



Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Viviendo con diabetes

Su guía para comer saludable, mantenerse activo
y usar sus medicamentos





Su portal de apoyo para la diabetes



Un plan de cuidado para la diabetes personalizado y **gratis** que puede ayudarle a regular su diabetes

¡Puede obtener apoyo en vivo y en línea, diseñado solo para usted!



Apoyo en vivo

- Llamadas en vivo de un Educador Certificado en Diabetes*
- Mensajes de texto y apoyo por correo electrónico



Apoyo en línea

- Herramientas y consejos siempre a su disposición
- Información sobre los temas que usted considera importantes
- Desarrolle habilidades que pueden ayudarle a regular su diabetes

Visite espanol.Cornerstones4Care.com con frecuencia para:

- Obtener información sobre lo último en el cuidado de la diabetes
- Probar nuevas herramientas y registros
- "Pregunte a Sophia", nuestra asistente digital, para obtener respuestas sobre la diabetes



Cornerstones4Care®

Lo que hay adentro

Introducción	4
Viviendo saludable	5
Comiendo saludable	6
Manteniéndose activo	12
Usando sus medicamentos	17
Medicamentos para la diabetes	18
Uso y cuidado de inyectables	30
Manejando el azúcar en la sangre	37
Cuando ocurre el cambio	38
Manejando el azúcar baja	39
Manejando el azúcar alta	42
Manténgase en curso	45
Siguiendo un plan para el cuidado de la diabetes	46
Su plan de medicamentos	47
Apoyo	49

Esta publicación le brinda información sobre cómo vivir con diabetes. Úsela para ayudarse a regular su diabetes comiendo saludable, manteniéndose activo y usando sus medicamentos cuando sea necesario. Si tiene preguntas, asegúrese de consultar con su equipo médico del cuidado de la diabetes.



Busque este símbolo
en el contenido de esta publicación

Visite espanol.Cornerstones4Care.com
desde su teléfono móvil, tableta
o computadora para obtener
más información y asistencia.



La información también está disponible
en inglés en Cornerstones4Care.com

Aunque esta publicación es consistente con los materiales educativos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), incluyendo los Estándares de Atención Médica en Diabetes, no reemplaza los consejos de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo médico de cuidado sobre un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted.



Viviendo saludable

En esta sección:

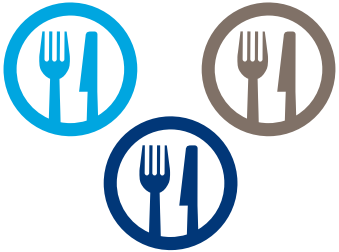
- ✓ Comiendo saludable
- ✓ Manteniéndose activo

Comiendo saludable

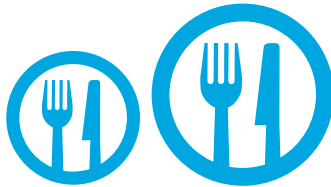
Comer saludable es una parte importante para regular su diabetes, junto con una vida activa y sus medicamentos, si los necesita. ¿Por qué? Puesto las diabetes se ve afectada por qué, cuándo y cuánto usted come. Y también por la cantidad de actividad física que incluye en su rutina.

Comer saludable significa que usted:

Consume una amplia variedad de alimentos cada día



Está consciente del tamaño de las porciones



Espacia sus comidas de manera uniforme durante el día



No se salta comidas



Su equipo del cuidado de la diabetes podría sugerirle que siga un plan de comidas saludable. Este plan puede ayudarle a regular:



Sus niveles de azúcar en la sangre



Sus niveles de colesterol



Su peso



Su presión arterial

Cuando todo esto se regula, usted puede parar o retrasar los riesgos de otros problemas de salud.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre los beneficios de comer saludable, especialmente cuando se tiene diabetes.



Diseñando un plan de comidas

Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para diseñar un plan de comidas adecuado para usted. Es probable que este incluya una variedad de alimentos de todos los grupos nutritivos. Asegúrese de consultar con su equipo de cuidado cómo puede añadir sus alimentos favoritos a su plan de comidas para que disfrute de lo que come.



