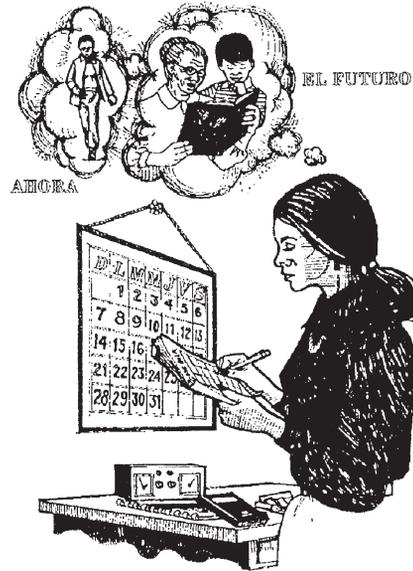


1 Introducción

Un mensaje especial para nuestros lectores

Hay mucho que aprender sobre la **diabetes**. Si usted acaba de enterarse de que la tiene, deberá obtener más información de la que aquí se ofrece. Utilice la lista de teléfonos, direcciones y sitios en Internet que comienza en la página 133. Este listado le proporciona las organizaciones donde puede obtener más información sobre las tres cosas más importantes para controlar la diabetes: la comida, la actividad física y los medicamentos para la diabetes.



Controle su salud—hoy
y en los años venideros.

Cómo usar esta guía

Tómese todo el tiempo que necesite para leer esta guía. Su propósito es ayudarle a conocer cómo controlar los problemas que la diabetes puede causar. Si lo desea, lea solamente las secciones que le ayuden con las dudas que pudiera tener en un momento determinado. No es necesario que lea todo de una vez. Sin embargo, cuando esté leyendo, es importante prestar atención a lo siguiente:



- La ilustración que muestra una mano sujetando un lápiz, que aparece en los márgenes, es para recordarle que debe tomar nota, porque la información es importante.

- Las palabras en **negrillas** están explicadas en el glosario que empieza en la página 111.
- Los formularios al final del libro le ayudarán a usted y al equipo de proveedores de la salud a mantener un registro de sus cuidados. Las páginas con los formularios en blanco están perforadas para que le sea más conveniente hacer copias y así tener una cantidad suficiente de formularios.
- Hay ejemplos de preguntas que pueden ayudarle con sus dudas y a preparar su propia lista de preguntas para el médico o profesional de la salud, en las páginas 127–132. Para mayor información sobre la diabetes, llame o escriba a cualquiera de las organizaciones o agencias que aparecen en las páginas 133–136.
- Al hablar de “proveedores de salud,” nos referimos a las personas de quienes usted recibe atención de salud: médico o doctor, dietista, enfermera, educador de la diabetes, consejero, especialista en el cuidado de los pies, **oculista**, dentista, farmacéutico, promotor de la salud y otros.

La diabetes afecta casi todos los aspectos de la vida. Es una **enfermedad crónica**, es decir, que dura toda la vida. Pero usted puede aprender a mantenerla bajo control. Con esta guía usted va a aprender a controlar la diabetes, a sentirse bien en general, y a tener una vida activa con su familia y su comunidad.

Prevenga los problemas debidos a la diabetes

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de salud. Las complicaciones más comunes son de la **vista (retinopatía)**, de los riñones (**nefropatía**), del sistema nervioso (**neuropatía**) y del sistema circulatorio. Los dientes y las encías también pueden verse afectados. Las mujeres también pueden sufrir problemas relacionados con la diabetes durante el embarazo.

Es natural que le tenga temor a la diabetes. Esta guía le ayudará a ver a la diabetes como algo con lo cual se puede vivir, algo que usted puede controlar. Mientras más se informe sobre la diabetes, más podrá controlarla y menos temor sentirá. Esta guía le motivará a mantener el nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible.



Sus proveedores de atención médica le pueden ofrecer más detalles sobre los temas que se tratan en este guía.

Esta guía también le enseñará cómo trabajar en equipo con sus proveedores de salud y con su familia para controlar la diabetes y mantenerse saludable.

Mantenga un equilibrio

Para mantener el azúcar en la sangre en un nivel saludable, tiene que mantener un balance entre tres cosas muy importantes:

- Lo que come.
- La cantidad y tipo de actividad física o ejercicio.
- Los **medicamentos** que utiliza para el control de la diabetes (**pastillas**) o qué tipo de **insulina su médico le ha recetado**.



Colabore con su equipo de atención médica para controlar su diabetes.

Sus proveedores de la salud le pueden indicar cómo determinar el nivel de azúcar o glucosa en la sangre. Esta guía provee parte de la información

que usted necesita sobre la diabetes. Sus proveedores de salud le pueden dar más información. Además, usted puede obtener información adicional llamando a las organizaciones de salud que se enumeran en las páginas 133–136. Estas organizaciones ofrecen servicios e información sobre la diabetes que usted puede necesitar.

Lleve un registro

Con esta guía, usted aprenderá por qué es importante mantener registros de la salud. Los formularios para anotar los datos sobre la salud comienzan en la página 67. Los datos que usted debe anotar son muy importantes y le ayudarán a mantenerse al tanto de su estado de salud día a día.

Además, usted ayudará a los profesionales de salud a que sepan cuál es su estado. Una de las maneras en que puede colaborar con sus proveedores de salud en el control de la diabetes es anotando los datos.

Comenzando en la página 101, usted debe anotar el nombre y el número de teléfono de los profesionales de salud que usted puede consultar. Hay suficiente espacio en estas páginas para apuntar preguntas u otros asuntos que usted quisiera recordar cuando vaya a sus citas con los profesionales de salud.

Su equipo de atención médica

Médico primario

Nombre: Dr. B. Harper

Número de teléfono:

222-222-2222

Sus preguntas: ¿Cuál fue el resultado de mi último examen A1C?

¿Cuándo debo hacerme el siguiente examen de la vista?

Puntos importantes:

— Tratar de obtener un nivel de Glucosa de 80-120 antes del desayuno, 100-140 a la hora de dormir

— Revisar mis pies todos los días.

Anote los puntos de los que quiere hablar con su equipo de atención médica.

2 La diabetes

¿Qué es la diabetes?

La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en **glucosa**. El **páncreas**, uno de los órganos cerca del estómago, produce una **hormona llamada insulina** para ayudar al cuerpo a utilizar la glucosa. En las personas con diabetes, no hay producción suficiente de insulina o ésta no funciona bien. Como consecuencia, el contenido de azúcar o glucosa en la sangre aumenta.

Los síntomas de la diabetes

Quizás usted recuerde que tenía mucha sed y ganas de orinar antes de saber que tenía diabetes. Otros síntomas de la diabetes incluyen:

- Hambre constante.
- Cansancio.
- Piel reseca.
- Infecciones frecuentes.

Algunas personas notan una pérdida de peso. Se sienten enfermas, vomitan, o les da dolor de estómago.

Tipos de diabetes

Hay tres tipos de diabetes: **tipo 1**, **tipo 2** y la **diabetes gestacional**. La mayoría de las personas que tienen diabetes, incluso entre latinos, tiene tipo 2. Uno de cada diez latinos con diabetes padece de diabetes tipo 1.



No importa si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2, colabore con su equipo de atención médica.

En personas con diabetes tipo 1 el **páncreas no produce** su propia insulina. A las personas que tienen diabetes tipo 1 normalmente la enfermedad se les presenta en la infancia o adolescencia. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan **inyecciones** de insulina para poder vivir. Se puede controlar la diabetes tipo 1 manteniendo un equilibrio entre la comida, la actividad física y el uso apropiado de las inyecciones de insulina. En cambio, el páncreas de las personas con diabetes tipo 2 sigue produciendo insulina, pero el cuerpo no la utiliza bien. A la mayoría de las personas con diabetes tipo 2, la enfermedad se les presenta después de los 30 años de edad. En los Estados Unidos, nueve de cada diez latinos con diabetes tienen diabetes tipo 2. Existen **factores de riesgo** que pueden causar la diabetes tipo 2.

Estos factores incluyen antecedentes de diabetes en la familia, ser mayor de 30 años de edad, falta de ejercicio y exceso de peso. Para ayudar a controlar la diabetes tipo 2, hay que controlar el peso, seguir un plan de alimentación balanceada y hacer actividad física o ejercicio con frecuencia. Puede pedir ayuda al equipo de profesionales que le atiende. Algunas personas con diabetes tipo 2 también pueden necesitar **pastillas o píldoras** para diabetes (agentes orales hipoglucémicos) o **insulina** para ayudar a controlar la diabetes.



No importa si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2, averigüe lo que su comunidad le ofrece.

Antes de que una persona manifieste diabetes tipo 2, casi siempre tiene “prediabetes”, es decir, niveles de glucosa en las sangre mayores que los normales pero no lo suficientemente altos para que se diagnostique como diabetes.

Diabetes gestacional

Si una mujer tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, la mujer y su hijo corren un riesgo de por vida de tener diabetes.

A las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes pero que han tenido el nivel de azúcar o glucosa elevados en la sangre glucosa durante el embarazo, se las clasifica de tener diabetes gestacional. No se sabe qué causa la diabetes gestacional, pero hay ciertos indicadores. La placenta sostiene al bebé mientras crece. Las hormonas de la placenta ayudan al desarrollo del bebé, pero esas mismas hormonas impiden la acción de la insulina en el cuerpo de la madre. Este problema se llama resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina impide que el cuerpo de la madre use la insulina. Puede necesitar hasta tres veces más insulina. La diabetes gestacional comienza cuando el cuerpo no es capaz de producir y usar toda la insulina que necesita para el embarazo. Sin suficiente insulina la glucosa no puede separarse de la sangre y convertirse en energía. La glucosa se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles muy elevados. Esto se conoce como **hiperglucemia**.

¿Es posible retrasar o prevenir las diabetes tipo 2? Sí.

