Cornerstones4Care®

La diabetes y usted

Su guía para vivir mejor con diabetes

novo nordisk®

Este folleto pertenece a:

Nombre

Dirección

Ciudad Estado Código postal

Teléfono E-mail

Si encuentra este folleto, por favor, comuníquese con el dueño que se indica antes. ¡Gracias!

Con la revisión favorable de:

Estos materiales educativos de Novo Nordisk para el paciente fueron desarrollados usando información de las siguientes fuentes: Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators), Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), y Asociación Americana de Dietistas (American Dietetic Association). Estos folletos no remplazan los consejos de su equipo para el cuidado de la diabetes. Asegúrese de consultar a su equipo para el cuidado de la diabetes con respecto a su plan individual para el cuidado de la diabetes.

Las citas reflejan la opinión de las personas citadas y no necesariamente las de Novo Nordisk. Los resultados individuales pueden variar.

Dónde encontrarlo

¡Hora de tomar las riendas!	4
La diabetes: qué es y por qué ocurre	6
Algunos mitos sobre la diabetes y los hechos	8
Tipos de diabetes	10
Factores de riesgo de la diabetes tipo 2	11
¿Cuáles son las señales y los síntomas de la diabetes?	12
¿Cómo se controla la diabetes?	13
La diabetes tipo 2 y las medicinas	14
Píldoras para la diabetes (OAD)	18
Medicinas inyectables para la diabetes	20
Su plan de alimentación para la diabetes	25
Su plan de actividad física	31
Pruebas y chequeos	34
Revisión de su azúcar (glucosa) en la sangre	35
Cómo manejar los cambios en su azúcar en la sangre	40
Cómo lidiar con la diabetes	47
La diabetes en el trabajo	54
Viajar con diabetes	56
Resumen	57
Notas	58
Compromiso con mi salud	60
Itinerario para el cuidado de la diabetes	62

¡Hora de tomar las riendas!

Si usted tiene diabetes, no está solo. Millones de personas hoy en día tienen diabetes. Todavía no hay una cura para la diabetes; pero puede controlarse. Este folleto le brindará algunos consejos para ayudarle a controlar su diabetes.

Para más información sobre cómo asumir un papel más activo en su cuidado de la diabetes, visite **Cornerstones4Care.com.** Aquí encontrará toda clase de recursos para ayudarle a tomar las riendas (disponible solo en inglés).

¿Cómo puede tomar las riendas de su salud?

Aprenda todo lo que pueda.

Cuando hablamos de la diabetes, el conocimiento realmente nos da el poder. Cuanto más sepa acerca de la diabetes, mejor podrá controlarla. Este folleto es un buen comienzo. Puede aprender más en **Cornerstones4Care.com.**

Colabore con su equipo

Un buen cuidado de la diabetes es trabajo de equipo. Su médico, enfermera, educador en diabetes, dietista nutricionista y otros son miembros de su equipo. Y por supuesto, está usted. Usted es el miembro más importante de su equipo. Sus compañeros de equipo son expertos en diabetes, pero usted es el experto en cómo se siente viviendo con diabetes. Todos los miembros de su equipo tienen la misma meta: ayudarle a controlar su diabetes.

¡Busque apoyo para estar fuerte!

Todos necesitamos apoyo en algún momento. Usted puede obtener apoyo de sus familiares y amigos. También puede buscar un grupo de apoyo para personas con diabetes. Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes o en su hospital local. Para más información sobre cómo obtener apoyo, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

"Me tomó años acostumbrarme a la idea de que tenía una condición crónica que necesitaba mi participación activa para controlarla."

– TJ C, New Jersey

La diabetes: qué es y por qué ocurre

Las hormonas, el azúcar y sus células

Cuando usted come, algunos de los alimentos se convierten en azúcar (también llamada *glucosa*). El azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. La insulina ayuda al azúcar a moverse de su sangre a sus células. La insulina es una hormona fabricada por las células beta del páncreas.

Sus células necesitan azúcar para generar energía. El azúcar de los alimentos hace que su nivel de azúcar en la sangre suba. La insulina baja su nivel de azúcar en la sangre al ayudar a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células.

Cuando comemos, otra hormona ayuda al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina para mover el azúcar de la sangre a las células. Esta hormona se llama *GLP-1*. Ayuda a las células beta en el páncreas a liberar insulina cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto. También ayuda a reducir la cantidad de azúcar producida por el hígado.

Hay una tercera hormona llamada *glucagón* que le indica al hígado que libere azúcar almacenada si el azúcar en la sangre baja mucho o si no hemos comido por muchas horas, como ocurre durante la noche.

¿Qué ocurre en la diabetes?

Cuando usted tiene diabetes:

- Su páncreas produce muy poca o ninguna insulina , o
- Su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien

Como resultado, el azúcar no puede llegar a sus células, así que se queda en su sangre. Por eso, el nivel de azúcar en la sangre sube demasiado (también llamado *hiperglucemia*).

Hay 4 maneras de saber si tiene diabetes:

1. Su A1C es 6.5% o más alto
2. Su nivel de azúcar en la sangre en ayuno es 126 mg/dL o más. Niveles de azúcar en la sangre en ayuno quiere decir nada de alimento por lo menos 8 horas antes de revisar su azúcar en la sangre
3. El resultado de su prueba de tolerancia a la glucosa oral es 200 mg/dL o más
4. Usted tiene síntomas de un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre y una prueba de sangre tomada a cualquier hora muestra un nivel de azúcar en la sangre de 200 mg/dL o más

Algunos mitos sobre la diabetes y los hechos

No todo lo que se escucha acerca de la diabetes es cierto. Aquí tiene algunos mitos que puede oír y los hechos que debe conocer.

Mito 1: "La diabetes es una calle de una vía que sólo conduce a problemas de salud."

Hecho: ¡Usted puede cambiar de dirección! Si sigue su plan para el cuidado de la diabetes, con frecuencia podrá retrasar o prevenir los problemas relacionados con la diabetes

Mito 2: "Usted tiene la culpa de tener diabetes."

Hecho: La diabetes no es culpa de nadie. Nadie sabe qué causa la diabetes. Sus preferencias de comidas y actividades pueden jugar un papel en el control de su azúcar en la sangre. Pero eso no es todo.

Mito 3: "Tengo que usar insulina. Mi diabetes tiene que estar muy mal."

Hecho: No siempre. Todas las personas con diabetes tipo 1 necesitan usar insulina. Y muchas personas con diabetes tipo 2 con el tiempo necesitarán usar insulina. Esto es porque después de un tiempo, las células beta del páncreas producen cada vez menos insulina. Como muchas píldoras funcionan ayudando al páncreas a liberar más insulina, cuando la diabetes cambia, puede que estas píldoras ya no funcionen.

Usted no creerá los mitos de la diabetes cuando se entere de los hechos en **Cornerstones4Care.com.** También puede unirse a un programa **gratis** para ayudarle a manejar su diabetes (disponible solo en inglés).

"He sido diabético durante 38 años. Comencé con medicamentos por boca y luego progresé a insulina. He usado insulina por los últimos 28 años. Junto con los alimentos saludables y el control de las porciones, puedo controlar mi azúcar en la sangre."

– BB, California

Tipos de diabetes

Los tipos más comunes de diabetes son el tipo 1 y el tipo 2.

En la **diabetes tipo 1**, el cuerpo produce muy poca o ninguna insulina. Así que las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días. La diabetes tipo 1 ocurre usualmente en niños y jóvenes adultos, pero también puede presentarse en adultos mayores.

En la **diabetes tipo 2**, el cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien. Su cuerpo puede producir algo de insulina, pero no la suficiente. La mayoría de las personas con diabetes – cerca del 90% o 95% – tienen el tipo 2. Este tipo de diabetes se presenta generalmente en personas mayores o con sobrepeso. De hecho, alrededor de 8 de cada 10 personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso.

Conozca más acerca de los tipos de diabetes en **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Factores de riesgo de la diabetes tipo 2

Nadie sabe con exactitud qué causa la diabetes, pero los científicos trabajan arduamente para averiguarlo. Sabemos que algunas cosas, llamadas *factores de riesgo*, aumentan su riesgo de tener diabetes tipo 2. Algunos factores de riesgo para la diabetes tipo 2 incluyen:

Factores de riesgo que no se pueden modificar

- Tener más de 45 años de edad
- Historial de diabetes en la familia
- Pertenecer a ciertos grupos étnicos (por ejemplo, afroamericanos o hispanos)
- Haber tenido diabetes durante un embarazo o dar a luz un bebé que pesó más de 9 libras

Factores de riesgo que se pueden controlar

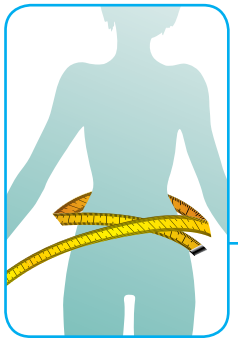
- Estar inactivo físicamente
- Tener sobrepeso
- Tener la presión sanguínea alta

"Mi madre tenía diabetes. Me enteré este año de que yo también tengo diabetes. Asumir una actitud positiva ante la diabetes me ha ayudado mucho. Sigo trabajando en ello."