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *Planificación de comidas y conteo de carbohidratos*. Así podrá aprender más sobre los diferentes tipos de alimentos y el conteo de carbohidratos cuando se tiene diabetes. Esta publicación brinda útiles herramientas y recursos para ayudarle a planificar un menú saludable para su diabetes. Y use la lista de alimentos para tomar decisiones saludables.



Un plan típico de comidas saludables debe incluir:

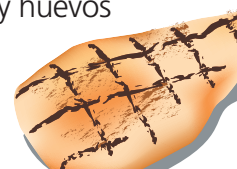
Carbohidratos complejos, como el pan integral, la avena y el arroz integral



Fibra, que se encuentra en los frijoles, granos enteros, las frutas y verduras



Proteína, como el pollo (sin piel), carnes magra, pescado y huevos



Verduras sin almidones, como pepinos, zanahorias, tomates y verduras de hoja verde



Productos lácteos bajos en grasa, como la leche, yogur y queso



Grasas que son saludables para el corazón, como el aceite de oliva o de canola, las nueces y las semillas



Existen muchos tipos de planes de comidas para ayudarle a manejar su diabetes. Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes hasta encontrar uno que disfrute y sea adecuado para usted.



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com) para obtener recetas saludables y aprender a preparar comidas balanceadas.



Planificando sus comidas

Un buen lugar para comenzar es probar el método del plato de planificación de comidas. Este utiliza su plato como guía para crear comidas saludables. Esta es una manera simple de controlar el tamaño de las porciones y comer comidas balanceadas.

Comience con un plato de 9 pulgadas e imagine que ha dividido el plato por la mitad. Luego divida una de las mitades en dos. Use el plato a continuación como guía para ayudarlo a preparar una comida saludable.



Consejos para comer saludable

Seguir estos consejos puede ayudarle a tomar buenas decisiones con la comida y a seguir su menú planificado:

Lea la etiquetas de los alimentos

Asegúrese de revisar el tamaño de la porción y la cantidad de carbohidratos, fibra y azúcar añadida.



Mida cada porción

Medir puede ayudarle a entender el tamaño correcto de las porciones.



Cuente los carbohidratos

Cuando usted consume carbohidratos, su nivel de azúcar aumenta. Así que es importante estar al tanto de lo que usted come. Esto es especialmente cierto si usted usa medicamentos para la diabetes, incluyendo la insulina.



Determine sus objetivos

Comience con metas simples, como probar una nueva receta o añadir más fibra a sus comidas. Usted puede añadir otras metas según progrese.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre los alimentos y cómo afectan su cuerpo y azúcar en la sangre.



Manteniéndose activo

En la diabetes, una dieta saludable y una vida activa van de la mano. Mantener su cuerpo activo ayuda a controlar el azúcar en la sangre, y es bueno para su salud en general.

La actividad física ayuda a:

- ✓ Bajar el azúcar en la sangre
- ✓ Quemar calorías para ayudar a controlar su peso
- ✓ Mejorar la salud del corazón
- ✓ Dar energía
- ✓ Bajar la presión arterial y el colesterol
- ✓ Minimizar el estrés
- ✓ Dormir mejor

Comenzando un programa de actividades

Si no ha estado muy activo, lo mejor es que comience lentamente. Pruebe ejercitarse 5 ó 10 minutos al día y añada más actividades o tiempo a su rutina según progresa. Con solo añadir unos pocos minutos al día verá que al tiempo su estado físico mejorará y podrá hacer más.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda mantenerse activo durante al menos 2 horas y media (150 minutos) a la semana, por 3 o más días a la semana. También recomienda hacer ejercicios de resistencia (ejercicio con pesas o máquinas de pesas) de 2 a 3 veces por semana, con un día de descanso en medio.



Los ejercicios para la flexibilidad y el balance, como la yoga o el baile, se recomiendan para personas mayores adultas de 2 a 3 veces por semana. Promoverán el rango de movimiento, la fuerza muscular y el equilibrio.

Escogiendo una actividad

Cualquier cosa que lo mantenga en movimiento puede ser favorable. Escoja actividades que le agraden para que no se dé por vencido. Quizás quiera probar alguna actividad nueva en compañía de un familiar o un amigo, así ambos podrán motivarse y apoyarse para seguir adelante.

