

CÓMO PROTEGER LOS PIES

MEDIDAS

- Quítese el calzado y las medias cada vez que visite a su proveedor de atención médica.
- Lávese a diario los pies con agua tibia y jabón suave.
- Revise con frecuencia la planta y la parte superior de los pies. Puede usar un espejo para que sea más sencillo.
- Use loción en la planta y la parte superior de los pies. **NO APLIQUE LOCIÓN ENTRE LOS DEDOS.**
- El calzado debe cubrirle completamente los pies, ser cómodo y quedarle bien.

EVITE:

- Caminar con los pies descalzos
- Empaparse los pies
- Usar almohadillas térmicas o botellas de agua caliente para calentarse los pies
- Descuidar las afecciones en los pies y en la piel

Visite a su médico de inmediato si presenta los siguientes síntomas:

- Zonas con enrojecimiento
- Hinchazón ampollas o lesiones en la piel
- Cambios o sensación de cambio de temperatura

Visite a un podólogo si no se puede cortar o recortar las uñas.

CÓMO MANTENERSE ACTIVO Y HACER EJERCICIO

Hacer ejercicio ayuda a controlar el peso, bajar los niveles de azúcar en la sangre y prevenir enfermedades cardíacas y otros problemas.

Si toma insulina, tenga en cuenta lo siguiente:

- No se inyecte en la zona que está ejercitando. **No la inyecte si está FRÍA.**
- Es posible que su nivel de azúcar en la sangre sea bajo las horas posteriores a ejercitarse.



Antes de hacer ejercicio, deberá:

- Hablar con su médico.
- Medir su nivel de azúcar en la sangre.
- Ingerir un refrigerio si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100 mg/dl.

MEDIDAS

Recuerde:

- Llevar siempre algún tipo de azúcar de acción rápida.
- Usar el calzado y los calcetines adecuados.
- Beber abundante agua antes, durante y después del ejercicio.
- Dejar de hacer ejercicio si tiene dolor, le falta el aire, siente que se va a desmayar o sufre dolor. Consulte a su médico sobre estos problemas antes de volver a realizar ejercicios.
- Ingerir un refrigerio si se ejercita durante más de 45 minutos.
- Revisar de inmediato su nivel de azúcar en la sangre si presenta signos de un nivel bajo. Si no puede revisar su nivel de azúcar en la sangre, deje de hacer ejercicio.
- Lleve su identificación médica para que los demás sepan que tiene diabetes en caso de emergencia.

HEMOGLOBINA A1C

- Se basa en la unión de la glucosa (azúcar en la sangre) a la hemoglobina (proteína en los glóbulos rojos).
- Muestra sus niveles promedio de azúcar en la sangre en los tres últimos meses. Los glóbulos rojos también suelen vivir durante tres meses, aproximadamente. Un valor menor a 7 suele ser aceptable.
- Es importante que hable con su médico sobre sus metas para la A1C.

CITAS Y SEGUIMIENTOS

MEDIDAS

Hable con su médico acerca de la frecuencia con la que debe medir su nivel de azúcar en la sangre. Registre los resultados de la prueba de azúcar en la sangre en un cuaderno para que los vea su médico.

Asegúrese de tener todas las recetas, como las siguientes:

- Prueba del nivel de glucosa en la sangre (medidor, tiras y lancetas).
- Medicamentos (pastillas, viales de insulina, plumas para insulina). **No se inyecte la insulina si está fría.**
- Jeringas, agujas para la pluma.



Pídale a su médico que le recomiende un **programa educativo para el automanejo de la diabetes** o a un **educador clínico sobre diabetes**



AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

FOLLETO EDUCATIVO



RECURSOS COMUNITARIOS EN MAUI

Grupo mensual de apoyo para personas con diabetes del Maui Memorial Medical Center: (808) 442-5773

Programas educativos para el automanejo de la diabetes (Maui):

Hui No Ke Ola Pono (808) 244-4647

Oficina sobre el envejecimiento del condado de Maui (808) 463-3166

Maui Medical Group (808) 984-7436

Clínica de pacientes externos de Kaiser (808) 243-6000

Times Pharmacy Honokowai (Farmacia) (808) 661-8008

Mauliola Pharmacy (Farmacia) (808) 446-3348

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)

www.diabetes.org/living-with-diabetes

NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

El nivel de azúcar en sangre puede ser alto si come mucho, está enfermo o con mucho estrés o si no toma suficiente medicina.

