usted.

- Siga su plan de comidas todos los días.

- Tome el medicamento para la diabetes todos los días.

- Realice actividad física todos los días.

- Mídase el nivel de glucosa en la sangre según las recomendaciones.



Los efectos de la diabetes en el corazón y los vasos sanguíneos

El problema más grande de las personas con diabetes es la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos. Esta enfermedad puede causar ataques al corazón y derrames cerebrales. También provoca mala circulación en las piernas y los pies.

Para detectar si usted tiene la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos, el equipo de profesionales de la salud le hará algunas pruebas. Debe hacerse una prueba de colesterol por lo menos una vez al año. El profesional de la salud debe tomarle la presión arterial en cada consulta. Es posible que también le examine la circulación de las piernas, los pies y el cuello.

La mejor manera de prevenir la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos es cuidarse bien y controlar la diabetes.

- Coma alimentos que tengan bajo contenido de sodio. Verifique la cantidad de sodio leyendo los datos de nutrición en los envases de los alimentos. Limite la cantidad de sal que usa cuando cocina y en la mesa. Escoja alimentos naturales con bajo contenido de sodio, como los vegetales, las frutas, las legumbres secas y las arvejas, y carnes sin procesar, de ave y pescado.
- Limite la cantidad de las siguientes grasas que usa:
  - grasas saturadas, como el tocino, la mantequilla, la crema, la manteca de cerdo y productos lácteos ricos en grasas como la leche entera
  - grasas trans, que se encuentran en alimentos procesados con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado
  - colesterol, que se encuentran en productos lácteos ricos en grasa, carnes y aves ricas en grasas, yemas de huevo e hígado
- Mantenga la glucosa en la sangre bajo control. Conozca su nivel de A1C. El nivel deseado para la mayoría de las personas es menor de 7.

- Mantenga la presión arterial bajo control. El nivel deseado para la mayoría de las personas es menor de 130/80. Si es necesario, tome un medicamento para controlar la presión arterial.
- Mantenga el colesterol bajo control. El nivel deseado de colesterol LDL para la mayoría de las personas es menor de 100. Si es necesario, tome un medicamento para controlar los niveles de grasas en la sangre.
- Si fuma, deje de fumar.
- Realice actividad física con regularidad.
- Si tiene que bajar de peso, hágalo.
- Pregunte al equipo de profesionales de la salud si debe tomar aspirina todos los días.

¿Cuál es el nivel deseado de presión arterial?

Los niveles de la presión arterial indican la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se expresa en dos números. El primero indica la presión que hay cuando el corazón late y el segundo indica la presión cuando se relaja. Si su presión es más alta que su nivel deseado, pregunte al equipo de profesionales de la salud si debe cambiar su plan de comidas, hacer más ejercicio o tomar un medicamento.

Resultados de la presión arterial

Nivel recomendado para la mayoría de las personas con diabetes	menor de 130/80
Mi último resultado	_____
Mi nivel deseado	menor de _____

¿Cuáles son los niveles deseados de grasas en la sangre?

El colesterol, una de las grasas que se encuentran en el cuerpo, aparece en formas diferentes. Si su nivel de colesterol LDL (colesterol "malo") es 100 o mayor, usted corre mayor riesgo de padecer una enfermedad del corazón y puede necesitar tratamiento. Este riesgo también se corre al tener alto el colesterol total. Pero el colesterol HDL (colesterol "bueno") lo protege de la enfermedad del corazón, de modo que cuanto más alto sea, mejor para usted. Es mejor mantener el nivel de triglicéridos (otro tipo de grasas) menor de 150. Todos estos valores de niveles recomendados son importantes para prevenir la enfermedad del corazón.