Existen dos pruebas diferentes que su médico puede utilizar para determinar si usted tiene prediabetes: la prueba de glucosa en el plasma en ayunas (*Fasting Plasma Glucose*, FPG) o la prueba oral de tolerancia a la glucosa (*Oral Glucose Tolerance Test*, OGTT). Los niveles medidos de glucosa en la sangre, después de estas pruebas, determinan si usted tiene un metabolismo normal o si padece prediabetes o diabetes. Si su nivel de glucosa en la sangre es anormal después de la prueba FPG, usted tiene alteración de la glucosa en ayunas (*Impaired Fasting Glucose*, IFG); si su nivel de glucosa en la sangre es anormal después de la prueba OGTT, usted tiene tolerancia anormal a la glucosa (*Impaired Glucose Tolerance*, IGT).

¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?

Para saber qué riesgo corre de padecer diabetes tipo 2, lea cuidadosamente la información en la tabla de factores de riesgo para diabetes tipo 2 que se encuentra en la siguiente página.

Tabla de factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- He tenido diabetes gestacional o tuve por lo menos un bebé que pesaba más de 9 libras (4 kilos).
- Tengo presión arterial de 140/90 mm Hg o mayor o me han dicho que tengo presión arterial alta.
- Mis niveles de colesterol no son normales. Mi nivel de colesterol HDL (colesterol “bueno”) es menor de 35 mg/dL, o mi nivel de triglicéridos es mayor de 250 mg/dL.
- Soy bastante inactivo. Hago ejercicio menos de tres veces a la semana.
- Sólo mujeres: Tengo *polycystic ovary syndrome*, PCOS por sus siglas en inglés, que en español se llama síndrome de ovario poliquístico.
- En una prueba previa, tuve *impaired glucose tolerance*, IGT por sus siglas en inglés, que en español se llama tolerancia alterada a la glucosa; o tuve *impaired fasting glucose*, IFG por sus siglas en inglés, que en español se llama glucosa alterada en ayunas.
- Tengo otras afecciones médicas asociadas con la resistencia a la insulina (por ejemplo, **acanthosis nigricans**).
- Tengo antecedentes de enfermedad cardiovascular.

Piense en hacer los siguientes cambios

Si usted tiene prediabetes, puede y debe hacer algo al respecto. Algunos estudios han demostrado que las personas con prediabetes pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2 hasta en un 58 por ciento, mediante cambios en el estilo de vida.

- Coma más saludable: ingiera menos calorías y aumente el consumo de frutas, verduras y granos integrales.
- Pierda entre 5 y 7 por ciento de su peso, si tiene sobrepeso, esto es: 10–14 libras (4.5 a 6.3 kg) para una persona de 200 libras (90.6 kg). Mantenga su peso ideal.
- Haga por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (p. ej., caminar ligero, trabajar en el jardín, jugar con los niños) por lo menos 5 días a la semana. Sea más activo.
- Pida a sus profesionales de la salud que le ayuden a determinar si usted o su familiar tienen prediabetes.

Visite el sitio en Internet de los CDC en www.cdc.gov/diabetes o llame al 1-877-232-4636.

El control de la diabetes

Los dos tipos de diabetes (tipo 1 y tipo 2) pueden causar graves daños al cuerpo cuando el nivel de azúcar en la sangre está constantemente elevado. Los problemas más comunes son del corazón, los riñones, la vista, el sistema nervioso y los pies. Estudios recientes sobre diabetes indican que se pueden controlar estos problemas si el azúcar en la sangre se mantiene en un nivel lo más normal posible, se pierde peso y se hace ejercicio.

Debe leer la sección “Azúcar en la sangre, glucemia,” (página 18) para obtener más información sobre cómo mantener su nivel de azúcar bajo control. Pida a sus profesionales de salud que le ayuden a determinar cuál es el nivel de azúcar en la sangre que debe mantener y qué cosas debe comer. Ellos deben darle información sobre los alimentos que debe comer durante las comidas y las meriendas, como también le pueden dar una lista de alimentos que debe evitar. Asimismo, le pueden enseñar cómo incluir más actividad física en su rutina diaria.

3 El control de la diabetes

Yo soy hijo de una persona con diabetes. Por no haberme informado, me descuidé. . . . Es posible que tal vez exista algo que no se pueda evitar. Pero lo que sí podemos hacer es educarnos antes, saber alimentarnos. Podemos romper esa cadena que hace que tú, por ser latino, vayas a ser, o seas una persona con diabetes. Yo creo que la diabetes se puede vencer con la educación.

[Un padre de familia con diabetes, 35 años]

¿Por qué es importante controlar la diabetes?

Hay buenas noticias para las personas con diabetes. Los estudios realizados sobre el control y las complicaciones de la diabetes indican que al mantener la glucosa a un nivel bajo control por la mayor parte del tiempo, la gente puede prevenir algunos de los graves problemas de salud causados por la diabetes. Estos estudios indicaron que las complicaciones de la vista, los **riñones**, el **sistema nervioso** y los serios problemas en los pies se pueden reducir en un 50 por ciento. Aunque los participantes en estos estudios tenían diabetes tipo 1, muchos científicos creen que las personas con diabetes tipo 2 también pueden evitar los problemas al controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Cómo controlar la diabetes

Usted puede controlar el nivel de azúcar (o glucosa) diariamente si mantiene un balance entre la comida, la actividad física y la medicina que su médico le receta para la diabetes. Esta guía cubre algunos aspectos de estas tres cosas. Usted tiene que pedirle ayuda a sus profesionales de salud para planear sus comidas, para saber qué tipos de alimentos debe comer, la actividad física que puede hacer y para aprender a medir personalmente el nivel de azúcar en la sangre. Los profesionales de salud también pueden ayudarle a obtener más información sobre estos temas.



El equilibrio es la clave para controlar la diabetes.

Algunos consejos sobre la alimentación

Si usted padece de diabetes, tiene que aprender cuáles alimentos son los más saludables. Muchos de los alimentos que usted come ahora pueden ser saludables, pero es importante aprender a prepararlos con una mínima cantidad de grasa, sal y azúcar.



Seleccione una variedad de alimentos saludables como frutas y verduras.

Otros puntos sobre la comida saludable son:

- *Horario de comidas:* pida a sus profesionales de salud especialmente a su dietista, que le ayuden a planificar sus comidas. Es importante comer tres veces al día, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días. Comer cada 4 ó 5 horas puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre. Es posible que los profesionales de salud le digan que también coma meriendas entre el almuerzo y la cena y otra vez antes de acostarse. Quizás le parezca que son demasiadas comidas, sobre todo si usted quiere controlar el peso, pero no lo son. Su dietista o nutricionista debe enseñarle cómo mantener el equilibrio entre sus actividades diarias y el número de calorías en los alimentos que usted debe incluir en su alimentación diaria. No se olvide que es muy importante comer saludablemente a la misma hora todos los días. Seleccione una variedad de alimentos saludables como frutas y verduras.

- *Incluya una variedad de alimentos en sus comidas:* debe seleccionar una variedad de comidas para su dieta para que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita. Es importante comer alimentos de los diferentes grupos de comida, como por ejemplo, carnes, cereales, (preferiblemente integrales), verduras, y frutas.



Hable con el gerente del supermercado o tiendas de abastos para que tengan disponibles alimentos saludables.

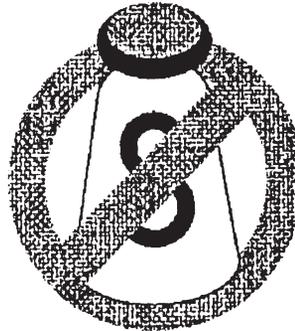
En las páginas 123–125 hay una lista de alimentos con indicaciones sobre cuáles debe comer más y cuáles debe comer menos.

- *Coma menos grasa:* las comidas horneadas, a la parrilla, al vapor o hervidas en agua son más saludables que los alimentos fritos. Usted sólo debe comer carnes que tengan muy poca grasa. Los productos lácteos (leche, queso, yogur y otros) también deben tener poca o ninguna grasa.
- *Coma poca azúcar:* si usted come azúcar, aumenta mucho el nivel de azúcar en la sangre. Esto le impide mantener un nivel de azúcar adecuado en la sangre. Hable con el gerente del supermercado o de la tienda de abastos para que tengan disponibles alimentos saludables.

Hay varias cosas que usted puede hacer para estar seguro de que come poca azúcar. Por ejemplo:

- Coma más fibra en alimentos tales como frutas, legumbres, vegetales y avena.
- Beba agua y bebidas sin azúcar.
- Coma menos galletas, bizcochos, tortas, churros, pasteles, pan dulce, dulce de leche, caramelos, galletas de chocolate y cereales azucarados para el desayuno ya que todos estos aumentan el nivel de azúcar en la sangre.
- Hable con el equipo de proveedores que le atiende sobre cómo endulzar bebidas y comidas sin usar azúcar.

Consulte la sección “Azúcar en la sangre, glucemia” en la página 16 para aprender otras formas de evitar problemas cuando el nivel de glucosa sube o baja demasiado.



- *Coma menos sal:* para evitar la presión arterial alta y prevenir problemas de los riñones es importante comer menos sal. Algunas maneras de comer menos sal son:
 - No sazonar con sal en la preparación de la comida.
 - Evitar los alimentos enlatados, envasados, encurtidos, como los pepinillos, y los embutidos como la salchicha y los salchichones (cecinas).
 - No ponerle sal a la comida ya servida sin haberla probado antes. Es posible que ya tenga suficiente sal.

- *Acerca del consumo de alcohol:* el nivel de azúcar en la sangre le puede bajar peligrosamente si usted toma cerveza, vino o licores destilados. Cuando se toma alcohol, el **hígado** no puede ayudar al cuerpo a mantener un nivel correcto de azúcar en la sangre porque se dedica sólo a procesar el alcohol presente en el cuerpo. El tomar alcohol puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre, especialmente si usted no ha comido. Además, el alcohol puede causar reacciones peligrosas con los medicamentos que uno toma. Las bebidas alcohólicas también tienen muchas calorías y le pueden causar dificultad en el control del peso. Es posible que no le cause problemas tomar una bebida de vez en cuando, pero debe hablar primero con sus profesionales de salud para saber si puede incluir un trago, ocasionalmente, en el plan de comidas.

