



Cómo controlar su diabetes.

Usted puede controlar su diabetes.

Si tiene diabetes, puede tener preguntas.

¿Qué es la diabetes? ¿Cómo se trata?

¿Siempre tendré que tomar medicamentos?

Lea este folleto y aprenda sobre la diabetes. Cuanto más sepa, más sencillo es controlar la diabetes.



4 pasos sencillos para ayudarle a hacerse cargo:



Aprenda acerca de la diabetes.



Conozca el ABC (los tres aspectos más importantes) de su diabetes.



Controle su diabetes.



Reciba atención de rutina.



Registro de salud: Consulte el registro de salud que figura en la página 13 de este folleto. Úselo para registrar su información médica. Asegúrese de llevarlo con usted a la próxima visita con su médico.

1



Aprenda acerca de la diabetes.

La diabetes se produce cuando el nivel de glucosa sanguínea es demasiado alto. La glucosa sanguínea es lo mismo que la azúcar en sangre. Todos necesitan algo de glucosa o azúcar. Le proporciona energía para continuar con sus actividades. Pero una cantidad excesiva no es saludable. Puede ser un problema de salud grave.

La glucosa proviene de los alimentos que ingerimos. También se produce en el hígado y los músculos. La insulina es una sustancia química que produce el cuerpo. La insulina se une a las células del cuerpo para absorber glucosa del torrente sanguíneo. Luego, las células convierten la glucosa en energía.

Sin la insulina adecuada, la glucosa no llega a las células. Simplemente permanece en la sangre, y el nivel de azúcar en sangre se eleva demasiado. Esto da como resultado la diabetes.

Los 2 tipos más frecuentes de diabetes son los siguientes:

Tipo 1.

El páncreas produce poca insulina o directamente no la produce. El tipo 1 es más común en las personas jóvenes.

Tipo 2.

No hay suficiente insulina. O el cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta.



Medicamentos.

Si tiene diabetes, es posible que su médico le recete uno o más medicamentos. Algunos pueden ayudarle a controlar la azúcar en sangre. Otros medicamentos pueden ayudarle a evitar otros riesgos relacionados con la salud. Hable con el médico sobre qué medicamento es adecuado para usted.

Los medicamentos para la diabetes tratan la diabetes. Ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Algunos se toman como píldoras. Otros medicamentos, como la insulina, se administran como inyección.

Otros medicamentos como los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (angiotensin-converting enzyme, ACE) o los bloqueadores del receptor de la angiotensina (Angiotensin Receptor Blocker, ARB) disminuyen la presión arterial y reducen el esfuerzo del corazón. También pueden reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o muerte causada por una enfermedad cardíaca.

Las estatinas disminuyen el colesterol, denominado LDL. Las estatinas actúan para evitar las obstrucciones de las arterias.



Todas las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 necesitan comer alimentos saludables, mantener un peso saludable y mantenerse activas todos los días.



Su proveedor de atención primaria.

Un proveedor de atención primaria (Primary Care provider, PCP) puede ser el médico al que consulta sobre todas sus inquietudes de salud. Si no tiene un PCP, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud. Le ayudarán a encontrar uno.

En algunos casos, puede ser derivado a un especialista, llamado endocrinólogo.

El PCP o especialista es fundamental para controlar la diabetes. Ellos le:

- Establecen el objetivo de su nivel de azúcar en sangre. Estos valores son distintos según la edad y otros factores, por lo que es importante trabajar con un médico.
- Recetan medicamentos, ayudan a planificar una dieta diaria de alimentos y brindan sugerencias de ejercicio. Le ayudarán a controlar su azúcar en sangre.
- Le enseñan cómo medir y controlar su nivel de azúcar en sangre.
- Crean planes de acción para los momentos en que el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Le dicen qué visitas al médico o pruebas necesita, incluidas las pruebas del nivel de A1C que muestren que su diabetes está bajo control.

Trabajar bien con su médico.

Considere estos consejos para aprovechar al máximo las visitas al médico. Esto le ayudará a usted y al médico a obtener la información necesaria para controlar su diabetes.



1

Lleve una lista de todo lo que toma. Esto puede afectar su plan de tratamiento.

- Medicamentos recetados.
- Medicamentos de venta libre.
- Suplementos o hierbas.
- Vitaminas.

2

Lleve sus registros del nivel de azúcar en sangre y su Registro de salud para la diabetes.