Niveles recomendados de grasas en la sangre para personas con diabetes

	Mi último resultado	Mi nivel recomendado
Colesterol total menor de 200	_____	menor de _____
Colesterol LDL menor de 100	_____	menor de _____
Colesterol HDL mayor de 40 (hombres)	_____	mayor de _____
mayor de 50 (mujeres)	_____	mayor de_____
Triglicéridos menor de 150	_____	menor de _____

Rosa tiene 55 años y es maestra de secundaria en una reserva indígena de Nuevo México. Rosa ha tenido diabetes tipo 2 por casi 10 años. Cuando averiguó que tenía diabetes, pesaba demasiado y no hacía mucho ejercicio. Con la aprobación del médico, comenzó un programa de ejercicios. Bajó de peso, y su nivel de glucosa en la sangre comenzó a disminuir. Además, se sentía mejor. Ahora da una clase de ejercicios en sus ratos libres.

Los efectos de la diabetes en los ojos

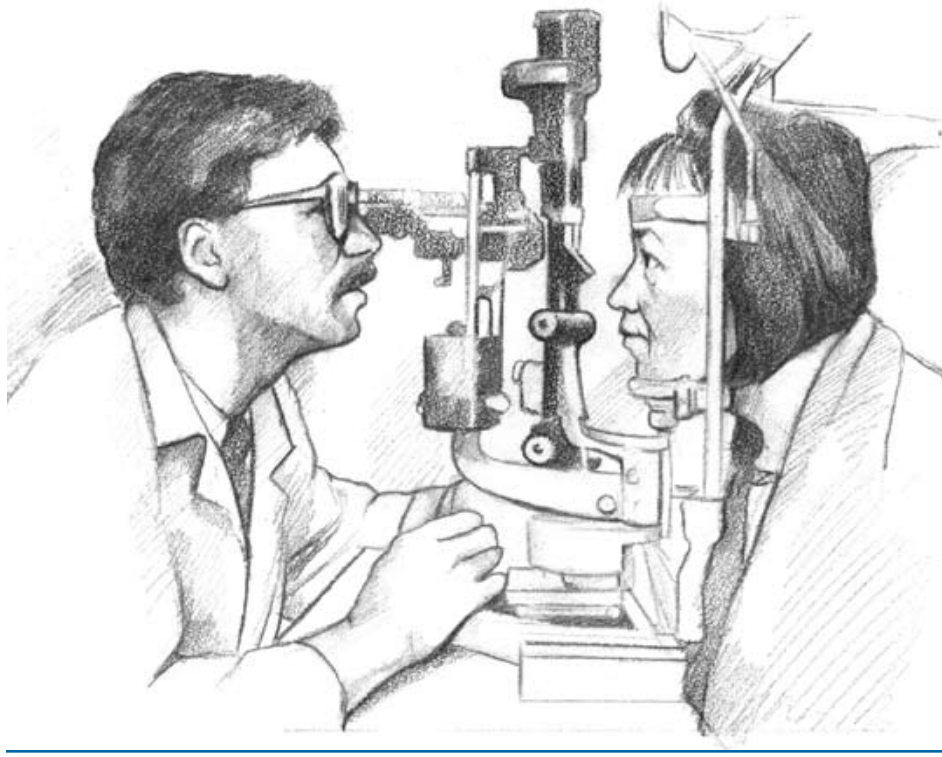
Hágase un examen de los ojos una vez al año. Es posible que tenga problemas en los ojos que aún no haya notado. Es importante detectarlos temprano, cuando todavía se pueden tratar. El tratamiento precoz de los problemas en los ojos puede ayudar a evitar la ceguera.

Un nivel alto de glucosa en la sangre puede hacer que los vasos sanguíneos de los ojos sangren. Este sangrado puede provocar ceguera. Usted puede ayudar a prevenir el daño a los ojos manteniendo el nivel de glucosa en la sangre lo más cerca posible de los valores normales. Si sus ojos ya están dañados, es posible que un médico oculista le pueda salvar la vista mediante tratamientos que le pueden ayudar.