Algunos consejos sobre la actividad física o el ejercicio

- *Sea más activo.* Si usted hace más actividades físicas, va a sentirse mejor y controlará el peso y el nivel de azúcar en la sangre. La actividad física puede ayudar a evitar problemas circulatorios y coronarios.
- *Comience poco a poco.* Si usted no está acostumbrado a hacer ninguna actividad física o ejercicio, debe consultar con un profesional de salud antes de comenzar. Caminar, limpiar la casa, barrer el piso, trabajar en el jardín e inclusive bailar son una buena forma de empezar. Unos diez a quince minutos de actividad física diaria le ayudarán. Según mejore su condición física, puede aumentar unos minutos más hasta alcanzar 30 minutos



Caminar es una buena manera de hacer ejercicio regularmente.

diarios de actividad física. Si siente algún dolor, descanse y espere a que se le pase. Si el dolor regresa, hable con los profesionales de salud antes de seguir con el ejercicio.

Si usted ya es una persona activa pero desea hacer más ejercicio, consulte con los profesionales de salud sobre cuánto ejercicio más puede hacer sin poner en peligro la salud.

- *Haga alguna actividad física o ejercicios todos los días.* Es mejor caminar diez o veinte minutos al día, que caminar una hora una vez a la semana.
- *¡Disfrute de la actividad!* Haga una actividad física que realmente disfrute. Cuanto más le guste, más va a querer repetirla todos los días. Es bueno hacer ejercicios con un familiar o con un amigo.

Algunos consejos sobre los medicamentos para la diabetes

Si usted toma **pastillas** para la diabetes o usa insulina para controlar la diabetes, debe pedirle al médico que le explique cómo funcionan esos medicamentos. Es importante saber cuándo y cómo tomar los medicamentos. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar mucho al tomar pastillas para la diabetes o insulina. La sección “Cómo prevenir y tratar el **nivel bajo de azúcar en la sangre**” en la página 1 indica cómo evitar niveles de azúcar demasiado bajos.



Asegúrese de saber cómo y cuándo debe tomar su medicina para la diabetes.

Si usted toma otros medicamentos que se venden con o sin receta médica o remedios caseros, debe preguntarle al médico qué efecto pueden tener al combinarlos con los medicamentos para la diabetes. Acuérdesse siempre de tener suficientes medicamentos y si se le terminan, no tome medicamentos prestados de sus amigos o familiares. Manténgase siempre al día con sus medicamentos para controlar la diabetes.

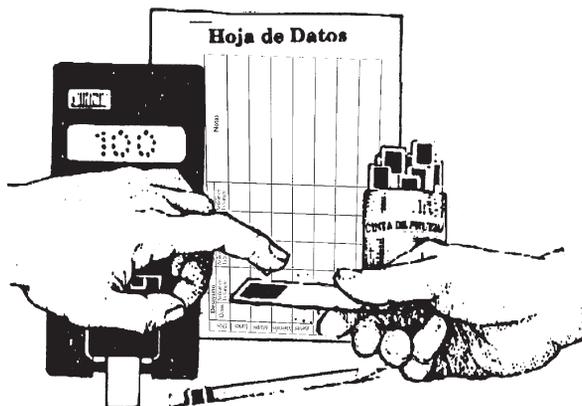
Si usted se inyecta insulina, los profesionales de salud pueden informarle sobre:

- Cómo inyectarse.
- Cuándo necesita cambiar la dosis de insulina.
- Cómo desechar las agujas de una manera segura.

Azúcar en la sangre, glucemia

Debe informarse sobre el nivel de azúcar en la sangre

La prueba del azúcar en la sangre con un medidor le dice cuál es el nivel de azúcar en ese momento. Cuando combina los resultados de varias pruebas, puede ver un patrón de cómo está controlando el nivel de azúcar. Los profesionales de salud pueden



Hacerse pruebas para medir el nivel de glucosa en la sangre es la clave para controlar la diabetes.

mostrarle cómo se hace la prueba. Ellos deben ayudarle a determinar el nivel de azúcar óptimo y mostrarle cómo anotar los resultados en su diario. (Vea “Cómo mantener el registro diario” en las páginas 93-100 de esta guía.) Si necesita un registro diario, debe pedírselo a los profesionales de salud. Es importante que anote los resultados cada vez que se haga la prueba del nivel de azúcar en la sangre.

La prueba del azúcar en la sangre puede ayudarle a comprender la forma en que la comida y la actividad física afectan el nivel de azúcar. La prueba le puede ayudar a tomar las decisiones diarias sobre qué comer, cuánto ejercicio debe hacer y cuánta medicina para la diabetes puede necesitar. También puede indicarle en qué momento el nivel de azúcar está demasiado alto o bajo, para poder anticipar y prevenir estos problemas. El nivel normal de azúcar en la sangre es entre 70 y 140 mg/dl (miligramos por decilitro).

La prueba para medir el azúcar en la sangre para el control a largo plazo

Existe un examen de sangre especial que debe hacerse por lo menos dos veces al año. Si su tratamiento para la diabetes cambia o si no logra unos niveles de *glucosa* aceptables debe hacerse este examen cuatro veces al año. Se llama el **examen de glucohemoglobina o el examen de hemoglobina A1C (HbA1C)**. Esta prueba consiste en medir la cantidad de azúcar que se ha pegado a los glóbulos rojos de la sangre. Los profesionales de salud deben hacerle este examen, pero si no le dan cita para el próximo examen de sangre HbA1C, recuérdelos de hacer una cita. Cuando le hagan este examen, pida los resultados, para así anotarlos en el registro en la páginas 81-84.

Problemas causados por niveles bajos de azúcar en la sangre

Causas del nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

El nivel bajo de azúcar en la sangre o hipoglucemia resulta porque:

- Se utiliza demasiada medicina para la diabetes.
- Se come menos alimentos de los indicados o fuera de horas regulares.
- Se hace más actividad física que de costumbre.
- Se toma cerveza, vino o licor fuerte.

Signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Los síntomas comunes de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) son: sentirse agitado, temblar o sudar. Algunas personas simplemente se sienten cansadas o mareadas.

Por lo general, estos síntomas son leves al principio. Pero la hipoglucemia puede empeorar rápidamente si no se trata de inmediato. Cuando el nivel de azúcar baja mucho, la persona con diabetes puede sentirse confundida, desmayarse o sufrir convulsiones.



Si ve señales de que el nivel de glucosa es bajo pero no se la puede medir en ese momento...



¡No espere y dese tratamiento!
(Vea la página 21.)



Dese tratamiento cada 15 minutos hasta que el nivel de glucosa vuelva a la normalidad.

Cómo hacerse la prueba de hipoglucemia y cómo mantener el registro diario

Si usted siente que el nivel de azúcar en la sangre está bajo, debe hacerse la prueba enseguida. Si el nivel está bajo, debe confirmarlo con otra prueba y darse tratamiento. En su registro diario, u hoja de datos, debe anotar los resultados y las horas en que el nivel de azúcar está bajo. Debe pensar cuál puede haber sido la causa por la que le bajó la azúcar. Si cree que sabe, anótela al lado de los otros datos para poder discutirlo con su profesional de salud. Usted debe mostrar su registro diario a los profesionales de salud. Es muy importante avisarles cuando el nivel de azúcar en la sangre le baja con frecuencia, por lo menos una o más veces por semana. En la página 67, debe anotar la fecha en que comunicó esta información a los profesionales de salud.

Emergencias debidas al nivel bajo de azúcar en la sangre

Si se siente confundido, se desmaya o le dan convulsiones, necesita ayuda urgentemente. Puede ser peligroso conducir un automóvil cuando le baja el nivel de azúcar en la sangre con mucha frecuencia. Debe hablar con sus familiares, amigos o vecinos de confianza para que sepan de antemano los síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre, qué podría suceder y cómo pueden ayudarle.



Si se presenta una emergencia en la que el nivel de glucosa en la sangre es bajo, es posible que tenga que ir al hospital.

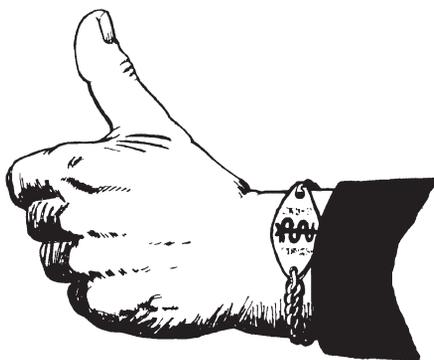
Después de aplicarse un tratamiento de urgencia, debe llamar enseguida al profesional de salud para decidir los cambios que necesita en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos para la diabetes.

Cómo prevenir y tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre

Usted y su familia, al igual que sus amigos y compañeros de trabajo, necesitan saber qué hacer cuando el nivel de azúcar en la sangre está bajo. La siguiente información le ayudará a prevenir y tratar la hipoglucemia, pero usted debe pedir más información a los profesionales de salud.

Esté preparado

Siempre debe llevar algo que informe tiene diabetes (por ejemplo, una pulsera o brazaletes de identificación). Siempre deberá llevar una tarjeta en la billetera indicando tiene diabetes y qué medicina está tomando para la diabetes. Pida a los profesionales de salud que le indiquen dónde puede comprar una pulsera o brazaletes de identificación. Siempre debe tener consigo azúcar en alguna forma para tomar o comer cuando el nivel de azúcar le baje, en cualquier lugar y en cualquier momento. Algunos ejemplos de este tipo de alimentos y bebidas para subir el nivel de azúcar están anotados en la siguiente página.



Lleve consigo algo que informe a los demás que tiene diabetes, en caso de que suceda una emergencia.

¡No espere!

Cuando sienta que le ha bajado el azúcar en la sangre, o cuando una prueba registre menos de 70 mg/dl, debe ingerir inmediatamente 10 a 15 gramos de **carbohidratos**. Consulte la lista siguiente para ver ejemplos de alimentos y bebidas que contienen esa cantidad de carbohidratos.

