Glosario

Alta presión sanguínea (High blood pressure)— *Véase:* **Presión sanguínea.**

Acanthosis nigricans — Es un trastorno de la piel que se caracteriza por piel oscura, gruesa y aterciopelada en las áreas flexibles o plieges del cuerpo.

Análisis de orina (Urine testing)— Es la prueba de la orina para determinar si contiene glucosa (azúcar) y cetonas. En una pequeña cantidad de orina se colocan tiras reactivas (cintas especiales de papel). Los cambios en el color de la tira indican la cantidad de glucosa o cetonas en la orina. El análisis de orina es la única manera de comprobar si hay cetonas, lo cual es una indicación de enfermedad grave. Sin embargo, para vigilar el nivel de glucosa en el cuerpo, es preferible el análisis de sangre en vez del análisis de orina. *Véase también:* **Vigilancia del azúcar en la sangre.**

Azúcar o glucosa en la sangre (Blood glucose)— La glucosa es la fuente principal de energía para las células vivas y llega a cada una de ellas por la corriente sanguínea. Sin embargo, sin la ayuda de la hormona insulina, las células no pueden usar la glucosa. La diabetes interfiere con el control adecuado del nivel de glucosa en la sangre.

Callo (Callus) — Endurecimiento grueso que se forma en la piel, generalmente en el pie, debido a la fricción o presión. Los callos pueden conducir a otros problemas, por ejemplo, infección grave e inclusive gangrena. Los zapatos cómodos contribuyen a evitarlos. *Véase también:* Juanetes.

Caloría (Calorie)— Energía proveniente de los alimentos. El contenido de calorías de los alimentos varía. Las grasas contienen muchas calorías, mientras que en la mayoría de las verduras hay muy pocas. Se aconseja a las personas con diabetes planear sus comidas de modo que el ingreso calórico sea igual todos los dias.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 111 9/9/11 1:06 PM

Carbohidratos (Carbohydrates)— Una de las tres clases principales de alimentos y una fuente de energía. Los carbohidratos son principalmente azúcares y almidones que el organismo desintegra para convertir en glucosa (un azúcar simple del que puede valerse sus células). Si no cuenta el cuerpo con suficiente insulina o no puede usar la que tiene, entonces no podrá utilizar los carbohidratos como energía tal como debería, de lo cual resulta la diabetes.

Cetonas o cuerpos cetónicos (Ketones)— Las cetonas son sustancias químicas que el cuerpo produce cuando carece de suficiente insulina en la sangre. Cuando al cuerpo le falta insulina, las cetonas (ácido acetoacético, ácido betaoxibutírico y cetonas) se acumulan en la sangre y provocan un estado de intoxicación llamado acidosis. Las cetonas ácidas se eliminan en la orina y la cetona se elimina por medio de los pulmones. Esto da al aliento un olor a fruta. Cuando las cetonas se acumulan en el cuerpo por mucho tiempo, la persona puede llegar a enfermarse gravemente, perder el conocimiento y llegar a un estado de coma diabético.

Chicle de nicotina—*Véase:* Goma de nicotina.

Cirugía con rayos láser (Laser ray surgery)— Es una operación quirúrgica que emplea un rayo fuerte de luz especial (láser) para tratar partes dañadas del cuerpo. En las personas con diabetes, se usa el tratamiento de rayos láser para curar enfermedades de la vista.

Colesterol (Cholesterol)— Es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en la sangre, los músculos, el hígado, el cerebro y en otros tejidos del cuerpo. El cuerpo produce y necesita algo de colesterol. Sin embargo, el exceso de colesterol puede hacer que las grasas se acumulen en las paredes de las arterias y causen una enfermedad que reduce o detiene la circulación de sangre.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 112 9/9/11 1:06 PM

Daño al sistema nervioso o neuropatía (Nerve damage or Neuropathy)— Cuando una persona ha tenido diabetes por mucho tiempo, muchas veces se detecta daño a los nervios que puede afectar varias partes del cuerpo. Este daño es muy común y se presenta con dolor en los pies y las piernas, o una sensación de hormigueo y entumecimiento en estas áreas (se denomina esto neuropatía periférica). Otras formas de daño a los nervios causan visión doble, diarrea, parálisis de la vejiga y pérdida de sensación o de respuesta durante la actividad sexual, tanto en hombres como en mujeres. Neuropatía es otro nombre para el daño en los nervios.

