

Educación sobre la diabetes



¡Bienvenido a Natividad!

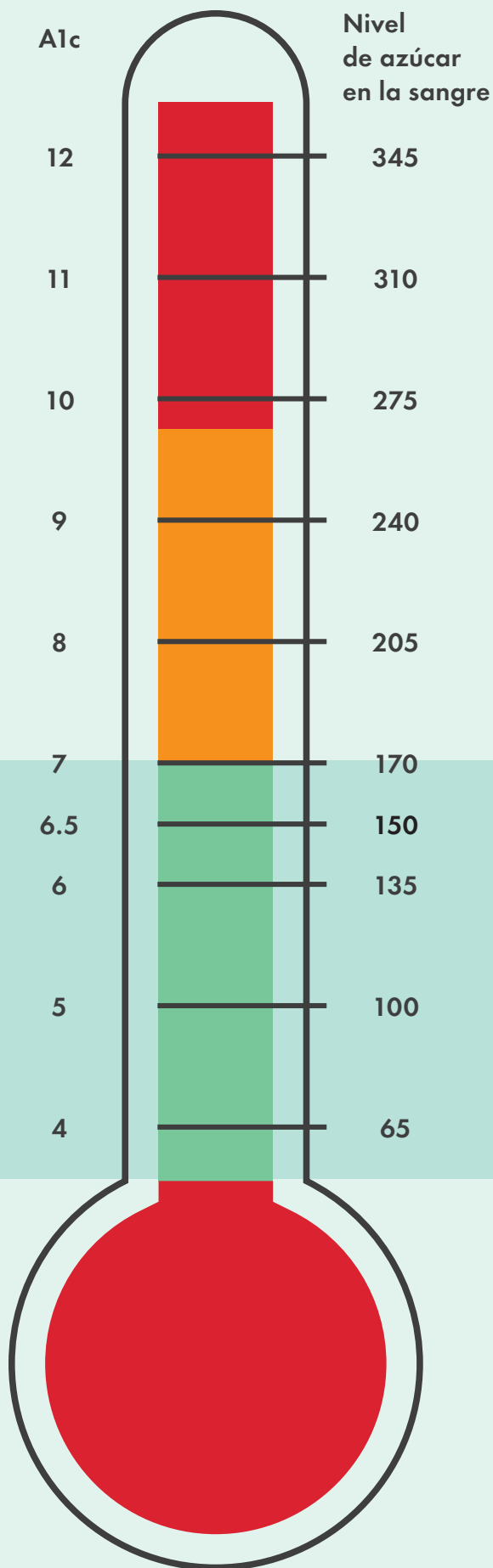
Cuando este internado en Natividad, su administración de la diabetes pudiera ser diferente a lo que usted hace en casa.

Estas son algunas maneras para asegurar que se mantiene bajo control su diabetes durante su estancia en Natividad.

- Tendrá un horario fijo de alimentación, con una cantidad saludable de carbohidratos.
- Su doctor pudiera pedirle que deje de tomar sus pastillas y administrarle insulina para asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre estén bajo control. Esto no significa que cuando se vaya a casa tendrá que usar insulina.
- Su doctor vigilará sus niveles de azúcar en la sangre cuidadosamente para asegurarse que su azúcar en la sangre este bajo control porque usted pudiera pasar por situaciones difíciles estando internado que pudieran elevar o bajar su azúcar en la sangre, tales como:
 - Pudieran recetarle nuevos medicamentos (como esteroides)
 - Usted tendrá menos actividad física
 - Pudiera sentir dolor o estrés debido a su enfermedad

Este paquete incluye información que puede ayudarle a controlar mejor su diabetes después de que le den de alta a casa. El siguiente contenido le será explicado por uno de los miembros de nuestro personal de Natividad, el Especialista Certificado en Diabetes, el Dietista Registrado o su enfermero:

Control de la diabetes y A1c	2
Tomar medicamentos	3
Prueba de azúcar en la sangre	3
Manejo de los niveles bajos de azúcar en la sangre	4
Manejo de los niveles altos de azúcar en la sangre	5
Como prevenir niveles bajos de azúcar	6
Consejos saludables para vivir con diabetes	6
¿Qué alimentos son carbohidratos?	7
Preparar una comida balanceada	8
Tamaño de las porciones	8
Centro Educativo de Diabetes	9
Mi diabetes, medicamentos, suministros, y citas de seguimiento	10
Cuándo llamar a su médico	10



Hemoglobina A1c

La prueba de hemoglobina A1c (o A1c, para abreviar) mide el promedio de azúcar en su sangre en los últimos 2 o 3 meses. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda para la mayoría de las personas con diabetes mantener un A1c del 7% o menos.