Hable sobre cualquier cambio que pueda ser necesario en su plan de tratamiento.

3

Lleve una lista de todas sus preguntas para el médico.

Lleve un papel y una pluma para anotar la información importante que diga su médico.

4

Asegúrese de que su médico haga lo siguiente:

- Le diga qué medidas debe tomar para estar sano.
- Cree un plan para tratar la diabetes.
- Responda a sus preguntas
- Escuche sus inquietudes.

2



Conozca el ABC (los tres aspectos más importantes) de su diabetes.

Controle su A1C (análisis de azúcar en sangre), presión arterial y colesterol. Esto puede ayudarle a disminuir sus probabilidades de padecer un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otros problemas de la diabetes.

Logre sus objetivos ABC.

- Hable con su médico sobre sus objetivos ABC.
- Realice un seguimiento de sus objetivos ABC y de los resultados.
- Acuda a las visitas a su médico.
- Realice sus análisis de laboratorio cuando corresponda.



La A es por la prueba A1C.

Se trata de un análisis de sangre que determina su nivel de azúcar en sangre durante un período de 2 a 3 meses. Esta prueba es distinta a la que se realiza para controlar su azúcar en sangre en el hogar con un medidor. Su prueba A1C se realizará en el laboratorio o el consultorio de su médico.

- El objetivo para la mayoría de las personas es tener **un nivel menor al 7%**.
- Debe realizarse una prueba A1C al menos 2 veces al año.



La B es por la presión arterial (Blood Pressure).

Si su presión arterial es alta, significa que su corazón está trabajando con más esfuerzo. De este modo, usted tiene un mayor riesgo de padecer problemas de diabetes como un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, problemas de riñón y de la vista.

- El objetivo para la mayoría de las personas con diabetes es una presión arterial de **130/80 o inferior**.
- Debe controlar su presión arterial cada vez que visite al médico.



La C es por el colesterol.

El colesterol LDL es el colesterol malo que se acumula en los vasos sanguíneos. Hace que los vasos sanguíneos se tornen más pequeños y más duros. Esto puede aumentar su riesgo de padecer un ataque cardíaco. Su colesterol se mide a través de un análisis de sangre. Esta prueba se realiza en el consultorio del médico o en el laboratorio.

- El objetivo del colesterol LDL para las personas con diabetes **es tener un nivel menor a 100**.
- Debe controlar su colesterol LDL al menos una vez al año.

3



Controle su diabetes

La diabetes puede controlarse con una combinación de medicamentos, planificación de comidas y ejercicio. Controlarla bien puede ayudar a prevenir situaciones de emergencia, como los desmayos o las convulsiones. También puede ayudar a evitar problemas de salud graves a futuro.



Monitoree su nivel de azúcar en sangre.

Es posible que deba controlar su azúcar en sangre. La frecuencia depende del tipo de diabetes y de los medicamentos utilizados para controlarla. Hágalo como se lo indica su médico.



Use los medicamentos recetados según lo indicado.

Siga las instrucciones del médico respecto de cuándo tomarlos y cuánto debe tomar.



Planifique sus comidas y refrigerios.

- Conozca qué alimentos son buenos para usted y cuáles no. Trabaje con el médico para crear un plan de alimentación.
- Pregunte si debe contar la cantidad de carbohidratos que consume. Los carbohidratos aumentan la azúcar en sangre. Están en alimentos como las pastas, el pan y el cereal.



Asegúrese de mantenerse activo.

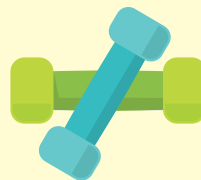
- Hable con el médico acerca del ejercicio y de qué actividades puede hacer.
- Pregunte si debe controlar la azúcar en sangre durante los momentos de actividad.



Lleve un buen registro.



Si no tiene un plan de actividad física, hable con su médico antes de comenzar. Pueden elaborar un plan seguro juntos.



4



Cómo obtener atención.

Visite a su médico por el control de rutina de su diabetes y hable con su médico si sus sentimientos respecto de la diabetes le impiden cuidar de sí mismo.

En cada visita, es necesario:

- Controlar la presión arterial.
- Controlar el peso.
- Controlar los pies.

Dos veces por año, son necesarias las siguientes pruebas:

- Análisis de sangre A1C (su médico puede realizarle el análisis con más frecuencia).
- Examen dental para evitar problemas dentales y de encías.