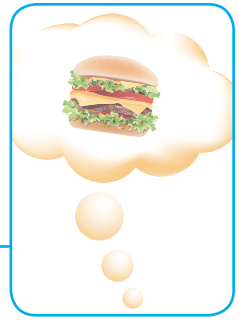
– JB, Ohio

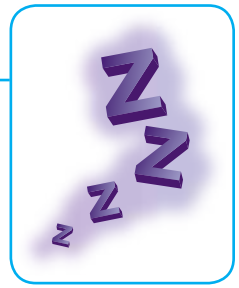
¿Cuáles son las señales y los síntomas de la diabetes?

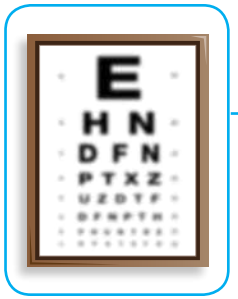
Algunas señales y síntomas comunes de la diabetes son:



- Orina con frecuencia
- Tiene más sed de lo usual
- Tiene más hambre de lo usual
- Pérdida inusual de peso
- Está más cansado de lo usual
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Problemas con el sexo
- Heridas que no sanan
- Adormecimiento o cosquilleo en manos o pies







Algunas personas experimentan otros síntomas de la diabetes y otras personas pueden no tener ningún síntoma. Puede encontrar más sobre las señales y síntomas de la diabetes en **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

¿Cómo se controla la diabetes?

Su equipo para el cuidado de la diabetes trabajará con usted para preparar su plan para el cuidado de la diabetes. Su plan tratará de ajustar lo que le gusta y lo que no le gusta con sus metas de azúcar en la sangre.

Un plan típico para el cuidado de la diabetes incluye:

- Un plan de alimentación
- Un plan de actividad física
- Un plan de cómo y cuándo hacerse la prueba de azúcar en la sangre
- Sus metas personales de azúcar en la sangre
- Cuándo tomar sus medicinas para la diabetes
- Otras metas de salud (como el control del peso y de la presión sanguínea)
- Un itinerario para chequeos de salud regulares
- Maneras de enfrentarse al estrés

Como parte de su plan de cuidado, asegúrese de llevar un registro de lo siguiente:

- A1C
- Presión sanguínea
- Colesterol

Para preparar un plan de cuidado individualizado, con todo y sus metas diarias y a largo plazo, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

> "Aún después de 2 años es difícil aceptar que tengo que poner de mi parte. Tengo que dejar de ignorar que la tengo y lidiar con ella."
>
> – MA, Texas

La diabetes tipo 2 y las medicinas

"Cambiar sus hábitos de comida y comer a tiempo, además de tomar sus medicinas es lo mejor. También es importante hacer ejercicios. Además, recordar hacerse la prueba de azúcar en la sangre antes y después de comer para tener una idea de sus niveles de azúcar antes y después de las comidas y después del ejercicio.* Luego de un tiempo, verá que hacer estas cosas le ayudará a controlar su azúcar en la sangre."

– KM, Illinois

*Según lo indique su equipo para el cuidado de la diabetes.

Muchas personas con diabetes tipo 2 siguen un plan de alimentación y de actividad física para ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 2 se afecta por lo que usted come, cuánto come, cuánta actividad física tiene y cómo se enfrenta al estrés.

Pero con frecuencia, su plan de alimentación y estar activo físicamente no es suficiente para mantener controlada su azúcar en la sangre. Casi siempre es necesario usar medicina. Si sus niveles de azúcar en la sangre están por encima de su meta recomendada o su A1C es más alto de lo deseado con su plan de alimentación y actividad física solamente, puede que necesite medicamentos para controlar su diabetes.

Ahora está claro que la diabetes tipo 2 cambia con el tiempo:

- Las células beta pueden dejar de trabajar. Muchas personas con diabetes tipo 2 han perdido ya aproximadamente la mitad de la función de sus células beta en el momento en que su diabetes es diagnosticada
- Según baja la cantidad de células beta, el páncreas puede producir menos y menos insulina

Como resultado, puede que su tratamiento también tenga que modificarse con el tiempo.

Hay muchos tipos de medicamentos eficaces para tratar la diabetes. Los principales tipos de medicamentos para la diabetes son:

- Píldoras que se toman por boca
- Medicinas administradas por inyecciones

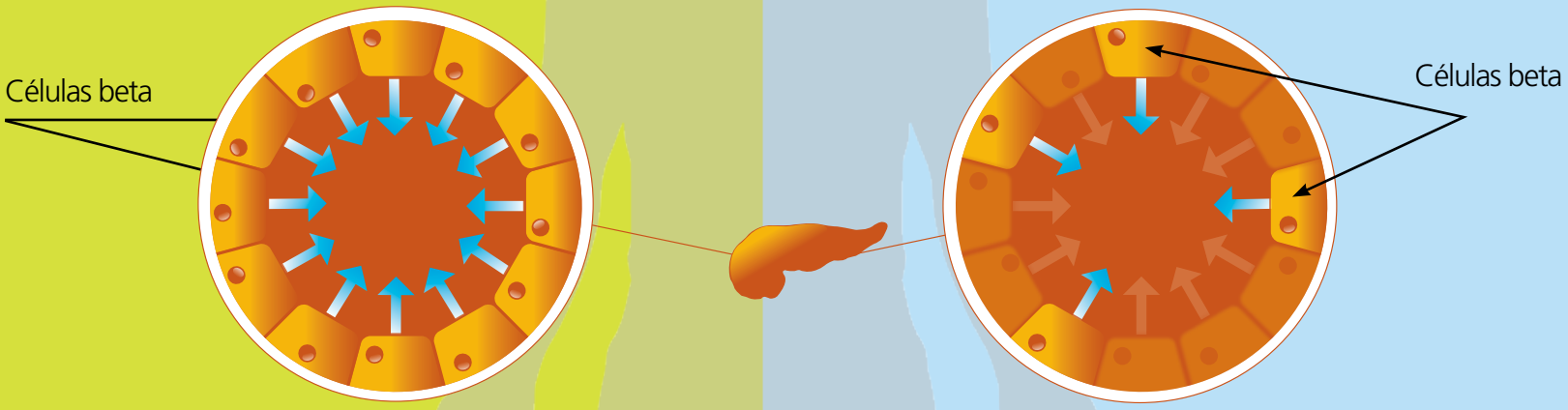
Consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes cuáles medicinas para la diabetes son adecuadas para usted. Puede encontrar más información acerca de las medicinas para la diabetes en **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Sin diabetes

En las personas sin diabetes, las células beta en el páncreas producen y liberan insulina para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.

Con diabetes

En las personas con diabetes, las células beta pueden dejar de funcionar y producir muy poca insulina. O pueden producir suficiente insulina, pero el cuerpo no la utiliza de manera apropiada. Esto evita que trabaje para reducir el nivel de azúcar en la sangre.



Píldoras para la diabetes (OAD)

Hay muchos tipos de píldoras para la diabetes. Estas píldoras se llaman también *antidiabéticos orales* o *OAD*, por sus siglas en inglés. Las píldoras para la diabetes funcionan mejor cuando usted sigue también un plan de alimentación y practica alguna actividad física regularmente. Durante cierto tiempo, las píldoras pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre para las personas con diabetes tipo 2. Estas trabajan de distintas maneras para bajar los niveles de azúcar en la sangre. Cada medicina trabaja de una o más de las siguientes maneras:

- Algunas píldoras ayudan al cuerpo a liberar más insulina
- Algunas píldoras reducen la cantidad de azúcar que libera el hígado
- Algunas píldoras ayudan a que la insulina funcione mejor en los músculos y la grasa
- Algunas píldoras hacen más lenta la conversión de los alimentos en azúcar
- Algunas píldoras impiden la degradación de una hormona llamada GLP-1, que es necesaria para controlar el nivel de azúcar en la sangre

Dependiendo de sus necesidades de tratamiento, puede que necesite tomar más de una de estas medicinas para controlar su diabetes según ésta progrese. Los distintos tipos de medicina pueden trabajar juntos para ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre.

Las píldoras para la diabetes no funcionan para todo el mundo. Algunas veces no bajan lo suficiente los niveles de azúcar en la sangre. O pueden dejar de funcionar después de varios meses o años. Esto puede ocurrir por la pérdida de células beta a largo plazo en las personas con diabetes tipo 2.

Si sus píldoras para la diabetes dejan de funcionar, eso no significa que usted ha fallado en controlar su diabetes. Sólo significa que su cuerpo ha cambiado y necesita un tipo de tratamiento diferente.

Para más información sobre las píldoras para la diabetes, visite **Cornerstones4Care.com** o pida a su equipo para el cuidado de la diabetes una copia del folleto de Novo Nordisk *Medicinas para la diabetes*.

Medicinas inyectables para la diabetes

Además de las píldoras para la diabetes, hay medicinas para la diabetes que se usan en inyección. Algunas son insulina y otras son medicinas inyectables que no son insulina.

Algunas personas se preocupan de que las inyecciones sean dolorosas. Pero las agujas que se usan hoy en día son muy pequeñas. Se pueden usar plumas desechables prellenadas para inyectar medicinas para la diabetes.

Recuerde que tomar sus medicinas para la diabetes es solo una de las cosas que tiene que hacer para lograr sus metas de azúcar en la sangre. La alimentación sana y la actividad física son también partes importantes de su plan para el cuidado de la diabetes.

