

Cómo Mantenerse Saludable

aunque tenga
diabetes tipo 2

Resource ID: 6023

Como Mantenerse Saludable: Aunque Tenga
Diabetes Tipo 2

IDC PUBLISHING
Complimentary Copy

To order, call 612-993-3393

International
Diabetes Center

► Contenido

¿Cómo sé si tengo diabetes?	4
¿Cómo puedo controlar mi diabetes?	5
¿Cuáles alimentos son saludables?	6
¿Cuáles alimentos no son saludables?	7
¿Por qué me beneficia el ejercicio?	8
Las pastillas para la diabetes o inyecciones de insulina	9
Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre . . .	10
Azúcar alta en la sangre	11
Azúcar baja en la sangre	12
Mi horario de todos los días	14

Autoras: Jody Jones, BSN, RN, CDE
Joyce Ard, BA, RNC, CDE
Diane Reader, RD, LD, CDE

Revisado por: Richard Bergenstal, MD
J. Michael Gonzalez-Campoy, MD, PhD, FACP
Jan Pearson, BAN, RN, CDE
Marsha Nottage, BSN, RN, CDE
Adela Mitchell, BSN, RN

Especialista en alfabetización: Rosemarie Park, EdD

Reconocimientos

Los autores desean expresar su agradecimiento a Marsha Nottage, BSN, RN, CDE del IDC Tallahassee Memorial Regional Medical Center por el concepto "Mi programa diario".

© 1997 International Diabetes Center
Institute for Research and Education HealthSystem Minnesota

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información ni transmitida de ninguna manera ni por ningún medio ya sea electrónico, fotocopia, grabación, u otros, sin previo permiso de:

INTERNATIONAL DIABETES CENTER
3800 Park Nicollet Boulevard • Minneapolis, MN 55416-2699
(612) 993-3393
www.idcpublishing.com

ISBN 1-885115-41-5
Impreso en los Estados Unidos de América

► **Cómo mantenerse saludable aunque tenga diabetes tipo 2**

Usted tiene diabetes. Se dice que tiene diabetes cuando el azúcar en su sangre está demasiado alta. El tipo de diabetes que usted tiene se conoce como tipo 2. La diabetes no desaparece nunca.

Usted puede controlar su diabetes y mantenerse sano. Este folleto le enseñará cómo hacerlo.

Algunas veces usted se puede sentir triste o enojado porque tiene diabetes. Es normal tener estos sentimientos. Si se siente de esta manera, hable con su doctor o enfermera.



► ¿Cómo sé si tengo diabetes?

Usted se puede sentir:



Cansado



Sediento



Hambriento

Usted puede:



Ir al baño
frecuentemente



Tener la vista
borrosa



Tener cortadas
o heridas que
no sanan

Usted puede sentirse exactamente igual que antes. Algunas personas pueden tener diabetes sin tener ninguno de estos síntomas.

► ¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

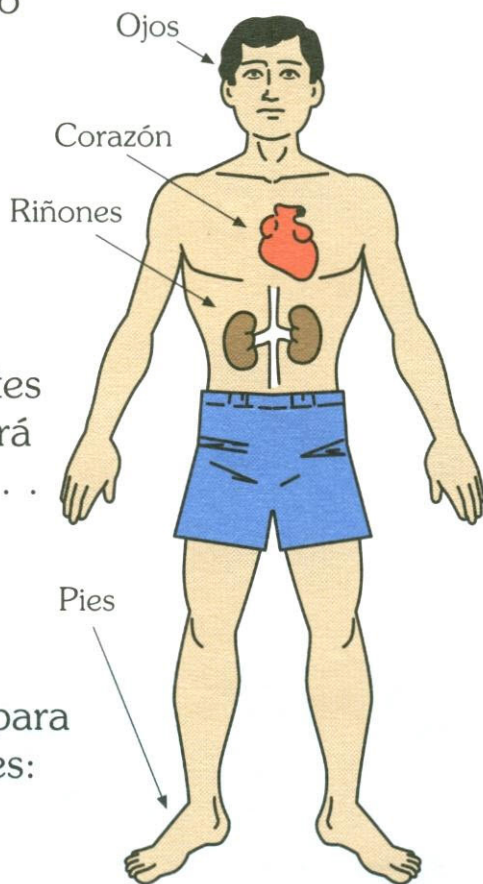
Para controlar la diabetes, usted debe evitar que el azúcar en su sangre suba demasiado.