Alimentos y bebidas para subir el nivel de azúcar (cada unidad equivale a 10 a 15 gramos de carbohidratos)

Alimento	Cantidad
Sobrecitos de azúcar	3 a 4 = 10 a 15 gramos
Jugo de frutas	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Refrescos (regulares)	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Caramelos	3 a 5 caramelos
Azúcar o miel	4 cucharaditas
Tabletas de glucosa	3 a 4 = 10 a 15 gramos

Repita la prueba

Debe repetir la prueba cada 15 minutos y debe tomar 15 gramos más de carbohidratos cada 15 minutos hasta que el nivel del azúcar en la sangre supere los 70 mg/dl. Ingerir carbohidratos (15 gramos) sólo sube el nivel en la sangre por unos 30 minutos. Si no va a cenar dentro de la siguiente media hora, debe comer algo de inmediato como por ejemplo galletas con mantequilla de maní (cacahuete) o con un pedazo de queso.



Siempre lleve consigo algún alimento rico en carbohidratos.

Evite los riesgos

Si siente que el nivel de azúcar en la sangre se le está bajando, pero no puede hacerse la prueba en ese mismo momento, ¡atiéndase de inmediato! Esperar sería peligroso, porque su estado de salud puede empeorar rápidamente.

Informe a otros

Es necesario informar a sus familiares, amigos íntimos, profesores y compañeros de trabajo que usted tiene diabetes. Debe explicarles cómo reconocer cuando su nivel de azúcar en la sangre está bajo. Es importante que usted les muestre lo que deben hacer para ayudarlo si su estado no le permite atenderse. Alguien tendrá que darle jugo de fruta, un refresco (regular, no de dieta), un dulce o azúcar.



Escriba en su diario por qué bajó su nivel de glucosa.

Si usted no puede tragar, alguien tendrá que ponerle una inyección de **glucagón** y buscar ayuda. El glucagón es un medicamento que aumenta el nivel del azúcar en la sangre y que se inyecta tal como la insulina. Sus profesionales de salud pueden ayudarlo a obtener la receta médica e informarle dónde puede comprarlo. Debe enseñarles a sus familiares, amigos íntimos, profesores y compañeros de trabajo cuándo y cómo utilizar el equipo de glucagón.

Causas del nivel alto de azúcar (hiperglucemia)

Para la mayoría de las personas, el tener el nivel de glucosa en la sangre sobre 140 mg/dL (antes de las comidas), es muy alto. Pregúntele a su proveedor de salud cuál es el nivel de azúcar apropiado para usted.

¿Qué causa el nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)?

Algunas razones por las cuales se tiene un **nivel alto de azúcar en la sangre, o hiperglucemia**, son:

- Comer demasiado.
- Hacer menos ejercicio de lo normal.
- Usar menos o poca medicina para la diabetes.

El azúcar en la sangre también puede subir cuando se está enfermo o se siente mucha tensión emocional o estrés.

Síntomas de hiperglucemia

Entre los síntomas comunes de hiperglucemia (nivel elevado de azúcar en la sangre) se encuentran

- Sequedad de la boca.
- Sed.
- Orinar con mucha frecuencia.
- Sentirse cansado.
- Tener la vista borrosa.
- Perder peso (involuntariamente).



Orinar frecuentemente puede ser una señal de que el nivel de azúcar es alto.

Si el nivel de azúcar en la sangre está muy alto, puede sentir dolor de estómago o náuseas, e inclusive sentir la necesidad de vomitar. Estos son sin toma de una emergencia y debe ir a un hospital de inmediato.

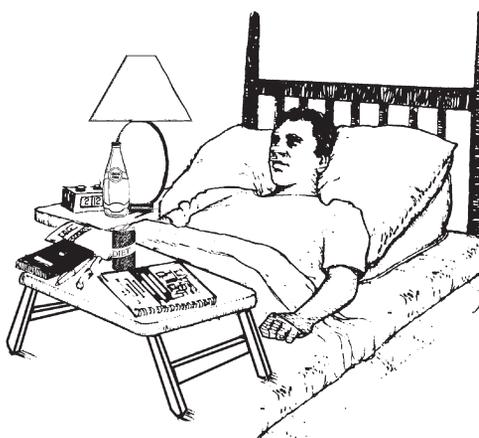
La prueba para determinar el nivel alto de azúcar y cómo mantener el registro diario

Si siente síntomas de que su nivel de azúcar está elevado debe hacerse la prueba de sangre enseguida. En el registro diario debe anotar el nivel de azúcar, la fecha y hora de la prueba. Si el nivel de azúcar está alto, debe tratar de pensar qué provocó el aumento. Si cree saber la causa, debe anotarla junto al resultado de la prueba.

Usted debe enseñar los resultados de la prueba de sangre a los profesionales de salud. Es importante preguntarles cómo debe cambiar su alimentación, actividad física o la medicina para la diabetes para así evitar o reducir el nivel alto de azúcar en la sangre. También es importante preguntarles cuándo debe pedir ayuda y anote en la página 77 las fechas en que consulta sobre este asunto. Es importante recordar que los niveles altos de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, dañar la vista, los riñones, los pies y el sistema nervioso.

Cómo cuidarse cuando está enfermo

Es probable que el nivel de azúcar le suba cuando se enferme, por ejemplo, cuando tiene gripe o una infección. Tiene que tomar cuidados especiales en esos momentos la siguiente información es para ayudarle a conocer qué debe hacer cuando está enfermo. Debe pedir más información a los profesionales de salud sobre cómo cuidarse.



Deberá cuidarse de manera especial cuando se enferma. Los consejos siguientes le pueden ayudar a lograr eso.

Medicamentos

Aunque no pueda comer, no deje de tomar las pastillas para la diabetes ni de inyectarse la insulina. Es posible que los profesionales de salud le digan que se inyecte más insulina cuando esté enfermo. Debe medir el nivel de azúcar con más frecuencia (cada 1-2 horas). Notifique o llame a su médico y comuníquese sus resultados.

Alimentos

Es importante tratar de comer siempre la misma cantidad de alimentos. Si es posible, mantenga la dieta normal. Si no puede, debe tomar suficientes alimentos suaves o líquidos (vea la tabla “Comidas para comer o beber cuando esté enfermo”). Un intercambio o sustitución de alimentos significa que puede tomar una porción exacta de un tipo de alimento por otro tipo de alimento. En la siguiente tabla encontrará una lista de sustituciones de alimentos que le puede servir de ayuda cuando se encuentra enfermo y le proveerán nutrientes similares.

Comidas para comer o beber cuando esté enfermo (cada unidad equivale a una porción de fruta o pan)

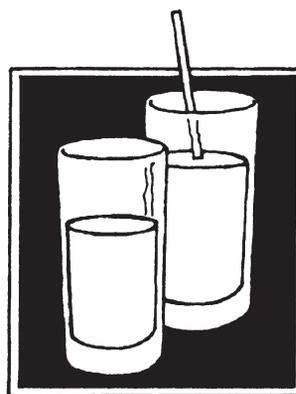
Alimento	Cantidad
Jugo de frutas	1/2 taza* (3 a 4 onzas ó 90 a 120 gramos)
Bebidas con jugo de frutas	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Gaseosas o refrescos (regulares)	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Gelatina **Jell-O® (regular)	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
**Popsicle® o paleta (regular)	1/2 de una doble paleta
Helado de agua	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Galletas (saladitas, de soda)	6 galletitas
Pan	1 rebanada
Leche	1 taza (8 onzas ó 240 gramos)
Sopa ligera (p. ej., de verduras, caldo de pollo con fideos)	1 taza (8 onzas ó 240 gramos)
Sopa espesa (p. ej., crema de champiñones o de tomate)	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Mantecado/Helado (de vainilla) regular	1/2 taza (4 onzas ó 120 gramos)
Fideos, arroz, puré de papas	1/3 taza, cocido (1 onzas ó 110 gramos)
Cereal	1/2 taza, cocido

* Una taza equivale a 8 onzas ó 240 gramos

** El uso de marcas registradas es sólo para fines de identificar productos genéricos; no implica ninguna aprobación por parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Tome líquidos

Es importante beber más líquidos que de costumbre cuando está enfermo, un mínimo de 1/2 a 3/4 de taza (4 a 6 onzas ó 120 a 180 gramos) cada media hora o cada hora, aunque tenga que tomar pequeños sorbos. No debe tomar líquidos con muchas calorías, pero puede tomar agua, refrescos o gaseosas sin azúcar y té sin azúcar.



Asegúrese de tomar más líquidos cuando esté enfermo.

Examínese

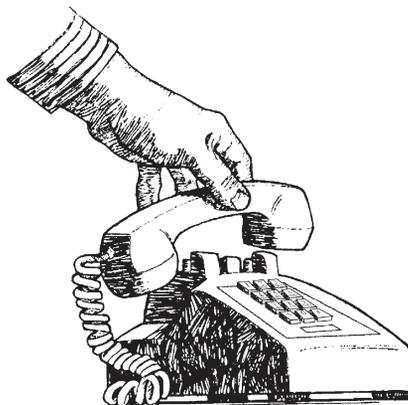
- Hágase la prueba de azúcar (glucosa) en la sangre por lo menos una vez cada cuatro horas. Si el nivel de glucosa es de 240 mg/dl o más, hágase enseguida el **análisis de orina** para detectar la presencia de **cetonas o cuerpos cetónicos**. Las cetonas son sustancias químicas que produce el organismo cuando le falta insulina y utiliza la grasa del cuerpo como fuente de energía. La degradación de esta grasa produce cetonas. Es fácil medir las cetonas en la orina (véase análisis de orina). Compre las **tiras** reactivas para cetonas en cualquier farmacia. Las instrucciones en la caja le explicarán cómo usar correctamente las tiras reactivas para cetonas.
- Debe pesarse todos los días, pues perder peso involuntariamente es señal de un nivel alto de azúcar en la sangre. Debe tomarse la temperatura dos veces al día, en la mañana y en la noche. La fiebre puede ser signo de infección.
- Fíjese en la respiración cada 4 a 6 horas y pregúntese qué tan alerta se siente. Posibles signos de peligro son la dificultad para respirar, mucho sueño o no poder pensar con claridad.