"Yo también me moría de miedo al pensar en tener que inyectarme. Ahora me pongo las inyecciones. Podemos hacer lo que sea necesario."

– KD, Kentucky

Medicinas inyectables que no son insulina

Las medicinas inyectables que no son insulina para las personas con diabetes tipo 2:

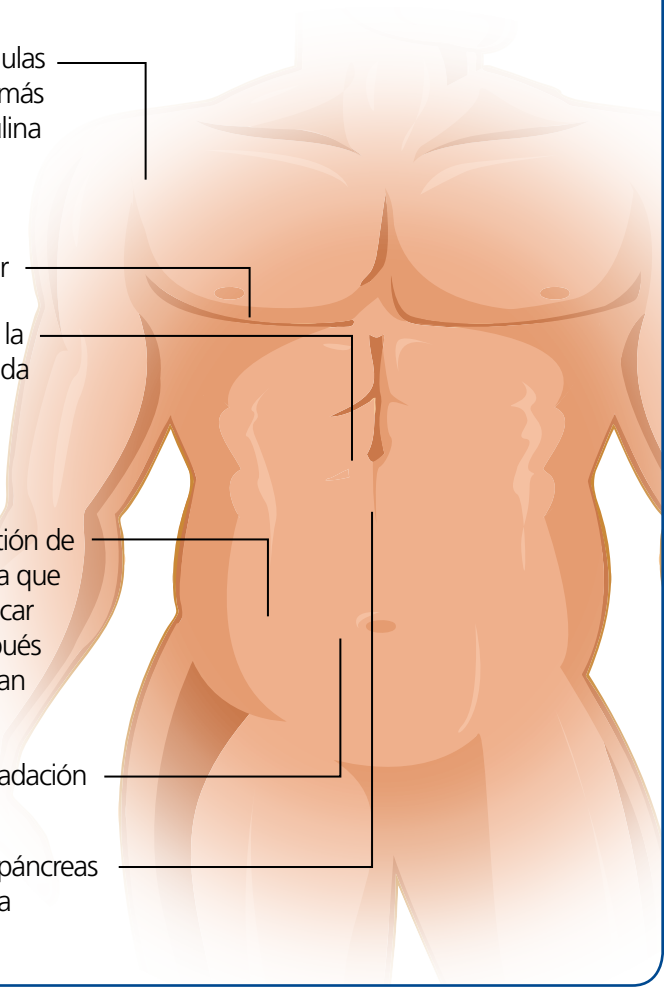
- Pueden administrarse utilizando un frasco y una jeringa o una pluma prellenada
- Pueden administrarse una vez al día, dos veces al día, una vez a la semana o antes de cada comida (dependiendo de la medicina)

Las medicinas que se inyectan y no son insulina funcionan de una o más de las siguientes maneras:

- Actuando como la hormona GLP-1. Esta ayuda a controlar el azúcar en la sangre al ayudar a las células beta a liberar más insulina cuando el nivel de azúcar en la sangre está alto. El aumento de insulina baja los niveles de azúcar en la sangre
- Actuando como la amilina natural, una hormona que trabaja con la insulina para controlar el azúcar en la sangre
- Evitando que el hígado libere azúcar a la sangre cuando no es necesario
- Haciendo más lento el movimiento de los alimentos a través del estómago de forma que el azúcar entra a la sangre con más lentitud

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes sobre sus necesidades de tratamiento para asegurarse de que usted esté tomando la medicina adecuada para usted.

¿Cómo funcionan las píldoras para la diabetes y las medicinas inyectables que no son insulina para controlar el azúcar en la sangre?

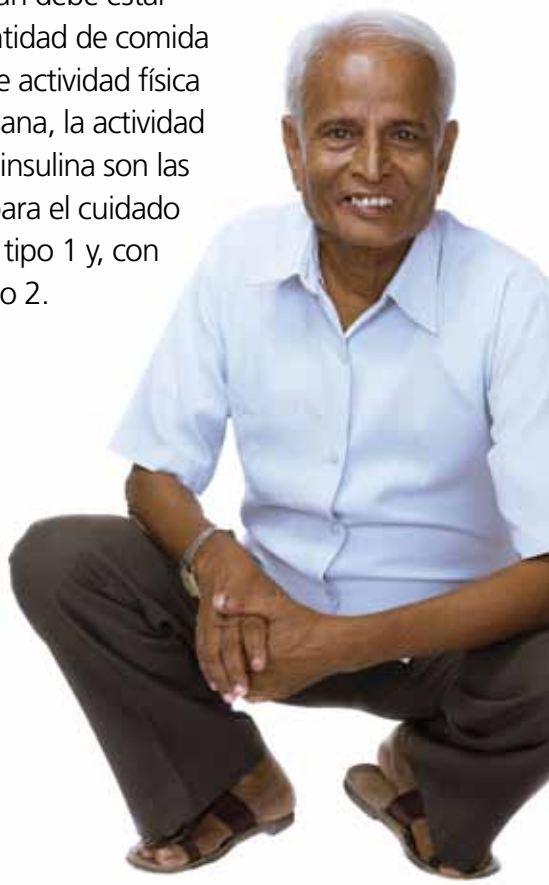


Insulina

La insulina que se inyecta actúa de manera similar a la insulina que produce el cuerpo. Reduce el nivel de azúcar en la sangre al ayudar a que el azúcar se mueva de la sangre a sus células.

Todas las personas con diabetes tipo 1 necesitan usar insulina. En las personas con diabetes tipo 1, las células beta del páncreas dejan de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan usar insulina para controlar el azúcar en la sangre. La cantidad de insulina que usan debe estar balanceada con el tipo y la cantidad de comida que consumen y la cantidad de actividad física que realizan. La alimentación sana, la actividad física, el manejo del estrés y la insulina son las partes principales de un plan para el cuidado de la diabetes para la diabetes tipo 1 y, con frecuencia, para la diabetes tipo 2.

> "Lo único que logró superar mi ira fue mi confianza en la medicina. Cada día hay nuevos avances para ayudar a las personas que tenemos diabetes."
>
> – CM, Georgia



En el caso de la diabetes tipo 2, muchas personas descubren que según sus células beta dejan de funcionar con el tiempo, necesitan usar insulina. Si usted es de las personas que según su equipo puede beneficiarse de la insulina pero lo ha estado posponiendo, no está solo. A muchas personas les preocupa tener que inyectarse. Se preguntan si la insulina tiene efectos secundarios. Se preguntan si usar insulina interferirá con su vida. Sin embargo, las personas con diabetes tipo 2 con frecuencia ven que su vida cambia con el uso de la insulina.

Hoy en día, hay disponibles muchos productos y dispositivos de insulina para tratar las diversas etapas de la diabetes tipo 2. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes pueden colaborar para encontrar los productos para la diabetes más adecuados para usted.

Para aprender más acerca de la insulina, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés) o pida a su equipo para el cuidado de la diabetes una copia del folleto de Novo Nordisk *Medicinas para la diabetes*.

Su plan de alimentación para la diabetes

La alimentación sana es importante para todos, pero lo es aún más para las personas con diabetes.

Para controlar su diabetes, deberá:

- Comer sus comidas y meriendas saludables todos los días a horas regulares
- Balancear cuánto come con su nivel de actividad física
- Aprender a contar carbohidratos, según lo indique su equipo para el cuidado de la diabetes

Su plan de alimentación no tiene que prohibirle ciertos alimentos, pero tendrá que limitar la cantidad que come y la frecuencia en que come algunos de ellos.

Su plan de alimentación debe:

- Incluir una amplia variedad de alimentos para poder obtener los nutrientes (las cosas saludables de las comidas) que necesita
- Incluir muchos de sus alimentos favoritos para que usted disfrute sus comidas
- Ser fácil de seguir

Las metas de su plan de alimentación son ayudarle a:

- Mantener su azúcar en la sangre dentro de sus límites meta
- Controlar su peso
- Controlar sus niveles de colesterol y grasas en la sangre
- Controlar su presión sanguínea

Es fácil preparar su plan con el planificador de menú que encontrará en **Cornerstones4Care.com.** Está diseñado para que no tenga que estar adivinando cuando prepare sus comidas. Está diseñado para que no tenga que estar adivinando cuando prepare sus comidas, y le permite planificar un menú con los alimentos que le gustan. Puede imprimir las recetas y hasta una lista de compras para facilitar todavía más la planificación de sus comidas (disponible solo en inglés).

Guía para comidas saludables

Una alimentación sana significa escoger las cantidades adecuadas de alimentos saludables todos los días. La Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda:

- Escoger frutas, vegetales, granos enteros, legumbres y leche baja en grasa en lugar de alimentos azucarados cuando elegimos alimentos ricos en carbohidratos
- Consumir alimentos altos en fibra
- Mantener las grasas saturadas en menos del 7% del total de calorías diarias
- Comer por lo menos 2 porciones de pescado no frito a la semana
- Limitar las grasas *trans*
- Restringir la ingesta de colesterol a menos de 200 mg/al día
- Reducir la ingesta de sodio a alrededor de 1,500 mg/al día o menos

"Yo cuento carbos y calorías. Tengo suerte de tener un gran equipo de apoyo; con su ayuda, sé que puedo lograrlo."