La mejor manera de prevenir las enfermedades de los ojos es hacerse un examen anual de los ojos. En este examen, el médico oculista vierte unas gotas en sus ojos para dilatar sus pupilas. Cuando las pupilas estén dilatadas (cuando se agranden), el médico puede ver la parte posterior del ojo. Esto se llama examen de los ojos con dilatación de las pupilas y no duele. Si nunca le han hecho ese tipo de examen, debería hacerse uno ahora, aun cuando no haya tenido problemas en los ojos. No olvide decirle al médico que tiene diabetes.

Éstos son algunos consejos para cuidarse los ojos:

- En el caso de adultos y adolescentes de 10 años en adelante que tengan diabetes tipo 1: deben hacerse un examen de los ojos dentro de 5 años a partir de la fecha del diagnóstico de diabetes y cada año después de ese primer examen.



Vaya al médico oculista para que le haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas todos los años. El tratamiento precoz de los problemas de los ojos puede salvarle la vista.

- Las personas con diabetes tipo 2 deben hacerse un examen de los ojos todos los años.
- Las mujeres que estén pensando en tener un bebé deben hacerse un examen de los ojos antes de quedar embarazadas.
- Si fuma, deje de fumar.
- Mantenga la glucosa en la sangre y la presión arterial lo más cerca posible de lo normal.

Dígale al médico oculista de inmediato si tiene problemas como visión borrosa, si ve manchas oscuras o destellos, o si al mirar una luz ve anillos a su alrededor.

Los efectos de la diabetes en los riñones

Los riñones ayudan a eliminar los productos de desecho de la sangre. También mantienen el equilibrio deseado de sal y líquidos del cuerpo.

El exceso de glucosa en la sangre es muy perjudicial para los riñones. Después de algunos años, un nivel alto de glucosa en la sangre puede hacer que los riñones dejen de funcionar. Esto se conoce como insuficiencia renal. Si los riñones no funcionan más, es necesario hacer diálisis (utilizar una máquina o unos líquidos especiales para purificar la sangre) o realizar un trasplante de riñón.

Hágase las siguientes pruebas por lo menos una vez al año para asegurarse de que sus riñones estén funcionando adecuadamente:

- una prueba de orina para medir la cantidad de proteínas, llamada prueba de microalbúmina
- una prueba de sangre para medir la cantidad de creatinina, un desecho producido por el cuerpo

Algunos tipos de medicamentos para la presión arterial pueden prevenir el daño renal. Pregúntele al médico si estos medicamentos podrían ayudarle. Además, usted puede hacer lo siguiente para prevenir los problemas de los riñones:

- Si tiene presión arterial alta, tome su medicamento.
- Pregúntale al médico o al dietista si debe consumir menos alimentos altos en proteína (carne, aves, queso, leche, pescado y huevos).

- Mantenga la glucosa en la sangre y la presión arterial lo más cerca posible de los niveles normales.
- Si fuma, deje de fumar.

Consulte al médico de inmediato si le da una infección de la vejiga o de los riñones. Los signos de estas infecciones son orina turbia o sanguinolenta, dolor o sensación de ardor al orinar, necesidad de orinar con frecuencia o sensación de urgencia para orinar. Otros signos de infecciones en los riñones son dolor de espalda, escalofríos y fiebre.

Miguel es un agricultor migrante que tiene diabetes tipo 2 y presión arterial alta. Tiene 47 años, es casado y tiene tres hijos. Su familia se muda con frecuencia, dependiendo de dónde haya trabajo. Miguel hace que le tomen la presión arterial y le examinen los riñones en las clínicas de los campamentos para trabajadores migrantes. Algunas de las clínicas también ofrecen clases de información sobre la diabetes. Cada vez que pueden, Miguel y su esposa asisten a ellas. Les gustan especialmente las clases de cocina porque aprenden a preparar comidas saludables y económicas para toda la familia.

