

# Guía de Providence para vivir bien con diabetes

Guía para ayudarle a manejar su diabetes y  
mejorar su salud

4ª edición

Directora médica: Elizabeth Stephens, MD

Un agradecimiento especial al equipo de Educación para la Diabetes de Providence, de Farmacia Clínica de Providence, de Salud Conductual de Providence y de Administración de casos de Providence Health Plan por sus contribuciones a este libro.

## **Su equipo de atención de la diabetes**

Ya sea que tenga diabetes desde hace tiempo o que se le haya diagnosticado recientemente, su equipo de atención está aquí para brindarle apoyo a usted y a su familia. Su equipo de atención de la diabetes puede incluir a su proveedor, nutricionista o educador para la diabetes/especialista en la atención y educación de la diabetes, enfermero, farmacéutico, terapeuta conductual y administrador de casos.

El propósito de los Servicios de Diabetes de Providence es empoderar a las personas para prevenir o manejar la diabetes mediante la información y la participación activa en el manejo de su salud.



**Descargo de responsabilidad:**

Consulte a su médico o proveedor de cabecera antes de realizar los cambios en la dieta, actividad u otros comportamientos relacionados con la salud sugeridos en la Guía de Providence para vivir bien con diabetes.

Providence Health & Services y los editores no asumen responsabilidad alguna por lesión, pérdida o daño personal o de otro tipo que pueda resultar de las sugerencias o la información que contiene esta publicación. Para la preparación de esta publicación se hizo todo lo posible para ofrecer la información más actualizada, correcta y expresada con claridad. Sin embargo, pueden haber errores involuntarios en la información.

Las referencias o los enlaces a productos, procesos o servicios comerciales específicos o por nombre comercial, marca, fabricante o similar, que se incluyan en este documento no constituyen ni implican el aval, la recomendación o el apoyo de Providence Health & Services ni de los Servicios de Diabetes de Providence y no se pueden usar con fines de publicidad o aval de productos.

Copyright © 2021 por Providence Health & Services. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida bajo ninguna forma o medio, electrónico o mecánico, incluyendo duplicaciones, grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el previo consentimiento por escrito.

Para obtener más información, llame al **855-360-5456**.

# ÍNDICE

**Este libro pretende ser una guía para que usted tome como referencia mientras continúa trabajando para manejar su diabetes.**

<b>Acerca de la diabetes</b> .....	<b>1</b>
¿Qué es la diabetes? .....	1
Diabetes: ¿Qué tipo tengo? .....	2
Remisión de la diabetes .....	3
¿Cómo sé si tengo diabetes o prediabetes? .....	4
¿Qué plan es adecuado para mí? .....	4
¿Qué modifica mi nivel de azúcar en la sangre? .....	6
<b>Alimentación saludable</b> .....	<b>7</b>
Patrones de alimentación .....	7
¿Cuándo debo comer? .....	7
¿Qué debo comer? .....	8
¿Cuánto debo comer? .....	11
¿Qué debo beber? .....	11
El método del plato .....	12
Recuento de carbohidratos .....	14
Ayuda con la planificación de comidas .....	15
Mi plan de comidas .....	21
<b>Actividad física</b> .....	<b>23</b>
¿Por qué debo hacer ejercicio? .....	23
¿Cuánto movimiento necesito? .....	23
<b>Estrategias de adaptación saludable</b> .....	<b>27</b>
Sentimientos sobre la diabetes .....	27
¿Cómo me afecta el estrés? .....	27
Cómo manejar el estrés .....	28
Ideas de estrategias de adaptación saludable .....	29

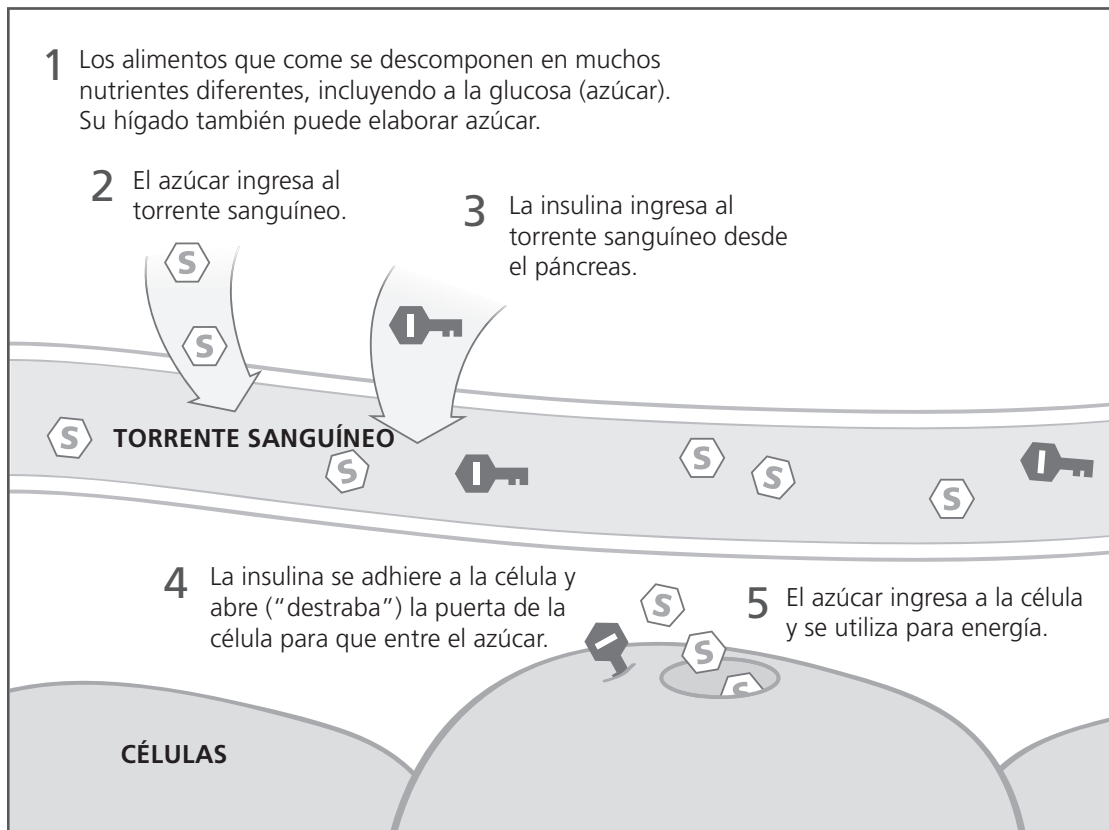
<b>Medicamentos para la diabetes</b> .....	<b>31</b>
Medicamentos para la diabetes tipo 2 .....	32
Tipos de insulina .....	35
<b>Conozca sus valores</b> .....	<b>37</b>
Prueba de Hemoglobina A1C .....	37
Controles del nivel de azúcar en la sangre .....	38
Niveles esperados de azúcar en la sangre .....	38
¿Cuándo debería controlar mi nivel de azúcar en la sangre? .....	39
Manejo de patrones: ¿Qué significan mis valores <sup>3</sup> de azúcar en la sangre? .....	40
Eliminación de objetos punzocortantes .....	42
<b>Resolución de problemas</b> .....	<b>43</b>
¿Qué debo hacer cuando me enfermo? .....	43
Cómo disminuir un nivel alto de azúcar en la sangre .....	47
¿Qué debo hacer antes de someterme a una cirugía o procedimiento médico? .....	47
Viajar con diabetes .....	47
Plan de emergencia para la diabetes .....	49
<b>Disminución de riesgos</b> .....	<b>51</b>
<b>Formularios</b> .....	<b>53</b>
Registro de alimentos/niveles de azúcar en la sangre .....	54
Hoja de registro .....	55

## Acerca de la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Cuando tiene diabetes, su cuerpo tiene dificultad para transportar el azúcar (glucosa) de su sangre al interior de las células. Su cuerpo utiliza el azúcar para energía cuando se encuentra dentro de la célula. La diabetes ocurre porque el páncreas no puede producir suficiente insulina o porque el cuerpo no puede usar la insulina de forma adecuada. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar llegue a todas las células del cuerpo.

Cuando tiene diabetes tipo 2, las puertas de sus células no se abren como deberían para dejar ingresar a la glucosa (esto se denomina “resistencia a la insulina”). Cuando esto sucede, su páncreas intenta producir más insulina para ayudar a que el azúcar ingrese a las células.



Muchas personas con diabetes tipo 2 también tienen dificultad para producir suficiente insulina. (Esto se denomina “deficiencia de insulina”). Las personas con diabetes tipo 1 producen muy poco o nada de insulina. Todos estos problemas hacen que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado. El azúcar adicional que se encuentra en la sangre puede dañar sus vasos sanguíneos y sus nervios.

## Diabetes: ¿Qué tipo tengo?

Hay distintos tipos de diabetes. En todos los tipos, se acumula demasiada azúcar en su sangre. Esto significa que no ingresa suficiente azúcar a las células para ser utilizada como energía.

- **Prediabetes:** “Prediabetes” significa que su nivel de azúcar en la sangre es mayor a lo normal (lo cual es causado por la resistencia a la insulina). No es lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes tipo 2. Si no se hacen cambios en el estilo de vida, es probable que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2 en 10 años o menos.

Puede revertir esta situación comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio la mayoría de los días y manteniendo un peso saludable. Tener estos hábitos saludables le da la posibilidad de hacer que su nivel de azúcar en la sangre regrese a los valores normales.

- **Diabetes tipo 1:** Su cuerpo deja de producir insulina. Los problemas de salud aumentan rápidamente porque el azúcar se acumula muy rápido en la sangre. Las células de todo el cuerpo padecen la escasez de energía (azúcar). La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes. Menos del 10 % de las personas con diabetes tienen el tipo 1. La alimentación saludable, la actividad física y el manejo del estrés también se utilizan para tratar la diabetes tipo 1.
- **Diabetes tipo 2:** Más del 90 % de las personas con diabetes tienen este tipo. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo produce muy poca insulina, no usa correctamente la insulina o ambas cosas. La diabetes tipo 2 se puede desarrollar a cualquier edad, pero más frecuentemente sucede en personas de más de 45 años de edad. La alimentación saludable, la actividad física y el manejo del estrés también son fundamentales para tratar la diabetes tipo 2. Con frecuencia, también se usan medicamentos para la diabetes (incluyendo la insulina).

- **Diabetes gestacional:** La diabetes gestacional es cuando una mujer embarazada tiene altos niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo, pero nunca antes había tenido diabetes. En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 15 mujeres embarazadas desarrollan diabetes gestacional. La diabetes gestacional se puede manejar con opciones de alimentación saludable, ejercicio, manejo del estrés y medicamentos para la diabetes, cuando es necesario.
- **Diabetes autoinmunitaria latente en adultos (*Latent Autoimmune Diabetes in Adults, LADA*):** La diabetes autoinmunitaria latente en adultos es una forma de diabetes autoinmunitaria que avanza lentamente. Como la diabetes tipo 1, la LADA ocurre porque el páncreas deja de producir suficiente insulina. A diferencia de la diabetes tipo 1, generalmente no necesitará insulina hasta muchos meses, o incluso más, después del diagnóstico. Las personas que son diagnosticadas con LADA con frecuencia tienen más de 30 años de edad.

## Remisión de la diabetes

Hacer cambios importantes y permanentes como mantener una rutina de ejercicio o una alimentación saludable puede ayudar a lograr la remisión de la diabetes.