– PB, Florida

Efectuar cambios en su manera de comer puede tomar tiempo. Pero los beneficios valen la pena. Aquí tiene algunos pasos que pueden ayudar:

- **Empiece poco a poco.** Haga uno o dos cambios en su plan de alimentación. Entonces, añada otro
- **Busque apoyo.** Su plan de alimentación es una manera saludable de comer para cualquier persona. Así que puede preguntar a otros miembros de la familia si quieren unirse

Aprenda más acerca de cómo superar las barreras hacia una alimentación saludable en **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

"Yo también fui diagnosticado recientemente con diabetes tipo 2. Veo este diagnóstico como una ventaja. Ahora hago más ejercicio y me alimento mejor."

– RC, Louisiana

Cómo conocer sus nutrientes y contar sus carbos

Los alimentos que usted come proveen los nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Cada clase de alimento tiene que hacer una función distinta en su cuerpo.

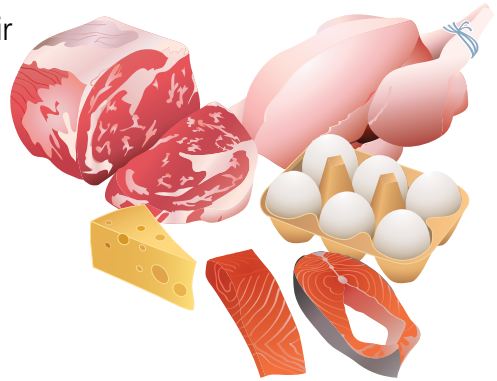
Carbohidratos ("carbos")

- Los carbohidratos son la clase principal de alimentos que elevan los niveles de azúcar en la sangre. Por eso es importante estar al tanto de la cantidad de carbos que come
- Los alimentos azucarados, que son un tipo de carbohidratos, comenzarán a elevar su nivel de azúcar en la sangre muy poco tiempo después de comerlos
- Los alimentos ricos en almidón, que son otro tipo de carbohidratos, tardan más en que el cuerpo los convierta en azúcar, pero eventualmente se convierten por completo en azúcar
- La fibra es el tercer tipo de carbohidratos. Se trata de la parte de las plantas comestibles, como los vegetales, las frutas, las nueces, los frijoles y los granos enteros, que resiste la digestión. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y la diarrea. También ayuda a generar la sensación de saciedad después de comer y puede reducir los niveles de colesterol

Proteína

La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos de su cuerpo. Los alimentos ricos en proteína incluyen:

- Carnes
- Aves
- Pescado
- Productos lácteos
- Huevos



Grasa

- Los diferentes tipos de grasa componen el resto de su plan de alimentación
- Las *grasas monoinsaturadas* incluyen los aceites de canola y de oliva
- Las *grasas poliinsaturadas* se encuentran en los aceites de maíz y de girasol
- Las *grasas saturadas* son usualmente sólidas a temperatura ambiente y se encuentran sobre todo en productos animales, como la mantequilla y la carne, pero también en aceites tropicales, como el de coco y el de palma. Menos del 7% del total de calorías diarias debe provenir de las grasas saturadas

Pida a su equipo para el cuidado de la diabetes el folleto de Novo Nordisk *Conteo de carbos y planificación de comidas*. Este le ayudará a aprender a contar carbos, calcular los tamaños de las porciones y leer las etiquetas de los alimentos.

Use la herramienta de búsqueda de alimentos de **Cornerstones4Care.com** (disponible sólo en inglés) para ver los nutrientes que hay en los alimentos de su elección.

Su plan de actividad física

La actividad física es importante para su salud y el control del azúcar en la sangre. Aún un pequeño aumento en su actividad puede hacer una gran diferencia. Su plan de actividad y su plan de alimentación funcionan en conjunto.

Estar activo puede ayudar a:

- Bajar su nivel de azúcar en la sangre
- Reducir su necesidad de muchas medicinas para la diabetes o ayudar a su cuerpo a usar mejor la insulina
- Mejorar la salud de su corazón
- Controlar su peso

Si eso no es suficiente, estar activo también puede:

- Fortalecer sus huesos y músculos
- Darle energía
- Aliviar el estrés
- Mejorar cómo se ve y se siente

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cómo su actividad física, su plan de alimentación y sus medicinas trabajan juntos para ayudar a controlar su diabetes.

"Comencé caminando lentamente alrededor de la manzana todas las noches después de cenar. Hizo falta mucha disciplina para lograrlo pero persistí. Cada 3 semanas añadía un bloque y, sin darme cuenta, ya estaba caminando 1 milla todas las noches."

– JF, Texas

Tres pasos para comenzar su programa de actividad

Paso 1: Hable con su médico antes de comenzar

Deje saber a su médico que desea estar más activo. Hable sobre el tipo de actividad que es más adecuada para usted.

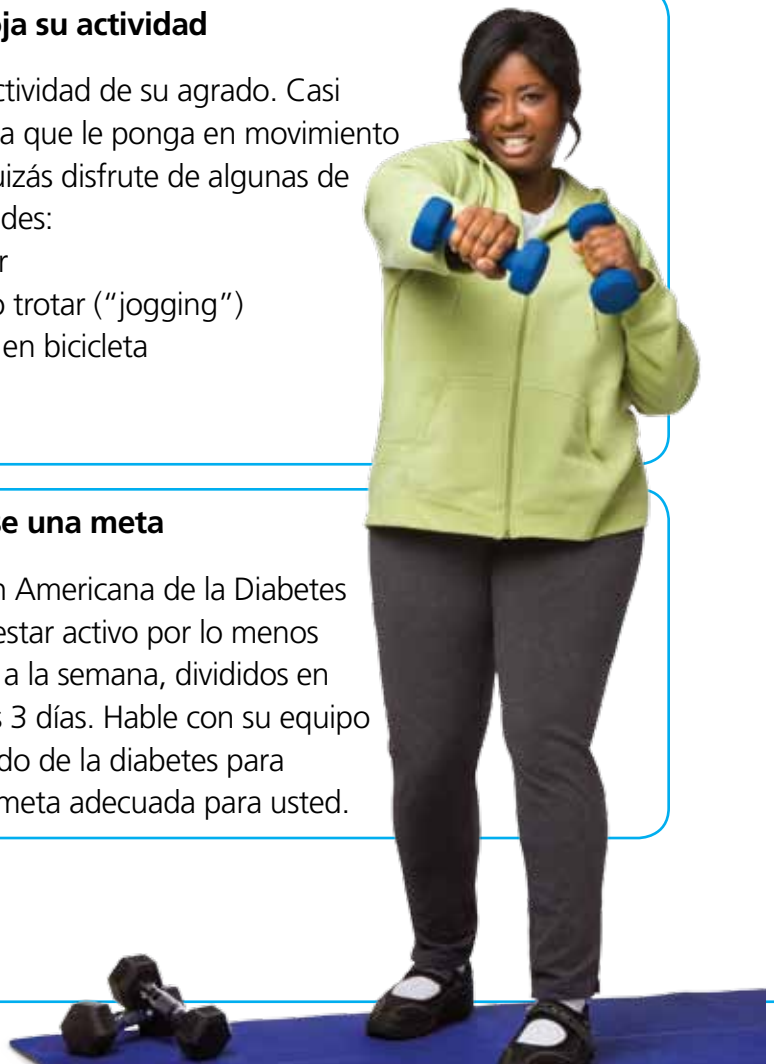
Paso 2: Escoja su actividad

Escoja una actividad de su agrado. Casi cualquier cosa que le ponga en movimiento es bueno. Quizás disfrute de algunas de estas actividades:

- Caminar
- Correr o trotar ("jogging")
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Bailar

Paso 3: Fíjese una meta

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda estar activo por lo menos 150 minutos a la semana, divididos en por lo menos 3 días. Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes para encontrar la meta adecuada para usted.



Activo, pero seguro

Usted puede permanecer activo si tiene diabetes. Sólo siga estos sencillos consejos:

- Hágase la prueba de azúcar en la sangre antes y después de su actividad
- Lleve una merienda de carbos de acción rápida por si acaso su azúcar en la sangre baja demasiado (vea algunas ideas en la página 44 de este folleto)
- No haga ejercicio si no se siente bien
- Use un brazalete o collar con identificación médica
- Proteja sus pies. Revise dentro de sus zapatos y medias que no haya nada que pueda lastimarlo. Use zapatos cómodos y medias que le queden bien. Examine sus pies después de su actividad física. Notifique de inmediato a su equipo para el cuidado de la diabetes si se lastima los pies

¿Tiene problemas para empezar? ¿Le cuesta trabajo cumplir con su plan? Visite **Cornerstones4Care.com** para superar las barreras del ejercicio (disponible solo en inglés).

> "Yo encontré compañía para hacer ejercicio... y no sólo una persona, también su perro. Si nos "rajamos", la mirada de esos ojazos perrunos nos hace sentir culpables."
>
> – CJ B, Alabama

Pruebas y chequeos

Es importante hacerse chequeos regulares con su equipo para el cuidado de la diabetes. Consulte con su equipo el itinerario más adecuado para usted. En la última página de este folleto, encontrará un itinerario sugerido para las pruebas de salud. Puede desprenderlo y guardarlo como un práctico recordatorio de las pruebas que tiene que hacerse y cuándo hacérselas. Guárdelo en su billetera o péguelo en el refrigerador. Marque cada prueba cuando se la haya hecho.