Los efectos de la diabetes en los nervios

Con el tiempo, un nivel alto de glucosa en la sangre puede dañar los nervios de su cuerpo. Esto provoca la pérdida de sensibilidad en los pies, o hace que los pies duelan y se sientan ardientes.

Puede que usted no sienta dolor cuando se lesione, o cuando tenga sitios inflamados o llagas en los pies. Si tiene mala circulación a causa de problemas en los vasos sanguíneos de las piernas, es posible que las llagas de los pies no puedan sanar y se infecten. Si la infección no recibe tratamiento, podría conducir a una amputación.

También puede provocar dolor en las piernas, los brazos o las manos, o causar problemas al comer, ir al baño o tener relaciones sexuales.

El daño de los nervios se puede producir lentamente. Es posible que usted ni se dé cuenta de que tiene este tipo de problema. El médico debe examinarle los nervios por lo menos una vez al año. Parte de este examen debe consistir en pruebas que comprueben la sensibilidad y el pulso de los pies.

Cuéntele al médico si ha tenido problemas con los pies, las piernas, las manos o los brazos. Dígale también si tiene problemas para comer, ir al baño o tener relaciones sexuales, o si a veces tiene mareos.

Pregúntele al médico si usted ya tiene daño en los nervios de los pies. Si es así, es de particular importancia que cuide bien los pies. Para evitar complicaciones relacionadas con el daño de los nervios, examínese los pies todos los días (consulte los Consejos para el cuidado de los pies de las páginas 46 y 47).

He aquí algunas maneras de cuidarse los nervios:

- Mantenga la glucosa en la sangre y la presión arterial lo más cerca posible de los niveles normales.
- Limite la cantidad de alcohol que consume.
- Revísese los pies todos los días.
- Si fuma, deje de fumar.

José es un cartero jubilado de 65 años que tiene diabetes tipo 2. Cada vez que va al médico se quita los zapatos y las medias para que el médico le examine los pies en busca de llagas, úlceras y heridas. El médico también le examina la sensibilidad de los pies. José y el médico hablan de las maneras de prevenir los problemas de los pies y de los nervios. Como José ha perdido un poco de sensibilidad en los dedos de los pies, el médico le habla de la importancia de cuidar bien los pies y de mantener la glucosa en la sangre en un nivel adecuado.

Consejos para el cuidado de los pies

Usted puede hacer muchas cosas para prevenir los problemas de los pies. Mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados y cuidarse los pies puede ayudar a protegerlos.

- Revísese los pies descalzos todos los días. Mire si hay cortaduras, llagas, protuberancias o zonas enrojecidas. Utilice un espejo o pídale ayuda a un miembro de la familia si le cuesta trabajo mirarse la planta de los pies.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia (fíjese que no esté caliente), pero no los deje en remojo. Use un jabón suave. Séqueselos con una toalla suave, secando con mucho cuidado los espacios entre los dedos.
- Después de lavarse los pies, aplíquese una loción antes de ponerse las medias y los zapatos. No se aplique loción ni crema entre los dedos.
- Límese las uñas en línea recta con una lima de cartón. No deje bordes filosos que puedan cortar los dedos adyacentes.
- No trate de cortarse los callos con una cuchilla de afeitar ni con una navaja, ni se aplique en los pies ninguna sustancia para quitar verrugas. Si tiene verrugas o callos dolorosos, vaya al podólogo, que es el médico que se encarga del tratamiento de los problemas de los pies.

- Use medias gruesas y suaves. No use medias con remiendos, agujeros ni costuras que puedan rozarle los pies.
- Revise los zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que no haya nada dentro de ellos y de que no tengan bordes cortantes.
- Use zapatos que le calcen bien y que le permitan mover los dedos. Cuando tenga zapatos nuevos, acostúmbrese a ellos poco a poco. No use chancletas, zapatos con puntera estrecha ni zapatos de plástico. Nunca camine descalzo.
- Use medias por la noche si siente frío. No se ponga almohadillas calentadoras ni botellas de agua caliente en los pies.
- Pídale al médico que le examine los pies en cada consulta. Quítese los zapatos y las medias cuando entre a la sala de reconocimiento. Esto le recordará al médico que debe examinarle los pies.
- Si no puede cuidarse los pies por sí solo, vaya al podólogo.