Usted debe hacer esto porque la diabetes puede causar problemas de salud. Puede dañar los ojos, el corazón, los riñones y los pies.

El mantener la diabetes bajo control le ayudará a mantenerse sano . . . y también podría sentirse mejor.

Haga lo siguiente para controlar la diabetes:

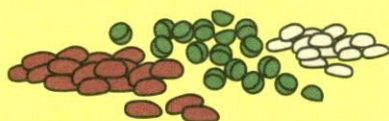
- Coma alimentos saludables
- Haga más ejercicio
- Tome sus pastillas para la diabetes o inyéctese con insulina (si lo requiere)
- Mídase el azúcar en su sangre



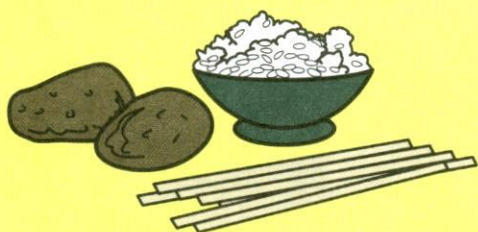
► ¿Cuáles alimentos son saludables?



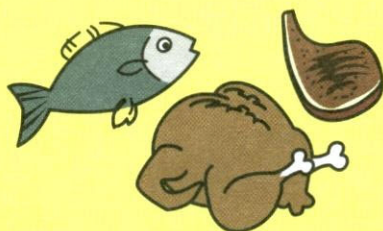
Panes y cereales integrales



Frijoles, chícharos y lentejas



Pasta, arroz, tallarines y papas



Pollo, pescado y carne de res o de cerdo sin grasa

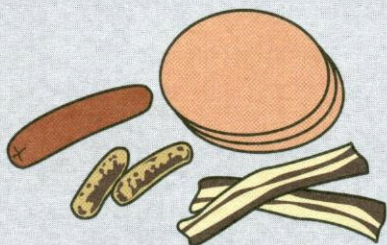


Frutas y verduras

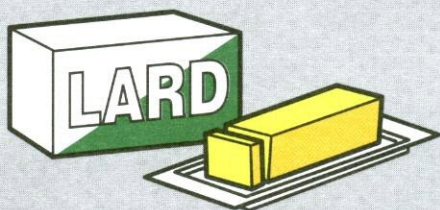


Leche descremada o con 1% de grasa

► ¿Cuáles alimentos no son saludables?



Embutidos, carnes frías, tocino



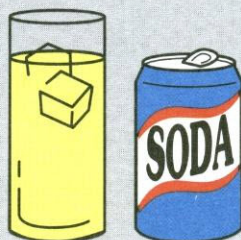
Mantequilla, margarina, aceite o manteca



Salsa espesa para carne



Leche entera o con 2% de grasa



Limonada, refrescos (que no sean dietéticos)



Dulces



Postres

► ¿Por qué me beneficia el ejercicio?

El ejercicio puede evitar que le suba demasiado el azúcar en la sangre. También le puede ayudar a bajar de peso. Hable con su doctor antes de comenzar a hacer ejercicio.

Escoja un tipo de ejercicio que le guste. Pruebe actividades como caminar, andar en bicicleta, ejercicios que pueda hacer sentado o nadar.

Comience despacio y cuando esté listo, haga ejercicio más frecuentemente y durante más tiempo.

Haga actividades como las siguientes:

- Camine a la tienda o al correo
- Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador
- Pasee por la calle



▶ Las pastillas para la diabetes o inyecciones de insulina

Usted podría necesitar tomar pastillas para la diabetes o ponerse inyecciones de insulina.

Si necesita tomar pastillas para la diabetes, su doctor o enfermera le indicará cuándo debe tomarlas.



Si necesita ponerse inyecciones de insulina, su doctor o enfermera le enseñará cómo y cuándo ponérselas.