Para llevar un registro de sus pruebas y resultados, pida a su equipo para el cuidado de la diabetes el folleto de Novo Nordisk *Su guía para mejores citas médicas*.

"He sido educadora en diabetes por casi 20 años y es muy satisfactorio ayudar a las personas a aprender lo que pueden hacer. Nuestra práctica no es decir a las personas lo que no pueden hacer, como pueden pensar muchos. Nuestro trabajo es ayudar a las personas a aprender lo que pueden hacer. Y eso es prácticamente cualquier cosa que quieran hacer, cuando saben cómo hacerlo."

– MES, South Carolina

Revisión de su azúcar (glucosa) en la sangre

Hacerse usted mismo la prueba de azúcar en la sangre es una parte importante de un plan para el cuidado de la diabetes. La prueba le dirá:

- Si su insulina u otra medicina para la diabetes está funcionando
- Cómo la actividad física, los alimentos que come y el estrés afectan su azúcar en la sangre

Generalmente usted se siente mejor y tiene más energía cuando sus niveles de azúcar en la sangre se mantienen cerca de lo normal. Controlar su azúcar en la sangre también puede reducir sus riesgos de desarrollar problemas relacionados con la diabetes.

Cómo revisar su azúcar en la sangre

Hoy en día hay muchas clases de medidores de glucosa disponibles para medir el azúcar en la sangre. Su equipo para el cuidado de la diabetes puede ayudarle a escoger un medidor y enseñarle a usarlo.

Cuándo revisar su azúcar en la sangre

Usted decidirá junto con su equipo para el cuidado de la diabetes cuándo y con cuánta frecuencia debe revisar su azúcar en la sangre. Aquí tiene algunos momentos en que puede hacerse la prueba:

- Antes de dormir y al levantarse, para ver si su azúcar en la sangre se mantiene bajo control mientras duerme
- Antes de las comidas o las meriendas fuertes, para saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre antes de comer
- De 1 a 2 horas después de las comidas, para saber cómo los alimentos que come afectan su azúcar en la sangre
- Antes de una actividad física y varios minutos después de ésta, para saber cómo el estar activo afecta su azúcar en la sangre

Es importante anotar sus niveles de azúcar en la sangre para llevar cuenta de lo que los hace subir o bajar. Algunos medidores también llevan un registro de sus niveles anteriores de azúcar en la sangre. Pida a su equipo para el cuidado de la diabetes una copia del folleto de Novo Nordisk *Su guía para mejores citas médicas*; o visite **Cornerstones4Care.com** donde encontrará diarios interactivos o descargables (disponible solo en inglés).

"Hacerse la prueba y llevar un diario puede mejorar los números de cualquiera."

– TM, New Mexico

Cómo fijar sus metas de azúcar en la sangre

La tabla a continuación muestra las metas de azúcar en la sangre para la mayoría de las personas adultas no embarazadas con diabetes. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes fijarán las metas adecuadas para usted. Escriba sus metas en la última columna.

Para consejos que ayudarán a que hacerse la prueba de azúcar en la sangre sea parte de su vida, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Hora	Metas para la mayoría de las personas adultas no embarazadas con diabetes	Sus metas
Antes de comer	70 a 130 mg/dL	_____
1 a 2 horas después de comenzar a comer	Menos de 180 mg/dL	_____
A1C	Menos de 7%	_____

Adaptado de: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Conozca su A1C

La prueba A1C mide el promedio estimado de su nivel de azúcar en la sangre durante los pasados 2 a 3 meses. Es como la "memoria" de sus niveles de azúcar en la sangre y muestra si usted está controlando bien sus niveles de azúcar en la sangre a largo plazo. Su A1C y sus niveles de azúcar en la sangre suben y bajan juntos. Vea cómo se combinan:

Niveles de A1C levels	Promedio estimado de azúcar en la sangre
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

Adaptado de: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de su meta de A1C y escríbala en la tabla de la página 37.

Se recomienda que se haga una prueba de A1C:

- Por lo menos 2 veces al año si sus niveles de azúcar en la sangre están bien controlados
- 4 veces al año si no está cumpliendo sus metas o si ha cambiado el tratamiento

Puede aprender más sobre la importancia de conocer su A1C en **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Cómo manejar los cambios en su azúcar en la sangre

Como parte de su plan para el cuidado de la diabetes, es importante que usted sepa qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre sube o baja demasiado. El azúcar en la sangre demasiado alto o demasiado bajo puede causar síntomas que pueden confundirse con otros problemas. Por eso es importante que usted use siempre su identificación médica. La ID debe decir que usted tiene diabetes y explicar a otras personas lo que usted puede necesitar durante una emergencia.

Cómo saber si su azúcar en la sangre está alta

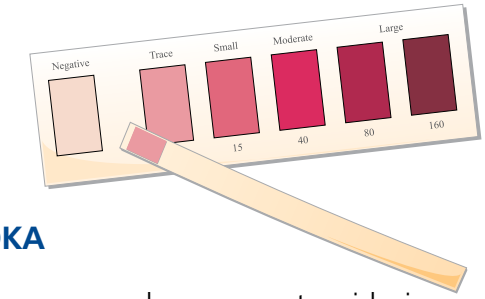
El nivel alto de azúcar en la sangre (también llamado *hiper-glucemia*) ocurre cuando hay demasiada azúcar en su sangre.

Con el tiempo, puede causar serios problemas de salud.
El nivel alto de azúcar en la sangre puede ocurrir si usted:

- Salta una dosis de insulina o de píldoras para la diabetes
- Come más de lo usual
- Está menos activo de lo usual
- Está bajo estrés o enfermo

Si su azúcar en la sangre está demasiado alta, puede:

- Tener mucha sed o mucha hambre
- Necesitar orinar más de lo usual
- Sentir su boca y su piel secas
- Tener la visión nublada
- Tener mucho sueño



Un nivel alto de azúcar y DKA

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar cetoacidosis diabética o DKA, por sus siglas en inglés. La DKA es una acumulación de cetonas en la sangre. Las cetonas se producen cuando el cuerpo usa la grasa en vez del azúcar para obtener energía. Esto puede ocurrir si usted no tiene suficiente insulina y el azúcar no está llegando a las células para usarse como energía.

La DKA es principalmente un problema para las personas con diabetes tipo 1. Las revisiones regulares de su orina y su sangre en búsqueda de cetonas puede ayudar a prevenir este grave problema. Las cetonas en su orina o en su sangre son una señal de que su nivel de insulina está muy bajo.

Qué hacer con un nivel alto de azúcar en la sangre

Si usted tiene alguna señal o síntoma de un nivel alto de azúcar en la sangre, hágase la prueba de azúcar. Revise también sus cetonas. Si su nivel de azúcar en la sangre está alto y no tiene cetonas, puede ayudar a bajar su azúcar en la sangre si:

- Sigue su plan de alimentación
- Practica alguna actividad física (sigue su plan de actividad física)
- Toma sus medicinas como se las recetaron

Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si:

- Su nivel de azúcar en la sangre ha estado por encima de su meta por 3 días y usted no sabe por qué
- Tiene cetonas

Cómo reconocer si su azúcar en la sangre está baja

Puede que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado (también llamado *hipoglucemia*) si usted:

- Toma ciertas medicinas y come pocos carbohidratos o salta o pospone una comida
- Usa demasiada insulina o píldoras para la diabetes (Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes si esto le aplica a usted)
- Está más activo de lo usual

Si su azúcar en la sangre está muy baja, puede sentirse:

- Débil o cansado
- Hambriento
- Mareado o tembloroso
- Nervioso o ansioso
- Sudoroso
- Que su corazón late demasiado rápido
- Que su visión está nublada

> "Piense en su cuerpo como el motor de un auto. Para funcionar bien no puede correr ni muy alto ni muy bajo."
>
> – DC, Florida

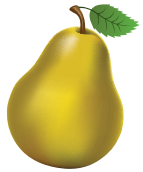
Cómo prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre

Su plan para el cuidado de la diabetes está diseñado para coordinar los horarios habituales de sus comidas y actividades con la dosis y el horario de su medicina para la diabetes. Cuando estos factores no se coordinan bien, se puede sufrir de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Por ejemplo, si toma insulina u otra medicina que aumenta los niveles de insulina, y omite una comida, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar.

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de qué hacer si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre. Estos son algunos de los temas que puede conversar:

Sus medicinas para la diabetes

Es importante que tome sus medicamentos exactamente como se lo hayan indicado. Si va a modificar su rutina, pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes cómo debe ajustar sus medicinas.



Su plan de alimentación

Siga su plan de alimentación. Para evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre, coma a horas regulares y una cantidad suficiente de alimentos en cada comida. Evite omitir comidas o meriendas.

Su plan de actividad física

Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio u otra actividad física. Consuma un bocadillo si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 100 mg/dL. También es buena idea controlar su nivel de azúcar en la sangre periódicamente durante y después de lapsos prolongados de actividad física.

Su consumo de bebidas alcohólicas

La ingesta de alcohol, en especial con el estómago vacío, puede bajar el nivel de azúcar en la sangre, incluso uno o dos días después. Si va a tomar alcohol, siempre coma un bocadillo o una comida antes y controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia. Si desea tomar alcohol, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cómo puede incluirlo de manera segura en su plan de alimentación.