Los efectos de la diabetes en los dientes y encías

La diabetes puede causar infecciones en las encías y en los huesos que sostienen los dientes. Como todas las infecciones, las de las encías pueden hacer que el nivel de glucosa en la sangre se eleve. Sin tratamiento, los dientes pueden aflojarse y caerse.

Para prevenir el daño a dientes y encías, haga lo siguiente:

- Vaya al dentista dos veces al año. Cuéntele que tiene diabetes.
- Cepíllese los dientes y use seda dental por lo menos dos veces al día.
- Si fuma, deje de fumar.
- Mantenga el nivel de glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal.
- Hagase chequeos dentales con regularidad.

Asegurese de decirle al médico que usted tiene diabetes.

Jaime administra una librería en California. Tiene 35 años y ha tenido diabetes tipo 1 por 15 años. Jaime se cuida la dentadura muy bien y va al dentista dos veces al año. Programa las citas por la mañana, después del desayuno, para que no le dé hipoglucemia durante la consulta. También lleva tabletas de glucosa y usa un brazalete de identificación con el nombre y número telefónico de su médico.

Cómo controlar la diabetes en circunstancias especiales

La diabetes es parte de su vida. Es muy importante saber cómo controlarla durante una enfermedad, cuando está en la escuela o el trabajo, cuando está de viaje, durante el embarazo, o si está pensando en tener un bebé. Aquí encontrará algunos consejos para controlar la diabetes en esas circunstancias.

Si está enfermo

Tener un resfriado, gripe o una infección puede elevar sus niveles de glucosa en la sangre. Usted puede sufrir problemas graves de salud que pueden causar un coma si el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto.

Esté preparado para la enfermedad, planee con anterioridad para los días en que estará enfermo. Pregunte al equipo de atención médica

- con qué frecuencia debe medirse el nivel de glucosa en la sangre
- si debe buscar cetonas en la sangre o en la orina
- si debe cambiar la dosis normal de sus medicamentos para la diabetes

Qué Hacer…
Si usa insulina

- Aplíquese la insulina aunque haya estado vomitando. Pregúntele al médico cómo debe ajustar la dosis de insulina según los resultados de la prueba de glucosa en la sangre.

- qué debe comer y beber
- cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

El equipo de profesionales de salud también podría recomendar lo siguiente:

- Medirse el nivel de glucosa en la sangre por lo menos cuatro veces al día y anotar los resultados en su librito de registro diario. Tenga los resultados disponibles a mano para que pueda compartirlos con el equipo de profesionales médicos.
- Que siga tomando los medicamentos para la diabetes, incluso si no puede comer.
- Que tome al menos 1 taza u 8 onzas de agua o de alguna otra bebida sin calorías, sin cafeína, cada hora del día que esté despierto.
- Si no puede comer sus comidas normales, trate de comer o tomar los siguientes productos:
  - jugos
  - saltinas
  - tostadas secas
  - sopas

Qué Hacer… **Si no usa insulina**
• Tome sus medicamentos para la diabetes, aunque se sienta enfermo y haya estado vomitando.

- consomé o caldos
- helados de paleta o helados de sorbete
- gelatina regular, no sin azúcar
- leche
- yogur
- soda regular, no sin azúcar

Llame inmediatamente a un profesional de la salud si

- su nivel de glucosa en la sangre ha estado por encima de 240 por más de un día
- la orina y la sangre contiene cantidades moderadas a abundantes de cetonas
- vomita más de una vez
- ha tenido diarrea por más de 6 horas
- tiene dificultad para respirar
- tiene fiebre alta
- no puede pensar con claridad
- se siente más somnoliento que de costumbre

Llame a su proveedor de atención médica si tiene preguntas acerca de cómo debe cuidarse.

