

## Diabetes: Lo Que Usted Debe Saber

### Descripción de la Diabetes

En los Estados Unidos, dieciséis millones de personas padecen de diabetes. Aproximadamente el 90-95 % de las personas con diabetes la desarrolla de adulto. A este tipo se le conoce como diabetes Tipo 2. Menos del 10 % de las personas con diabetes tiene el Tipo 1 o diabetes insulino dependiente. La diabetes es una enfermedad crónica que no desaparecerá. Aunque no podemos curar la diabetes, podemos **controlarla**. La mejor forma de hacer frente a la diabetes es aprender lo mas posible sobre cómo cuidarse por si mismo.



### ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede usar correctamente la energía que obtiene de los alimentos. Normalmente, la mayor parte de los alimentos que comemos se descomponen o digieren en azúcar o glucosa. La glucosa proporciona la energía que las células del cuerpo necesitan. La insulina, una hormona producida en el páncreas, ayuda a la glucosa a entrar a las células, en donde la glucosa se consume para energía. En la diabetes el cuerpo no puede producir suficiente insulina o es resistente a la insulina que produce. Por consiguiente, su glucosa sanguínea puede llegar a estar mucho más alta que de costumbre. Los *límites normales de la glucosa sanguínea en ayuno* son de aproximadamente **65-100**. El diagnóstico de la diabetes se hace cuando su azúcar sanguínea es de **126** o más después de ayunar durante ocho horas.

### Tipos de Diabetes:

**Diabetes Tipo 1:** Por lo general, este tipo de diabetes ocurre antes de los 40 años. Como el páncreas ha dejado de producir la insulina, las personas con este tipo de diabetes deben ponerse inyecciones de insulina para mantener los niveles de azúcar sanguíneo dentro de los límites normales.

**Diabetes Tipo 2:** Comúnmente este tipo de diabetes ocurre después de los 40 años. El páncreas todavía produce insulina, pero no produce lo suficiente y el cuerpo es resistente a la insulina que produce. Esto da como resultado niveles altos de glucosa en sangre. El tratamiento para este tipo de diabetes es dieta, ejercicio y, a veces, medicamento. Las personas con Diabetes Tipo 2 pueden tomar píldoras, inyecciones de insulina o ambas para controlar su glucosa en sangre. Si usted tiene sobrepeso, la pérdida de peso puede aumentar la sensibilidad de su cuerpo a la insulina, disminuir su necesidad del medicamento y ayudar a controlar su glucosa en sangre.

## Signos de Diabetes

- Se siente más sediento que de costumbre
- Micción frecuente (está yendo al baño más que de costumbre)
- Vista borrosa
- Pérdida de peso involuntaria
- Cansancio
- Infecciones que sanan lentamente

Estos síntomas son el resultado de los niveles altos de azúcar (glucosa) en sangre.

## ¿Y Respecto a las Complicaciones...?

Las investigaciones han mostrado que el buen control de glucosa en sangre puede aplazar y posiblemente prevenir las complicaciones a largo plazo de la diabetes. Trabaje en estrecha colaboración con su equipo de atención médica para aprender a controlar su diabetes y reducir el riesgo de complicaciones. Por lo general un buen control del azúcar en sangre es de **90-130** por la mañana o antes de las comidas, y **110-150** a la hora de acostarse con un glucosímetro plasmático. Asegúrese de hablar de sus metas específicas para la glucosa con su médico o personal de diabetes. Ellos le ayudarán a poner metas realistas que tienen sentido para usted. El control a largo plazo se evalúa mediante la prueba de la **Glucohemoglobina (Hemoglobina A1c)** cada 3-4 meses. La meta es un nivel de A1c del **7% o menos**. Hable de los resultados de su A1c con su médico y trace un plan para lograr y mantener buen control.

## Cuatro Pasos Para Vivir Saludable con la Diabetes

**1. Nutrición** - Si usted no ha visto a una dietista certificada el año pasado, vaya pronto. Cada persona con diabetes debe tener un **plan de alimentación personal**. Las pautas alimenticias para la diabetes han cambiado, y ahora ofrecen mucho más flexibilidad en la planificación de alimentos. La *American Diabetes Association* y la *American Dietetic Association* son recursos excelentes para información sobre nutrición.

### Los Grupos Alimenticios

- **Carbohidratos (almidones)**: Deben constituir aproximadamente del 40- 50 % de la dieta. Por ejemplo: panes, papas, fruta, jugo de fruta, arroz, pasta y frijoles.
- **Proteínas**: Carne y productos lácteos: deben constituir el 10 - 20 % de la dieta
- **Grasas**: Las “grasas buenas” como el aceite de oliva, aceite de canola y nueces podrían constituir del 30%-35 % de su dieta.



### **En General:**

- ¡Recuerde, “el plan de alimentación de la diabetes” es solamente una dieta bien balanceada!
- Coma una amplia variedad de alimentos diariamente.
- Coma alimentos altos en fibra, como frutas, verduras, granos y frijoles.
- Use menos azúcar añadida y sal. Restrinja las grasas saturadas.
- Limite la cantidad de carbohidratos que come y distribuya los carbohidratos uniformemente a lo largo del día.
- Si usted quiere perder peso, trate de reducir el tamaño de sus porciones. Trate de no saltar comidas, es posible que coma demasiado en la siguiente comida.