Qué hacer con el nivel bajo de azúcar en la sangre

Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes cuánto es para usted el azúcar baja. Para la mayoría de las personas, es 70 mg/dL o menos.

Si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre, hágase la prueba de inmediato. Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo o si piensa que su azúcar en la sangre está baja, pero no puede revisarla en ese momento, siga la regla de 15. Consuma 15 gramos de carbohidratos de inmediato, como:

- 4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas regular (como jugo de naranja, manzana o uva)
- 4 onzas (½ vaso) de refresco de soda regular (no de dieta)
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 5 a 6 caramelos duros que pueda masticar rápidamente (como las mentas)

Espere 15 minutos y vuelva a revisar su azúcar en la sangre. Si todavía está baja, coma o beba otra vez algo que contenga 15 gramos de carbohidratos. Cuando su azúcar en la sangre regrese a su nivel normal, coma una comida o merienda. Esto puede ayudar a evitar que le vuelva a bajar demasiado el azúcar en la sangre.

Siempre consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes cómo tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre. Si le baja el azúcar en la sangre con frecuencia dígaselo a su equipo para el cuidado de la diabetes. Puede que usted y su equipo tengan que cambiar su plan de cuidado de la diabetes.

Cómo lidiar con un nivel muy bajo de azúcar en la sangre

Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre puede hacer que se desmaye. Incluso puede poner en riesgo su vida. Es más probable que lo sufran las personas con diabetes tipo 1.

En el caso de un nivel muy bajo de azúcar en la sangre suele requerirse la ayuda de otra persona. Existen medicinas para tratar niveles muy bajos de azúcar en la sangre. Pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes si un kit de medicinas para tratar niveles muy bajos de azúcar en la sangre es adecuado para usted. Tenga el kit a mano y asegúrese de que sus seres queridos y compañeros de trabajo sepan cómo utilizarlo.

Asegúrese de que sepan que deben:

- Inyectar la medicina para niveles bajos de azúcar en la sangre
- Llamar al 911

Asegúrese de que sepan que no deben:

- Inyectar la insulina
- Darle algo para comer o beber
- Colocar las manos en su boca

Los kits de medicinas para tratar niveles bajos de azúcar en la sangre vencen al cabo de un año, por lo que debe asegurarse de revisar las fechas y conseguir un kit nuevo antes de que venza el que ya tiene.

Para obtener más información sobre el kit de medicinas para tratar niveles bajos de azúcar en la sangre de Novo Nordisk, visite **Cornerstones4Care.com**.

Desconocimiento de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Algunas personas no presentan señales ni síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre antes de tener un problema. Esto se llama hipoglucemia inadvertida (desconocimiento de un nivel bajo de azúcar en la sangre). Esto puede ser muy peligroso, ya que las personas no se dan cuenta de que su nivel de azúcar en la sangre está por debajo del normal, y no hacen nada al respecto. Trabaje junto a su equipo para el cuidado de la diabetes a fin de identificar patrones que pueda utilizar como señales de advertencia de que su nivel de azúcar en la sangre está bajo.

Conducir con un nivel bajo de azúcar en la sangre

Conducir con un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser peligroso. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede afectar la concentración, la visión y la capacidad de reaccionar con rapidez ante los peligros viales. Asegúrese de conversar con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de este tema. Estas son algunas de las cosas a tener en cuenta:

- Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de conducir y, si está bajo, siga la regla de 15
- Durante viajes largos, controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia y consuma los bocadillos que necesite para mantener su nivel a 70 mg/dL o más. Si es necesario, deténgase para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre aplicando la regla de 15. Antes de seguir conduciendo, asegúrese de que su nivel de azúcar en la sangre sea de 70 mg/dL o más

Cómo lidiar con la diabetes

No es fácil enfrentarse a la diabetes. Pero aquí tiene 3 factores que pueden ayudar:

- **Conocimiento.** Intente aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes. Averigüe qué puede hacer a diario para controlarla por el resto de su vida
- **Destreza.** Hay una diferencia entre saber qué hacer y poder hacerlo. Desarrollar buenas destrezas de auto ayuda y superación ayuda a poner en práctica sus conocimientos. Tómese su tiempo en aprender estas nuevas destrezas
- **Apoyo.** Para la mayoría de las personas resulta más fácil lidiar con los retos de enfrentarse a la diabetes cuando cuentan con el apoyo de familiares, amigos y miembros de su equipo para el cuidado de la diabetes

"Siempre me recuerdo que puedo mantener el éxito, aún cuando falle un día. Siempre hay otro día mejor de camino."

– JK, Washington

Cómo lidiar con los cambios en su plan para el cuidado de la diabetes

El cambio es parte de la vida cuando se tiene diabetes. Generalmente los cambios son pequeños. Pero en algún momento, puede que necesite hacer un cambio importante en su plan para el cuidado de la diabetes. Por ejemplo, puede que necesite progresar de las píldoras para la diabetes a medicina inyectada. Aquí tiene algunos consejos que pueden ayudarle a lidiar con los cambios en su plan de cuidado.

- Acepte que el cambio es parte de la vida, especialmente cuando se vive con diabetes. Algunas veces, solo darse cuenta de este hecho puede ayudarle a aceptar y enfrentarse al cambio de una manera positiva
- Cuando se necesita más medicina, usted puede beneficiarse de hacer mayores esfuerzos por volver a encaminar su plan para el cuidado de la diabetes. Repase su nivel de actividad y sus hábitos de alimentación. Recuerde que fijar metas pequeñas y realistas le ayudará a encarrilarse. Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de sus metas de azúcar en la sangre. No olvide recompensarse cuando logre una meta o aunque sea por el esfuerzo que hizo por lograrla
- Únase a un grupo de apoyo de diabetes. Generalmente es más fácil manejar los cambios si sabe que no está solo. Su equipo para el cuidado de la diabetes quizás pueda recomendarle un grupo local de apoyo o puede llamar a su capítulo local de la Asociación Americana de la Diabetes

Para más consejos sobre cómo enfrentarse a la diabetes, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Cómo lidiar con el desgaste por diabetes

El control diario de su diabetes es muy importante. Pero no es fácil tener que prestar atención a diario a todos los detalles del manejo de la diabetes. Muchas personas que han tenido diabetes durante mucho tiempo tienen una condición llamada desgaste o agotamiento por diabetes, también conocido como *"burnout"*.

Usted puede tener desgaste por diabetes si:

- Siente que la diabetes es una carga
- Está furioso y lleno de sentimientos negativos
- Siente que la diabetes controla su vida
- Está pensando abandonar su plan para el cuidado de la diabetes

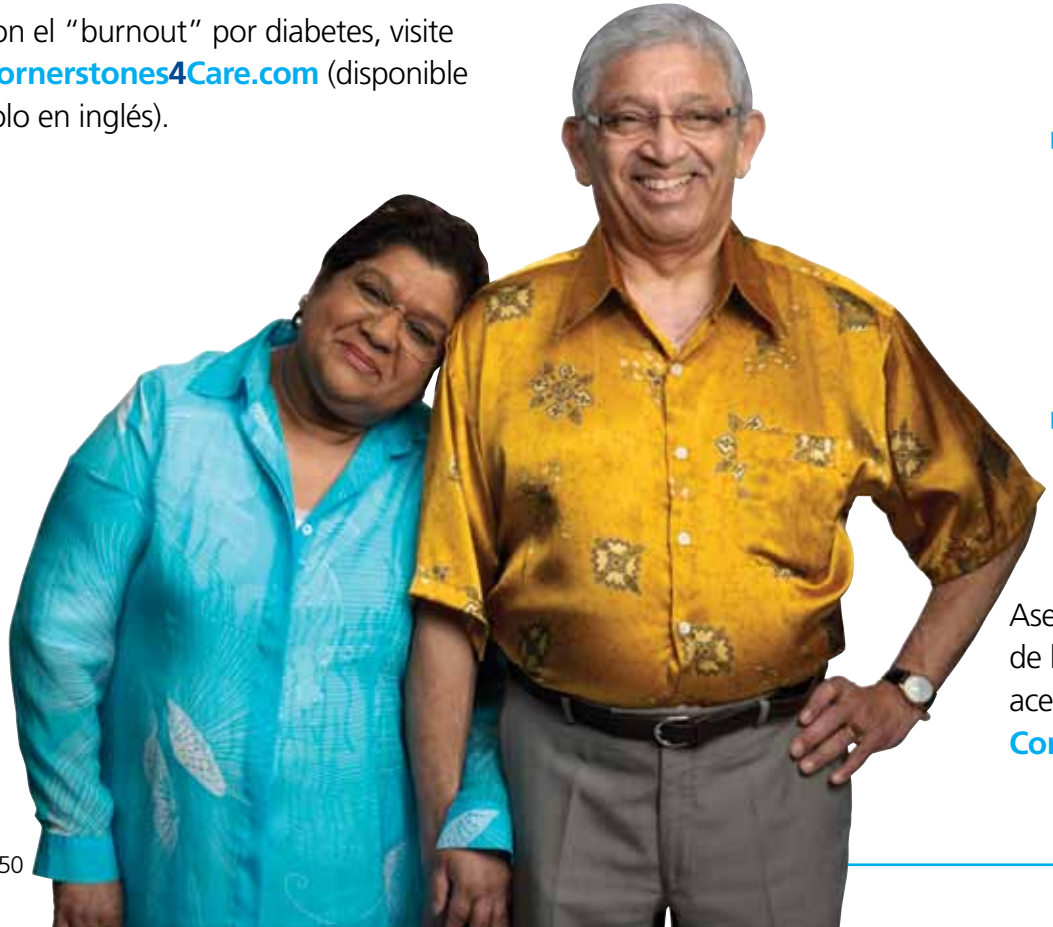
El desgaste por diabetes:

- Es muy común entre las personas que tienen diabetes
- Drena su energía y su interés en cuidarse

> "Algunos días me siento abatida, pero siempre me vuelvo a levantar porque sé que mañana será otro día."
>
> – RW, Florida

Puede que necesite ayuda profesional para sobrellevar sus sentimientos de desgaste por diabetes. Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes sobre sus sentimientos. Ellos pueden referirle a otros especialistas si es necesario.