Diabetes— El nombre abreviado de la diabetes mellitus, un estado que resulta cuando el cuerpo, debido a la falta de insulina, no es capaz de usar el azúcar debidamente y el nivel de azúcar, o glucosa, sube demasiado en la sangre.

Diabetes gestacional (Gestational diabetes mellitus)— Un tipo de diabetes que puede presentarse en la mujer embarazada. En la segunda mitad del embarazo, el nivel de azúcar en la sangre puede ser más elevado de lo normal. No obstante, al terminar el embarazo se normalizan los niveles de azúcar en alrededor del 95 por ciento de todos los casos. Sin embargo, la diabetes gestacional, es un signo de precaución para la mujer, ya que la predispone a la diabetes tipo 2 en el futuro.

Diabetes tipo 1— Es un estado crónico en el cual el páncreas produce poca o ninguna insulina. Entonces el cuerpo no puede utilizar el azúcar sanguíneo para obtener energía. Por lo general, el comienzo de la diabetes tipo 1 es repentino. Los signos de esta enfermedad son la sed intensa, el hambre, la necesidad de orinar a menudo y la pérdida de peso. Para tratar su enfermedad, la persona tiene que inyectarse insulina, seguir una dieta establecida y hacer ejercicios todos los días. La diabetes tipo 1 se presenta por lo general en los niños y en los adultos menores de 30 años de edad. Otro nombre común para este tipo 1 de diabetes es "diabetes juvenil".

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 113 9/9/11 1:06 PM

Diabetes tipo 2— Es la forma más común de diabetes. Alrededor del 90 por ciento de las personas con diabetes tienen esta forma de la enfermedad. Contrario a la diabetes tipo 1, donde el páncreas no produce insulina, en la diabetes tipo 2 el páncreas generalmente produce algo de insulina, aunque no es suficiente. Algunas personas con diabetes pueden contar con gran cantidad de insulina, pero son resistentes a su acción. Sin embargo, porque se produce insulina, las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la diabetes mediante una dieta adecuada y la actividad física. Otros quizás necesiten combinar la insulina o pastillas para la diabetes con la dieta y el ejercicio. Por lo general, la diabetes tipo 2 se presenta en personas mayores de 40 años. La mayoría de las personas con este tipo de diabetes tienen en común el sobrepeso.

Enfermedad crónica (Chronic disease)— Una enfermedad que dura toda la vida. La diabetes es un ejemplo de una enfermedad crónica.

Enfermedad de los riñones o nefropatía (Kidney disease or Nephropathy)— Cualquiera de varios estados crónicos causados por daño a las células o vasos sanguíneos del riñón. Cuando una persona tiene diabetes por mucho tiempo puede sufrir daños en los riñones. Nefropatía es otro nombre que se da a la enfermedad de los riñones.

Enfermedad diabética de la vista o retinopatía diabética (Diabetic eye disease or Diabetic retinopathy)— Enfermedad de los vasos sanguíneos pequeños de la retina del ojo. En personas con esta enfermedad, los vasos sanguíneos se hinchan y dejan escapar un poco de líquido al centro de la retina. Este líquido, o derrame, nubla la vista y puede causar dificultades visuales. Se puede tratar con buenos resultados, pero si progresa puede dañar gravemente el ojo hasta perder totalmente la vista. *Véase también:* **Vitrectomía.**

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 114 9/9/11 1:06 PM

Examen de la microalbúmina en la orina (Testing for albumin in the urine)— Examen que se hace para determinar si la orina contiene microalbúmina o proteínas. Si la orina contiene cantidades mayores de las normales de microalbúmina o proteínas, puede indicar la presencia de enfermedad en los riñones.

Electrocardiograma o ECG (Electrocardiogram or ECG)—Examen que puede detectar daños al corazón y otros cambios sutiles de irregularidad.

Factores de riesgo (Risk factors)— Toda característica que aumenta la posibilidad de que usted contraiga una enfermedad. Por ejemplo, en cuanto a la diabetes tipo 2, las personas corren un riesgo mayor de desarrollarla si están sobrepasadas de peso (20 por ciento o más), comparado con lo normal que les corresponde. *Véase:* la tabla de factores de riesgo en la página 08.