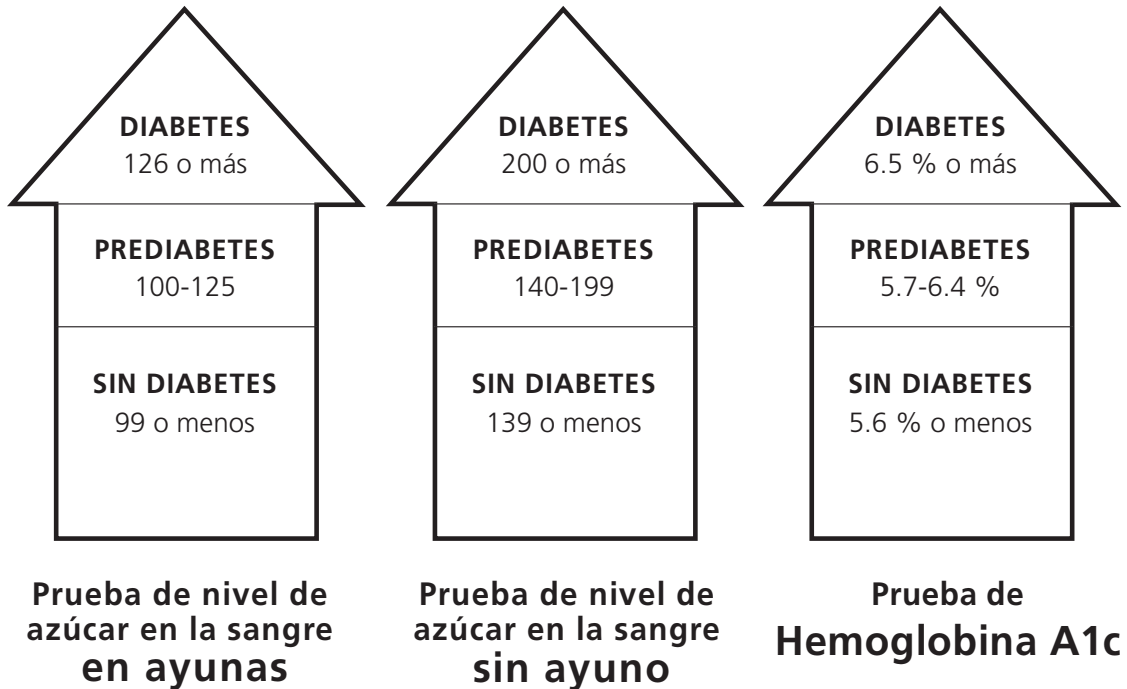
Según *Diabetes Care*<sup>\*</sup>, la remisión puede darse de diferentes formas:

- La **remisión parcial** se da cuando una persona ha mantenido un nivel de azúcar en la sangre menor al nivel de una persona con diabetes durante al menos un año, sin necesidad de usar medicamentos para la diabetes.
- La **remisión completa** se da cuando el nivel de glucosa en la sangre vuelve a los valores normales, completamente por fuera del rango de la diabetes o la prediabetes, y permanece así durante al menos un año sin ningún medicamento para la diabetes.
- La **remisión prolongada** se da cuando la remisión completa dura al menos cinco años. Los médicos siguen considerando que la diabetes está en remisión aunque mantenga un nivel normal de azúcar en la sangre durante 20 años.

<sup>\*</sup>Buse, John B., et al. 2009 "How Do We Define Cure of Diabetes?" *Diabetes Care* 32(11): 2133-35.

## ¿Cómo sé si tengo diabetes o prediabetes?

Sin importar si se siente diferente o no, es importante aprender cómo son los cuidados de su diabetes. Estos son los valores que su proveedor usa para determinar quién tiene diabetes.



## ¿Qué plan es adecuado para mí?

Dado que la diabetes afecta a todos de forma diferente, hay muchas opciones para ayudar a las personas que tienen diabetes a controlar su nivel de azúcar en la sangre, su presión arterial, su peso y su colesterol. Si tiene diabetes tipo 1, deberá usar el plan n.º 4. (Consulte la tabla en la página 5.) Si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, es posible que deba usar alguno de los planes.



N.º 1



Plan de alimentación



Plan de ejercicios



Manejo del estrés

N.º 2



Plan de alimentación



Plan de ejercicios



Manejo del estrés



Píldoras

N.º 3



Plan de alimentación



Plan de ejercicios



Manejo del estrés



Píldoras



Inyectables (como insulina)

N.º 4



Plan de alimentación



Plan de ejercicios

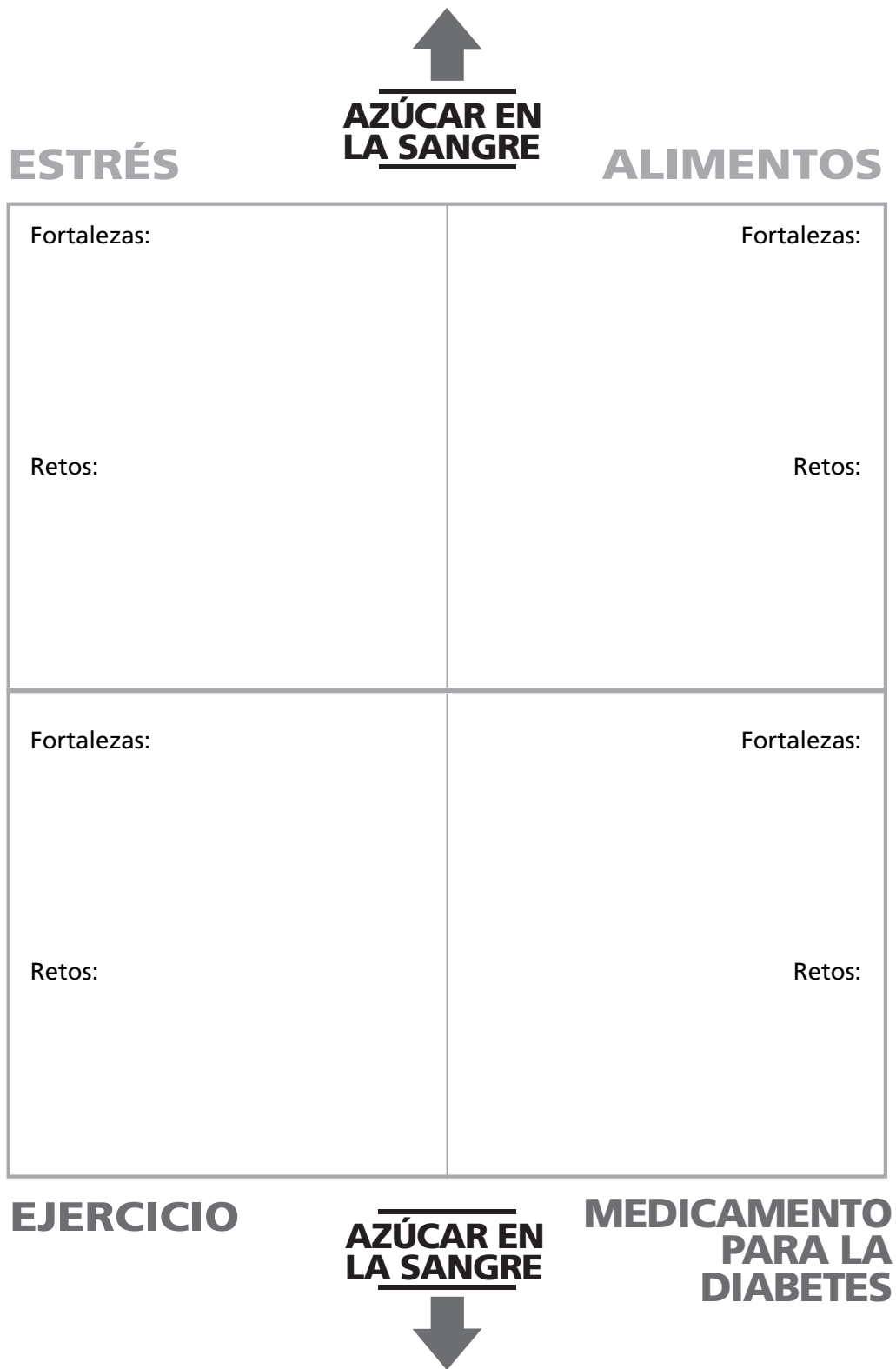


Manejo del estrés



Inyectables (como insulina)

¿Qué modifica mi nivel de azúcar en la sangre?



## Alimentación saludable

### Patrones de alimentación\*

Un patrón de alimentación es el total de todos los tipos de alimentos y bebidas que consume. Un plan de alimentación es una guía que le ayuda a planificar cuándo, qué y cuánto comer cada día.

Existen diferentes patrones de alimentación que se utilizan para manejar la diabetes. Su especialista en atención y educación para la diabetes puede ayudarle a encontrar un patrón y un plan de alimentación que funcione para usted. Algunos patrones de alimentación con posibles beneficios para la salud son:

- Estilo mediterráneo.
- Vegetariano.
- Vegano.
- Bajo en grasas.
- Muy bajo en grasas.
- Bajo en carbohidratos.
- Muy bajo en carbohidratos.
- Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH*).

\* “Nutrition Therapy for Adults With Diabetes and Prediabetes: A Consensus Report.” *Diabetes Care* (2019) 42: 731-754

### ¿Cuándo debo comer?

Los horarios de las comidas pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre. El objetivo es comer dentro de aproximadamente la primera hora después de despertar. A veces comer un bocadillo balanceado antes de dormir puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre de la mañana dentro del rango seguro. Escuche a su cuerpo, coma cuando tenga apetito y pare cuando esté lleno.

Hable con su especialista en atención y educación para la diabetes si necesita ayuda con el horario de sus comidas, sobre todo si trabaja en un turno nocturno.

**CONSEJO** Las personas que comen desayuno tienen menos grasa abdominal y obesidad, menos presión arterial y menos riesgo de diabetes. Un desayuno rico en proteínas ayudará a disminuir el apetito durante el día y se asocia a menos picoteo en la noche.

## ¿Qué debo comer?

La alimentación saludable es muy importante y le ayudará a:

- Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango seguro.
- Mantener su corazón sano.
- Mantener un peso saludable.
- Obtener nutrientes para mantener su cuerpo sano.
- Disminuir o evitar problemas como el bajo nivel de azúcar en la sangre, estreñimiento, acidez estomacal y exceso de apetito.

Comer saludable significa elegir una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio todos los días. Los grupos alimenticios incluyen proteínas, grasas saludables y fibras.

1. Las **proteínas** ayudan a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre. Muchas personas logran mantener un buen nivel de azúcar en la sangre comiendo un desayuno con más proteínas y menos carbohidratos. Intente comer proteínas con todas las comidas y bocadillos.
2. Las **grasas saludables** no se convierten en azúcar en la sangre y pueden dar sensación de saciedad por más tiempo. Las grasas saludables por lo general provienen de las plantas y el pescado. Las grasas menos saludables por lo general provienen de los animales y los alimentos fritos o ultraprocesados.
3. **Fibra**
  - Verduras sin almidón (con menos carbohidratos) son una opción saludable. Coma mucha cantidad de esto. El objetivo es comer al menos cinco porciones por día.

- Granos, legumbres, frutas y verduras sin almidón (con más carbohidratos) proporcionan energía. Elegir carbohidratos ricos en fibra le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Las fibras ayudan a que se sienta lleno por más tiempo, lo cual puede ayudar a calmar sus antojos y evitar el picoteo. Los alimentos ricos en fibra aportan más nutrientes y carbohidratos de mejor calidad que los alimentos procesados.
- Los alimentos de fibra también ayudan a evitar el estreñimiento. Beba mucha agua (ocho o más vasos por día) cuando coma alimentos ricos en fibra.