Si está en la escuela o el trabajo

Para controlar la diabetes cuando esté en la escuela o el trabajo, haga lo siguiente:

- Siga su plan de comidas.
- Tome el medicamento y mídase el nivel de glucosa en la sangre como de costumbre.
- Cuénteles a sus maestros, amigos o compañeros de trabajo cercanos cuáles son los signos de la hipoglucemia. Es posible que necesite su ayuda si su nivel de glucosa en la sangre baja demasiado.
- Tenga a mano en todo momento unas meriendas para tratar la hipoglucemia.
- Cuéntele al enfermero de la empresa o de la escuela que usted tiene diabetes.

Si está lejos de su casa

Incluso durante las vacaciones, es muy importante controlar la diabetes. He aquí algunos consejos:

- Siga su plan de comidas tanto como sea posible cuando vaya a comer a un restaurante. Lleve siempre una merienda en caso de que tenga que esperar para que lo atiendan.

Sally, una niña de 12 años que tiene diabetes tipo 1, adora su clase de gimnasia. Ella practica todos los días durante una hora. Antes de hacer ejercicio se mide la glucosa en la sangre para asegurarse de que puede comenzar. Si su nivel de glucosa en la sangre está demasiado bajo, come algo antes de comenzar la práctica. Sally le ha contado a su entrenador que tiene diabetes. Sabe que si le diera hipoglucemia, él sabría cómo ayudarle.

- Limite el consumo de cerveza, vino y demás bebidas alcohólicas. Pregúntele al educador en diabetes cuánto alcohol puede beber sin peligro. Coma algo cuando beba alcohol para prevenir la hipoglucemia.
- Si va a hacer un viaje largo en auto, mídase el nivel de glucosa en la sangre antes de comenzar. Pare y repita la prueba cada 2 horas. Siempre lleve en el auto una merienda, como frutas, galletas de soda, jugo o gaseosa por si acaso se le baja demasiado la glucosa en la sangre.
- Si va a viajar en avión, lleve alimentos y meriendas.
- Lleve los medicamentos (insulina, jeringas de insulina y pastillas para la diabetes) y los suministros necesarios para hacerse las pruebas de sangre. Nunca los ponga en la maleta que va a ir en el compartimiento del equipaje del tren o del avión.
- Si va a cambiar de zona horaria, pregunte al equipo de profesionales de la salud cómo ajustar la dosis del medicamento, especialmente si se trata de insulina.
- Para las vacaciones lleve zapatos cómodos que le calcen bien. Probablemente camine más que de costumbre, así que debe cuidarse aún más los pies.
- Si va a estar lejos por mucho tiempo, pídale al médico que le dé una receta del medicamento que toma para la diabetes y que le recomiende un médico a quien usted pueda acudir en el lugar que va a visitar.
- No se confíe en poder comprar suministros durante el viaje, especialmente si viaja a otro país. En diferentes países se utilizan diferentes clases de insulina y pastillas.

Cuando viaje en avión, lleve sus propios alimentos y meriendas para comer durante el viaje.

Qué Hacer…
Si usa insulina

Cuando esté de viaje,

- lleve los medicamentos (insulina y pastillas para la diabetes) y los suministros que usa para hacerse las pruebas de sangre
- lleve más suministros de los que va a necesitar para administrarse insulina y medirse el nivel de glucosa en la sangre, por si se rompen o pierden algunos
- pídale al médico una carta que diga que usted tiene diabetes y que debe llevar suministros para administrarse insulina y medirse el nivel de glucosa en la sangre