Gingivitis (Gingivitis)— Una inflamación de las encías, que sin tratamiento, puede resultar en un serio problema de las encías (enfermedad periodontal). Signos de la gingivitis incluyen encías hinchadas, rojas y dolorosas, y encías que sangran al cepillarse los dientes.

Glucagón (Glucagon)— Hormona que eleva el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Cuando el cuerpo requiere más azúcar en la sangre, las células alfa del páncreas producen glucagón. Es por eso que cuando una persona sufre choque insulínico, a veces se usa la inyección de glucagón, ya que ayuda a elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Glucohemoglobina (Glucohemoglobin test)— *Véase:* **Hemoglobina A1C.**

Glucosa (Glucose)— *Véase:* Azúcar en la sangre.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 115 9/9/11 1:06 PM

Goma de nicotina (Nicotine gum)— El chicle o goma de masticar que contiene nicotina y que ayuda a los fumadores a dejar de fumar o mascar tabaco.

Grupo de apoyo (Support group)— Un grupo integrado por personas que comparten problemas similares entre sí. Estas personas se ayudan mutuamente, compartiendo experiencias, conocimientos e información.

Hemoglobina A1C o HbA1C (Hemoglobin A1C)— La prueba de hemoglobina A1C indica la concentración promedio de glucosa (azúcar) en la sangre que se une a la hemoglobina durante un período de tres a cuatro meses. La hemoglobina es una sustancia de los glóbulos rojos que proporciona oxígeno a las células.

Hígado (Liver)— El órgano más grande del cuerpo. Una de sus funciones más importantes es la de metabolizar y almacenar los carbohidratos, proteínas y grasas.

Hiperglucemia (Hyperglycemia)— Nivel demasiado elevado de azúcar en la sangre; signo de que la diabetes está fuera de control. Muchos factores pueden causar la hiperglucemia. Sucede cuando el cuerpo no cuenta con suficiente insulina o no puede utilizar la que tiene para convertir la glucosa (azúcar) en energía. Síntomas de hiperglucemia son la sed intensa, la boca seca y la necesidad de orinar frecuentemente.

Hipertensión (Hypertension)— La presión sanguínea por encima de lo normal. *Véase también:* Presión sanguínea alta.

Hipoglucemia (Hypoglycemia)— El nivel demasiado bajo de azúcar en la sangre. Esto ocurre cuando la persona con diabetes se ha inyectado demasiada insulina, no ha comido lo suficiente, o ha hecho ejercicio sin alimento adicional. Personas con hipoglucemia pueden sentirse nerviosas, temblorosas, débiles o sudorosas y tener dolor de cabeza, vista borrosa y hambre. Por lo general, estas personas se sienten mejor en unos 10 o 15 minutos si toman pequeñas cantidades de azúcar, jugos o alimentos azucarados.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 116 9/9/11 1:06 PM

Hormona (Hormone)— La sustancia química que libera células especiales para ayudar a que otras células del cuerpo funcionen. Por ejemplo, la insulina es una hormona (sustancia química ayudante) que las células beta producen en el páncreas y que, al liberarse, ayuda al cuerpo a usar el azúcar (glucosa) como fuente de energía.

Impotencia (Impotence)— La pérdida de capacidad del varón de tener erección del pene y de eyacular. Algunos hombres se vuelven impotentes si los nervios se les han dañado porque han tenido diabetes por mucho tiempo. A veces este problema no tiene nada que ver con la diabetes y puede ser tratado con la debida orientación.

Infección vaginal ocasionada por hongos (Vaginal yeast infection)—Es una infección en la vagina, generalmente causada por hongos. Las mujeres que padecen de esta infección podrán sentir mucha picazón o comezón en el área de la vagina, ardor al orinar, dolor en áreas genitales, y a veces también tendrán flujo vaginal. El flujo tiene apariencia de requesón o cuajada, es de color blanco y generalmente tiene olor agridulce. La vaginitis se presenta con más frecuencia en las mujeres con diabetes.

Inhibidor ECA— Un tipo de medicamento que se utiliza para bajar la presión sanguínea. Los estudios indican que también podrían prevenir o hacer más lento el progreso de las enfermedades renales en personas con diabetes. La sigla ECA significa Enzima Convertidora de la Angiotensina, en inglés se le conocen como ACE inhibitors.