Siempre que pueda, recuerde:

- Cocine en su casa.
- Coma alimentos integrales.
- Limite o evite los alimentos procesados.
- Empaque su propio almuerzo.

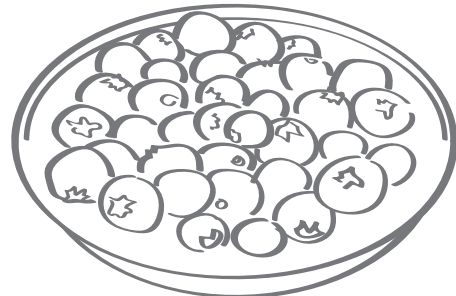
Se ha observado que comer la siguiente combinación de alimentos en las comidas y los bocadillos ayuda a manejar los niveles de azúcar en la sangre:

### **proteínas + grasas saludables + fibras**

Consulte la lista de alimentos sugeridos en la página 13.

Limite los alimentos ultraprocesados, que incluyen carbohidratos de baja calidad, grasas menos saludables y aditivos alimentarios. Generalmente se encuentran en los alimentos y bebidas empaquetados que tienen más de unos pocos ingredientes.

Los alimentos ultraprocesados son, entre otros, dulces, papas chips, jugos, yogur endulzado, arroz blanco, papas instantáneas y alimentos fritos comercialmente. Los productos elaborados con harina blanca (pan, pasta, galletas, cereales) también son ultraprocesados.



## Una progresión de granos integrales

Decidir cómo aprovechar los beneficios de salud de los granos integrales es simple si usa una herramienta llamada “progresión”. Por ejemplo, una progresión de granos integrales comienza con granos no procesados en un extremo y continúa a través de una serie de transiciones hasta granos ultraprocesados en el extremo opuesto. El objetivo es elegir granos del extremo menos procesado.

El primer elemento de la progresión, los granos integrales intactos, son la opción menos procesada y la mejor opción. El último elemento de la lista (productos de granos altamente refinados) son los más procesados.

Granos	Definición	Alimentos
<b>Granos integrales intactos</b>	<p>Granos integrales no procesados a los que solo se le quita la cáscara no comestible.</p> <p>Contiene el salvado, el germen y el endospermo, las tres partes originales del grano (intacto).</p> <p>Alto contenido nutritivo y el cuerpo los absorbe lentamente.</p>	<p>Avena pelada, cebada sin cáscara, bayas de trigo y centeno, arroz integral, mijo.</p> <p>Quinua y trigo sarraceno (que en realidad son semillas).</p>
<b>Granos moderadamente procesados</b>	<p>Granos enteros que fueron picados, molidos o en copos.</p> <p>Amplia variedad en la forma en la que son absorbidos por el cuerpo.</p>	<p>Avena semimolidada, avena escocesa, copos de avena clásicos, trigo triturado, centeno triturado, harina de maíz integral (polenta), bulgur.</p>
<b>Harina integral</b>	<p>Granos integrales molidos en partículas diminutas para hacer harina; aún contiene el salvado, el germen y el endospermo.</p> <p>Absorbido rápidamente por el cuerpo.</p>	<p>Pan, pasta, galletas a base de harina de grano entero.</p>
<b>Productos de grano entero altamente refinados</b>	<p>Ultraprocesados, en general con azúcares y grasas agregados.</p> <p>El cuerpo los absorbe rápidamente.</p>	<p>Cereales de desayuno prontos para ingerir, granola, barras de granola, granos inflados, la mayoría de las galletas, papas chips, pan.</p>

Adaptado de Hassell, Miles, y Hassell, Mea. 2014. *Good Food, Great Medicine*, cuarta edición.

## ¿Cuánto debo comer?

Hay diferentes formas de determinar cuánto debe comer para tener comidas y bocadillos balanceados.

- Obtenga una variedad de alimentos en todas sus comidas y bocadillos.
- Incluya una mezcla de proteínas, grasa saludable y fibra.
- Coma hasta que esté satisfecho pero no demasiado lleno.
- Intente no comer cuando no tenga apetito.

Para las personas que quieren una referencia visual o que les gusta contar, aquí se describe el método del plato y el recuento de carbohidratos. Si está usando medicamentos para la diabetes, es posible que le recomienden que siga un plan específico.

## ¿Qué debo beber?

Asegúrese de beber mucho líquido todos los días. A continuación hay una lista con sugerencias de qué beber y qué limitar.

### **Beba:**

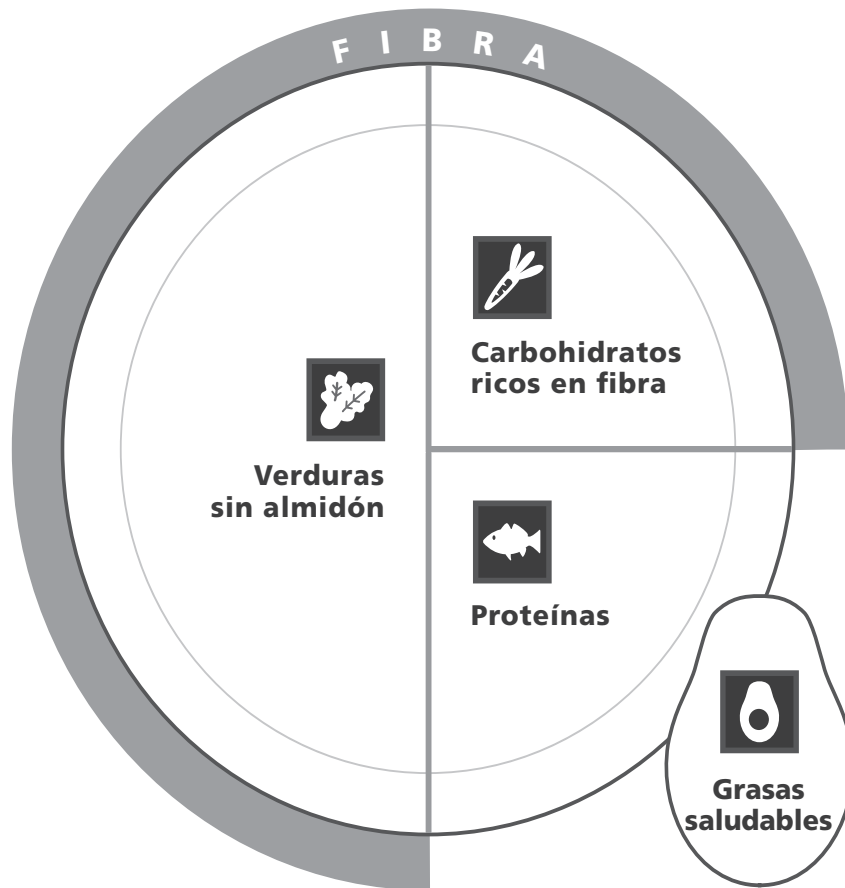
- Agua (ocho o más vasos por día).
- Café/té sin azúcar ni edulcorante (con una pequeña cantidad de leche, half and half o leche alternativa sin azúcar si lo desea).
- Agua con gas sin endulzar.
- Leche, en moderación.

### **Limite:**

- Jugo de frutas (incluso jugo recién exprimido, 100 % o natural).
- Gaseosa normal o dietética.
- Cualquier bebida endulzada (azúcar o endulzante artificial), incluyendo las bebidas de café endulzadas.

## El método del plato

El método del plato divide su plato de comida en cuartos. Este método ayuda a visualizar las porciones de alimentos. No requiere ningún cálculo matemático y lo puede usar en cualquier lugar.



- **Limite los alimentos ultraprocesados.**
- **Siempre incluya proteínas y grasas saludables.** Un cuarto de su comida o bocadillo debería incluir algunas proteínas y grasas saludables.
- **Ingiera muchas fibras.**
  - Considere la calidad de los alimentos ricos en carbohidratos. Intente cubrir otro cuarto de su comida o bocadillo con alimentos integrales ricos en fibras.
  - Intente que la mitad de su comida o bocadillo sean verduras sin almidón. Use esto como base y, en torno a eso, planifique el resto de su comida o bocadillo. Elija una o dos de sus verduras favoritas para una comida.
- **Intente usar platos y recipientes más pequeños, en lugar de los más grandes.**



**FIBRA****Verduras sin almidón**

Alcachofas  
 Espárragos  
 Pimientos  
 Col china  
 Brócoli  
 Repollitos de Bruselas  
 Repollo  
 Coliflor  
 Apio  
 Pepino  
 Berenjena  
 Verduras fermentadas  
 Ajo  
 Frijoles verdes  
 Hojas verdes/lechuga  
 Champiñones  
 Cebolla  
 Chauchas  
 Rábanos  
 Colinabos  
 Calabaza espagueti  
 Tomates  
 Nabos  
 Calabacín amarillo y zucchini

**Proteínas**

Caldo de hueso  
 Queso o queso cottage\*  
 Pollo  
 Huevos  
 Pescado y mariscos (especialmente pescados ricos en grasa, como el atún y el salmón)\*  
 Carne (pollo, res\*, pavo, cerdo\*, cordero\*, venado, bisonte)  
 Alternativas a la carne (tofu, tempeh, etc.)  
 Frutos secos\*  
 Mantequilla de frutos secos\*  
 Semillas\*

**Proteínas con carbohidratos:**

Kéfir\*  
 Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos)  
 Leche\*  
 Yogur\*  
 Algunas alternativas a la carne

\*Puede ser rico en grasas

\*\*<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

**FIBRA****Carbohidratos ricos en fibra****Frutas**

Manzanas  
 Moras  
 Arándanos  
 Melones  
 Naranja/toronja (pomelo)  
 Pera  
 Frambuesa  
 Ruibarbo  
 Fresas

**Granos, moderadamente procesados**

Bulgur  
 Trigo y centeno triturado  
 Alimentos elaborados con granos integrales  
 Copos de avena clásicos  
 Avena escocesa o semimolidada  
 Harina de maíz integral (polenta)

**Granos integrales e intactos**

Arroz integral  
 Farro  
 Cebada “descarrillada” no perlada  
 Avena pelada  
 Quinua  
 Bayas de trigo o centeno

**Legumbres**

Frijoles (rojos, refrito, negros, pintos, garbanzos)  
 Lentejas

**Verduras con almidón**

Zanahorias  
 Maíz  
 Arvejas  
 Remolachas  
 Papas (con cáscara)  
 Boniato/batata  
 Calabaza de invierno (calabaza, calabaza de bellota, etc.)

**Grasas saludables**

Aguacate, aceites saludables (oliva, aguacate, canola, etc.\*\*), aceitunas, mantequilla de frutos secos, frutos secos, aderezos elaborados con aceites saludables, semillas, pescado y mariscos (especialmente los pescados ricos en grasa, por ejemplo, arenque, atún, salmón y caballa).

## Recuento de carbohidratos

Puede decidir llevar un registro de lo que come contando los carbohidratos. Este plan igualmente incluye diversos alimentos, mientras se hace un seguimiento más cuidadoso de los carbohidratos. Puede ser útil si usa medicamentos para la diabetes.

Pregúntele a su especialista o proveedor de diabetes sobre la cantidad de carbohidratos adecuada para usted. No evite totalmente los carbohidratos para reducir su nivel de azúcar en la sangre. Igual se recomienda incluir proteínas, grasas saludables y fibras en las comidas y los bocadillos.