Es muy importante:

- Tomar las pastillas o ponerse las inyecciones todos los días a la misma hora
- Seguir las indicaciones de su doctor
- Nunca dejar de tomar las pastillas ni de ponerse las inyecciones de insulina

► Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre

Usted necesita hacer una prueba para saber cuánta azúcar tiene en la sangre. Para esto necesitará usar una pequeña máquina llamada *contador*.



El doctor o la enfermera le enseñará cómo y cuándo hacer esta prueba.

Trate de mantener su nivel de azúcar entre

_____ y _____.

(Su doctor o enfermera le ayudará a llenar estos espacios.)

Algunas veces su nivel de azúcar será más alto o más bajo que estos niveles. No hay problema si esto ocurre de vez en cuando.

► Azúcar alta en la sangre

Recuerde que cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto usted se puede sentir cansado, sediento o hambriento. También puede necesitar ir al baño frecuentemente.

Su nivel de azúcar en la sangre puede subir si:

- Come demasiado
- No hace ejercicio regularmente
- Está enfermo
- No toma sus pastillas para la diabetes o no se pone las inyecciones de insulina
- Tiene demasiado estrés

Llame a su doctor o enfermera si su nivel de azúcar es más de 240 _____ veces ó _____ días. *(Su doctor o enfermera le ayudará a llenar estos espacios).*

Si está enfermo, mida el nivel de azúcar en su sangre. Llame a su doctor si el resultado es más de 240.

► Azúcar baja en la sangre

El azúcar en su sangre también puede bajar demasiado. Si el nivel es demasiado bajo, usted se puede sentirse:



Tembloroso



Mareado o confundido



Sudoroso



De mal humor

Su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si usted:

- Toma sus alimentos o bocadillos más tarde de lo normal
- Se salta una comida o un bocadillo
- No termina su comida o bocadillo
- Hace más ejercicio de lo normal
- Toma demasiadas pastillas para la diabetes o se inyecta demasiada insulina

Está baja su azúcar en la sangre es si menos de _____. (Su doctor o enfermera le ayudará a llenar estos espacios).

Cuando su nivel de azúcar esté demasiado bajo, coma o beba uno de los alimentos o bebidas siguientes:

- 3 tabletas de glucosa
- ½ taza de jugo de fruta
- ½ taza de refresco (que no sea dietético)
- 1 taza de leche descremada
- 6 caramelos

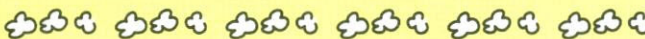
Si el nivel permanece bajo después de quince minutos, coma o beba nuevamente la misma cantidad.

Manejar con el nivel de azúcar demasiado bajo

El nivel de azúcar bajo es peligroso cuando usted está manejando. Trate de medirse el azúcar antes de comenzar a manejar. Si está demasiado bajo, tome un bocadillo ligero.

Coma un bocadillo ligero cada dos o tres horas cuando tenga que manejar grandes distancias. Esto puede ayudar a que el azúcar no baje.

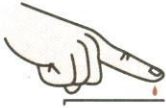
Siempre tenga caramelos o paquetes de azúcar en su auto. Puede usarlos en caso de que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.



▶ Mi horario de todos los días

Su doctor o enfermera le ayudará a llenar estos espacios.

En la mañana



_____ en punto



_____ en punto



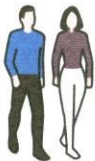
_____ en punto



_____ en punto

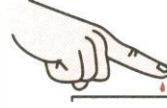


_____ en punto



_____ en punto

En la tarde



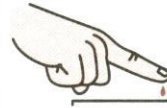
_____ en punto



_____ en punto



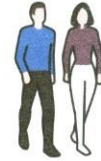
_____ en punto



_____ en punto



_____ en punto



_____ en punto

En la noche



Antes de acostarse



▶ Manténgase saludable aunque tenga diabetes

¡Usted puede mantenerse saludable aunque tenga diabetes!

Recuerde que debe:

- *Comer alimentos saludables*
- *Hacer ejercicio regularmente*
- *Medir el azúcar en su sangre*
- *Tomar sus pastillas para la diabetes o inyectarse su insulina (si lo requiere)*

Visite a su doctor cada _____ meses. Si tiene preguntas o problemas, puede llamar al consultorio entre visitas.

Número telefónico de su doctor _____

Número telefónico de su enfermera _____

Número telefónico de su dietista _____