Insulina (Insulin)— La hormona que ayuda al cuerpo a usar la glucosa para obtener energía. Las células beta del páncreas (en los islotes de Langerhans) producen la insulina. La persona padece de diabetes cuando su cuerpo no produce suficiente insulina. Si la persona no mantiene el control del azúcar (glucosa) en la sangre con la dieta y el ejercicio, va a tener que tomar pastillas o eventualmente inyectarse insulina. Esta insulina que usan las personas con diabetes se obtiene de otras fuentes: bovina (relativo al buey o a la vaca),

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 117 9/9/11 1:06 PM

porcina (perteneciente al puerco) o humana (proveniente de ADN recombinante), o insulina humana (semisintética, derivada de insulina porcina).

Inyección (Injection)— Introducir líquido en el cuerpo con aguja y jeringa. La persona con diabetes se inyecta insulina colocando la aguja debajo de la piel (inyección subcutánea).

Juanete (Bunion)— Hinchazón dura en la primera coyuntura o articulación del dedo gordo del pie, causado por un saco de líquido debajo de la piel. Los zapatos cómodos pueden evitar la formación de juanetes. Los juanetes pueden llevarle a otros problemas, como las infecciones graves del pie. *Véase también:* Callo.

Microalbúmina (Albumin)— Es una proteína que se encuentra en la orina. Un nivel elevado de albúmina puede ser signo de enfermedad en los riñones, problema que a veces se presenta en personas que han tenido diabetes por largo tiempo.

Neuropatía (Neuropathy)— *Véase:* Daño a los nervios.

Nivel alto de azúcar en la sangre o hiperglucemia (High blood sugar or Hyperglycemia)—Condición relacionada con la diabetes que se trata mediante una dieta apropiada, ejercicio y medicamentos. *Véase también:* Hiperglucemia.

Oculista — Médico especialista en las enfermedades de la visión.

Nivel bajo de azúcar en la sangre (Low blood sugar)— *Véase:* Hipoglucemia.

Páncreas (Pancreas)— Órgano situado detrás de la parte inferior del estómago, es del tamaño de la mano. El páncreas segrega insulina para que el cuerpo pueda utilizar el azúcar como energía. También produce enzimas que ayudan a la digestión de alimentos. En el páncreas hay lugares que se llaman islotes de Langerhans. Cada una de las células

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 118 9/9/11 1:06 PM

de estos islotes tiene un fin determinado. Por ejemplo, las células alfa producen glucagón, que eleva el nivel de glucosa en la sangre, y las células beta producen insulina.

Parches de nicotina (Nicotine patches)— Parche engomado que contiene nicotina (la sustancia del tabaco que causa adicción) que se lleva pegado a la piel para ayudar a que uno deje de fumar o consumir el tabaco. Se venden (bajo receta médica) en varias dosis de nicotina que con el tiempo, se pueden reducir. Así, es posible reducir la cantidad de tabaco que uno consume e inclusive, dejar de fumar o masticar tabaco completamente.

Pastillas o píldoras para la diabetes (Diabetes pills)— Pastillas o pildoras que se toman para bajar el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Funcionan para algunas personas cuyo páncreas todavía produce algo de insulina. Las pastillas pueden ayudar al cuerpo de varias maneras, por ejemplo, estimulan las células del páncreas para que segreguen más insulina. Estas pastillas también se conocen como agentes hipoglucémicos orales.

Periodontitis— Es una enfermedad de las encías que las encoge, dejando expuestos los dientes. Sin tratamiento, puede echar a perder la dentadura. La periodontitis se presenta más frecuentemente en las personas con diabetes.

Piedra pómez— Una piedra que se utiliza para el cuidado de los pies y para suavizar delicadamente los callos según las instrucciones del médico.

Placa dental (Plaque)— Es una sustancia gelatinosa compuesta de bacteria y saliva que forma una capa sobre los dientes. Se puede quitar la placa con el uso diario del cepillo y el hilo dental. Cuidando los dientes bien todos los días, se puede evitar enfermedades dentales.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 119 9/9/11 1:06 PM

Plan de comidas (Meal Plan)— Una guía para controlar la cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas que se ingieren diariamente. Las personas con diabetes podrán valerse de estos planes para planificar sus comidas y poder así controlar la diabetes sin pasar hambre. Este plan de alimentación le proveerá suficientes cantidades de vitaminas, minerales y fibra para su salud.