Algunas actividades que quizás quiera tratar:



Salir a caminar



Nadar o practicar algún deporte



Montar bicicleta



Bailar o hacer yoga

Pero recuerde consultar siempre a su médico antes de comenzar o cambiar sus actividades físicas.

No se quede sentado por mucho tiempo. Es buena idea levantarse y poner su cuerpo en movimiento cada 30 minutos.



Visite espanol.cornerstones4care.com para aprender sobre la importancia de estar activo mientras vive con diabetes.



Encontrando el tiempo

Quizás no piense que tiene tiempo para añadir 30 minutos de actividad física a su rutina diaria. Pero usted puede hacerlo si divide esos 30 minutos en intervalos de 10 minutos o más.

Por ejemplo, usted puede caminar por 10 minutos después de cada comida. O puede salir a montar bicicleta por 15 minutos en la mañana y también por las tardes.



Maneras simples de aumentar sus actividades

Mantenerse activo puede ser fácil. Intente hacer un poco de ejercicio cada día, ya que esto puede sumar mucha actividad al final de una semana. Aquí hay unos ejemplos:

En el trabajo: estacione el auto más lejos, o bájese una parada antes; suba o baje las escaleras en vez de tomar el ascensor; salga a dar una vuelta a la hora del almuerzo o busque ejercicios simples que puede realizar desde su escritorio o estación de labor.



En la casa: vaya a caminar con un amigo, familiar o con su mascota, haga trabajos de jardinería, labores en la casa, suba y baje las escaleras, practique un baile, ¡muévase con energía!



Cuando salga: camine en un parque o en un centro comercial, tome una clase de yoga, baile en ocasiones, o haga ejercicios de estiramiento para extender sus músculos sin gran impacto. Estos últimos también se pueden hacer cómodamente en casa.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender cómo mantenerse activo afecta su cuerpo y sus niveles de azúcar en la sangre.

Consejos para estar libre de riesgos

Siga estos simples consejos para evitar riesgos durante el ejercicio:

- Pregúntele a su médico si debe controlar su nivel de azúcar en la sangre antes, durante y después de una actividad
- Lleve un bocadillo o merienda de carbohidratos de acción rápida en caso de que le baje demasiado el azúcar durante el ejercicio, como un jugo de fruta o unas pasas
- No haga ejercicio si no se siente bien
- Proteja sus pies. Use siempre zapatos y calcetines cómodos. Y revise sus pies antes y después del ejercicio. Si se lesiona los pies, informe de inmediato a su equipo del cuidado de la diabetes



Usando sus medicamentos

En esta sección:

- ✓ **Medicamentos para la diabetes**
- ✓ **Uso y cuidado de inyectables**

Medicamentos para la diabetes

La diabetes cambia con el tiempo. Puede llegar la hora en que comer saludable y mantenerse activo no sea suficiente para controlar su azúcar en la sangre. Entonces su tratamiento quizás tenga que cambiar. Es posible que deba usar un medicamento para la diabetes si:

- Sus niveles de azúcar diarios se mantienen sobre su rango objetivo
- Su nivel promedio de azúcar en la sangre se ha mantenido alto en los últimos 3 meses



Cuanto más sepa sobre los medicamentos que toma y cómo tomarlos, más fácil le resultará regular su diabetes.

Hay 2 tipos principales de medicamentos para la diabetes que se usan para tratar la diabetes tipo 2:

- Medicamentos que se toman por la boca en forma de pastilla
- Medicamentos que se inyectan

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda diferentes medicamentos que pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre. Conocer los diferentes tipos de medicamentos para la diabetes puede ayudarle a iniciar el diálogo con su equipo del cuidado de la diabetes sobre las opciones de tratamiento. Juntos podrán decidir qué tipo de medicamento es el adecuado para usted.