El recuento de carbohidratos no es para todos. Si comienza a comer más alimentos empaquetados o esto aumenta el estrés, tal vez no sea adecuado para usted.

El folleto de “Mi plan de alimentación” o la información nutricional que se encuentra en el envase de los alimentos pueden ayudar con el conteo de carbohidratos. Asegúrese de fijarse en el tamaño de la porción para obtener la información más precisa.

Utilizar recipientes o cucharas medidoras puede ayudar hasta que pueda calcular a ojo el tamaño correcto de las porciones. Mida los alimentos cuando estén listos para comer (por ejemplo, mida la avena después de cocinarla).

<b>Comidas/ bocadillos</b>	<b>Gramos de carbohidratos</b> (Basado en una dieta baja en carbohidratos)*	<b>Mis objetivos de carbohidratos</b>
Desayuno	Entre 30 y 60	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	
Almuerzo	Entre 30 y 60	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	
Cena	Entre 30 y 60	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	

\* Una dieta baja en carbohidratos se define como del 26 % al 45 % del total de calorías proveniente de carbohidratos.

“Nutrition Therapy for Adults With Diabetes and Prediabetes: A Consensus Report.”  
*Diabetes Care* (2019) 42: 731-754

## Ayuda con la planificación de comidas

En las siguientes páginas encontrará sugerencias para incluir proteínas, grasas saludables y fibras en las comidas y los bocadillos. Las listas de ingredientes son ideas de cosas que puede tener guardadas en su cocina. Las ideas de recetas son una referencia de cómo usar los ingredientes.

Verifique si tiene en la cocina alimentos que ya tenga a mano o alimentos que disfrute. Modifique estas recetas según sus gustos.

### **Pérdida de peso**

Si es necesario, pierda un poco de peso y no lo recupere. Con frecuencia esa es la mejor solución para las personas que tienen prediabetes o diabetes tipo 2. Las investigaciones muestran que perder del 5 % al 10 % del peso proporciona el beneficio de salud más grande. Por ejemplo, si pesa 200 libras, bajar solo 10 a 20 libras equivale del 5 % al 10 %. Incluso si desea perder más peso, simplemente recuerde, las primeras libras equivalentes del 5 % al 10 % del peso son las más importantes.



DESAYUNO – ideas de ingredientes	DESAYUNO – ideas de recetas
<p><b>Proteínas</b> (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos (puede agregarle opciones de grasas o fibra)</li> <li>• 1 huevo duro y 2 cdas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• 1 huevo con ¼ taza de queso en hebras</li> <li>• ¼ taza de nueces, ⅓ taza de semillas y ½ taza de leche</li> <li>• ½ taza de queso cottage</li> <li>• 1 taza de yogur griego natural</li> </ul> <p><b>Grasas saludables</b> (elija 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas. de aguacate</li> <li>• 1 cda. de aceite de oliva</li> <li>• 1 cda. de nueces o almendras</li> <li>• 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• 1 cda. de semillas de girasol o calabaza</li> <li>• 2 cdas. de half and half</li> </ul> <p><b>Fibras</b> (si cuenta carbohidratos, elija 2 o 4 para 30 a 60 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijoles negros</li> <li>• ⅓ taza de avena pelada cocida</li> <li>• ¼ taza de bayas de centeno cocidas</li> <li>• ¼ taza de avena cocida (semimolida, escocesa)</li> <li>• ½ taza de papas fingerling o de varios colores, con cáscara</li> <li>• 1 taza de bayas</li> <li>• 1 taza de melón o piña en cubos</li> </ul> <p><b>Verduras sin almidón</b> (elija todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimientos</li> <li>• Ajo</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Tomate</li> </ul>	<p><b>N.º 1</b> 2 huevos revueltos con 1 cda. de aceite de oliva, espinaca, cebolla y hongos (1 taza de verduras) 1 taza de frambuesas ¼ taza de avena cocida Té herbal</p> <p><b>N.º 2</b> Omelete de 1 huevo con ¼ taza de queso cheddar en hebras, pimientos, espinaca y tomate (1 taza de verduras) Cubrir con 2 cdas. de aguacate ½ taza de frijoles negros 1 taza de melón cantalupo en cubos Agua con rodaja de melón</p> <p><b>N.º 3</b> 1 taza de yogur griego natural 1 cda. de semillas de girasol 1 taza de moras 8 oz. de café sin azúcar con un poco de half and half</p> <p><b>N.º 4</b> ⅓ taza de cereales de avena pelada cocida con ¼ taza de nueces, ⅓ taza de semillas de calabaza y ½ taza de leche, espolvoreado con canela por encima. Té</p> <p><b>N.º 5</b> 1 huevo con ¼ taza de queso en hebras ½ taza de papas rojas con cáscara 1 taza de fresas cortadas 8 oz. de café sin azúcar con un poco de half and half</p> <p><b>N.º 6</b> 1 huevo duro ½ taza de mezcla de cereales de avena semimolida con 2 cdas. de mantequilla de maní y cubierto con canela y un poco de leche Agua con infusión de naranja, limón y rodajas de lima.</p>

ALMUERZO – ideas de ingredientes	ALMUERZO – ideas de recetas
<p><b>Proteínas</b> (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 a 3 oz. de atún (puede mezclar con opciones de grasas y fibras)</li> <li>• 2 a 3 oz. de pollo o pavo</li> <li>• 2 a 3 oz. de carne de res, cerdo, cordero, venado o bisonte</li> <li>• 1 taza de tofu o tempheh</li> <li>• 2 huevos</li> <li>• ½ taza de queso cottage o 1 oz. de queso</li> <li>• ¼ taza de nueces y ¼ taza de semillas</li> <li>• 1 taza de yogur griego natural</li> </ul> <p><b>Grasas saludables</b> (elija 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas. de aguacate</li> <li>• 1 cda. de aceite de oliva</li> <li>• 1 cda. de nueces o almendras</li> <li>• 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• 1 cda. de semillas de girasol o calabaza</li> <li>• 1 cda. de aderezo para ensalada</li> <li>• 10 aceitunas</li> <li>• 2 cdas. de half and half</li> </ul> <p><b>Fibras</b> (si cuenta carbohidratos, elija 2 o 4 para 30 a 60 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de ensalada de frijoles blancos</li> <li>• ½ taza de frijoles pintos</li> <li>• ½ taza de ensalada de bulgur</li> <li>• ½ taza de quinua</li> <li>• ½ taza de humus</li> <li>• 1 taza de sopa de cebada</li> <li>• 1 manzana o pera pequeña o 1 taza de piña en rodajas</li> <li>• 1 taza de zanahorias</li> <li>• ½ taza de maíz o arvejas</li> </ul>	<p><b>N.º 1</b> 2 a 3 oz. de atún mezclado con 2 cdas. de yogur griego natural, ¼ taza de cebolla de verdeo en cubos y pepinillos en cubos en vinagre con eneldo, servido sobre hojas de lechuga</p> <p>½ taza de humus con 1 taza de rodajas de zanahoria</p> <p>Té helado con bayas frescas</p> <p><b>N.º 2</b> Ensalada de taco con 2 onzas de carne picada condimentada, 1 onza de queso en hebras, ½ taza de frijoles pintos, ½ taza de cebolla y tomate en cubos, 5 aceitunas negras en rodajas y 2 cucharadas de aguacate en cubos sobre al menos 1 taza de lechuga</p> <p>Cubrir con salsa</p> <p>Agua con gas</p> <p><b>N.º 3</b> 2 a 3 onzas de pechuga o muslo de pollo, grillado con hierbas y especias</p> <p>½ taza de ensalada de bulgur (hecha de perejil, menta, cebolla morada o de verdeo, tomates, jugo de lima, aceite de oliva y sal marina)</p> <p>1 taza de ensalada de espinaca con fresas cortadas, cebolla morada cortada y 1 cucharada de aderezo italiano</p> <p>8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half</p> <p><b>N.º 4</b> Bol de quinua con ½ taza de quinua cocida, 2 oz. de pechuga de pollo en cubos, ¼ taza de tomate en cubos, ¼ taza de cebolla, 1 cda. de cilantro, 2 cdas. de aguacate en rodajas y ¼ taza de maíz</p> <p>Cubrir con 1 oz. de queso feta y aderezar con jugo de lima y aceite de oliva</p> <p>Té helado</p>

ALMUERZO – ideas de ingredientes	ALMUERZO – ideas de recetas
<p><b>Verduras sin almidón</b> (elija todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimientos</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Pepino con eneldo</li> <li>• Ajo</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Cilantro</li> <li>• Pepinillo en vinagre</li> <li>• Frijoles verdes</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Perejil</li> <li>• Tomate</li> </ul>	<p><b>N.º 5</b> 1 taza de sopa de cebada con verduras  ½ taza de queso cottage  1 taza de piña fresca en rodajas  ½ pimiento en rodajas con ⅓ taza de salsa de yogur griego y eneldo  Agua con rodaja de lima</p> <p><b>N.º 6</b> ½ taza de ensalada de frijoles blancos  2 a 3 oz. de lomo de cerdo grillado (marinado probablemente contenga carbohidratos)  1 manzana pequeña  Al menos 1 taza de arvejas asadas  8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half</p>
CENA – ideas de ingredientes	CENA – ideas de recetas
<p><b>Proteínas</b> (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos</li> <li>• 1 taza de tofu o tempeh</li> <li>• ½ taza de queso cottage</li> <li>• 2 a 3 oz. de atún</li> <li>• 2 a 3 oz. de pollo o pavo</li> <li>• 2 a 3 oz. de carne de res, cerdo, cordero, venado o bison</li> <li>• 2 oz. de carne con ¼ taza de queso</li> <li>• ¼ taza de nueces y ¼ taza de semillas</li> </ul> <p><b>Grasas saludables</b> (elija 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cdas. de aguacate</li> <li>• 1 cda. de aceite de oliva o 10 aceitunas</li> <li>• 1 cda. de nueces o almendras</li> <li>• 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• 1 cda. de semillas de girasol o calabaza</li> </ul>	<p><b>N.º 1</b> 1 taza de tofu en cubos, salteado con 1 cda. de aceite de oliva, ½ taza de zucchini en rodajas, ½ taza de repollo en hebras y ½ taza de zanahorias en rodajas  Se sirve con ⅓ taza de arroz integral  Agua con gas con infusión de frutos rojos</p> <p><b>N.º 2</b> Rocíe la mitad de una calabaza espagueti con aceite de oliva, sal y pimienta y hornee con la parte del corte hacia abajo a 400 grados durante aproximadamente 30 minutos o hasta que pinchando con el tenedor esté blanda  Raspe la calabaza y saltee con cebolla y ajo picados; agregue 2 huevos batidos o 2 a 3 oz. de pollo grillado, perejil cortado y sirva con queso parmesano y ½ taza de espinaca o cualquier verdura sin almidón  Acompañamiento de 1 taza de frutas frescas, ½ taza de arvejas al vapor y al menos ½ taza de ensalada verde con vinagreta balsámica  Té helado con limón</p>