Cuanto más alto sea su nivel de A1c, peor será el control del azúcar en su sangre y mayor será el riesgo de complicaciones de la diabetes, como enfermedades renales, problemas oculares, daños a los nervios y problemas cardíacos.

Los niveles altos de azúcar en la sangre afectan



El corazón



Los riñones



La visión



Los nervios,
los pies,
las manos

¡Éxito!

¡Controlar el nivel de azúcar en la sangre le ayuda a sentirse mejor, evitar complicaciones de salud e incluso puede salvarle la vida!



Un nivel de azúcar en la sangre demasiado bajo puede causar



Convulsiones



Mareos



Desmayos



Tomar sus medicamentos

Entender su plan de medicamentos

- Siga el tratamiento diario prescrito para su diabetes y otras condiciones a la hora y con la dosis y la frecuencia adecuadas durante el tiempo requerido
- Crear una rutina diaria para tomar y monitorear sus medicamentos

Hable con su proveedor sobre sus inquietudes con respecto a sus medicamentos

- ¿Tiene algún efecto secundario?
- ¿Le preocupa la cantidad de píldoras que debe tomar cada día?
- ¿Es su plan de medicamentos demasiado complicado para su estilo de vida?
- ¿Ha dejado de tomar alguno de sus medicamentos?

Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que toma actualmente

- Una lista de medicamentos le proporciona información valiosa a su equipo de atención médica. Asegúrese de incluir el nombre, la dosis y la hora en que toma cada uno
- No comparta los medicamentos con miembros de su familia o amigos

Analizar el nivel de azúcar en la sangre

- El análisis de su nivel de azúcar en la sangre le ayuda a saber si está cumpliendo con los objetivos de tratamiento recomendados para mantenerse saludable
- El análisis del nivel de azúcar en su sangre le ayuda a obtener la información que necesita para hacer ajustes en la alimentación y la actividad, y para administrar sus medicamentos de manera que su cuerpo pueda funcionar de la mejor manera posible

ANTES DE LAS COMIDAS



Por debajo
de 70

80-120

130

Por encima
de 140

2 HORAS DESPUÉS DE EMPEZAR A COMER



Por debajo
de 160

Por debajo
de 180

Por debajo
de 200

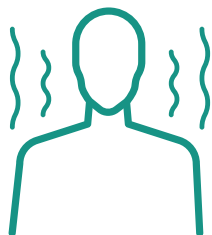
Pregúntele a su proveedor o especialista en el cuidado de la diabetes cómo se comparan sus números objetivos de azúcar en la sangre con lo que se recomienda para una salud óptima

Nivel bajo de azúcar en la sangre or Hipoglicemia

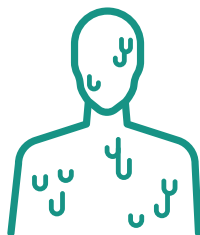
Nivel de azúcar en la sangre de 70 mg/dl o menos

Señales y síntomas

Esto es lo que puede suceder cuando el nivel de azúcar en la sangre es bajo o puede que no tenga ningún síntoma:



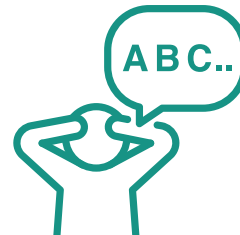
Temblores



Sudoración



Mareos



Confusión y dificultad para hablar



Hambre



Debilidad o cansancio



Dolor de cabeza



Nerviosismo o disgusto

Qué hacer si cree que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre

- Compruebe su nivel de azúcar de inmediato si tiene algún síntoma de niveles bajos de azúcar en la sangre
- Trátelo comiendo o bebiendo:
 - 15 gramos de una fuente alta de azúcar como 4 onzas de jugo
 - 4 tabletas de glucosa/1 tubo de gel de glucosa
 - 4 onzas de refresco regular
 - 1 cucharada de azúcar, miel o sirope
 - 2 cucharadas de pasas
 - 1 taza de leche 1%
- Espere 15 minutos y luego revise su nivel de azúcar en la sangre otra vez
 - Si todavía está bajo, vuelva a comer o beber 15 gramos de fuente de azúcar
 - Si su próxima comida es dentro de más de una hora, coma un aperitivo para evitar que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a bajar

Nivel alto de azúcar en la sangre o Hiperglicemia

Nivel de azúcar en la sangre de más de 200 mg/dl

Las posibles causas de un nivel alto de azúcar en la sangre pueden ser comer demasiados alimentos o consumir alimentos con alto contenido de carbohidratos, saltarse la medicina para la diabetes, enfermedad, estrés o no estar tan activo como de costumbre.

Un nivel elevado y persistente de azúcar en la sangre pudiera resultar en daños a los órganos vitales o ser hospitalizado por una afección denominada **cetoacidosis diabética**.