Prediabetes— Es cuando la persona tiene niveles de glucosa en la sangre mayores que los normales pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique una diabetes.

Presión sanguínea alta o presión arterial alta (High blood pressure)— Ocurre cuando la sangre fluye por los vasos sanguíneos, o arterias, con fuerza y presión superior a la normal. La presión arterial alta cansa al corazón, daña las arterias, y aumenta el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y problemas de los riñones. Se conoce también como hipertensión. Usted debe mantener su presión sanguínea a menos de 130/80 mg/dl.

Presión sanguínea o presión arterial (Blood pressure)— Es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. Se miden dos niveles de presión arterial: la más alta, o sistólica, que ocurre cada vez que el corazón bombea sangre en los vasos sanguíneos, y la más baja, o diastólica, que ocurre cuando el corazón descansa. En la lectura de presión arterial de 120/80, por ejemplo, 120 es la presión sistólica y 80 es la diastólica. Se considera que un resultado de 120/80 es un nivel normal. Si la presión arterial es demasiado alta, puede causar problemas graves como un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Proteínas (Proteins)— Una de las tres clases principales de alimentos. Las proteínas se componen de aminoácidos, que son los bloques constituyentes de las células. Las células necesitan proteínas para desarrollarse y repararse. Las proteínas se encuentran en numerosos alimentos, como la carne, el pescado, las aves, los huevos y la leche.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 120 9/9/11 1:06 PM

Riñones (Kidneys)— Órganos gemelos situados en la parte inferior de la espalda. Los riñones purifican la sangre de todo desecho y materia dañina. Además, controlan el nivel de algunas sustancias químicas en la sangre, tales como el hidrógeno, sodio, potasio y fosfato.

Tiras reactivas (Reagent strips)— Tiras que se usan para medir el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre y orina o el nivel de cetona en la orina. Estas tiras han sido tratadas con sustancias químicas y cambian de color durante el examen. Cada clase de tiras tiene su propio código de colores para indicar la cantidad de glucosa o cetona que existe al momento del examen.

Urea (Urea)— Uno de los desechos principales del cuerpo humano. A medida que el organismo utiliza los alimentos necesarios, elimina los que no necesita en forma de desechos. Los riñones limpian los desechos del cuerpo en la forma de urea en la orina.

Vacuna (Vaccination)— Inyección administrada para proteger contra alguna enfermedad.

Vagina (Vagina)— Parte del aparato reproductor femenino que se extiende de la vulva hasta el cuello del útero.

Vigilancia del azúcar en la sangre (Blood glucose monitoring)— Es un modo de controlar el nivel de azúcar (glucosa) que hay en la sangre. En el extremo de una cinta especial de papel se coloca una gota de sangre obtenida de la punta del dedo. La cinta de papel contiene una sustancia química que la hace cambiar de color según la cantidad de azúcar que hay en la sangre. La persona con diabetes puede determinar si el nivel de azúcar es bajo, alto o normal de dos maneras diferentes. La primera es visualmente, comparando el extremo del papel con un cuadro de colores impreso a un lado del paquete de las cintas de ensayo. La segunda manera, que algunas personas prefieren, es utilizando un medidor electrónico. Se insertan las cintas en esta máquina y se lee cuál

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 121 9/9/11 1:06 PM

es el nivel de azúcar en la sangre. Las pruebas de la sangre son mejores que las de la orina para vigilar los niveles de azúcar en la sangre porque muestran el nivel real de azúcar.

Vitrectomía (Vitrectomy)— En las personas diabéticas, un daño a la vista puede ocurrir cuando los vasos sanguíneos pequeños del ojo se enferman, llenando el líquido del centro del ojo con sangre y tejido cicatrizado. La vitrectomía es una operación para curar los ojos al sacar el líquido que bloquea la vista. El cirujano oftalmólogo (médico especialista en los ojos) reemplaza el líquido turbio con un líquido claro. *Véase también:* Enfermedad diabética de la vista.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 122 9/9/11 1:06 PM

Lista de alimentos

Lista de variedad de comidas

Pregunte al profesional de salud acerca de cómo puede incorporar estos alimentos en el plan de comida. Cada alimento en cada grupo tiene una cantidad adecuada que equivale a una porción del respectivo grupo alimentario. Consulte con su dietista para que le explique cuán fácil es mantener una alimentación balanceada disfrutando de todos sus alimentos favoritos.