Si hay un desastre natural o emergencia climática

Las personas con diabetes deben estar preparadas para desastres naturales o emergencias climáticas, tales como los cortes de luz o los huracanes. Siempre tenga preparado un estuche de emergencia. Incluya todo lo que necesita para poder mantener su diabetes bajo control, tal como

- un medidor de glucosa, lancetas y tirillas reactivas
- sus medicamentos para la diabetes
- un listado de los números de cada receta
- si toma insulina, un poco de insulina, jeringas y una bolsa térmica para mantener la insulina fría
- un kit de glucagón, si toma insulina o si el médico lo recomienda
- tabletas de glucosa y otros alimentos o bebidas para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre
- crema o ungüento antibiótico
- una copia de su información médica, que incluya
  - un listado de sus afecciones
  - medicamentos
  - los resultados mas recientes de sus pruebas de laboratorio
- los números de teléfono de la American Red Cross, que se llama Cruz Roja Americana en español, y otras organizaciones de ayuda humanitaria

Es posible que también desee incluir algunas comidas no perecederas, tales como las comidas enlatadas o secas (sin agua), y también agua embotellada.

Revise y actualice su estuche al menos dos veces al año.

Si planea quedar embarazada

Si usted quiere tener un bebé es muy importante planear las cosas con anticipación. Un nivel alto de glucosa en la sangre puede ser perjudicial tanto para la madre como para el feto. Incluso antes de quedar embarazada, su glucosa en la sangre debe estar cerca de los niveles normales. Mantenerla cerca de lo normal antes y durante el embarazo ayuda a proteger a la madre y al bebé.

Si ya está embarazada, vaya al médico de inmediato. No es demasiado tarde para bajar su nivel de glucosa en la sangre hasta cerca de lo normal, de modo que esté sana durante el resto del embarazo.

Sus necesidades de insulina pueden cambiar durante el embarazo. El médico puede decirle que se aplique más y que se mida el nivel de glucosa en la sangre con más frecuencia. Si toma pastillas para la diabetes, se aplicará insulina en lugar de las pastillas durante el embarazo.

El National Diabetes Information Clearinghouse ofrece el siguiente librito gratis *Guía sobre el embarazo para mujeres con diabetes*. También se encuentra disponible en Internet en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/pregnancy* o llame al 1–800–860–8747 para pedir una copia gratuita.

Si planea tener un bebé, haga lo siguiente:

- Colabore con el equipo de profesionales de la salud para que su nivel de glucosa en la sangre esté lo más cerca posible de los niveles normales.
- Vaya a un médico que tenga experiencia en atender a mujeres embarazadas que tengan diabetes.
- No fume, no consuma alcohol ni use drogas.
- Siga el plan de comidas que le dé el dietista o el educador en diabetes para que usted y el bebé que espera tengan una dieta saludable.

Hágase un examen para que le revisen los ojos, el corazón y los vasos sanguíneos, la presión arterial y los riñones. Su médico también puede chequear por daño a los nervios. El embarazo puede agravar algunos problemas de salud.

María, una mujer de 25 años, tenía diabetes tipo 1 y quería tener hijos. El médico les dijo a ella y a su esposo que antes de que quedara embarazada, su nivel de glucosa en la sangre debía estar cerca de lo normal y que debía hacerse un examen de los riñones, los ojos y la presión arterial. María comenzó a controlar la diabetes con mucha atención. Se medía la glucosa en la sangre cuatro veces al día, comía comidas nutritivas, caminaba mucho y se hacía pruebas de sangre y de orina a menudo para asegurarse de que su cuerpo estuviera lo suficientemente sano como para tener un bebé.

Cuando quedó embarazada, pasó mucho tiempo dedicada a controlar la diabetes. Y valió la pena. A los 9 meses tuvo un niño sano.

Cómo obtener más ayuda para controlar la diabetes

Personas que pueden ayudarle

- El médico. Puede ser el médico que le proporciona atención médica en la clínica adonde acuda, el médico de familia o un médico especialmente capacitado para atender a personas con diabetes. A este tipo de médico se le llama endocrinólogo o diabetólogo.