Una vez al año, es necesario:

- Controlar el colesterol.
- Realizar un examen ocular (retinas) para detectar problemas de la vista y ayudar a prevenir la ceguera.
- Realizar un análisis de orina (para detectar problemas de riñón).
- Vacuna contra la gripe.



Cuando esté enfermo, llame al médico en caso de que sus valores de azúcar en sangre se salgan de las pautas. Puede que el médico deba ajustar la dosificación del medicamento.





Proteja los ojos y los pies.

La diabetes también puede provocar problemas graves en los ojos y los pies. Las llagas o los cortes en los pies pueden producir infecciones graves. Y, con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre hace que los vasos sanguíneos del ojo se debiliten o incluso revienten. Esto puede producir una retinopatía, afección que puede causar ceguera.

Existen otros problemas relacionados con la diabetes, como el daño nervioso, los problemas renales, la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. Su médico le dirá qué evaluaciones o pruebas necesita.



Las evaluaciones y los plazos frecuentes son los siguientes:

- Presión arterial. Debe medirse en cada visita regular al médico.
- Análisis de lípidos. Debe hacerse a los 10 años o más, o bien poco después del diagnóstico. Debe repetirse cada 5 años, si los valores son normales, y según la recomendación de su médico.
- Análisis de salud mental. Incluye el control de las técnicas de afrontamiento, la ansiedad y la angustia por la diabetes, que comienza generalmente a los 7 u 8 años.
- Análisis de disfunción de la tiroides y enfermedad celíaca. Puede recomendarse para la diabetes tipo 1, poco después del diagnóstico y regularmente después de eso.



Ayude a proteger sus pies.

- Asegúrese de que su médico le realice un examen completo de los pies al menos una vez al año.
- Trate los cortes de inmediato. Lávelos con agua y jabón. Cubra incluso los cortes pequeños con vendas.
- No camine descalzo. Asegúrese de que su calzado sea de la talla correcta.
- Lávese los pies todos los días.
- Controle con atención las ampollas, las uñas encarnadas o los callos. Pueden provocar una infección y heridas que no cicatrizan.



Ayude a proteger sus ojos.

- Mantenga el nivel de azúcar en sangre bajo control.
- Controle la presión arterial. Asegúrese de que esté lo más cercano a lo normal posible.
- Visite a un oftalmólogo según las recomendaciones de su médico. Un examen de la vista puede detectar problemas incluso antes de que usted los note.
- Pregunte cuándo debe hacerse una prueba con las pupilas dilatadas.



Consulte a un oftalmólogo de inmediato si sucede lo siguiente:

- Tiene visión borrosa o cambios repentinos de la vista.
- Ve manchas oscuras o flotantes.
- Ve destellos de luz.
- Pérdida de la visión, incluidas manchas que son difusas y no son claras.



(Consulte Registro de salud para la diabetes)

Este cuadro le ayudará a llevar un registro de los “valores” relacionados con su salud. Llévelo con usted a la próxima visita con su médico.

Examen	Fecha/objetivo	Fecha/resultado	Fecha/resultado
Presión arterial			
Colesterol LDL			
Colesterol HDL			
Colesterol total			
A1C			
Proteínas en la orina			
Examen de pupilas dilatadas			
Examen de pies			

Vacunas	Fecha/notas
Neumocócica (neumonía); consulte a su médico	
Influenza (gripe); anual	

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda la vacuna contra la hepatitis B para las personas que tienen diabetes (consulte a su médico).

Medicamentos		
Nombre	Dosis	Instrucciones

-PATIENT

than indicated unless c



Elabore un plan de acción.
Su médico le informará con
qué frecuencia debe controlar
su azúcar en sangre, qué
debe hacer si presenta algún
síntoma y las medidas que
debe tomar para ayudar a
prevenir problemas.





Recursos útiles.



Para obtener más información, visite estos sitios web:

American Diabetes Association

diabetes.org

National Diabetes Education Program (Programa nacional de educación para la diabetes)

ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



Contactos importantes:

Nombre del médico: _____ **Teléfono:** _____

Farmacia: _____ **Teléfono:** _____

Atención de urgencia: _____ **Teléfono:** _____

Hospital: _____ **Teléfono:** _____

En caso de emergencias, llame al 911.

UHCCommunityPlan.com/CA



Referencias: American Diabetes Association, diabetes.org

UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。