Granos y cereales

Coma más	Coma menos
Amaranto	Buñuelos
Arroz	Muffins/Bizcochos
Avena	Tortillas de harina
Tortillas de maíz	Churros
Pan integral	Pan blanco
Fideos/Pasta	Pan dulce/Donas/Buñuelos
Cereales de harina integral	Cereales con azúcar
	Bolillos/Arepas

Frutas

Coma más		Coma menos
Bananos/Guineos	Melón	Aguacate
Chirimoya	Naranja/China	Coco
Durazno/Melocotón	Nectarina	
Fresas	Papaya	
Granadilla	Pasas	
Guayaba	Pera	
Limón	Piña/Ananá	
Mango	Uva	
Manzana	Zapote	
Maracuyá		

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 123 9/9/11 1:06 PM

Verduras

Coma más

Habichuelas	Espárragos	Nopales	Repollo
Berenjena	Hongos	Pana	Tomate
Brécol/Brocoli	Jícama	Papas	Tomatillo
Camote (Batata o Boniato)	Lechuga	Pepino	Yautía
Cebolla	Maíz	Pimentón	Yuca
Chayote	Malanga	Plátanos	Zanahoria

Nota: Compre las frutas, y las verduras frescas de la estación.
Los productos frescos son más nutritivos y baratos.

Carnes y otras fuentes de proteína

Coma más

Legumbres:
- Frijoles
- Gandules
- Habichuelas

Lentejas
Tofu
Pavo o guajolote
Pollo
Pescado
Mariscos

Coma menos

Huevos
Mantequilla de cacahuate
Nueces
Carnes:
- Chorizo
- Menudo
- Res
- Puerco
- Cecinas

Grasas

Coma más

Margarina
Queso crema sin grasa

Coma menos

Aceite
Manteca
Olivas/Aceitunas
Salsa/Aderezo de ensalada
Aguacate
Mantequilla
Queso crema

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 124 9/9/11 1:06 PM

Mejores hábitos alimenticios a la vista

Coma más	**Coma menos**
Alimentos horneados, hervidos, a la parrilla o al vapor	Alimentos fritos en la sartén o fritos en mucha grasa
Fruta y verduras	Papas fritas, galletas y postres postres azucarados.
Pan de harina integral y arroz integral	Pan blanco y arroz blanco
Leche descremada yogur bajo en grasa y queso bajo en grasa	Productos lácteos altos en grasa, tales como leche entera, queso crema y helado sin descremar

Nota: Tome mucha agua.

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 125 9/9/11 1:06 PM

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 126 9/9/11 1:06 PM

Ejemplos de preguntas

Ejemplos de preguntas que usted puede hacerle al profesional de salud

La mejor manera de aprender a controlar la diabetes es educándose acerca de su enfermedad. En las siguientes páginas va a encontrar ejemplos de preguntas que usted puede hacerle al profesional de salud. Después de cada tema hay espacio para que agregue más preguntas. Cuando visite al profesional de salud, hágale las siguientes preguntas.

¿Qué es la diabetes?

1. ¿Puedo curar mi diabetes?
2. Si estoy enfermo, ¿cómo puedo saber si es a causa de mi diabetes, o si es por otra razón?
3. ¿Cómo mi familia puede prevenir la diabetes tipo 2?
4. _____

¡Controle la diabetes!

1. ¿Cómo puedo aprender más acerca de las comidas que debo comer? ¿Qué pasa si no como lo que debo comer?
2. ¿Qué tipo de ejercicios puedo hacer? ¿Cuánto ejercicio debo hacer? ¿Con cuánta frecuencia? ¿Por cuánto tiempo?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo tomar las pastillas para la diabetes?
4. ¿Con cuánta frecuencia me debo inyectar la insulina? ¿Cómo debo tomarla?