Para más información sobre cómo lidiar con el "burnout" por diabetes, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).



La depresión y la diabetes

Algunas veces ocurren problemas de salud relacionados con la diabetes si usted no sigue al pie de la letra su plan para el cuidado de la diabetes. Pero también pueden ocurrir aún cuando siga su plan. Así que es importante enfrentarse de manera positiva a cualquier sentimiento de culpa o depresión que pueda tener.

La depresión es común entre las personas que tienen diabetes, pero la mayoría de los tipos de depresión responde bien al tratamiento. Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar sus sentimientos:

- Si su "tristeza" no se va y está afectando su capacidad para cuidar su diabetes, busque ayuda. La depresión es real y necesita tratamiento. El tratamiento puede consistir de medicina, consejería o una combinación de ambos
- Comience a tomar acción para manejar su salud en forma positiva. La depresión con frecuencia se relaciona con el sentimiento de impotencia ante una situación. Seguir un plan de alimentación saludable, estar más activo y participar en actividades que alivien el estrés son pasos que pueden ayudar
- Trabaje más duro para mantener sus niveles de azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ocasionar cambios de ánimo que pudieran resultar en depresión

Asegúrese de conversar con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de la depresión. Para más información acerca de cómo enfrentarse a la depresión, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Cómo controlar la diabetes cuando está enfermo

Una enfermedad puede dificultar el control de su diabetes. Es posible que le resulte difícil tomar sus dosis habituales de medicinas para la diabetes o comer como lo hace normalmente. Pero con planificación y comunicación estrecha con su equipo para el cuidado de la diabetes puede mantener las cosas bajo control.

Es importante hacer un seguimiento continuo de su nivel de azúcar en la sangre. Esto se debe a que incluso si su nivel de azúcar en sangre generalmente está bajo control, puede variar cuando está enfermo. Converse con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de la frecuencia con la que debe controlar su nivel de azúcar en la sangre si está enfermo.

Es posible que su equipo para el cuidado de la diabetes le indique que continúe tomando ciertas medicinas para la diabetes.

- Si toma insulina u otra medicina inyectable, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes. Es posible que le recomienden continuar tomándola, incluso si tiene vómitos o no puede comer
- Es posible que su equipo le recomiende que no continúe tomando ciertas píldoras para la diabetes si tiene vómitos. Si toma las píldoras y las vomita, llame a su equipo para el cuidado de la diabetes
- Consulte a su equipo antes de tomar medicinas de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o reducir su nivel de azúcar en sangre

Puede llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes cuando tenga preguntas o preocupaciones. Hable con su equipo sobre qué hacer si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es más alto o más bajo de su meta
- No puede comer o beber
- Tiene fiebre
- La enfermedad parece no curarse
- Ha tenido vómitos o diarrea
- Tiene una cantidad moderada a alta de cetonas en la orina

"Algunos días me siento abatida, pero siempre me vuelvo a levantar porque sé que mañana será otro día."

– NM, Virgin Islands

La diabetes en el trabajo

La diabetes no tiene que interferir con el trabajo. Usted debe poder realizar prácticamente cualquier tipo de trabajo con diabetes. Piense en su trabajo. Piense en cómo puede afectarse por la diabetes. Consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes si es necesario hacer cambios en su:

- Plan de alimentación
- Itinerario para usar insulina u otras medicinas para la diabetes
- Plan de actividad

Asegúrese de decirle a su equipo para el cuidado de la diabetes si:

- Se gana la vida conduciendo u operando equipo peligroso
- Hace turnos rotativos
- Tiene un trabajo de mucho estrés

La Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act) requiere que la mayoría de los empleadores tomen en consideración las necesidades de las personas con diabetes. (Es posible que algunos empleadores, como aquellos que tienen pocos empleados, no necesiten cumplir con los términos de esta ley.) Por ejemplo, usted puede necesitar:

- Pausas regulares para comer o beber, controlar su nivel de azúcar en sangre o tomar medicinas
- Un lugar privado para medir su nivel de azúcar en sangre o suministrarse la medicina inyectable para la diabetes
- Un lugar para descansar si tiene un nivel bajo de azúcar en sangre

Diga con sinceridad a su empleador qué arreglos podrían ayudarlo.

Viajar con diabetes

Si viajar es parte de su vida, la diabetes no tiene por qué detenerlo. Con un poco de planificación, será más fácil viajar sin problemas. Aquí tiene algunas cosas que debe incluir en sus planes antes de partir:

- Visite a su equipo para el cuidado de la diabetes y pida recetas adicionales en caso de que necesite medicinas o suplementos estando fuera
- Cuando viaje en avión, siempre lleve con usted las medicinas para la diabetes, la insulina y los suministros de pruebas. **No** los eche en el equipaje que irá en el compartimiento de carga
- Piense en dónde guardará sus medicinas para la diabetes. Verifique la información del producto para saber la manera correcta de guardar sus medicinas para la diabetes. No guarde medicinas o suministros para la diabetes en la guantera de un auto
- Lleve su ID de "tengo diabetes"
- Lleve con usted algo de comer
- Revise con frecuencia su azúcar en la sangre. Un cambio en el itinerario puede significar cambios en sus hábitos

Para más información sobre viajar con diabetes, visite **Cornerstones4Care.com** (disponible solo en inglés).

Resumen

Esperamos que este folleto le haya servido para saber que:

- **Usted no está solo.** Millones de personas están lidiando todos los días con la diabetes y alcanzando sus metas. Usted también puede lograrlo
- **Es importante colaborar con su equipo para el cuidado de la diabetes.** Prepare un plan para el cuidado de la diabetes que incluya:
  - Comidas saludables y bien balanceadas
  - Actividad física regular
  - Insulina u otra medicina para la diabetes y un itinerario para usarla o tomarla
  - Un itinerario para revisar regularmente su azúcar en la sangre
  - Un itinerario de chequeos con su equipo para el cuidado de la diabetes
  - Maneras de manejar el estrés
- **Entre más se esfuerce por controlar su azúcar en la sangre, mejor se sentirá cada día.** Y será más probable que pueda evitar problemas relacionados con la diabetes en el futuro
- **¡La diabetes no tiene que interferir con su vida!** Aprender a controlar la diabetes le ayudará a que esta no sea una molestia

Notas

Compromiso con mi salud

Mi acuerdo

Use esta tabla como una ayuda para decidir sus metas de bienestar y planificar cómo lograr esas metas. Yo, _____, acepto alcanzar las metas a continuación para ayudarme a mejorar mi salud y bienestar general.

Su firma _____ Fecha _____

Firma de un(a) amigo(a) _____ Fecha _____

	Ejemplo	Meta 1	Meta 2	Meta 3
Qué haré:	*Aprenderé todo lo que pueda acerca de la diabetes para poder asumir un rol activo en mi cuidado.*			
Cuándo empezaré:	*Empezaré mañana.*			
Cómo empezaré:	*Empezaré leyendo una sección nueva cada día de Cornerstone4Care.com hasta que las haya leído todas.*			
Mis barreras:	*Trabajo muchas horas y casi no tengo tiempo disponible.*			
Cómo venceré las barreras:	*Me despertaré 20 minutos antes y leeré mientras desayuno.*			

Itinerario para el cuidado de la diabetes*

Cada 3 meses

- ❑ Cita médica regular
- ❑ Prueba A1C (si su azúcar en la sangre no es estable)
- ❑ Chequeo de la presión sanguínea
- ❑ Chequeo de peso
- ❑ Chequeo de los pies

Cada 6 meses

- ❑ Prueba A1C (si su azúcar en la sangre es estable)
- ❑ Examen dental

Cada año

- ❑ Examen físico
- ❑ Examen completo de los pies
- ❑ Pruebas de colesterol y grasas en la sangre (si sus niveles son normales)
- ❑ Pruebas de los riñones
- ❑ Examen de ojos con pupila dilatada
- ❑ Vacuna contra la influenza

*Estas recomendaciones se basan en las guías de la American Diabetes Association. Consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes lo que es adecuado para usted.

