

Controle su diabetes

**Guía para
el cuidado
de su salud**

— 2010 —

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas
y Promoción de la Salud

**Consejos para
vivir mejor:
Capacítese
Elija
Protéjase
Refuerce
Logre
Controle
Celebre**

¡Viva su vida libre de complicaciones!

Índice

Mensaje especial a nuestros lectores	v
Agradecimientos	vii
1 Introducción	1
2 La diabetes	5
3 El control de la diabetes	11
4 Cambios emocionales	33
5 Complicaciones causadas por la diabetes/La vista	35
6 Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones.....	39
7 Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema circulatorio	45
8 Complicaciones causadas por la diabetes/ El sistema nervioso.....	49
9 Complicaciones causadas por la diabetes/ Problemas de los pies	51
10 Complicaciones causadas por la diabetes/ Problemas de la boca	55
11 Cómo cuidar sus dientes	57
12 Vacunas	59
13 La salud de la mujer y la diabetes	61

Registros

Registros para los días de enfermedad	67
Pruebas y metas para cada visita.....	77
Pruebas y metas para cada año	85
Hojas de registro diario	
Ejemplo de registro diario de una persona con diabetes	93
Registro diario de una persona con diabetes	94
Ejemplo de registro diario de una persona que usa insulina	97
Registro diario de una persona que usa insulina	98
Su equipo de atención médica.....	101

Apendices

Glosario.....	111
Lista de alimentos.....	123
Ejemplos de preguntas	127
Recursos.....	133

Controle su diabetes

Mensaje especial a nuestros lectores

Es para mí un placer el que usted haya elegido *Controle su diabetes: Guía para el cuidado de su salud* para ayudarle a manejar y controlar su diabetes.

Esta guía fue escrita para informar, animar y facultarle sobre cómo mejor manejar su diabetes y proteger su salud hoy y en el futuro. Usted encontrará información sobre algunos de los problemas que la diabetes puede causar y de cómo trabajar conjuntamente con sus proveedores del cuidado de la salud para prevenir o tratar estos problemas.

En las hojas finales de la guía (*Controle su diabetes: Guía para el cuidado de su salud*) usted encontrará varias páginas que podrá usar para registrar información importante sobre el cuidado de su diabetes. Hemos incluido estas páginas de modo que usted no olvide ni pierda esta importante información. Usted debe pedir que sus proveedores del cuidado de la salud repasen esta guía, especialmente la información que usted está registrando y que es específica a su diabetes.

La diabetes es un problema urgente de salud en la comunidad latina. Con tasas dos veces más altas que las de personas que no son latinas, es crítico ofrecer información a la comunidad latina sobre la gravedad de la enfermedad, sus factores de riesgo y las formas de controlar la diabetes, retrasarla o prevenirla, en aquellas que están en alto riesgo. Es nuestra esperanza que este libro lo utilice usted para que pueda discutir todos los temas relacionados con su diabetes con sus proveedores del cuidado de la salud.

Ann Albright, Ph.D., R.D.

Directora, División de Diabetes Aplicada
Centro Nacional para la Prevención de
Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud
Centro de Coordinación para la Promoción de la Salud
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Agradecimientos

Esta guía fue preparada por el Programa de Prevención y Control de la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El programa se propone reducir las complicaciones causadas por la diabetes, utilizando la información que se obtiene mediante investigaciones y estudios científicos, e implementando estos conocimientos a las comunidades, mediante guías educativas.

El Dr. William H. Herman fue el editor general de esta guía. La empresa Casals & Asociados llevo a cabo estudios con grupos de enfoque, integrados por personas con diabetes procedentes de distintas culturas latinas, y ayudó en la revisión de la guía con base en la valiosa información que los integrantes de los grupos aportaron. Rick Hull, Dawn Satterfield, Patricia Mitchell, Claudia Martinez y Hope Woodward colaboraron con su redacción y consulta experta para la versión final de esta guía. Ivette A. Lopez y Rita V. Díaz-Kenney finalizaron la revisión y el diseño.

Las siguientes personas del Programa de Prevención y Control de la Diabetes de los CDC ayudaron a preparar la cuarta edición de este libro: Betsy Rodríguez, M.S.N., C.D.E., Rita Diaz-Kenney, R.D., L.D., M.P.H. y David Ojeda, M.S. (ORISE fellow).

Los Programas de Prevención y Control de Diabetes de los diferentes estados merecen un reconocimiento especial, su apoyo generoso permitió el desarrollo de esta guía, diseñada

especialmente para aquellas personas con diabetes en comunidades hispanas. Finalmente, expertos en la salud de los latinos en los Estados Unidos brindaron su ayuda para perfeccionar la guía. Estas personas son, en orden alfabético:

Ana Aguirre
Sylvia Almanza
Carlos Allende Ramos, M.P.H.
Felipe G. Castro, M.S.W., Ph.D.
Rita V. Díaz-Kenney, R.D., L.D., M.P.H.
Margarita Figueroa, M.D., M.P.H.
Beverly Holt-Halford, M.P.D., R.D., C.D.E.
Brunella Ibarrola
Selena Jaramillo
Maria Jiménez, M.D., M.P.H.
Betsy Rodríguez, M.S.N., C.D.E.