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 127 9/9/11 1:06 PM

5. ¿Qué novedades hay acerca del control de la diabetes?
6. _____
7. _____

Emociones nuevas a causa de la diabetes

1. ¿Sentiré emociones diferentes a causa de la diabetes? ¿Qué clase de emociones puedo sentir? ¿Por qué?
2. Si quiero discutir mis emociones con un profesional de salud, ¿a quién puedo acudir?
3. _____
4. _____

Acerca del azúcar en la sangre

1. ¿Cuál debe ser el nivel de azúcar en la sangre? Escriba la respuesta: _____ mg/dl
2. ¿Cuál debe ser la meta de mi hemoglobina A1C? Escriba la respuesta: _____ %
3. ¿Puede repasar conmigo los apuntes sobre la prueba de sangre que está en el cuaderno?
4. ¿Dónde puedo conseguir un brazalete que identifique que tengo diabetes?
5. _____
6. _____

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 128 9/9/11 1:06 PM

Acerca del nivel de azúcar alto en la sangre

1. ¿Cuáles son los síntomas del nivel de azúcar elevado en la sangre?

2. ¿Qué debo hacer para controlar los altos niveles de azúcar en la sangre?

3. _____

4. _____

Acerca del azúcar bajo en la sangre

1. ¿Cuáles son los síntomas del nivel de azúcar bajo en la sangre? ¿Reconoceré los síntomas inmediatamente?
2. ¿Qué debo hacer para controlar los niveles bajos de azúcar?
3. ¿Qué debo llevar conmigo por si tengo una emergencia a causa del nivel de azúcar bajo en la sangre?
4. _____
5. _____

El embarazo

1. Tengo diabetes y quiero tener un hijo. ¿Qué debo hacer antes de quedar embarazada? ¿Qué debo hacer durante el embarazo?
2. ¿Hay que hacer algo diferente para controlar el nivel del azúcar durante el embarazo?
3. ¿Qué clase de comidas se deben comer durante el embarazo?
4. ¿Se pueden hacer ejercicios durante el embarazo?

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 129 9/9/11 1:06 PM

5. ¿El bebé va a nacer con diabetes?

6. _____

7. _____

Problemas dentales

1. ¿Qué problemas se puede tener con los dientes y las encías?

2. ¿Puede recomendarme un dentista que se especialice en el cuidado de los dientes de pacientes con diabetes?

Escriba el nombre, dirección y teléfono:

3. _____

4. _____

Problemas de la vista

1. ¿Cuáles son los síntomas de los problemas de la vista a causa de la diabetes?

2. ¿Con cuánta frecuencia debo hacerme un examen de la vista?

3. ¿Qué sucede durante un examen de la vista?

4. ¿Puede recomendarme un oculista u oftalmólogo que trate a personas con diabetes?

Escriba el nombre, dirección y teléfono:

_____

_____

5. _____

6. _____

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 130 9/9/11 1:06 PM

Problemas de los riñones

1. ¿Qué causan los problemas de los riñones?
2. ¿Qué puedo hacer para proteger los riñones?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo ir al médico para que me examine los riñones?
4. ¿Cuáles son los síntomas de una infección de la vejiga? ¿Cuáles son los síntomas de una infección de los riñones?
5. Si tomo medicinas para los problemas renales, ¿qué efectos secundarios puedo sentir?
6. _____
7. _____

Problemas del corazón y de la circulación de la sangre

1. ¿Cuáles son los síntomas y las señales de la presencia de problemas del corazón y de circulación?
2. ¿Qué puedo hacer para controlar estos problemas?
3. ¿Se sienten efectos secundarios al tomar medicinas para la hipertensión? ¿Cuáles son los efectos secundarios?
4. ¿Qué puedo hacer para bajar el colesterol?
5. Yo fumo pero quiero dejar el cigarrillo. ¿Qué puedo hacer?
6. ¿Necesito tomar aspirina para evitar problemas del corazón?
7. _____
8. _____

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 131 9/9/11 1:06 PM

Problemas del sistema nervioso

1. ¿Cuáles son los signos de daño al sistema nervioso?
2. ¿Con cuánta frecuencia debo hacerme un examen de los nervios?
3. ¿En qué consiste un examen de los nervios?
4. _____
5. _____

Problemas de los pies

1. ¿Por qué duelen los pies?
2. ¿Qué debo hacer para el cuidado de los pies?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo acudir a un profesional de salud para que me examine los pies?
4. _____
5. _____

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 132 9/9/11 1:06 PM

Recursos

Lista de recursos de información sobre diabetes

La lista a continuación es de organizaciones que publican materiales sobre la diabetes. Pida a los profesionales de la salud que le ayuden a encontrar más información sobre la diabetes.