Pida una referencia con una **Dietista Certificada** para un *plan de alimentación individualizado*. Llame al **(650) 723-5440** para programar una cita.

**2. Ejercicio:** Desarrolle un plan de ejercicio con su médico y educador de la diabetes. El caminar es un “ejercicio perfecto para empezar”. Trate de caminar de 10-15 minutos tres días por semana y aumente gradualmente. El ejercicio regular ayuda a controlar el azúcar y el colesterol sanguíneo, mejoran la presión arterial y contribuyen a la pérdida de peso. Si usted tiene problemas de salud que le impiden caminar, considere una bicicleta estática, natación o ejercicios sentado en una silla. El ejercicio es una parte importante del control de la diabetes. Encuentre una actividad que le guste y empiece a hacerla. ¡Si usted ya se ejercita con regularidad, continúe el buen trabajo!

**3. Análisis de Glucosa en Sangre:** Exhortamos a todas las personas con diabetes a tener un glucosímetro en casa. Los glucosímetros son fáciles de usar y le dan información inmediata sobre su nivel de glucosa en sangre. Según su control de la glucosa, usted puede revisar su glucosa en sangre de una a cuatro veces al día, antes de las comidas y antes de acostarse. Trate de probar dos horas después de las comidas para ver si su plan para la diabetes controla su glucosa. Si usted toma medicamentos para la diabetes, es buena idea revisar su glucosa en sangre antes y después del ejercicio, a fin de prevenir la azúcar baja en la sangre. El saber cuál es su azúcar sanguíneo en cualquier momento dado mejorará su sensación de estar en control de su diabetes. Si por lo general, su glucosa en sangre está arriba de 200, esto es demasiado alto. La mayoría de los pacientes tratan de mantener su glucosa en sangre “*cerca de lo normal*” - aproximadamente **90-130** por la mañana en ayunas, y menos de **180** dos horas después de las comidas. Hable con su médico sobre qué metas para la glucosa serían correctas para usted.

**4. Medicamentos:** Muchas personas con diabetes toman píldoras o se inyectan insulina para controlar su glucosa en sangre. En los últimos años, varios medicamentos orales nuevos (*Glucophage, Avandia, Actos, Glucovance, y Prandin*) están ahora disponibles para pacientes con diabetes Tipo 2. Las píldoras de diabetes pueden tomarse solas, con otras píldoras para la diabetes o con insulina. Las personas con diabetes Tipo 1 tiene que ponerse inyecciones de insulina ya que su cuerpo no puede producir insulina. Los tratamientos más eficaces para la diabetes Tipo 1 son inyecciones de insulina múltiples (3-4 al día) o usar una bomba de insulina. Independientemente de su plan, es importante que usted sepa el **nombre** de su medicamento, la **dosis** y **cuándo** tomarlo.

*¿Cuáles son sus medicamentos para la diabetes?* \_\_\_\_\_

**Glucosa en Sangre Baja:** Después de que los pacientes comienzan a controlar su diabetes, ellos a veces experimentan síntomas de glucosa sanguínea baja. Si su prueba de punción del dedo muestra una glucosa de 70 o menos, usted puede sentir los siguientes síntomas:

- piel fría, sudorosa
- latidos cardiacos rápidos
- dolor de cabeza
- temblor, ansiedad
- debilidad
- hambre

Usted puede tratar el azúcar sanguínea baja bebiendo 1/2 taza de jugo ó 3-4 pastillas de glucosa. Espere 15 minutos y revise de nuevo su azúcar sanguínea. Si todavía está debajo de 70, repita el tratamiento y repita la prueba en 15 minutos. Hágale saber a su equipo de atención médica que usted tiene reacciones de azúcar sanguínea bajas, sobre todo si sus reacciones son más frecuentes, más graves u ocurren por la noche. Su médico tendrá que ajustar sus medicamentos para prevenir reacciones adicionales.

## **Educación Sobre la Diabetes:**

El aprendizaje sobre la diabetes es el primer paso para vivir exitosamente con la diabetes.

- Pídale a su médico referirlo a un Enfermera Educadora de de Diabetes en su comunidad. Si quisiera ver a una Enfermera de Diabetes en Stanford, llame al (650) 723-6961.
- Para una cita con una Dietista Certificada en Stanford, llame al (650) 723-5440.
- Cuando pida una cita individual con la enfermera o dietista, pida que se solicite a un intérprete al mismo tiempo.
- Póngase en contacto con la Biblioteca de la Salud al (650) 725-8400 para información sobre la diabetes en su idioma.
- Establezca un **plan personal para el control** y consúltelo con su médico.

*Diabetes: What You Need to Know*, Spanish version, 2/2004. Gail Rutherford, RN, CNS, CDE. Edited by K. Triebisch. Translated by Interpreter Services.

This document is intended for use by staff of Stanford Hospital and Clinics. No representations or warranties are made for outside use. Not for reproduction or publication without permission. Direct inquiries to Stanford Hospital and Clinics.