Los medicamentos para la diabetes funcionan diferentes maneras en el cuerpo para ayudar a manejar el azúcar en la sangre:

Ayudan a prevenir la desintegración de GLP-1, una hormona producida en los intestinos

Inhibidores de DPP-4

Ayudan a mejorar la reacción del cuerpo a la insulina

Biguanidas

Ayudan a mejorar la reacción de las células del hígado, músculos y grasas a la insulina

TZDs

Disminuyen la cantidad de azúcar que libera el hígado

Biguanidas, TZDs, GLP-1 RAs

Disminuyen el tiempo de digestión de los alimentos

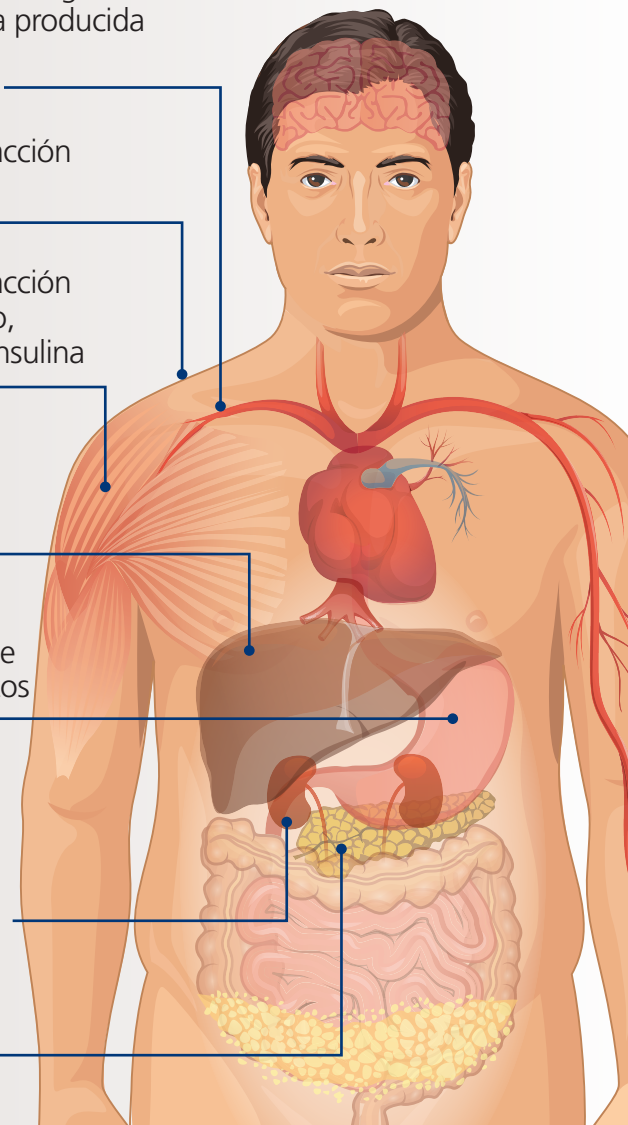
AGIs, GLP-1 RAs

Ayudan a los riñones a deshacerse del exceso de azúcar a través de la orina

Inhibidores de SGLT-2

Ayudan al páncreas a liberar más insulina

Sulfonilureas, GLP-1 RAs



Visite espanol.cornerstones4care.com para aprender cómo funcionan en su cuerpo los diferentes medicamentos para la diabetes.



Pastillas para la diabetes

Existen muchos tipos de pastillas para la diabetes tipo 2. Estas pastillas funcionan mejor cuando son combinadas con un régimen adecuado de dieta y ejercicio.



Las pastillas para la diabetes no son para todo el mundo, ya que es posible que no puedan reducir el azúcar en la sangre lo suficiente en ciertas personas. También pueden dejar de funcionar después de unos meses o años. Esto no significa que su diabetes sea peor. Y no significa que usted sea responsable. Significa que su cuerpo y/o su diabetes ha cambiado, y es posible que deba probar más de un tipo de pastilla, una combinación de pastillas, medicamentos inyectables o pastillas y medicamentos inyectables.



Su equipo médico del cuidado de la diabetes puede ayudarle a encontrar formas de manejar los efectos secundarios de los medicamentos para la diabetes. Para obtener más información sobre los posibles efectos secundarios, hable con su equipo de cuidado.