CENA – ideas de ingredientes	CENA – ideas de recetas
<p><b>Fibras</b> (si cuenta carbohidratos, elija 2 o 4 para 30 a 60 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 taza de lentejas</li> <li>• 1/3 taza de arroz integral</li> <li>• 1/2 taza de boniato o batata (con cáscara)</li> <li>• 1 taza de zanahoria cruda o 1/2 taza de zanahoria cocida</li> <li>• 1 trozo pequeño o 1 taza de fruta fresca</li> <li>• 1/2 taza de calabaza de invierno (como calabaza de bellota)</li> <li>• 1/2 taza de arvejas o maíz</li> </ul> <p><b>Verduras sin almidón</b> (elija todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos</li> <li>• Repollitos de Bruselas</li> <li>• Ajo</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Pico de Gallo</li> <li>• Tomates</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Repollo</li> <li>• Lechuga/ espinaca</li> <li>• Perejil</li> <li>• Calabaza espagueti</li> <li>• Zucchini</li> </ul>	<p><b>N.º 3</b> 2 a 3 onzas de pollo grillado con ajo y hierbas (romero, tomillo, etc.) 1 boniato o batata pequeña horneado, espolvoreado con aceite de oliva Al menos 1 taza de espárragos asados Agua con hielo</p> <p><b>N.º 4</b> Tacos de carne en hojas de lechuga: 2 onzas de carne picada condimentada, 1/3 taza de queso en hebras, 1/3 taza de tomate en cubos, 2 cucharadas de aguacate en rodajas, 5 aceitunas negras en rodajas y 1/3 taza de Pico de Gallo servido dentro de 3 o 4 hojas de lechuga 1/2 taza de maíz cocido 1 taza de fresas frescas Agua con gas</p> <p><b>N.º 5</b> 2 a 3 oz. de salmón grillado con 1 cda. de aceite de oliva y 1 rodaja de limón 1/3 taza de lentejas Al menos 1 taza de repollitos de Bruselas asados Té herbal</p> <p><b>N.º 6</b> Kebabs asados con 2 a 3 oz. de cerdo, pimientos, cebolla y 1 taza de piña Al menos 1 taza de ensalada de repollo (la marinada de cerdo o el aderezo para la ensalada de repollo probablemente contengan carbohidratos) 8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half</p>

BOCADILLOS/POSTRES — ideas de ingredientes	BOCADILLOS/POSTRES — ideas de recetas
<p><b>Proteínas</b> (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ taza de queso cottage</li> <li>• 1 oz. de queso en rebanadas</li> <li>• ¼ taza de nueces</li> <li>• 2 cdas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• ¼ taza de semillas</li> <li>• ½ taza de yogur griego natural</li> </ul> <p><b>Grasas saludables</b> (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 aceitunas</li> <li>• 2 cdas. de aguacate</li> <li>• 1 cda. de aceite de oliva</li> <li>• 1 cda. de nueces o almendras</li> <li>• 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos</li> <li>• 1 cda. de semillas de girasol o calabaza</li> </ul> <p><b>Fibras</b> (si cuenta carbohidratos, elija 1 para 15 a 20 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de humus</li> <li>• 1 taza de bayas</li> <li>• 1 manzana o pera pequeña</li> <li>• 1 taza de melón en cubos</li> <li>• 1 oz. de chocolate amargo (70 % cacao o más)</li> <li>• 1 dátil medjool</li> </ul> <p><b>Verduras sin almidón</b> (elija todas las que pueda)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rábanos</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Hongos</li> <li>• Chauchas</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Nabos</li> </ul>	<p><b>N.º 1</b> 1 taza de frambuesas frescas con ½ taza de yogur griego natural</p> <p><b>N.º 2</b> ¼ taza de queso cottage con 1 taza de melón cantalupo</p> <p><b>N.º 3</b> ¼ taza de avellanas y 1 oz. de chocolate amargo</p> <p><b>N.º 4</b> ½ taza de humus con 1 taza de nabos en rodajas y chauchas</p> <p><b>N.º 5</b> 1 oz. de queso y 1 manzana pequeña</p> <p><b>N.º 6</b> 2 cdas. de mantequilla de maní y 1 pera pequeña</p> <p><b>N.º 7</b> 1 dátil medjool con ¼ taza de almendras</p>



## Mi plan de comidas

**Comida:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_

**Bocadillo:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_

**Comida:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_

**Bocadillo:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_

**Comida:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_

**Bocadillo:** \_\_\_\_\_

Gramos de carbohidratos

Proteínas: \_\_\_\_\_

Grasas saludables: \_\_\_\_\_

Fibras (verduras): \_\_\_\_\_

Fibras (carbohidratos): \_\_\_\_\_



## Actividad física

¿Por qué debo hacer ejercicio?

La actividad física ayuda a su cuerpo a mantener bajo control el nivel de azúcar en la sangre y a su corazón sano. Logra esto haciendo que su propia insulina trabaje mejor.

**Los efectos de la actividad física regular pueden ser:**

- Corazón, cerebro y circulación más saludables.
- Menos ansiedad, depresión y estrés.
- Mejor sueño.
- Menor presión arterial.
- Mejor control del nivel de azúcar en la sangre.
- Pensar con mayor claridad y mejor concentración.
- Menos colesterol LDL (malo) y más colesterol HDL (bueno).
- Cicatrización más rápida de heridas y llagas.
- Mejor digestión.
- Sistema inmunitario más fuerte.
- Pérdida de peso o mantenimiento de peso.

¿Cuánto movimiento necesito?

Intente hacer 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada al menos 5 días por semana. Esto es además de su rutina diaria, como los quehaceres de la casa o el trabajo. Debería poder hablar mientras hace actividad física, pero no cantar.

Considere caminar, ejercicios aeróbicos, yoga, entrenamiento de resistencia, bailar, andar en bicicleta y más. Antes de comenzar una nueva actividad, verifique con su proveedor que sea seguro para usted.

¿Qué tipo de movimiento realiza habitualmente? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Cómo podría agregar más movimiento a su día? \_\_\_\_\_

---

---

---

---







## Estrategias de adaptación saludable

### Sentimientos sobre la diabetes

Es normal sentir muchas emociones cuando le dicen que tiene diabetes. Estos sentimientos pueden ir y venir. Es posible que se sienta más en control cuando obtenga más información sobre la diabetes y sobre cómo cuidarse.

- **Sentimientos encontrados:** puede sentir enojo, frustración, conmoción, sorpresa o alivio.
- **Negación:** es posible que sienta miedo e intente ignorarlo, esperando que alguien haya cometido un error. Lo minimiza porque no siente que tenga problemas de salud como otras personas que conoce que tienen diabetes.
- **Aceptación:** logra aceptar que tiene diabetes. Comienza a aprender más sobre esta afección.
- **Acción:** se siente esperanzado y fortalecido. Está motivado a hacer cambios en su forma de vivir.

### ¿Cómo me afecta el estrés?

Su cuerpo tiene una respuesta al estrés que comienza en su cerebro. Por ejemplo, supongamos que su casa se está incendiando. Esto hace que su cerebro pase al modo de supervivencia y usted se apronte para combatir el fuego o escapar. El cerebro libera hormonas de estrés. Estas hormonas hacen que aumente su frecuencia cardíaca y su presión sanguínea y que su hígado produzca más azúcar para obtener energía. Esto es lo que se denomina como “respuesta de lucha o huida”. Cuando el factor estresante haya pasado, su cuerpo vuelve al estado de descanso y asimilación. Manejar el estrés le ayuda a su cuerpo a mantenerse en el estado de descanso y disminuye su riesgo de padecer una enfermedad.

## Cómo manejar el estrés

El estrés puede ser causado por muchos factores de su vida y afecta a todos de diferente forma. Afrontar la diabetes puede sumar más estrés a su vida. Hay dos tipos de estrés: físico y emocional. Estos son algunos ejemplos de ambos:

El **estrés físico** incluye tener dolor de cabeza, resfrío o gripe, dolor crónico, cirugía o problemas de sueño.

El **estrés emocional** incluye estrés relacionado con la familia, el trabajo, la escuela o el dinero.

Aprender a manejar el estrés mejorará sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol. Las siguientes ideas de adaptación saludable pueden ayudarle a manejar el estrés.



## Ideas de estrategias de adaptación saludable



### **Conectarse con otras personas**

- Pida ayuda
  - Visite a un amigo
  - Hable con su pareja
- 



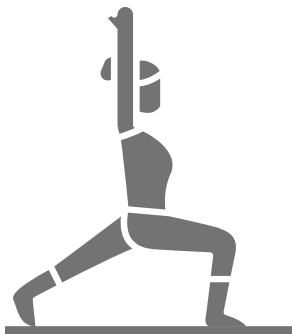
### **Conectarse con su cuerpo**

- Respire profundo
  - Disfrute de un masaje
  - Hágase un tiempo para usted
- 



### **Cuidar su salud emocional**

- Sonría y tenga pensamientos positivos
  - Escuche música
  - Salga
  - Escriba en un diario
  - Rece o medite
  - Pruebe un pasatiempo
  - Consulte a un proveedor de salud conductual
- 



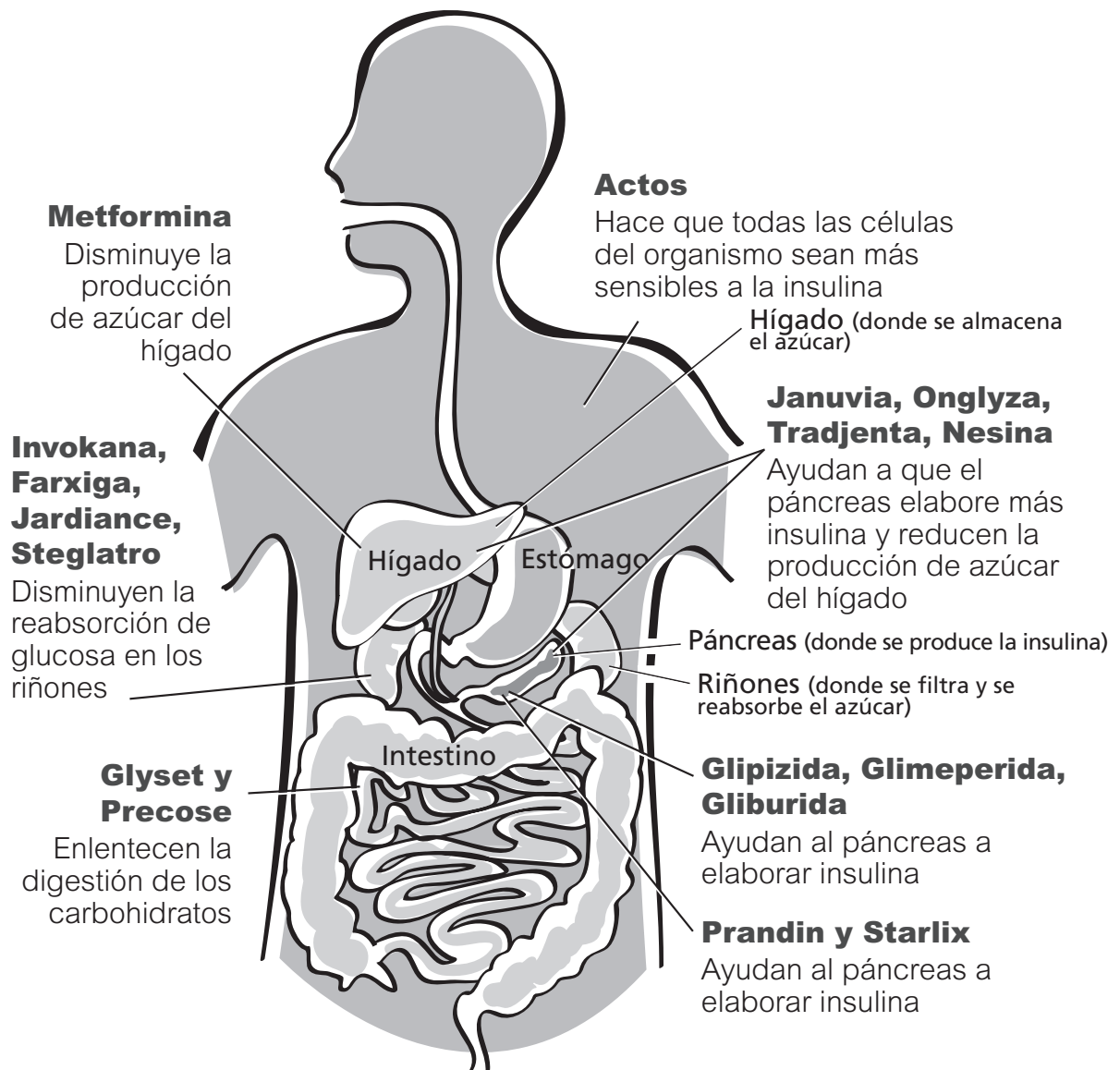
### **Cuidar su cuerpo**

- Descanse
- Ría
- Duerma lo suficiente
- Beba mucha agua
- Relájese con un libro
- Haga ejercicio de forma segura y mueva su cuerpo



## Medicamentos para la diabetes

A continuación se indican algunos ejemplos de diferentes tipos de medicamentos para la diabetes y dónde/cómo funcionan en el cuerpo.