Síntomas comunes de un alto nivel de azúcar en la sangre



Somnolencia



Visión borrosa



Mucha sed



Las infecciones o lesiones se curan más lentamente de lo habitual



Necesidad de orinar más de lo habitual



Mucha hambre

¿Qué debe hacer si su nivel de azúcar en la sangre es alto?

- Tome su medicamento según lo prescrito por su médico
- Siga su plan de alimentación
- Si tiene diabetes tipo 1, verifique las cetonas de su orina: si son moderadas o altas, vaya al hospital
- Beba agua o bebidas sin azúcar
- Verifique su nivel de azúcar en la sangre más a menudo. Determine qué pudo haber causado su nivel alto de azúcar en la sangre. Si tiene niveles de azúcar en la sangre inexplicables durante más de 2 días, llame a su médico o especialista en diabetes



¿Cómo puede prevenir los niveles bajos de azúcar?

- Tome la cantidad exacta de medicamento para la diabetes según lo prescrito por su médico de cabecera
- No se salte las comidas y coma a tiempo
- Coordine el ejercicio con sus comidas y medicamentos
- Planee con anticipación y apéguese a su plan
- Descubra qué causó su nivel bajo de azúcar en la sangre
- Comuníquese a menudo con su médico o especialista en el cuidado de la diabetes
- Llame a su equipo de diabetes en los siguientes casos:
 - Su nivel de azúcar en la sangre ha estado por encima de los 240 mg/dl durante más de 2 días
 - Tuvo más de 2 episodios de niveles bajos de azúcar en sangre en la última semana
 - Tiene diabetes tipo 1 y tiene cetonas en la orina de moderadas a grandes
 - Tiene diarrea o ha estado vomitando por más de 6 horas
 - Ha tenido fiebre alta de 101.5 grados °F o más por más de 24 horas
 - Ha estado enfermo por más de 2 días

Consejos saludables para vivir con diabetes

1. Consuma comidas y bocadillos más pequeños

Reduzca el tamaño de sus comidas. Los aperitivos no son necesarios, pero son útiles si las comidas están separadas por más de 4 horas o si siente hambre entre ellas.

2. Coma una variedad de vegetales

Coma al menos 2 o 3 tazas al día de vegetales, cocidos o crudos.

3. Incluya más granos enteros con fibra en sus comidas

Al menos la mitad de su ingesta diaria de pan, cereales u otros alimentos a base de granos debe ser 100% de granos enteros.

4. Conozca sus alimentos con carbohidratos y limite sus porciones

Limite los postres, los dulces y el helado. La mayoría de los postres diabéticos o sin azúcar aún contienen carbohidratos, cómalos con moderación.

5. Aumente la actividad física y reduzca el tiempo que dedica a actividades sedentarias

El ejercicio puede ayudar con la pérdida de peso. Asegúrese de hablar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

6. Evite las bebidas azucaradas y endulzadas

Las bebidas como los refrescos, los jugos de fruta, las bebidas deportivas y los té endulzados pueden causar picos de glucosa en la sangre. En su lugar, bebe agua, refrescos dietéticos u otras bebidas sin calorías.

7. Limite su consumo de alcohol y hable con su médico

Limítese a 1-2 bebidas al día (1 bebida = 5 oz de vino, 12 oz de cerveza, 1 ½ oz de alcohol).

8. Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas

Limite la leche entera, el queso, la crema, el tocino, las salchichas y otros alimentos con alto contenido de grasa.

9. Consulte a un dietista sobre un plan de comidas individualizado

¡Llame a su proveedor de atención médica si tiene 2 o más episodios de alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre en una semana!

¿Qué es un carbohidrato?

El término "carbohidrato" se utiliza para referirse a los alimentos que consisten en azúcar dietética. Nuestra digestión descompone los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre) que el cuerpo utiliza como energía. Los grupos de alimentos **en color naranja** son fuentes de carbohidratos. Coma más o menos a la misma hora cada día y trate de no saltarse las comidas.