Tipos de pastillas para la diabetes

Biguanidas (metformina)

¿Qué debo saber acerca de la metformina?

- Estas pastillas reducen la cantidad de azúcar liberada por el hígado
- También pueden ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para responder a la insulina, ayudando a que las células sean más sensibles a la insulina

Efectos secundarios comunes:

- Estas pastillas pueden causar malestar del estómago y diarrea

Inhibidores de SGLT-2

(canagliflozina, dapagliflozina, empagliflozina, ertugliflozina)

¿Qué debo saber acerca de los inhibidores de SGLT-2?

- El azúcar en la sangre es filtrada por los riñones de regreso a la sangre
- Una enzima en los riñones llamada *cotransportador de sodio-glucosa tipo 2 (SGLT-2)* trabaja para reabsorber el azúcar en el cuerpo
- Los inhibidores de SGLT-2 bloquean la reabsorción de azúcar en la sangre y la dejan en la orina

Efectos secundarios comunes:

- Estas pastillas pueden causar deshidratación, infecciones genitourinarias e infecciones del tracto urinario



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre sus opciones de medicamentos.



Inhibidores de DPP-4

(alogliptina, linagliptina, saxagliptina, sitagliptina)

¿Qué debo saber acerca de los inhibidores de DPP-4?

- Estas pastillas previenen la desintegración del GLP-1
- El GLP-1 natural del cuerpo ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre, pero se desintegra muy rápidamente
- Al bloquear la desintegración del GLP-1, estas pastillas permiten que el GLP-1 permanezca activo en el cuerpo por más tiempo, reduciendo los niveles de azúcar en la sangre solo cuando son demasiado altos

Efectos secundarios comunes:

- Estas pastillas son generalmente bien toleradas

Tiazolidinedionas, o TZD

(pioglitazona, rosiglitazona)

¿Qué debo saber acerca de las tiazolidinedionas?

- Estas pastillas ayudan a la insulina a funcionar mejor en los músculos, las grasas y el hígado
- Ayudan a mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina que produce
- Esto significa que sale más azúcar de la sangre para entrar en los músculos y en las células grasas, donde debe de estar

Efectos secundarios comunes:

- Estas pastillas pueden causar aumento de peso e inflamación

Sulfonilureas

(glimepirida, glipizida, gliburida)

¿Qué debo saber acerca de las sulfonilureas?

- Estas pastillas ayudan a las células beta en el páncreas a liberar insulina, lo que resulta en una reducción del azúcar en la sangre

Efectos secundarios comunes:

- Hay un mayor riesgo de azúcar baja en la sangre y aumento de peso con estos medicamentos

Cada una de estas pastillas funciona de diferente manera para reducir el azúcar en la sangre. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué tipo de medicamento para la diabetes podría ser adecuado para usted. Asegúrese de informarle a su médico sobre cualquier otro medicamento que use.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre las diferentes pastillas para la diabetes.



Los medicamentos inyectables para la diabetes

Además de las pastillas para la diabetes, hay dos tipos de medicamentos para la diabetes que se inyectan debajo de la piel. Estos medicamentos inyectables vienen *con o sin insulina*.

Inyectables sin insulina

Los medicamentos inyectables sin insulina se usan con una pluma. Hay dos tipos de inyecciones sin insulina:

GLP-1 RAs

¿Qué debo saber acerca de los GLP-1?

- Evitan que el hígado produzca demasiada azúcar
- Ayudan al páncreas a liberar más insulina cuando el azúcar en la sangre está alta
- Previenen que los alimentos se muevan demasiado rápido por el estómago

Efectos secundarios comunes:

- Este medicamento puede causar náuseas y diarrea

Análogo de amilina (pramlintida)

¿Qué debo saber acerca del análogo de amilina?