## Medicamentos para la diabetes tipo 2

Tipo	Nombres comunes (marcas)	Cuándo recibirlo	Qué controlar	Cómo funciona
<b>POR BOCA (vía oral)</b>				
<b>Biguanidas</b> \$	Metformina (Glucophage) Riomet (metformina líquida)	Se toma 1 a 3 veces al día con las comidas.	Puede causar gases, diarrea o molestia estomacal.	Disminuye la producción de azúcar del hígado.
	Metformina ER - de liberación prolongada (Glucophage XR) Riomet ER (Glumetza) (Fortamet)	Se toma una vez al día.		
<b>Sulfonilureas</b> \$	Glipizida (Glucotrol) (Glucotrol XL)	Se toma una o dos veces al día.	Puede causar bajo nivel de azúcar en la sangre y aumento de peso.	Ayuda al páncreas a liberar insulina.
	Glimepirida (Amaryl)			
	Glyburide (Micronase) (Diabeta)			
<b>Meglitinidas</b> \$\$	Repaglinida (Prandin)	Se toma con las comidas o hasta 30 minutos antes de la comida.	Puede causar bajo nivel de azúcar en la sangre y aumento de peso.	Ayuda al páncreas a liberar insulina.
	Nateglinida (Starlix)			
<b>Inhibidores de la glucosidasa</b> \$\$	Miglitol (Glyset)	Se toma con el primer bocado de cada comida principal.	Puede causar gases o molestia estomacal. Se deben utilizar comprimidos de glucosa para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre.	Disminuye la velocidad de digestión y absorción de carbohidratos.
	Acarbosa (Precose)			

**Costo:**

\$ menor

\$\$

\$\$\$

\$\$\$\$ mayor

## Medicamentos para la diabetes tipo 2 (continuación)

Tipo	Nombres comunes (marcas)	Cuándo recibirlo	Qué controlar	Cómo funciona
<b>POR BOCA (vía oral)</b>				
<b>Tiazolidinedionas (TZD)</b> \$\$	Pioglitazona (Actos)	Se toma una o dos veces al día, con o sin comida.	<b>Advertencia de recuadro negro:</b> Las TZD pueden causar deficiencias cardíacas o empeorarlas. Controlar la aparición de inflamación y aumento de peso. Mayor riesgo de sufrir determinados tipos de fracturas en las mujeres. Riesgo poco frecuente de cáncer de vejiga.	Hace que las células sean más sensibles a la insulina.
<b>Inhibidores de la DPP-4</b> \$\$\$\$	Sitagliptina (Januvia)	Se toma una vez al día, con o sin comida.	Generalmente se tolera bien. Dolor articular intenso y síntomas similares a los de la gripe. Riesgo poco común de pancreatitis.	Ayuda al páncreas a liberar insulina y disminuye la producción de azúcar del hígado cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto.
	Saxagliptina (Onglyza)			
	Linagliptina (Trayenta)			
	Alogliptin (Nesina)			
<b>Inhibidores de la SGLT2</b> \$\$\$\$	Canagliflozina (Invokana)	Se toma una vez al día.	Mayor riesgo de infecciones por hongos en el tracto urinario y los genitales. Puede causar presión arterial baja o deshidratación.	Ayuda a los riñones a eliminar el exceso de azúcar en la orina.
	Dapagliflozina (Farxiga)	Se toma con comida dentro de las 2 horas posteriores a despertarse.		
	Empagliflozina (Jardiance)			
	Ertugliflozina (Steglatro)			

## Medicamentos para la diabetes tipo 2 (continuación)

Existen varias píldoras de combinación para la diabetes que conjugan dos tipos de medicamentos para la diabetes en una píldora o comprimido.

Tipo	Nombres comunes (marcas)	Cuándo recibirlo	Qué controlar	Cómo funciona
<b>INYECTABLES (no insulina)</b>				
<b>GLP 1 oral o inyectables no insulínicos</b> \$\$\$\$	Exenatida (Byetta)	Inyección que se administra dentro de los 60 minutos antes del desayuno y de la cena.	Puede causar náuseas, vómitos y pérdida de peso. Riesgo poco común de pancreatitis. Puede causar un tipo raro de cáncer de tiroides.	Ayuda al páncreas a liberar más insulina, disminuye la producción de azúcar del hígado, retrasa el movimiento de los alimentos en el intestino y potencia la sensación de estar lleno.  (Solo para la diabetes tipo 2).
	Exenatida XR-de liberación prolongada (Bydureon)	Inyección que se administra una vez por semana.	Puede causar menos efectos secundarios gastrointestinales.	
	Liraglutida (Victoza)	Inyección que se administra una vez por día.		
	Lixisenatida (Adlyxin)	Inyección que se administra una vez por día.		
	Dulaglutida (Trulicity)	Inyección que se administra una vez por semana.		
	Semaglutida (Ozempic)			
	Semaglutida (Rybelsus)	Una vez al día al despertarse, con el estómago vacío, con no más de ½ vaso de agua. Esperar al menos 30 minutos antes de comer, beber o recibir otro medicamento.	Puede causar náuseas, vómitos, dolor abdominal y pérdida de peso. Riesgo poco común de pancreatitis o un tipo de cáncer de tiroides.	Ayuda al páncreas a liberar más insulina, disminuye la producción de azúcar del hígado, retrasa el movimiento de los alimentos en el intestino y potencia la sensación de estar lleno.

## Medicamentos para la diabetes tipo 2 (continuación)

Tipo	Nombres comunes (marcas)	Cuándo recibirlo	Qué controlar	Cómo funciona
<b>INYECTABLES (no insulina)</b>				
<b>Miméticos de amilina</b> \$\$\$\$	Pramlintida (Symlin)	Inyectar inmediatamente antes de las comidas principales.	Puede causar náuseas, pérdida de peso y grave nivel bajo de azúcar en la sangre. Para evitar el bajo nivel de azúcar en la sangre cuando comienza con la pramlintida, disminuya la dosis de insulina.	Retrasa el movimiento de los alimentos en el intestino y potencia la sensación de estar lleno.  (Para la diabetes tipo 1 o tipo 2 que reciben insulina).

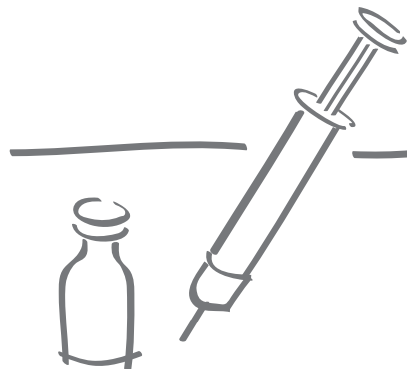
### Tipos de insulina

La **insulina de fondo (basal) de acción prolongada** ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre a lo largo del día y la noche. Se administra a la misma hora todos los días.

La **insulina a la hora de comer (en bolo) de rápida acción** ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre después de las comidas. Se administra justo antes o después de comer

La **insulina mixta** contiene insulina de fondo y para la hora de comer y se administra antes de las comidas.

Consulte el folleto de datos e información sobre la insulina de Providence para obtener más detalles sobre la insulina.





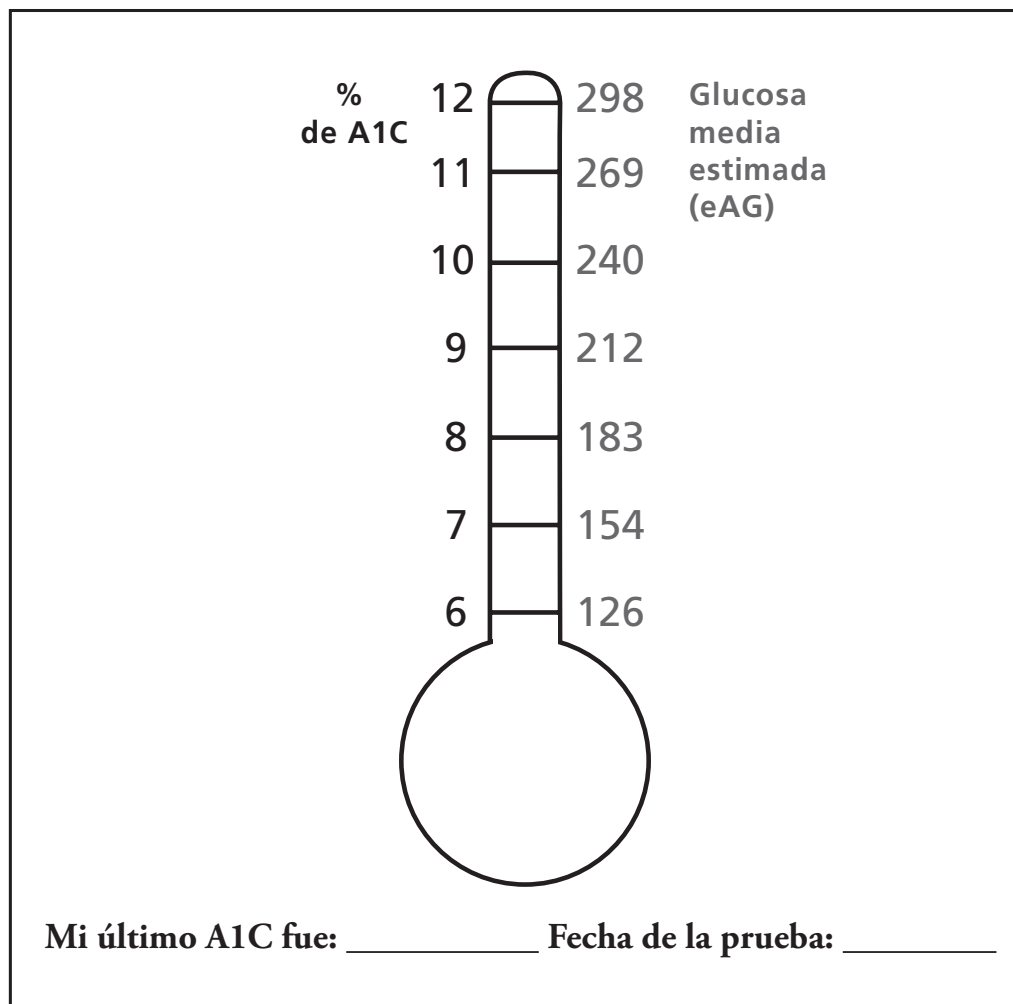


## Conozca sus valores

### Prueba de Hemoglobina A1C

El análisis de sangre de Hemoglobina A1C (A1C) muestra cómo está funcionando su plan de tratamiento para la diabetes. La A1C estima su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. Para la mayoría de las personas con diabetes, el objetivo de A1C es 7 %. Pregúntele a su proveedor si este objetivo de A1C es adecuado para usted.