Mantenga un registro diario

Debe usar los “Registros para los días de enfermedad” en las páginas 67–75 para apuntar los datos. Si es necesario, debe pedirle ayuda a un familiar o a un amigo.

Pida ayuda por teléfono

Es importante preguntarles a los profesionales de salud a qué horas usted puede llamarles. Cuando esté enfermo es posible que tenga que llamar al profesional de salud todos los días para pedirle consejos.



Es posible que cuando esté enfermo deba llamar a su médico diariamente.

Usted debe llamar a los profesionales de salud o acudir a la sala de emergencias de un hospital si se le presentan cualquiera de las siguientes condiciones:

- Se siente demasiado enfermo para comer en forma normal y no puede retener la comida o las bebidas por más de 6 horas.
- Tiene diarrea fuerte o evacua líquidos.
- Pierde cinco libras (2.3 kg) o más involuntariamente.
- Su temperatura sube a más de 101°F (38.3°C).
- El nivel de azúcar en la sangre es inferior a los 60 mg/dl o superior a los 300 mg/dl o del nivel considerado normal para usted.
- La tira reactiva para cetonas en la orina muestra que tiene niveles moderados o bastante elevados de cetonas en el cuerpo.
- Le resulta difícil respirar.
- Tiene mucho sueño, o no puede pensar con claridad.

Viajar con diabetes

Planificar el viaje por adelantado es la clave si usted tiene diabetes. Las personas con diabetes pueden disfrutar de todo tipo de viajes recreativos desde una semana en la playa, hasta un campamento en las Montañas Rocosas, o un viaje a través de Europa.

Tenga especial cuidado cuando viaja si tiene diabetes:

Asegúrese de tener un examen médico completo satisfactorio antes de iniciar su viaje para asegurarse de que su diabetes está bajo control. Esto le dará suficiente tiempo para ponerse vacunas, si usted las necesita, y para recuperarse de cualquier efecto secundario. Pida a su médico que le dé una carta con la siguiente información:

- Cómo se trata su diabetes (pastillas para la diabetes, inyecciones de insulina, etc.).
- Todos los medicamentos y equipo necesario para controlar su diabetes (por ejemplo, insulina, jeringuillas y otros medicamentos o dispositivos).
- Alergias a alimentos o medicamentos.

Pídale también a su médico que le dé una receta para insulina o pastillas para la diabetes. Usted debería tener una cantidad más que suficiente de su medicamento y jeringuillas para que le duren durante su viaje, pero, en caso de emergencia, la receta puede ayudarle.

Es importante llevar un collar o pulsera de identificación médica que indique que usted tiene diabetes. Si va a viajar a otros países, tal vez quiera aprender unas cuantas frases claves, como “Yo tengo diabetes”, en los idiomas de los países que usted va a visitar.

Cuando se prepare para su viaje, asegúrese de incluir lo siguiente:

- Toda la insulina y jeringuillas que usted necesite para el viaje.
- Suministros para el examen de orina y sangre; asegúrese de incluir baterías extra para su medidor de glucosa.
- Todos los medicamentos orales.
- Otros medicamentos o suministros médicos (vea la sección “Botiquín de primeros auxilios del viajero” de este módulo).
- Su identificación personal y su tarjeta de identificación de la diabetes.
- Un paquete bien envuelto, hermético, de galletas saladas o queso, mantequilla de cacahuete, fruta, una caja de jugo y alguna forma de azúcar (caramelo o comprimidos de glucosa) para tratar una baja de glucosa en la sangre.

Nota: Mantenga las medicinas en su envase original con la etiqueta que indique su nombre. Notifique al personal del avión que usted tiene diabetes. Llame a la Administración de Seguridad de Transporte al 1-866-289-9673 o al 1-866-266-1368 (voz) y al 1-866-754-4368 (TTY).

4 Cambios emocionales

Los cambios emocionales provocados por la diabetes

Vivir con una enfermedad crónica no es fácil para nadie. Es normal sentirse incómodo, triste, culpable o enojado. ¡Usted no está solo!



Pida a su familia que le ayude a controlar la diabetes.

Sin embargo, modificar sus hábitos diarios es una responsabilidad que debe mantener, por usted y por su familia. Por favor, consulte con los profesionales de salud acerca de los cambios que debe hacer, incluyendo dieta, ejercicios y medicamentos. Así, juntos elaborarán un plan de cuidado para la diabetes, que incluirá un régimen de alimentos, actividad física, y si fuera necesario, un plan de medicamentos para la diabetes. Si tiene algún problema con el plan de cuidado consulte con sus profesionales de salud.

En las páginas 85-88 hay unos formularios para anotar las fechas de sus conversaciones con los profesionales de salud sobre su estado emocional y la diabetes. Converse con ellos cuantas veces sea necesario y no se olvide de anotar esos datos en el registro.

Grupos de apoyo

Es una ayuda poder hablar con otras personas que comparten problemas similares a los de uno mismo. A lo mejor usted quiere considerar la posibilidad de asistir a un **grupo de apoyo** donde las personas que recién descubrieron que tienen diabetes pueden aprender de otras personas que han tenido la enfermedad por más tiempo.



Es posible que le sea útil hablar con personas que tienen un problema similar al suyo.

Las personas que pertenecen a los grupos de apoyo pueden conversar y comparar experiencias y sentimientos sobre la diabetes. También pueden compartir ideas sobre las formas de cuidar la diabetes, preparar las comidas, qué es una dieta adecuada y aumentar la actividad física. Los familiares también a veces participan en los grupos de apoyo. Debe preguntarles a los profesionales de salud si conocen algún grupo de apoyo en el cual pueda participar o cómo puede usted iniciar un grupo de apoyo.

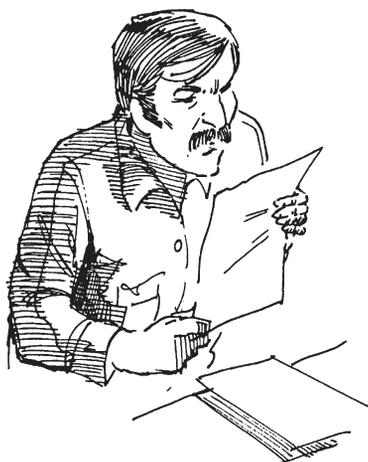
Consulta individual y de familia

Puede ser útil para usted y su familia discutir su estado emocional y la diabetes con un consejero. Sus visitas al consejero, así como las de sus familiares cercanos, le pueden ayudar a aceptar la condición crónica de la diabetes y a manejarla en su vida diaria. El consejero, si es necesario, puede ayudarle a resolver cualquier conflicto que surja debido a su padecimiento. Debe asegurarse de que el profesional tiene conocimiento especializado de la diabetes y su tratamiento.

5 Complicaciones causadas por la diabetes/La vista

Síntomas de enfermedades de la vista

Las complicaciones de la vista causadas por la diabetes (**enfermedad diabética de la vista o retinopatía diabética**) representan un problema grave que puede dejarlo ciego. Los problemas de la vista se van presentando sin que usted se dé cuenta. Si tiene problemas para leer, si no puede ver claramente o si ve aureolas alrededor de las luces, manchas oscuras o destellos de luz, es posible que esté sufriendo complicaciones a la vista debido a la diabetes.



Si tiene problemas de la vista, hable con su equipo de atención médica o con su oftalmólogo.

Si descubre estos síntomas y los trata desde el principio, es posible salvar la vista. La **cirugía con rayos láser** puede dar buenos resultados con las enfermedades avanzadas de la vista. Hay una operación, que se llama la vitrectomía, que puede restaurar la vista a las personas que se vuelven ciegas por un derrame en la parte posterior del ojo.

Cómo prevenir las complicaciones de la vista

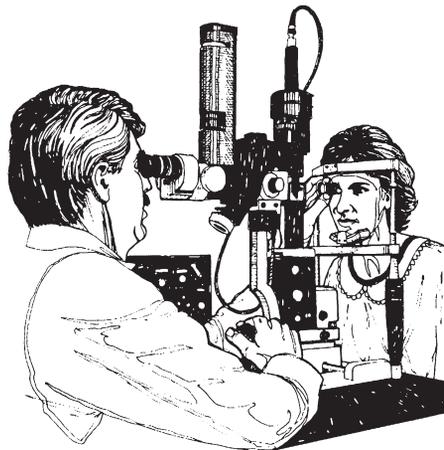
El examen de la vista es importante, aunque usted tenga buena vista. Debe informar a los profesionales de salud sobre cualquier problema de la vista que pueda tener. Debe pedir el nombre de un especialista de la vista (oculista u **oftalmólogo**) que reciba a pacientes con diabetes. Es importante pedir un examen completo de la vista pronto, si no se lo ha hecho ya, si tiene una de las siguientes condiciones:

- Ha tenido diabetes tipo 1 por 5 años o más.
- Tiene diabetes tipo 2.
- Está pasando por la pubertad y tiene diabetes.
- Está embarazada y tiene diabetes.
- Tiene planes de tener un hijo y tiene diabetes.

Tratamiento de las complicaciones de la vista

Antes de examinar sus ojos, el médico o la enfermera le pondrá gotas para dilatar las pupilas. Después de la primera visita es importante que le examinen los ojos de nuevo al menos una vez al año. Es necesario recordarles a los profesionales de salud que le dilaten las pupilas cada vez que usted tiene cita con el especialista.

Debe mantener un registro de todos los exámenes en uno de los formularios de las páginas 89-92. Aunque haya perdido la vista en uno o los dos ojos a causa de la diabetes, todavía debe cuidar de sus ojos por medio de un examen anual.



Hágase un examen de la vista completo anualmente.

Proteja su visión (la vista).

Las personas que mantienen los niveles de glucosa más cerca de los parámetros normales, tienen menos probabilidades de sufrir complicaciones de la vista o ceguera.

Hay varios factores que influyen en la posible manifestación de problemas con la vista: el control del nivel de azúcar en la sangre, los niveles altos de presión arterial y el tiempo que lleva con diabetes.