- Evita que el hígado produzca demasiada azúcar
- Previene que los alimentos se muevan demasiado rápido por el estómago
- Puede suprimir el apetito

Efectos secundarios comunes:

- Este medicamento puede causar náuseas

Insulina

Muchas personas con diabetes tipo 2 eventualmente necesitan y se benefician de la insulina. La necesidad de insulina puede depender de:

- Cuánto tiempo ha padecido de diabetes
- Cuán alto es su nivel promedio de azúcar en la sangre
- Qué otros medicamentos usa
- Su salud en general

La insulina que usted se inyecta funciona como la insulina de su propio cuerpo, reduciendo el azúcar en la sangre al ayudarla a pasar de la sangre a las células. La insulina no se puede usar como una pastilla. Esto se debe a que el ácido en el estómago la desintegraría durante la digestión, al igual que la proteína en los alimentos. Por lo tanto, la insulina generalmente se inyecta para que su cuerpo pueda usarla. Una insulina inhalada también está disponible.

Insulina

(análogos, insulina humana)

¿Qué debo saber acerca de la insulina?

- Ayuda a que el azúcar pase de la sangre a las células del cuerpo

Efectos secundarios comunes:

- Hay un mayor riesgo de azúcar baja en la sangre y de aumento de peso



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre cómo los medicamentos pueden ayudarle a regular su diabetes.



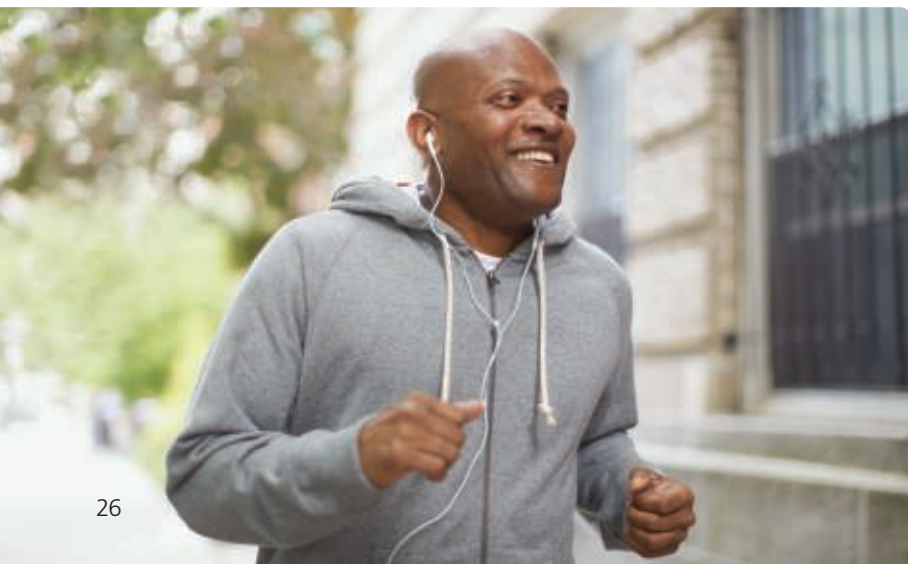
Tipos de insulina

Hay muchos tipos de insulina. Cada tipo afecta el azúcar en la sangre de diferentes maneras para poder igualar cómo el cuerpo debería liberar la insulina por sí mismo.

La insulina tiene 3 características:

- **Inicio** es el período de tiempo antes de que la insulina comience a funcionar
- **Pico** es el período de tiempo cuando la insulina tiene el mayor efecto
- **Duración** es el tiempo que la insulina continúa funcionando

Cada tipo de insulina ayuda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. No hay un tipo que sea adecuado para todos, ya que la necesidad de insulina de cada persona es diferente. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden usar dos tipos diferentes de insulina. Y sus necesidades de insulina pueden cambiar con el tiempo. Si necesita insulina, usted y su equipo del cuidado de la diabetes seleccionarán el tipo adecuado para usted.



Inicio	Pico	Duración
Insulina de acción rápida		
15 minutos	1 hora	2 a 4 horas
Insulina regular o de corta acción		
30 minutos	2 a 3 horas	3 a 6 horas
Insulina de acción intermedia		
2 a 4 horas	4 a 12 horas	12 a 18 horas
Insulina de acción prolongada		
Trabaja lentamente	Es relativamente estable con el paso del tiempo	Dura 24 horas o más
Premezclada		
Cantidades específicas de insulina de acción intermedia y de acción rápida (o corta) en una botella o pluma de insulina		

Todos los horarios mencionados son aproximados. Consulte la etiqueta de su medicamento para obtener más información.