MEDIDAS

- Llame a su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre es mayor o igual a 200 mg/dl durante dos días y desconoce los motivos.
- Monitoree su nivel de azúcar en la sangre cada cuatro horas o según lo aconsejado por su médico.

MANEJO DE LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

Si está enfermo, sus niveles de azúcar en la sangre son más difíciles de controlar. Llame a su proveedor de atención médica si pierde el apetito, vomita o tiene diarrea o niveles de azúcar en la sangre altos de manera continua.

MEDIDAS

- Monitoree su nivel de azúcar regularmente (de cuatro a seis veces por día) o según lo aconsejado por su médico.
- Continúe tomando sus medicamentos para la diabetes.
- Beba cada hora, al menos, un vaso de agua u otros líquidos sin azúcar y sin cafeína.

Si es incapaz de comer su comida habitual, puede sustituir una de las siguientes opciones de 15 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas:

- ½ taza de jugo de frutas
- 1 taza de leche
- medio vaso de refresco
- 6 galletas saladas
- 1 taza de sopa
- ½ taza de helado

NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

(Nivel de azúcar menor a 70 mg/dl)

El nivel de azúcar en la sangre puede bajar cuando se pierde el balance entre la alimentación, el ejercicio y la medicación, por ejemplo:

- Si come poco y se retrasa en sus comidas.
- Si se excede al ejercitarse.
- Si toma demasiados medicamentos.

Es posible que se sienta tembloroso, hambriento, soñoliento o cansado, sudoroso, confundido, mareado e inquieto durante su descanso nocturno. Si comienza a sentir cualquiera de estos síntomas, hágase una prueba de sangre de inmediato.

Si no puede hacer la prueba, tome una de las siguientes opciones de 15 gramos de azúcar de acción rápida inmediatamente:

- 3 tabletas de glucosa o 3 caramelos duros
- ½ vaso (4 onzas) de jugo de fruta
- ½ vaso de refresco regular

Vuelva a revisar su nivel de azúcar luego de 15 minutos o en cuanto pueda. Si su nivel se encuentra por encima de 70 mg/dl, coma un refrigerio si su próxima comida es dentro de una hora. Si sigue estando por debajo de 70 mg/dl, repita lo que se indicó anteriormente.

Si no se siente mejor, consulte con su proveedor de atención médica o llame al 911.

NIVELES DESEADOS DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Antes de comer: de 80 a 130 mg/dl

Dos horas después de empezar a comer: menos de 180 mg/dl

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Según el plan de alimentación, su plato debería verse así:



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantener una dieta saludable, saber cómo controlar el tamaño de las porciones y aprender cómo los diferentes alimentos y porciones pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre son una parte importante del control de la diabetes.

Coma tres comidas y dos refrigerios por día. **NO SE SALTE NINGUNA COMIDA.**

Pídale a su proveedor de atención médica que lo derive con un dietista.

Sus comidas diarias deben incluir lo siguiente:

- 1½ taza de verduras
- 2 o 3 porciones de fruta
- de 1 a 3 tazas de leche o yogur bajos en grasa

CÓMO INTERPRETAR LA ETIQUETA DE NUTRICIÓN

El tamaño de la porción para este alimento es de 1 taza
En este recipiente hay 2 porciones o 2 tazas

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza.

Porciones por recipiente 2

Cantidad por porción	1 taza	% del valor diario*	
Calorías	250	Calorías de grasa 110	
Grasa total	12 g	18%	
Grasa saturada	3 g	15%	
Grasas trans	1.5 g		
Colesterol	30 mg	10%	
Sodio	470 mg	20%	
Total de carbohidratos	31 g	10%	
Fibra alimentaria	0 g	0%	
Azúcares 5 g			
Vitamina A	4%	Vitamina C 2%	
Calcio	20%	Hierro 4%	
*Los Porcentajes del valor diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra alimentaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa	9	Carbohidratos	4
		Proteína	4

Segundo: revise el total de carbohidratos

El total de carbohidratos indica la cantidad de gramos de carbohidratos que tiene una porción. 15 gramos de carbohidratos equivalen a una porción de carbohidratos.

La fibra también está incluida en el total de gramos de los carbohidratos.

El azúcar ya está incluida en el total de gramos de los carbohidratos. Este valor muestra el total de azúcar natural y agregada