Pídale a su médico que le revise su presión arterial.

La mejor forma de mantener su visión es controlando su diabetes. Mantenga sus niveles de presión los mas cerca posible de los parámetros normales.

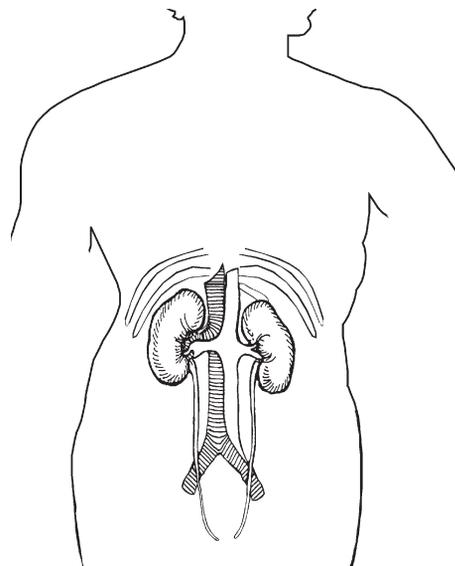
6 Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones

Problemas de los riñones

La diabetes puede afectar **los riñones**, haciendo que los mismos no funcionen. Los riñones ayudan al cuerpo a mantener un nivel adecuado de líquidos y a filtrar los desechos dañinos. Estos desechos, también llamados urea, se eliminan del cuerpo en la orina. La enfermedad de los riñones (o nefropatía), consecuencia de la diabetes, puede alterar la función de estos órganos.

La diabetes afecta los riñones causando daño a las partes del riñón que filtran los desechos del cuerpo. Una vez afectado, el riñón no logra llevar a cabo su función en el cuerpo y se acumulan los desechos en la sangre. Se altera también el equilibrio de la cantidad de líquido en nuestro cuerpo. Cuando fallan los riñones, la persona tiene que dializarse, o sea, recibir tratamiento para filtrar la sangre varias veces a la semana, o bien, recibir un transplante de riñón.

Usted puede hacer mucho para tomar el control de su diabetes y así prevenir problemas con sus riñones. Estudios recientes han demostrado que si usted mantiene un nivel normal de **azúcar en la sangre** puede prevenir o retardar las enfermedades de los riñones.



Cuide sus riñones controlando los niveles de glucosa en la sangre y la presión arterial.

Es también muy importante mantener la presión de la sangre a un nivel normal. La presión alta o hipertensión, contribuye a las complicaciones de los riñones. La comida que contiene mucha sal y el nivel alto de azúcar en la sangre contribuyen a la presión alta. Para aprender cómo controlar la presión alta vea la página 41.

Exámenes de los riñones

Una manera en que los profesionales de salud evalúan el funcionamiento de los riñones es mediante un examen de microalbuminuria (proteína en la orina). La presencia de **microalbúmina** en la orina es señal del principio de la enfermedad renal causada por la diabetes. Es importante que se haga un examen de microalbúmina en la orina, por lo menos, una vez al año.

Otra forma en que los profesionales de salud pueden determinar la condición de sus riñones es mediante un examen anual de sangre que mide la capacidad renal. Si los resultados de los exámenes indican la presencia de microalbúmina o proteínas en la orina, o si sus riñones no funcionan normalmente, usted necesitará examinarse más a menudo.



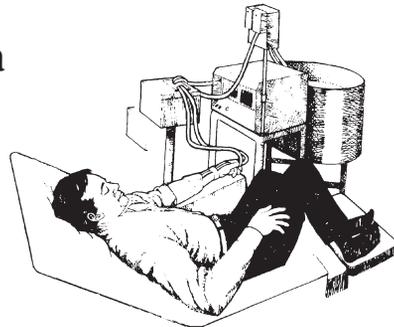
Colabore con su proveedor de atención médica para prevenir o dar tratamiento a los problemas de los riñones.

A partir de la página 89, usted debe anotar las fechas y los resultados de esos exámenes. Es muy importante que usted le pida a los profesionales de salud que le expliquen el significado de los resultados.

Cómo proteger los riñones

El control de la presión alta

Si sus riñones no funcionan bien por causa de la diabetes, debe pedirles a los profesionales de salud que midan su presión sanguínea cuatro veces al año o más. La presión alta, o hipertensión, (más de 130/80) se debe tratar con un plan de alimentación apropiado y, si es necesario, con medicamentos para la **presión alta**. Su profesional de salud puede recetarle medicamentos conocidos como **inhibidores ECA** (*ACE inhibitors*) para proteger sus riñones.



Controlar los niveles de glucosa en la sangre y la presión arterial le podría ayudar a prevenir o postergar la insuficiencia renal.

Usted puede medirse la presión arterial en casa para asegurarse de que no suba por encima de 130 sobre 80 (130/ 80). También puede preguntarles a los profesionales de salud acerca de la forma de reducir la cantidad de alimentos en la dieta que contienen muchas **proteínas** y sal. Los profesionales también le pueden indicar cómo conseguir el equipo para tomarse la presión en casa y cómo hacerlo. ¡Es fácil!

¡Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo control!

Recuerde que un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar sus riñones con el transcurso del tiempo. En colaboración con el equipo de profesionales de salud, mantenga el nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible.

Usted debe hablar con el profesional de salud para reducir la cantidad de alimentos con alto contenido de proteínas (como carnes, leche y queso) y la sal. Cuando se comen estos alimentos y la sal en exceso, el riñón tiene que trabajar más

fuertemente para filtrar los desechos del cuerpo. Es muy buena idea comer menos sal.

Cómo controlar las infecciones

Las infecciones de la vejiga y los riñones pueden dañar sus riñones y agravar las complicaciones renales debido a la diabetes. Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección de la vejiga:

- Ve la orina opaca o con sangre.
- Siente dolor o ardor cuando orina.
- Siente deseos de orinar frecuentemente o urgencia para orinar.



Informe a su proveedor de atención médica si nota alguna señal de una infección de los riñones o la vejiga.

Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección de los riñones:

- Dolor de espalda.
- Escalofríos.
- Fiebre.
- Cetonas en la orina.

Vea la páginas 40-41 para más información.

Sus profesionales de salud le harán una prueba de orina. Si tiene una infección en la vejiga o los riñones, le recetarán antibióticos. Una vez que usted termine de tomar los antibióticos, tendrá que volver a hacerse un examen para asegurarse de que la infección haya desaparecido.

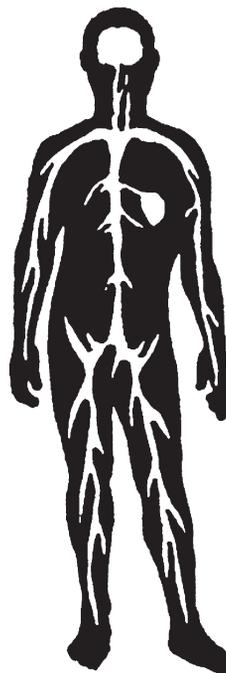
Los efectos de algunos medicamentos y los tintes para rayos X (medios de contraste)

Si tiene una enfermedad en los riñones, pregunte a los profesionales de salud sobre los posibles efectos dañinos que pueden causar los tintes que se utilizan como medio de contraste para los rayos X y sobre otros medicamentos.

7 Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema circulatorio

Causas de los problemas del corazón y de la circulación

Usted tiene mayor riesgo de tener problemas tanto del corazón como de la circulación si fuma, si tiene presión alta o si tiene alto contenido de grasas o colesterol en la sangre. Los problemas circulatorios son la causa principal de enfermedades y muerte entre personas con diabetes. Consulte con el equipo médico que le atiende sobre tomar o no una aspirina al día para prevenir problemas coronarios o circulatorios.



Signos de problemas de circulación sanguínea

Usted puede hacer mucho para mantener su corazón y vasos sanguíneos sanos.

Si se siente mareado, si pierde la vista de repente, si tiene dificultades para hablar o si siente entumecimiento o debilidad en un brazo o una pierna, es posible que tenga serios problemas de circulación sanguínea. Es posible que la sangre no esté llegando al cerebro ni a otras partes del cuerpo adecuadamente.

Algunas señales de peligro en cuanto a la circulación en el corazón son los dolores o presión en el pecho, dificultad al respirar, tobillos hinchados o arritmia. Si tiene alguno de estos síntomas, debe acudir a una sala de emergencia o llamar inmediatamente a sus profesionales de salud.

Los dolores o calambres en las nalgas, muslos o pantorrillas que ocurren cuando se hace actividad física y que luego

desaparecen cuando uno descansa son signos de problemas de circulación en las piernas. Usted debe mencionar estos síntomas a sus profesionales de salud.

Cómo puede controlar los problemas del corazón y de circulación

El electrocardiograma (ECG) y el examen del colesterol

Para determinar el riesgo que corre de tener problemas del corazón o de la circulación, usted debe hacerse varios exámenes con cierta regularidad, incluyendo el **electrocardiograma (examen ECG)** y el examen del colesterol. Estos exámenes le indicarán a usted y al profesional de salud si se debe alterar su tratamiento. En la página 89 puede anotar todos los datos relacionados con estos exámenes.

El consumo de tabaco

Cuando se tiene diabetes y consume tabaco (sea puro, cigarrillo, pipa o tabaco de masticar), los riesgos de tener problemas del corazón son todavía más altos. Una forma de evitar los problemas del corazón cuando se tiene diabetes es dejar de fumar o masticar tabaco. De hecho, una de las mejores decisiones que puede tomar para su bienestar general es dejar de consumir tabaco.

Por lo menos una vez al año, el profesional de salud le preguntará si fuma. Debe registrar el consumo de tabaco en la página 85. Usted



No fumar es la opción más saludable en lo que se refiere al corazón.

puede preguntarle al profesional de salud sobre lo que puede hacer para dejar de fumar, por ejemplo, masticar **goma de nicotina**, utilizar **parches de nicotina** o asistir a programas de apoyo para dejar de fumar.