Dulces



Leche y yogur



Frutas



Almidones y granos



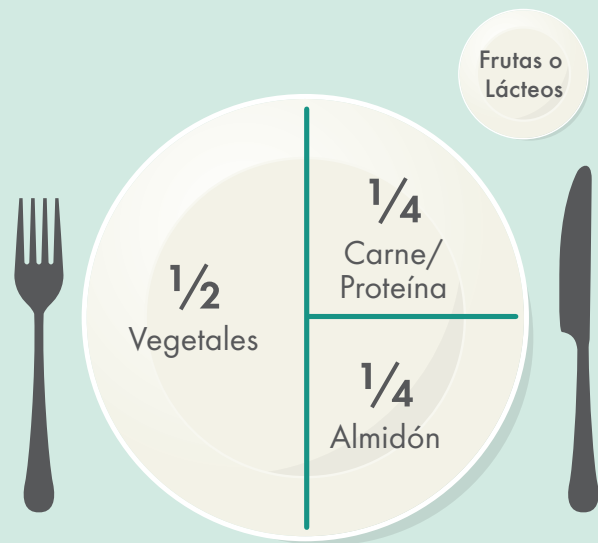
Vegetales



Carne, sustitutos de la carne, y otros productos



Grasas



Una comida balanceada

- Dibuje una línea imaginaria en el medio de un plato de 9 pulgadas
- Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón (brócoli, espinacas, tomates, etc.)
- Agregue un almidón a una de las secciones pequeñas del plato, como pasta, arroz, pan o tortillas, etc.
- Agregue carne o fuente de proteínas a la otra sección pequeña, como pollo, pavo, pescado, carne magra de vaca o cerdo, huevos o tofu
- Agregue un lácteo o fruta a su comida y una bebida baja en calorías o sin calorías (como agua o té o café sin azúcar)

Tamaño de las porciones

Cuando no puede medir sus alimentos

Sus manos como herramientas

La mejor manera de saber la cantidad de alimentos que está comiendo, o el tamaño de sus porciones, es usando tazas y cucharas de medir o una balanza o pesa. Pero algunas veces, cuando come fuera por ejemplo, no puede hacerlo. Aquí tiene varias maneras de usar sus manos para saber cuánto está comiendo. Los tamaños de las porciones en cada grupo de alimentos usan como guía la mano de una mujer adulta.



Dos manos, ahuecadas = 1 taza

- Cereal frío
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinaca)
- Platos mixtos (chile, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida China



Una mano, ahuecada = 1/2 taza

- Pasta, arroz
- Cereal caliente (avena, harina)
- Ensalada de frutas, bayas, salsa de manzana
- Salsa de tomate o para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparado o enlatado)
- Ensalada de papas o de col (coleslaw)
- Puré de papas
- Requesón o queso cottage
- Pudines, gelatina



Un puño cerrado = 8 onzas

- Bebidas frías y calientes



Palma de la mano = 3 onzas

- Carnes cocinadas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, lomo de cerdo)
- Pescado enlatado (atún, salmón)



Dos pulgares juntos = 1 cucharada

- Mantequilla de maní
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria (sour cream)
- Dips
- Crema batida o merengue
- Salsas dulces
- Margarina
- Queso crema
- Mayonesa



Centro Educativo de Diabetes del Hospital Natividad

El Centro Educativo de Diabetes es un programa de educación de diabetes acreditado por la Asociación Americana de Educadores de Diabetes, cual permite que los residentes del Condado de Monterey aumenten el acceso a servicios de educación de diabetes.

El Centro Educativo de Diabetes ofrece servicios de consulta externa a individuos con la diabetes tipo 1, tipo 2, y prediabetes.

Servicios proporcionados

- Consejería y educación individual y en grupo
- Servicios disponibles en inglés y español y otros idiomas
- Servicios educativos para niños y adultos

Pagando por servicios

Provee servicios a individuos sin tomar en cuenta su capacidad de pagar y a bajo costo.

Las citas y referencias se pueden hacer llamando al (831) 755-6292

Su médico de cuidado primario puede contactarnos directamente para hacer una referencia o lláme el Centro para hacer una cita y hablar sobre conexión a cuidado médico.

Por favor lláme el Centro si tiene alguna pregunta sobre los servicios proporcionados y/o necesita información adicional.

Horas de apertura

Lunes a viernes, 8:00 am a 4:30 pm

Dirección:

1441 Constitution Blvd, Bldg 300
Salinas, CA 93906



Mis medicamentos para la diabetes

Nombre de la medicina	Instrucciones de la medicina (ej. tome 30 mins antes de comer, etc)	Dosis	Fecha y Hora

Mis suplementos para la diabetes

(seleccione todas si aplica)

- ☐ Glucómetro
 ☐ Lancetas
 ☐ Agujas para la pluma de insulina
 ☐ Kit de glucagón
- ☐ Tiritas para glucómetro
 ☐ Jeringas de insulina
 ☐ Contenedor desechable de jueringuillas

Mis citas de seguimiento

Nombre del proveedor	Clínica	Dirección	Fecha y Hora

Cuando necesito llamar a mi doctor

- Mi nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dl durante más de 2 días
- Tengo más de 2 reacciones de bajo nivel de azúcar en la sangre durante la última semana
- Tengo diabetes tipo 1 y cetonas en orina de moderadas a elevadas
- Tengo diarrea o estoy vomitando durante más de 6 horas
- Tengo fiebre alta de 101.5 grados F o más durante más de 24 horas
- He estado enfermo por más de 2 días