Por cada disminución del 1 % en su nivel de A1C, su riesgo de problemas de salud por la diabetes disminuye un 25 %.



## Controles del nivel de azúcar en la sangre

Controlar su nivel de azúcar en la sangre con un monitor de glucosa de uso doméstico le indicará:

- Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Cuándo su plan de alimentación está funcionando y cuándo no.
- Cuándo su plan de ejercicios está funcionando y cuándo no.
- Cuándo su medicamento para la diabetes está funcionando y cuándo no.
- Si su plan de autocuidado está funcionando.

## Niveles esperados de azúcar en la sangre

	Sin diabetes	Si tiene diabetes	
		Objetivos ADA *	Mis objetivos
<b>Antes de las comidas</b>	Menos de 100	Entre 80 y 130	
<b>1 a 2 horas después de las comidas:</b>	Menos de 140	Menos de 180	
<b>A1C</b>	Menos de 5.7 %	Menos de 7%	

\* American Diabetes Association (ADA)



## ¿Cuándo debería controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

A continuación se presentan pautas que pueden recomendarse para determinar con qué frecuencia debe verificar su nivel de azúcar en la sangre.

### **Verifique su nivel de azúcar en la sangre:**

#### **Algunas veces por semana si:**

- Su nivel de azúcar en la sangre generalmente se encuentra dentro del rango objetivo y su A1C está dentro del objetivo (consulte la tabla que se encuentra en la página anterior donde se indican los objetivos del nivel de azúcar en la sangre).
- No está modificando su estilo de vida o su(s) medicamento(s) para la diabetes.

#### **Al menos una vez por día si:**

- Está intentando comprender por qué su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Su nivel de azúcar en la sangre no suele estar dentro del rango objetivo.
- Su A1C no está dentro del objetivo.
- Está modificando sus opciones de alimentación, plan de ejercicios o medicamento(s) para la diabetes.

#### **Varias veces por día si:**

- Se inyecta insulina dos o más veces al día.
- Usa una bomba de insulina.
- Está embarazada y tiene diabetes.

A continuación se indican pautas para ayudarle a decidir **cuándo debe verificar su nivel de azúcar en la sangre y qué puede aprender de los resultados:**

1. Verifique a primera hora en la mañana para ver cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre durante la noche.
2. Verifique antes y 1 o 2 horas después de comenzar una comida si quiere saber cómo esos alimentos cambiarán su nivel de azúcar en la sangre.
3. Verifique antes y después del ejercicio para saber cómo la actividad física modifica su nivel de azúcar en la sangre.
4. Verifique si se está sintiendo mal.
5. Verifique si está estresado para ver si su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal.

## Manejo de patrones: ¿Qué significan mis valores de azúcar en la sangre?

Cuando observe los registros de sus niveles de azúcar en la sangre para encontrar patrones, piense que es un detective que está buscando pistas. Intentará descubrir qué es lo que afecta su nivel de azúcar en la sangre. Seguirá una serie de pasos para investigar qué le indican los valores de su nivel de azúcar en la sangre.

Lleve un registro de los valores de su nivel de azúcar en la sangre (ya sea escrito o electrónico). Verifique su nivel de azúcar en la sangre durante al menos tres días antes de buscar patrones.

Un patrón es:

- Niveles de azúcar en la sangre mayores al objetivo (a la misma hora del día), tres veces en siete días **y/o**
- Uno o más valores del nivel de azúcar en la sangre menores al objetivo en una semana.

Haga todo lo posible por descubrir qué pudo haber causado el aumento o la disminución del nivel de azúcar en la sangre.

### **Consejos para controlar su nivel de azúcar en la sangre**

- Conserve las tiras de prueba en el envase original.
- Guarde las tiras de prueba a temperatura ambiente.
- No use tiras de prueba vencidas.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de verificar su nivel de azúcar en la sangre. Los desinfectantes y las lociones de manos pueden cambiar los resultados.
- Configure la fecha y la hora correctas en su medidor para que la memoria sea precisa.
- Lleve un registro de los valores de su nivel de azúcar en la sangre en un libro de registro, cuaderno, aplicación para móviles o en su computadora.
- Comparta los valores de su nivel de azúcar en la sangre con su equipo de atención de la diabetes en cada visita.

¿Tiene preguntas acerca de su medidor de glucosa? Llame al número de teléfono gratuito que se encuentra en la parte posterior de su medidor o en el manual del propietario.

## Cómo entender las lecturas de los niveles de azúcar en la sangre

Causa BAJO nivel de azúcar en la sangre	Mantiene el nivel de azúcar en la sangre DENTRO DEL OBJETIVO	Causa ALTO nivel de azúcar en la sangre
<b>Alimentos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer muy poca comida (especialmente carbohidratos)</li> <li>• Estar demasiado tiempo sin comer</li> <li>• Beber alcohol (especialmente con el estómago vacío)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer comidas y bocadillos balanceados</li> <li>• Comer cada 3 a 5 horas mientras está despierto</li> <li>• Evitar alimentos que aumenten rápidamente el azúcar en la sangre (como gaseosas comunes y caramelos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer demasiada comida (especialmente carbohidratos)</li> <li>• Pasar más de 5 horas sin comer (puede hacer que su hígado produzca azúcar adicional)</li> <li>• Comer comidas y/o bocadillos muy próximos entre sí (menos de 3 horas)</li> </ul>
<b>Estrés</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede afectar sus comportamientos (como comer menos de lo normal o estar más activo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar técnicas de relajación para combatir el estrés</li> <li>• Recibir tratamiento para una enfermedad o infección</li> <li>• Dormir lo suficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar enfermo o resfriado</li> <li>• Infección</li> <li>• Cirugía y hospitalización</li> <li>• Ansiedad o situaciones estresantes</li> <li>• No dormir lo suficiente (como cuando se tiene apnea del sueño)</li> </ul>
<b>Ejercicio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer demasiado ejercicio (o más de lo planeado) sin comer suficiente comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer al menos 150 minutos de ejercicios por semana</li> <li>• Hacer una combinación de ejercicios cardiovasculares, de fuerza y estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No realizar suficiente actividad y ejercicios</li> <li>• El ejercicio intenso puede ocasionalmente aumentar el nivel de azúcar en la sangre (debido a las hormonas de estrés que se liberan con el ejercicio intenso)</li> </ul>
<b>Medicamentos para la diabetes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosis incorrecta (recibir accidentalmente demasiado medicamento)</li> <li>• Que se le recete demasiado medicamento para la diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibir todos los medicamentos según lo indicado</li> <li>• Que se le recete la dosis correcta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosis incorrecta (omitir una dosis o recibir menos de lo recetado)</li> <li>• Que se le recete muy poco medicamento para la diabetes</li> <li>• Tomar medicamentos esteroides (como prednisona)</li> </ul>

## Eliminación de objetos punzocortantes

Todos los objetos punzocortantes usados (lancetas, jeringas y agujas de plumas) deben desecharse de forma adecuada. Debido a que los objetos punzocortantes pueden causar daño a personas y animales, es ilegal desecharlos en la basura doméstica. Coloque todos los objetos punzocortantes en un recipiente especial.

Las tiras de prueba usadas se pueden desechar en la basura. Puede comprar y desechar los recipientes para objetos punzocortantes de varias formas. Consulte en los siguientes lugares para obtener más información:

- Su farmacia local.
- Su compañía de eliminación de basura.
- Su centro de reciclaje local.
- Programas en línea de envío por correo.
- Departamento de salud de su condado.
- [safeneedledisposal.org](http://safeneedledisposal.org)

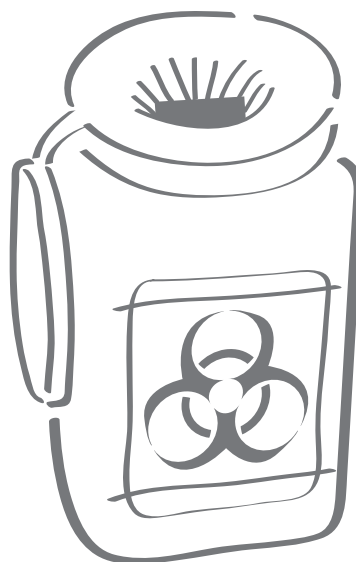
Si necesita ayuda económica para comprar un recipiente para objetos punzocortantes, no dude en comunicarse con la **Oficina de Recursos Comunitarios de Providence** al 503-215-9488, visite <https://oregon.providence.org/our-services/p/providence-community-health-division/community-resource-desk/#locations> o llame al:

**503-215-9488** en el área de Portland

**503-717-7176** Seaside

**360-836-3341** SW Washington

**541-732-7036** Southern Oregon



## Resolución de problemas

¿Qué debo hacer cuando me enfermo?

Vivir bien con diabetes significa que se debe cuidar todos los días.

Estas son algunas formas de cuidar su diabetes, incluso cuando se siente enfermo:

1. Verifique su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia.
2. Continúe recibiendo su medicamento para la diabetes.
3. Beba más agua y otras bebidas sin azúcar (por ejemplo, caldo o té). Beba al menos un vaso por cada hora que esté despierto.
4. Intente comer la misma cantidad de carbohidratos que come normalmente. Estos son algunos de los alimentos que podría comer cuando no se siente bien:
  - Galletas saladas.
  - Pan/tostadas.
  - Cereales cocidos.
  - Gelatina normal, helado o pudín.
  - Paletas heladas comunes o gaseosas comunes (ginger ale, 7UP, etc., en pequeñas cantidades).
  - Yogur.
  - Sopa.
5. Llame a su proveedor para la diabetes si:
  - Su nivel de azúcar en la sangre es mayor a 400 y permanece así de alto durante más de 24 horas.
  - Ha presentado vómitos o diarrea durante más de seis horas y no mejora.
  - Ha estado enfermo o ha tenido fiebre durante un par de días y no mejora.
  - Tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar.
  - No puede pensar con claridad.

## Bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

Cornerstones4Care™

### Causas

Es posible que su nivel de azúcar en la sangre sea bajo (también denominado “hipoglucemia”) si:

- Toma determinados medicamentos y come muy pocos carbohidratos u omite o retrasa alguna comida.
- Se administra demasiada insulina o toma demasiadas píldoras para la diabetes (pregúntele a su equipo de atención para la diabetes si esto se aplica a usted).
- Está más activo que lo habitual.

### Signos y síntomas

Esto es lo que puede suceder cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo:



Temblores



Sudoración



Mareos



Cambio de comportamiento repentino



Apetito



Debilidad o cansancio



Dolor de cabeza



Nervioso o alterado

Si el bajo nivel de azúcar en la sangre no se trata puede volverse grave y provocarle una pérdida de conocimiento. Si su bajo nivel de azúcar en la sangre es un problema, hable con su médico o equipo de atención para la diabetes.

**¿Qué valor de azúcar en la sangre es demasiado bajo?** Si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 o si tiene síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre, siga las instrucciones que se encuentran en la página 45 para subir rápidamente su nivel de azúcar.



## Bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

### ¿Qué hacer si cree que tiene bajo nivel de azúcar en la sangre?

**Verifique** su nivel de azúcar en la sangre de inmediato si tiene algún síntoma de bajo nivel de azúcar en la sangre. Si cree que su nivel de azúcar en la sangre es bajo, pero no puede verificarlo en ese momento, trátelo de todas formas.



**Trátelo** comiendo o bebiendo 15 gramos de algo con alto contenido de azúcar, por ejemplo:

- 4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas normal (como jugo de naranja, manzana o uva)
- 4 onzas (½ vaso) de refresco normal (no dietético)
- 3 a 4 comprimidos de glucosa
- 5 a 6 caramelos duros que pueda masticar rápido (como las mentas)



**Espere** 15 minutos y luego verifique nuevamente su nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel sigue siendo bajo, coma o beba nuevamente algo con alto contenido de azúcar. Una vez que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a ser normal, coma una comida o un bocadillo. Esto puede ayudar a evitar que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a ser bajo.



Para obtener más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este fragmento únicamente para uso educativo sin fines de lucro, con la condición de que este fragmento se mantenga en su formato original y que se muestre la notificación de derechos de autor (copyright). Novo Nordisk Inc. Se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca registrada de Novo Nordisk.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. 1-00012168-1112 Enero de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



## Alto nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

Cornerstones4Care™

### Causas

El alto nivel de azúcar en la sangre (también denominado "hiperglucemia") es cuando hay demasiado azúcar en la sangre. Con el tiempo, puede provocar problemas de salud graves. El nivel alto de azúcar en la sangre puede producirse si:

- Omite una dosis de insulina o de píldoras para la diabetes.
- Come más de lo habitual.
- Está menos activo que lo habitual.
- Está bajo estrés o enfermo.

### ¿Qué debo hacer si el nivel de azúcar en la sangre es alto?

La mejor forma de evitar el nivel alto de azúcar en la sangre es seguir el plan de atención para la diabetes. Llame a su equipo de atención de la diabetes si el valor de su nivel de azúcar en la sangre ha sido más alto que su objetivo durante 3 días y no sabe por qué.

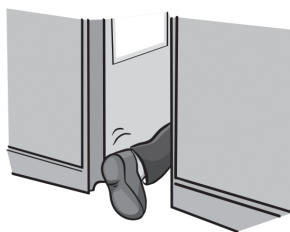
Por supuesto que la mejor forma de saber si tiene alto nivel de azúcar en la sangre es controlándolo con frecuencia, según las indicaciones de su médico.

### Signos y síntomas

Esto es lo que puede suceder cuando su nivel de azúcar en la sangre es alto:



Mucha sed



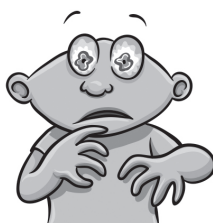
Necesidad de orinar más frecuente que lo normal



Mucho apetito



Sueño



Visión borrosa



Las infecciones o lesiones tardan más de lo habitual en sanar

Para obtener más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este fragmento únicamente para uso educativo sin fines de lucro, con la condición de que este fragmento se mantenga en su formato original y que se muestre la notificación de derechos de autor (copyright). Novo Nordisk Inc. Se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca registrada de Novo Nordisk.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. 1-00012168-1112 Enero de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



## Cómo disminuir un nivel alto de azúcar en la sangre

- Beba mucha agua (al menos un vaso cada 1 o 2 horas).
- Encuentre la forma de relajarse y disminuya el estrés.
- Haga ejercicio ligero.
- Si olvidó recibir el medicamento para la diabetes, controle con su proveedor para ver si debe tomar la píldora o administrarse la inyección que omitió.
- Continúe comiendo cada 3 a 5 horas.
- Evite las bebidas endulzadas con azúcar o los alimentos ricos en carbohidratos.

**Recordatorio:** Llame a su proveedor para la diabetes si obtiene tres valores de azúcar en la sangre por encima del objetivo a la misma hora del día en una semana.

## ¿Qué debo hacer antes de someterme a una cirugía o procedimiento médico?

Las cirugías y los procedimientos médicos pueden causar un aumento de su nivel de azúcar en la sangre. Estos consejos pueden ayudarle a mantener su nivel de azúcar en la sangre más cerca de lo normal.

- Pregúntele a su proveedor si debería dejar de recibir su medicamento o cambiar la cantidad de medicamento que recibe antes de un procedimiento médico.
- Traiga su medidor de nivel de azúcar en la sangre y suministros a su cita.

## Viajar con diabetes

Planifique con anticipación para mantener controlados los niveles de azúcar mientras viaja.

- Cuide sus pies.
  - Use zapatos y medias cómodos y que se ajusten bien; evite estar descalzo.
  - Ejercite sus pies y sus piernas durante el vuelo.



- Lleve medicamentos para la diabetes y suministros adicionales en el equipaje.
- Lleve con usted bocadillos y alimentos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Proteja sus medicamentos y sus suministros.
  - Téngalos con usted y no los despache con su equipaje ni los coloque en el maletero.
  - Consérvelos en el paquete original si viajará en avión.
  - Evite las temperaturas extremas.
- Identifíquese como una persona que tiene diabetes.
  - Use una identificación médica.
  - Mantenga una lista de medicamentos.
  - Lleve una nota de su proveedor que diga que tiene diabetes (y que incluya el nombre y el teléfono del proveedor).
  - Lleve recetas adicionales en caso de que necesite más medicamentos.
- Prepárese para viajar en avión.
  - Antes del viaje, visite [TSA.gov](https://www.tsa.gov) para obtener más información acerca de las actuales políticas de evaluación.
  - Recuerde que el aire presurizado en el avión puede dificultar la extracción de insulina del vial con la jeringa.
- Hágase la prueba con frecuencia.
  - Los niveles de azúcar en la sangre pueden variar debido a diferentes alimentos, niveles de actividad, zonas horarias, hábitos de sueño y los horarios de las dosis del medicamento.
- Prepárese para una emergencia médica.
  - Antes de viajar al extranjero, obtenga una lista de proveedores que hablen inglés a través de la Asociación Internacional de Asistencia Médica para Viajeros (IAMAT) en [IAMAT.org](https://www.iamat.org).

## Plan de emergencia para la diabetes

### **Prepare un kit de emergencia a prueba de agua con los siguientes elementos:**

- Bloc de notas con la lista de:
  - Afecciones médicas (incluyendo tipos de diabetes), alergias, etc.
  - Medicamentos y dosis actuales.
  - Información de contacto de proveedores de atención médica y farmacias.
- Carpeta con copias de:
  - Tarjeta del seguro médico.
  - Testamento vital.
  - Poder de atención médica.
  - Resultados de análisis de laboratorio recientes.
- Si es posible, un suministro de 30 días de todos los medicamentos.
- Suministros para verificar el nivel de azúcar en la sangre con baterías adicionales.
- Refrigerador portátil con espacio para 4 paquetes de gel para congelar.
  - Agregue insulina si es necesario.
- Botella de plástico vacía o un recipiente pequeño para objetos punzocortantes.
- Fuente de carbohidratos de rápida acción para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre.
- Suministro de 2 días de alimentos no perecederos (galletas saladas con mantequilla de maní o queso, batidos o barras como reemplazo de comidas).



- Suministro de agua para al menos 3 días.
- Bolígrafo o lápiz para llevar un registro en un bloc de notas de las lecturas de los niveles de azúcar en la sangre.
- Suministros de primeros auxilios (vendajes, hisopos de algodón, crema o ungüento antibiótico).

### **Otras cosas a considerar**

- Siempre use zapatos y medias mientras está despierto y controle los pies a diario.
- Empaque ropa cómoda adicional (incluyendo ropa íntima y medias).
- Empaque baterías y cargadores adicionales para dispositivos móviles.
- Elija un lugar de reunión designado en caso de que se separe de su familia o amigos y no pueda comunicarse con ellos por teléfono.

## Disminución de riesgos

Mantener su nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol bajo control le ayudará a mantener su cuerpo saludable. Las partes más importantes del cuerpo que usted y su proveedor deben controlar especialmente son:

- Corazón y vasos sanguíneos.
- Ojos.
- Riñones.
- Nervios.
- Pies.
- Función sexual.
- Dientes y encías.

### El ABC de la atención para la diabetes

		Objetivos	Frecuencia
<b>A</b>	Hemoglobina A1c	menos de 7 % para la mayoría	Cada 3 a 6 meses
<b>A</b>	Actividad	150 minutos de actividad física por semana	Mueva su cuerpo todos los días
<b>B</b>	Presión arterial	menos de 130 a 140/80 a 90 mmHg	Todas las visitas al proveedor/controles en el hogar que sean necesarios
<b>B</b>	Azúcar en la sangre	Para la mayoría: 130 o menos antes de las comidas 180 o menos 2 horas después de las comidas	Compartir con su proveedor en todas las visitas

## El ABC de la atención para la diabetes (continuación)

		Objetivos	Frecuencia
<b>C</b>	Colesterol	En total, menos de 200 LDL menos de 70 - 100 HDL más de 40 - 50 Triglicéridos menos de 150	Al menos una vez al año
<b>D</b>	Atención dental	Cepillarse y usar hilo dental todos los días	Limpieza de 2 a 4 veces por año Exámenes al menos una vez al año
<b>D</b>	Educación para la diabetes	Apoyo y educación	De 1 a 4 veces por año según sea necesario
<b>E</b>	Atención oftalmológica		Examen cada 1 o 2 años
<b>F</b>	Alimentos	Comer alimentos reales y comidas y bocadillos balanceados	Todos los días
<b>F</b>	Cuidado de los pies	Usar zapatos de apoyo y moverse con frecuencia	A diario: Autocontroles En todas las visitas al proveedor: Controles de los pies Una vez al año: Examen de los pies
<b>K</b>	Riñones		Análisis de orina anual
<b>S</b>	Sueño	Entre 7 y 8 horas	Todas las noches
<b>S</b>	Fumar	Dejar de fumar, vapear o usar tabaco	
<b>S</b>	Estrés	Encontrar formas de afrontar el estrés	Todos los días
<b>V</b>	Vacunas	Gripe, neumonía, COVID-19, herpes zóster, etc.	Al menos una vez al año
<b>W</b>	Peso	Intentar mantener un peso saludable	En todas las visitas al proveedor



## SECCIÓN 9

# Formularios

## Registro de alimentos/niveles de azúcar en la sangre

Medición del nivel de azúcar en la sangre		Alimentos consumidos		
Hora:	Azúcar en la sangre:	DESAYUNO Hora:	ALMUERZO Hora:	CENA Hora:
	Azúcar en la sangre:	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )
	Azúcar en la sangre:			
	Azúcar en la sangre:			
	Azúcar en la sangre:			
<b>Actividad física/ejercicios</b>				
Emociones/estrés		<b>BOCADILLO</b> Hora:	<b>BOCADILLO</b> Hora:	<b>BOCADILLO</b> Hora:
		Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )
<b>Fecha:</b>				

Medición del nivel de azúcar en la sangre		Alimentos consumidos		
Hora:	Azúcar en la sangre:	DESAYUNO Hora:	ALMUERZO Hora:	CENA Hora:
	Azúcar en la sangre:	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )
	Azúcar en la sangre:			
	Azúcar en la sangre:			
	Azúcar en la sangre:			
<b>Actividad física/ejercicios</b>				
Emociones/estrés		<b>BOCADILLO</b> Hora:	<b>BOCADILLO</b> Hora:	<b>BOCADILLO</b> Hora:
		Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )	Alimento / Cantidad / Carbohidratos ( <i>gramos</i> )
<b>Fecha:</b>				