La presión sanguínea

Se le debe medir la presión sanguínea o arterial en todas las consultas médicas y debe anotar los resultados en la página 81. Si la presión sobrepasa 130 sobre 80 (130/80) en dos consultas, es posible que usted tenga que comprar un equipo para tomarse la presión en casa. Debe preguntarles a los profesionales de salud dónde puede comprar el equipo y cómo usarlo.



Se recomienda que se mida la presión arterial en casa.

Si tiene la presión alta (hipertensión), debe comenzar un plan de alimentación bajo en sal y beber muy poco o nada de alcohol. Si está con sobrepeso, debe bajar de peso. Pregúntele al profesional de salud sobre algún programa de actividad física o ejercicios.

Si su presión sigue alta después de tres (3) meses, es probable que necesite medicamentos que le ayuden a controlarla. Pero recuerde que hay muchos medicamentos para tratar la presión alta. Si los medicamentos causan efectos secundarios, es muy importante avisarles a los profesionales de salud para que ellos puedan determinar si es necesario cambiarlos. Por ejemplo, un efecto secundario puede ser la incapacidad sexual o impotencia. Si tiene efectos secundarios, los profesionales de salud podrán cambiar el medicamento para tratar de evitar o aliviar el problema.

El colesterol

El colesterol se mide para determinar el nivel de grasa en la sangre. Usted debe hacerse un examen de colesterol una vez al año y anotar los resultados en la página 89.

Su colesterol total debe ser menos de 200 mg/dl (milímetros por decilitro). Si sobrepasa de 200 mg/dl dos veces o más, usted puede hacer varias cosas para bajarlo. En consulta con sus profesionales de salud, usted puede mejorar el control de azúcar en la sangre, puede bajar de peso y puede incluir menos alimentos con grasa y colesterol en el plan de comidas.

Si el nivel de colesterol sigue alto después de seis (6) meses de tratamiento, es probable que necesite medicamentos para ayudar a controlar el colesterol. Su médico le recetará un medicamento para controlar el colesterol si lo necesita.

Pregúntele a su médico si usted necesita tomar aspirina para prevenir problemas del corazón.



Seleccione alimentos buenos para el corazón para incluir en su plan de alimentos.

8 Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema nervioso

Causas del daño al sistema nervioso

El daño al sistema nervioso (o neuropatía) causado por la diabetes es un problema común, que ocurre cuando se tiene niveles altos de azúcar en la sangre por mucho tiempo. Es por eso que el control del azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir las complicaciones del sistema nervioso, e inclusive puede reducir las molestias.

Signos y síntomas de daño al sistema nervioso

Algunos de los signos y síntomas que indican posible daño a los nervios incluyen:

- Dolor.
- Ardor.
- Hormigueo o calambres.
- Pérdida de sensibilidad en las manos, los brazos o las piernas.

También puede haber otros síntomas serios, como sudores anormales y mareo al ponerse de pie, entre otros.



Tener problemas para detectar niveles bajos de glucosa podría ser una señal de daños a los nervios.

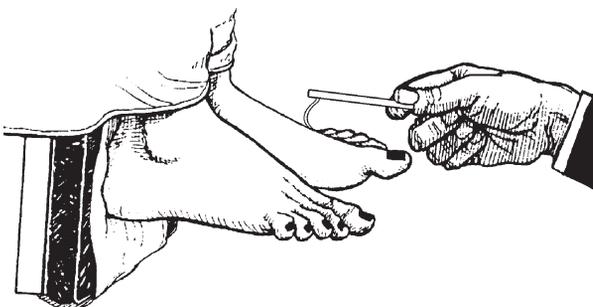
El daño al sistema nervioso puede causar problemas del estómago e intestinos. Orinar se vuelve difícil. El flujo de orina disminuye hasta tan sólo un goteo y puede resultar en infecciones de la vejiga y los riñones.

Los problemas con la capacidad sexual son comunes en muchas personas que han sufrido daño al sistema nervioso como consecuencia de la diabetes. Se llama **impotencia** a la dificultad que se le presenta al hombre para lograr una erección del pene (disfunción eréctil). La mujer también puede presentar problemas con su vida sexual. Si usted tiene cualquiera de estos problemas, avísele al profesional de salud. Muchos de estos problemas tienen remedio.

Hágase examinar para detectar daños en el sistema nervioso

El daño al sistema nervioso sucede poco a poco. Puede ser que no se dé cuenta que está perdiendo la sensibilidad en los pies. Una vez al año, los profesionales de salud deberán hacerle un examen para verificar si puede o no sentir cambios de temperatura, pinchazos, vibraciones en las distintas áreas de los pies. Si hay daño al sistema nervioso, es probable que los profesionales de salud le hagan más pruebas. Las pruebas permiten que los profesionales de salud determinen el tipo de problemas que hay y cómo corregirlo. Registre los resultados de los exámenes de los pies en los formularios que comienzan en la página 85.

Si ha perdido la sensibilidad en los pies, tendrá que cuidárselos de manera especial. Es bueno examinarse los pies todos los días y usar zapatos cómodos.



Por lo menos una vez al año, su proveedor de atención médica debe hacerle una revisión completa de los pies y los nervios

Para más información sobre el cuidado de los pies, llame al Centro Nacional para la Información sobre la Diabetes al 1-800-860-8747.

9 Complicaciones causadas por la diabetes/ Problemas de los pies

Causas y síntomas de problemas de los pies

El **daño al sistema nervioso**, los problemas de circulación y las infecciones pueden causar serios problemas de los pies a la persona con diabetes. Se pueden tomar precauciones todos los días para proteger los pies. Más de la mitad de las amputaciones realizadas como consecuencia de la diabetes se pueden prevenir por medio de exámenes regulares y por medio de la educación del paciente.



Cuídese los pies bien para evitar lesiones.

El daño al sistema nervioso puede resultar en la pérdida de sensación en los pies. Algunas veces, el daño a los nervios puede deformar o desfigurar los pies.

Las deformidades de los pies pueden causar puntos de presión anormales ocasionando ampollas, irritaciones o úlceras. Debido a la mala circulación de la sangre, esas lesiones demoran en sanar.

Exámenes para detectar problemas de los pies

Usted debe pedir a sus profesionales de salud que le examinen los pies en cada consulta. Puede recordárselo quitándose los zapatos y las medias durante la consulta aunque no se lo pidan. En la página 85, se deben registrar los datos de los exámenes de los pies.



Pida a su proveedor de atención médica que le revise los pies por lo menos 4 veces al año.

Cómo evitar problemas en los pies

En las páginas 53–54 encontrará más información sobre el cuidado de los pies. Tales precauciones han prevenido muchas amputaciones.

Cómo cuidar sus pies

Examínese los pies

Es posible tener problemas graves en los pies sin sentir ningún dolor. Examínese los pies todos los días para ver si tienen raspaduras, rasguños, grietas o ampollas. Observe siempre entre los dedos y en la planta del pie. Si se le hace difícil agacharse para lograr ver la planta del pie, revísela utilizando un espejo colocado en el suelo. Si padece de problemas de la vista, pídale a un familiar que le ayude. En caso de encontrar llagas o úlceras en los pies, debe decírselo a los profesionales de salud enseguida. Se pueden agravar las llagas muy rápidamente.



Asegúrese de secarse entre los dedos de los pies.

Lavado de los pies

Es necesario lavarse los pies todos los días. Hay que secárselos con cuidado, especialmente entre los dedos. No ponga a remojar los pies ni en baños de agua tibia, ya que esto le reseca la piel y la piel reseca puede conllevar a la infección. Aplíquese una loción o crema hidratante en la planta de los pies y sobre las partes resacas, excepto entre los dedos. Recuerde que la humedad entre los dedos permite el crecimiento de hongos que le pueden causar una infección.

Las uñas de los pies

Corte las uñas de los pies después de lavarse y secarse los pies. De esta manera las uñas estarán suaves y fáciles de cortar.

Debe cortarse las uñas rectas y usar una lima de uñas para suavizar las esquinas. No deben cortarse las esquinas de las uñas de los pies.

Si no ve bien, o si las uñas son gruesas o amarillentas, debe acudir a un podiatra (médico de los pies) u otro profesional de salud para que se las corte. Si no tiene uno, debe pedir a sus profesionales de salud que le refieran a un profesional de los pies. Si usted nota que la piel alrededor de las uñas está rojiza, consulte con el médico de inmediato.

Callos y callosidades en los juanetes

No se corte las callosidades de los juanetes ni los **callos**. No use navajas de afeitar, ungüento para callosidades ni líquidos para eliminar callosidades o callos. Pueden dañarle la piel. Un profesional de salud puede mostrarle cómo usar una **piedra pómez** para limarlos suavemente.

Mantenga los pies sanos

El agua caliente, o cualquier otra superficie caliente, representa un peligro para los pies. Antes de bañarse o ducharse, pruebe la temperatura del agua con un termómetro (90 a 95°F) o con el codo.

Debe usar zapatos y medias o calcetines, al caminar sobre superficies calientes; por ejemplo, en la playa o la superficie alrededor de una piscina. En el verano, use crema de protección contra el sol en la parte superior de los pies. No camine descalzo.

También necesita protegerse los pies del frío. Proteja los pies durante el invierno usando calcetines o medias y calzado.

Si siente frío en los pies por la noche, debe ponerse calcetines. No se caliente los pies con bolsas de agua caliente ni con ningún aparato eléctrico pues le pueden quemar los pies.

No ande descalzo

Siempre debe usar calzado y medias. Nunca debe andar descalzo, ni siquiera dentro de la casa.

Debe usar zapatos que calcen cómodos y que protejan los pies. No debe ponerse zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos. El profesional de salud puede recomendarle los tipos de zapatos que le conviene usar.



Use zapatos que le queden bien y que le protejan los pies.

Los zapatos nuevos tienen que quedarle cómodos cuando los compre. No debe comprarlos si le quedan apretados con la esperanza de que estiren. Aunque le queden cómodos, usted debe acostumbrarse a los zapatos nuevos poco a poco. Debe comenzar a usarlos sólo una o dos horas al día.