  Usted hablará con el médico sobre la clase de medicamento que necesita y cuánto debe tomar. También se pondrán de acuerdo acerca de sus niveles deseados de glucosa en la sangre, de presión arterial y de colesterol. El médico le hará pruebas para asegurarse de que su glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol estén bajo control y que su estado de salud sea bueno. Pregúntele si debe tomar aspirina todos los días para prevenir la enfermedad del corazón.

- El educador en diabetes. Esta persona puede ser un enfermero, un dietista u otro profesional de la salud. Los educadores en diabetes le enseñarán acerca de la planificación de comidas, los medicamentos para la diabetes, la actividad física, cómo medirse el nivel de glucosa en la sangre y cómo hacer que el control de la diabetes forme parte de su vida diaria.

  No dude en preguntarle al médico o al educador en diabetes acerca de la información de este librito. Si no entiende algo, pregunte. A fin de cuentas, se trata de su salud.

- Su familia y sus amigos. Controlar la diabetes es un trabajo de todos los días. Es posible que necesite ayuda o apoyo de su familia o de sus amigos. Tal vez desee llevar a un familiar o a un amigo cercano a las consultas con el médico o el educador en diabetes. ¡Cuidarse bien la diabetes puede ser un asunto de interés familiar!

- Un consejero o un profesional de la salud mental. Usted puede sentir tristeza porque tiene diabetes o se puede cansar de cuidarse constantemente. Quizá tenga problemas relacionados con el trabajo, los estudios o la familia. Si la diabetes le causa tristeza o enojo, o si tiene otros problemas que le hacen sentirse mal, puede hablar con un consejero o con un profesional de la salud mental. En caso necesario, el médico o el educador en diabetes pueden ayudarle a encontrar un consejero.

Organizaciones que pueden ayudarle

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Cómo encontrar un educador en diabetes

Para encontrar un educador en diabetes en su zona, llame gratis a la American Association of Diabetes Educators al 1–800–832–6874. O visite *www.diabeteseducator.org* y haga clic en "Find a Diabetes Educator".

Cómo encontrar un dietista

Para localizar un dietista en su área, comuníquese con la American Dietetic Association en *www.eatright.org* y haga clic en "Find a Nutrition Professional".

Cómo encontrar programas sobre la diabetes

Para encontrar programas sobre la diabetes o para obtener información adicional, póngase en contacto con

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
Teléfono: 1–800–DIABETES (342–2383)
Correo electrónico: AskADA@diabetes.org
Internet: www.diabetes.org
(en español: *www.diabetes.org/espanol/default.jsp*)

Juvenile Diabetes Research Foundation International
26 Broadway, 14th Floor
New York, NY 10005
Teléfono: 1–800–533–CURE (2873)
Correo electrónico: info@jdrf.org
Internet: www.jdrf.org

Ambas organizaciones disponen de revistas y de otros tipos de información para personas que tienen diabetes. También tienen grupos locales en muchos lugares, en los que usted puede conocer a otras personas con diabetes.

Cómo obtener más información sobre la diabetes

Para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes, póngase en contacto con

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Teléfono: 1–800–860–8747
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov
(en español: *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp*)

National Diabetes Education Program
1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814–9692
Teléfono: 1–888–693–NDEP (6337)
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
(La página web en *www.ndep.nih.gov/publications/Publicaciones.aspx* tiene una lista de sus publicaciones en español, las que se pueden leer en Internet al hacer clic en los títulos subrayados.)

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Teléfono: 1–800–860–8747
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.*

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comunicase con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1–888–463–6332 (INFO–FDA), o visite su sitio web en *www.fda.gov* (en español: *www.fda.gov/oc/spanish/default.htm*). Consulte a su médico para obtener más información.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 09–4016S
Septiembre 2009