Envíe una carta o llame por teléfono para pedir materiales en español a:

Asociación Americana de Diabetes
(American Diabetes Association)
1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314
1-800-232-3472
1-800-ADA-ORDER (1-800-236-6733 para solicitar publicaciones)
http://www.diabetes.org

Asociación Americana de Dietistas
(American Dietetic Association)
216 West Jackson Boulevard, Suite 800
Chicago, Illinois 60606-6995
1-800-745-0775
1-800-366-1655 (Centro de Llamadas de Nutrición, en español)
http://www.eatright.org

Asociación Americana de Educadores de Diabetes
(American Association of Diabetes Educators)
100 West Monroe, 4th Floor
Chicago, IL 606o3-1901
1-800-832-6874
1-800-338-3633 (Para informarse sobre los educadores de diabetes en su área)
http://www.aadenet.org

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 133 9/9/11 1:06 PM

Asociación Americana del Corazón
(American Heart Association)
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231
1-800-AHA-USA1
http://www.americanheart.org

Centro Nacional para la Información sobre la Diabetes
(National Diabetes Information Clearinghouse)
Box NDIC, 9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
301-654-3327

Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention -CDC)
CDC INFO
Preguntas y solicitudes de material educativo
1600 Clifton Road
Atlanta, Georgia 30333
1-800-CDC-INFO (232-4636)
TTY: (888) 232-6348
Lunes a viernes,
de 8 a.m.- 8 p.m. hora del Este
E-mail: cdcinfo@cdc.gov
http://www.cdc.gov/diabetes/spanish
http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html

Departamento de Asuntos de Veteranos— Programa sobre la Diabetes
(Department of Veterans Affairs Diabetes Program)
http://www.va.gov/diabetes
Administración de Salud para Veteranos
810 Vermont Avenue, N.W.
Washington, D.C. 20420
Administración de Beneficios de Salud para Veteranos
1-877-222-8387
https://iris.va.gov/phonenbrs.asp

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 134 9/9/11 1:06 PM

Fundación de la Academia Americana de Oftalmología, Proyecto de la Diabetes
(Foundation of the American Academy of Ophthalmology Diabetes Project)
P.O. Box 429098
San Francisco, California 94142-9098
1-800-222-EYES (3937)
http://www.aao.org/aaoweb1/foundation/301.cfm

Fundación Internacional de Investigación sobre Diabetes Juvenil
(Juvenile Diabetes Research Foundation International)
120 Wall Street, 19th Floor
New York, NY 10005-4001
1-800-JDF-CURE (1-800-533-2873)
1-800-223-1138
E-mail: info@jdrf.org
http://www.jdf.org

Instituto Nacional para los Ojos
(National Eye Institute)
National Eye Health Education Program
Diabetic Eye Disease Public Education Program
2020 Vision Place
Bethesda, Maryland 20892-3655
1-800-869-2020 (to order materials)
http://www.nei.nih.gov/nehep/ded.htm

Oficina de Recursos de Salud para Minorías
(Office of Minority Health Resource Center)
PO Box 37337
Washington, DC 20013-7337
1-800-444-6472

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 135 9/9/11 1:06 PM

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)
Pedidos en la Internet: www.diabetesinformacion.org
o llame al 1-888-639-6337

Pedidos por correo a: NDEP, National Diabetes Education Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, Maryland 20892-3560
E-mail: ndic@info.niddk.nih.gov
Teléfono: 1-800-860-8747 (para ordenar CD)
o llame al 1-888-693-NDEP (6337)
Fax: 1-703-738-4929

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 136 9/9/11 1:06 PM

Otros

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 137 9/9/11 1:06 PM

Otros

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 138 9/9/11 1:06 PM

Para sus notas

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 139 9/9/11 1:06 PM

Para sus notas

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 140 9/9/11 1:06 PM

Para sus notas

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 141 9/9/11 1:06 PM

Para sus notas

208101-AContrSuDiabetWP111-142.indd 142 9/9/11 1:06 PM