Siempre debe usar calcetines o medias con el calzado. Compre medias de algodón o de lana ya que ayudan a mantener los pies secos.

Cada vez que se ponga zapatos, revíselos con la mano y asegúrese de que no haya ningún objeto flojo, ni ninguna punta de clavo sobresaliente, ni ninguna rotura, ni que el forro esté descosido, ni que tenga alguna superficie áspera que pueda lastimarle los pies. Si el interior de sus zapatos no se siente suave y liso, póngase otro par.

Para más información sobre el cuidado de los pies, llame al Centro Nacional para la Información sobre la Diabetes al 1-800-860-8747.

10 Complicaciones causadas por la diabetes/ Problemas de la boca

Signos y síntomas de problemas dentales

Debido al alto nivel de azúcar en la sangre, es más probable que las personas que padecen de diabetes tengan problemas con los dientes y las encías. Uno de estos problemas, llamado **gingivitis**, le puede irritar, inflamar y enrojecer las encías, haciendo que las mismas sangren al cepillarse los dientes. Otro problema, llamado **periodontitis**, puede ocurrir cuando las encías se achican y se exponen las raíces de los dientes. Las infecciones dentales, como cualquier otra infección, pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



Para tener dientes y encías sanas necesita cuidarlas regularmente y controlar los niveles de glucosa.

Cómo controlar los problemas dentales

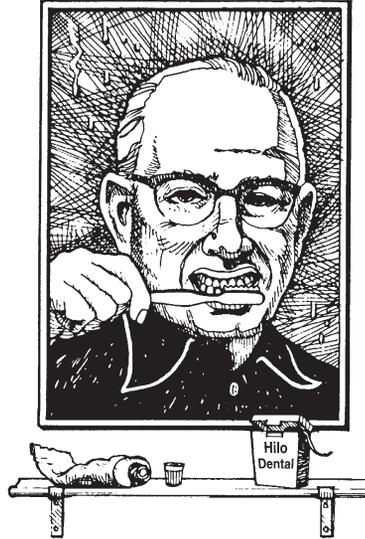
Es importante tener su propio **dentista**. Si no tiene uno, pídale a los profesionales de salud que le recomienden un dentista cercano. La limpieza y el examen dental deben hacerse en el consultorio del dentista por lo menos cada seis (6) meses.

Cuidarse los dientes y las encías todos los días en casa es importante para evitar infecciones. La siguiente sección le ofrece consejos sobre el cuidado apropiado de los dientes y las encías.

11 Cómo cuidar sus dientes

Cepillado

Para evitar las enfermedades de las encías y la pérdida de los dientes, es importante cepillarse los dientes al menos dos veces al día. Asegúrese de cepillarse los dientes antes de acostarse. Use un cepillo suave y pasta dental con fluoruro. Para que no se multipliquen bacterias en el cepillo, enjuáguelo después de cepillarse y colóquelo en forma vertical con las cerdas hacia arriba. Compre un cepillo nuevo por lo menos cada tres (3) meses.



Proteja sus dientes cepillándose dos veces o más al día y usando el hilo dental diariamente.

Use hilo dental

Además de cepillarse, necesita asearse entre cada diente para ayudar a quitar la placa dental, es decir, sarro que se acumula y recubre los dientes y que puede causar problemas. Su dentista o asistente dental le ayudará a escoger el mejor método para remover la placa dental. Algunos métodos incluyen el hilo dental, limpiadores de puentes dentales o un irrigador dental. Si no sabe con seguridad cómo cepillarse o usar el hilo dental, pídale ayuda al dentista o al asistente dental.

Atención dental profesional

Es importante hacerse una consulta dental y una limpieza por lo menos una vez cada seis meses. Debe hacer una cita con el dentista enseguida si usted tiene dificultad para masticar o alguna de las siguientes señales de enfermedad dental: mal aliento, mal sabor en la boca, encías hinchadas o si le sangran las encías, dolor de dientes o dientes flojos.

Es importante darle al dentista el nombre y número de teléfono de los profesionales de salud que le atienden para la diabetes. Debe recordarle al dentista en cada cita que usted padece de diabetes. Debe hacer sus citas con el dentista a una hora que no interfiera con la hora de inyectarse su insulina o de comer. No deje de comer, inyectarse su insulina o tomar su medicina para la diabetes antes de su cita con el dentista. La mejor hora para su cita con el dentista es en la mañana, después de su desayuno.



Vaya al dentista por lo menos una vez cada 6 meses.

12 Vacunas

Si usted tiene diabetes, debe mantenerse al día en sus vacunas (también llamadas **inmunizaciones**). Las vacunas lo protegen de enfermedades que son muy serias para personas que viven con diabetes. Esta sección le habla de algunas vacunas que usted debe conocer para su protección.

La diabetes y las vacunas contra la influenza y la pulmonía

Cada invierno muchas personas se enferman de influenza, la enfermedad comúnmente llamada “flu” o gripe. Los síntomas de influenza incluyen fiebre alta que ocurre de repente, escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, congestión de la nariz, tos seca y dolor de cabeza. Si usted contrae la influenza, es posible que esta infección aumente el nivel de glucosa (o **azúcar**) **en la sangre** y el control necesitará un cuidado especial. (Vea el capítulo sobre “Cómo cuidarse cuando esté enfermo” en la página 26.) También usted está en peligro de contraer otros problemas graves, tales como la pulmonía por neumococos.



La influenza es una enfermedad seria que le puede llevar al hospital. La vacuna anual contra la influenza le puede ayudar a prevenir esta enfermedad.

Es de suma importancia que se vacune todos los años contra la influenza. El mejor momento para vacunarse es antes de la temporada de la influenza, es decir, entre la segunda quincena de octubre hasta mediados de noviembre. Si no se ha vacunado contra los neumococos, o contra la pulmonía, puede vacunarse contra ambas enfermedades a la vez.

Anote la fecha en que se le vacunó contra la influenza y la pulmonía en la página 89.

Cómo conseguir más información

Llame al programa de vacunas del departamento de salud de su estado para que le digan dónde puede ir para recibir las vacunas que usted necesite. Mantenga su registro de vacunación al día para que usted y su proveedor de salud puedan saber que vacunas necesita. Para más información sobre las vacunas, llame gratis al 1-800-232-4636 (Español).

13 La salud de la mujer y la diabetes

El embarazo y la diabetes

La mujer con diabetes puede dar a luz a bebés sanos, pero esto requiere planificación y algo de esfuerzo antes del embarazo. El embarazo puede dar lugar a altibajos más frecuentes en el nivel de azúcar. Puede agravar las enfermedades de la vista y los riñones causadas por la diabetes. También puede poner en peligro al bebé.



Si le diagnostican diabetes durante el embarazo, siga las instrucciones de su equipo de atención médica para mantenerse saludable.

El mantener los niveles de azúcar casi normales, antes y durante todo el embarazo, ayuda a proteger a la madre y al bebé. Por eso es importante que las mujeres con diabetes planifiquen sus embarazos de antemano.

Si usted desea tener un bebé, debe decírselo a sus profesionales de salud. Consulte con ellos frecuentemente para que el nivel de azúcar se mantenga normal, o casi normal, antes de quedar embarazada. El registro diario de resultados de la prueba del nivel de azúcar en la sangre y los resultados de las pruebas de **hemoglobina A1C** le indicarán cuándo se ha logrado el nivel deseado.

Puede ser que usted necesite cambiar el **plan de comidas** y el tipo de actividades físicas al que está acostumbrada. Es posible que necesite inyectarse la insulina con más frecuencia. Hacerse la prueba de glucosa en la sangre varias veces al día le ayudará a mantener un buen control. Es importante anotar los resultados de los exámenes en el registro diario u hoja de datos.

Antes del embarazo, acuda a sus profesionales de salud para que le hagan un examen completo de la vista y los riñones.

Por supuesto, fumar, ingerir bebidas alcohólicas o usar drogas hace daño a la salud de la madre y del bebé.

Si no desea quedar embarazada, debe hablar con sus profesionales de salud sobre cómo evitar el embarazo. Puede anotar los datos sobre estos temas tan importantes para la salud en la página 77.



Puede protegerse usted misma y también a su bebé controlando los niveles de glucosa antes y durante el embarazo.

La diabetes durante el embarazo

Algunas mujeres sufren de diabetes solamente durante el embarazo, condición que se llama diabetes gestacional. Este tipo de diabetes desaparece después de nacer el bebé. Se puede controlar esta diabetes del embarazo de la misma forma que los otros tipos de diabetes. Es importante consultar frecuentemente con sus profesionales de salud si usted padece de diabetes durante el embarazo.



Sus registros de los niveles de glucosa y A1C le ayudan a usted y a su equipo de atención médica a saber el rango de niveles de glucosa que no representa riesgos durante el embarazo.

Problemas especiales para la mujer con diabetes

La mujer con diabetes puede padecer de problemas especiales tales como infecciones de la vejiga y de las vías urinarias. Consulte la página 42 para informarse sobre los signos y síntomas de la infección de las vías urinarias, ya sea de la vejiga o del riñón. Si usted tiene una infección es necesario obtener tratamiento enseguida. Llame al médico.

Algunas mujeres pueden padecer de infecciones vaginales ocasionadas por hongos (cándida), especialmente cuando aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Un síntoma de la infección vaginal ocasionada por hongos es la picazón en el área genital. Si siente estos síntomas, hable con el médico quien podrá recomendarle algún medicamento que puede comprar en la farmacia y le dirá cómo evitar este tipo de infecciones. La molestia causada por la picazón o sequedad de la vagina se puede tratar.

Algunas mujeres sienten dificultades con la capacidad sexual. Consulte la página 50. Hable con el médico.

Pregúntele al médico sobre la frecuencia con la que debe hacerse el Papanicolaou y la mamografía (una radiografía de los senos). Estos exámenes pueden detectar el cáncer del cuello uterino, de la matriz y de la mama. Es importante que todas las mujeres, con diabetes o no, se mantengan al día con respecto a estos exámenes.



Hacerse el examen de Papanicolaou y mamografías es importante para la salud de toda mujer.