Apoyo en línea

Disfrute los beneficios y el apoyo del programa gratuito *Cornerstones4Care®* (disponible solo en inglés). Sólo tiene que registrarse en **Cornerstones4Care.com.** Podrá aprovechar toda clase de herramientas para manejar su diabetes, incluyendo un diario de azúcar en la sangre en línea y una herramienta para realizar su plan de acción personalizado. No pierda esta oportunidad. ¡Únase hoy mismo!

novo nordisk está dedicado a la diabetes

La diabetes es nuestra pasión y nuestro deber

Como líder en diabetes, Novo Nordisk está dedicado a mejorar el cuidado de la diabetes alrededor del mundo. Novo Nordisk mercadeó insulina para uso comercial por primera vez en 1923. Hoy día ofrecemos una amplia línea de medicinas para la diabetes. Novo Nordisk creó el primer dispositivo prellenado tipo pluma para inyecciones del mundo.

Si usted tiene problemas para costear sus medicamentos de marca de Novo Nordisk, puede que califique para ayuda. Llame al Centro de servicio al cliente al 1-800-727-6500 para saber si califica para ayuda.

Para más información sobre los productos de Novo Nordisk para el cuidado de la diabetes, llame al 1-800-727-6500.

Devuelva esta tarjeta hoy mismo para unirse Cornerstones4Care®

1 Cuéntenos sobre usted

Ingrese a **Cornerstones4Care.com** y regístrese hoy mismo. O complete la información a continuación. Luego corte esta tarjeta, dóblela, séllela y envíela de vuelta a nosotros.

Todos los campos que contienen asteriscos (*) son obligatorios para poder recibir sus beneficios gratis.

*❑ Tengo diabetes o ❑ Soy el encargado de atender a una persona con diabetes

*Nombre _____ Inicial del seg. nombre ___

*Apellido _____

*Dirección 1 _____

Dirección 2 _____

*Ciudad _____

*Estado _____ *Código postal _____

*E-mail _____

Número de teléfono _____

¿Podemos llamarlo para revisar los beneficios de los programas de ayuda sin cargo para pacientes de Novo Nordisk?

❑ Sí ❑ No (Por favor, proporcione su número de teléfono arriba)

*Fecha de nacimiento (mm/dd/aaaa)_____

*Sexo: ❑ Hombre ❑ Mujer

Si usted es el encargado de atender a una persona con diabetes, por favor indique el nombre de la persona

Nombre _____ Inicial del seg. nombre ___

Apellido _____

2 Cuéntenos sobre su diabetes

*¿Qué tipo de diabetes tiene usted (o la persona que se encarga de atender)?

❑ Diabetes tipo 1 ❑ Diabetes tipo 2

*¿En qué año le diagnosticaron diabetes a usted (o a la persona que se encarga de atender)?

_____

*¿Qué tipo de medicina para la diabetes está tomando actualmente? (Marque todas las que aplican)

- ❑ Insulina
- ❑ Píldoras para la diabetes (también se conocen como *antidiabéticos orales* o *ADO)*
- ❑ Medicinas para la GLP-1
- ❑ Ninguna
- ❑ Otra

*Si marcó "Píldoras para la diabetes", ¿cuántos tipos toma por día?

- ❑ 1 tipo de píldora para la diabetes
- ❑ 2 tipos de píldoras para la diabetes
- ❑ Más de 2 tipos de píldoras para la diabetes

*Si marcó "Insulina", "Medicinas para la GLP-1" u "Otra", por favor complete aquí para cada una:

Producto 1: _____

¿Cómo toma este producto? (Marque todas las que aplican)
❑ Jeringa ❑ Pluma ❑ Otro sistema de suministro

¿Cuánto tiempo hace que toma este producto?
❑ 6 meses o menos ❑ 7 meses a 1 año
❑ 1 a 3 años ❑ 3 años o más

¿Cuántas inyecciones se coloca por día?†
❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ Más de 3 ❑ N/A

Producto 2: _____

¿Cómo toma este producto? (Marque todas las que aplican)
❑ Jeringa ❑ Pluma ❑ Otro sistema de suministro

¿Cuánto tiempo hace que toma este producto?
❑ 6 meses o menos ❑ 7 meses a 1 año
❑ 1 a 3 años ❑ 3 años o más

¿Cuántas inyecciones se coloca por día?†
❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ Más de 3 ❑ N/A

Producto 3: _____

¿Cómo toma este producto? (Marque todas las que aplican)
❑ Jeringa ❑ Pluma ❑ Otro sistema de suministro

¿Cuánto tiempo hace que toma este producto?
❑ 6 meses o menos ❑ 7 meses a 1 año
❑ 1 a 3 años ❑ 3 años o más

¿Cuántas inyecciones se coloca por día?†
❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ Más de 3 ❑ N/A

†Por favor, hable con su médico para asegurarse de que está tomando la medicina exactamente como se le indicó.

*¿En qué medida cree que controla su diabetes?

No la controlo					La controlo poco					La controlo muy bien
❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5	❑ 6	❑ 7	❑ 8	❑ 9	❑ 10	❑ 11

*¿En qué medida está de acuerdo con la siguiente declaración? "Estoy dispuesto/a a colocarme tantas inyecciones como sean necesarias para controlar mi diabetes".

No estoy de acuerdo					No estoy de acuerdo pero tampoco en desacuerdo					Estoy de acuerdo
❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5	❑ 6	❑ 7	❑ 8	❑ 9	❑ 10	❑ 11

*¿Cuándo es su próxima visita programada con un proveedor de atención médica para conversar sobre su diabetes?

_____

3 Confirme su registro

Acepto que la información que proporciono puede ser utilizada por Novo Nordisk, sus afiliados o proveedores para mantenerme informado/a sobre los nuevos productos, servicios, ofertas especiales u otras oportunidades que puedan interesarme, cuando estén disponibles. Novo Nordisk también puede combinar la información que proporciono con la información de terceros para hacer coincidir mejor estas ofertas con mis intereses. ***ESTOS COMUNICADOS PUEDEN CONTENER MATERIAL DE MARKETING O PUBLICIDAD SOBRE LOS PRODUCTOS, MERCANCÍAS O SERVICIOS DE NOVO NORDISK.*** Novo Nordisk tomará las medidas adecuadas para proteger mi información. Puedo solicitar que Novo Nordisk no me envíe más comunicados en el futuro, llamando al 1-877-744-2579, enviando una nota breve con mi nombre y dirección a Novo Nordisk, PO Box 29303, Shawnee Mission, KS 66201 o haciendo clic en el enlace "unsubscribe" (cancelar suscripción) que estará disponible en futuros comunicados por mensaje de correo electrónico. Al proporcionar mi información a Novo Nordisk y aceptar lo siguiente, certifico que tengo al menos dieciocho (18) años.

Firma (obligatorio)_____

Fecha_____

000731057

¡Devuelva esta tarjeta hoy mismo!

Herramientas y recursos GRATIS de Cornerstones4Care®

Planificación de comidas

Cree su propio menú de platos deliciosos y saludables para personas con diabetes, a partir de una amplia selección de recetas. **Cornerstones4Care.com** le permite imprimir recetas e incluso crea una lista de compras útil para preparar las comidas que ha elegido.

Actividad física

Encuentre formas creativas de realizar la actividad física que necesita. ¡Incluso los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia!

Control del nivel de azúcar en la sangre

Registre sus niveles de azúcar en la sangre en línea. Luego, vea sus resultados a través del tiempo e imprima informes para compartir con su equipo para el cuidado de la diabetes.

Medicina para la diabetes

Obtenga más información sobre las diferentes opciones de tratamiento para conversar con su médico.

Devuelva esta tarjeta hoy mismo

novo nordisk®

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en EE. UU.
0513-00015794-1 Junio de 2013

HUMEDEZCA EL PEGAMENTO, DOBLE LA TARJETA, SÉLLELA Y ENVÍELA CON EL FRANQUEO PAGADO

NO POSTAGE NECESSARY IF MAILED IN THE UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 5509 SHAWNEE MISSION KS
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

NOVO NORDISK INC
PO BOX 29303
SHAWNEE MISSION KS 66201-9623

Cornerstones4Care®

Cornerstones4Care® puede ayudar. Haga clic en "Guide Me" (Guiarme) para aprender a controlar mejor su diabetes.

Cornerstones4Care® le ayudará a conocer los 4 conceptos básicos sobre el cuidado de la diabetes, la base de un plan sólido para el cuidado de la diabetes.

Aliméntese de manera saludable

Mantenga el equilibrio entre qué, cuánto y cuándo come

Permanezca activo

Elabore un plan para realizar actividad física

Medicina

Mantenga un registro de su medicina para la diabetes

Controle su nivel de azúcar en la sangre

Asegúrese de que su plan de cuidado para la diabetes funciona

Cornerstones4Care®

La serie educativa de *Cornerstones4Care®* está diseñada para ayudar a las personas con diabetes a colaborar con su equipo para el cuidado de la diabetes y así aprender y controlar su diabetes.

- La diabetes y usted
- Su guía para mejores citas médicas
- Medicinas para la diabetes
- Conteo de carbos y planificación de comidas
- Su diario de azúcar en la sangre

Las fotografías usadas en este folleto son sólo para fines de ilustrar. Los modelos en las fotos no necesariamente tienen diabetes ni otras enfermedades.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en EE. UU.
0513-00015794-1 Junio de 2013 Cornerstones4Care.com

novo nordisk®