Visite espanol.cornerstones4care.com para aprender más acerca de sus opciones de insulina.

¿De qué se trata un plan de insulina?

Todas las personas que usan insulina requieren un plan personal de insulina. Su equipo médico del cuidado de diabetes le ayudará a diseñar un plan que funcione para usted.

Su plan le dirá:

- ✓ Qué tipo de insulina debe usar
- ✓ Cuándo usarla
- ✓ Cuánta insulina usar
- ✓ Con cuánta frecuencia debe revisarse el azúcar en la sangre

Su plan estará basado en muchos factores, tales como:

- ✓ Cuándo y cuánto usted come
- ✓ Su nivel actual de actividad física
- ✓ Su nivel actual de azúcar en la sangre
- ✓ Su estilo de vida
- ✓ Sus otros medicamentos



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *La diabetes y usted*. Allí encontrará información acerca de la diabetes, objetivos para el azúcar en la sangre, cómo resolver problemas y cómo afrontar las situaciones con una actitud positiva. También le ofrece herramientas y recursos para ayudarle a regular su diabetes.



Terapia de combinación

La diabetes cambia con el tiempo. En algún momento, es posible que necesite más de un medicamento para la diabetes, incluso si ha estado siguiendo su plan de tratamiento. Muchas personas usan insulina o un medicamento que ayuda al cuerpo a producir más insulina, **además** de un medicamento que ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina que produce. A esto se le llama terapia de combinación.

Otros medicamentos que podría usar

La diabetes puede afectar muchas partes de su cuerpo. Esto incluye el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. También es posible que deba usar medicamentos para otras afecciones de salud, tales como:

- Un antihipertensivo para ayudar a bajar la presión arterial
- Estatinas para ayudar a bajar el colesterol
- Aspirina para ayudar a reducir el riesgo de un ataque cardíaco
- Vacunas (incluyendo la de la gripe y la neumonía) para ayudarle a mantenerse saludable



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener consejos sobre cómo tomar medicamentos para la diabetes.



Uso y cuidado de inyectables

Como a muchas personas, quizás no le agrade la idea de ponerse inyecciones usted mismo. Pero una vez que aprenda cómo hacerlo, pronto verá que no es tan difícil como piensa.

Tipos de dispositivos para inyectarse

Existen diferentes formas de administrarse medicamentos inyectables con o sin insulina. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué dispositivo de inyección es el adecuado para usted.

Una pluma recetada

Una pluma recetada se parece a una pluma de escritura. Las plumas se pueden usar tanto para medicamentos inyectables sin insulina como para insulina. Las agujas de la pluma son a menudo más cortas y más delgadas que las que se usan con muchas jeringas. El marcador de dosis en una pluma le ayuda a ver la cantidad de medicamento que se está inyectando. Las plumas varían en la forma de usarlas. Su equipo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a aprender a usar la pluma que sea mejor para usted.



Hable con su equipo médico del cuidado de la diabetes acerca de sus opciones para regular su diabetes. Asegúrese de compartir cualquier inquietud que pueda tener. Recuerde: su equipo de cuidado está allí para ayudarle y apoyarle.

Agujas y jeringas

Una jeringa es un tubo hueco con un émbolo en un extremo y una aguja en el otro. Se introduce la aguja en un vial de insulina y se extrae la dosis deseada. Su equipo médico del cuidado de la diabetes puede ayudarle a elegir el tamaño de jeringa y aguja que sea mejor para usted.



Bomba de insulina

Las bombas de insulina ayudan a controlar la diabetes al administrar insulina según sea necesario las 24 horas del día. Estas envían la insulina a través de un tubo pequeño y flexible (llamado catéter) que se coloca debajo de la piel. Las bombas se pueden programar para liberar pequeñas dosis de insulina continuamente. También pueden liberar una dosis cerca de las comidas para controlar el azúcar en la sangre después de una comida. Este sistema es muy parecido a la forma en que el cuerpo debería liberar insulina.



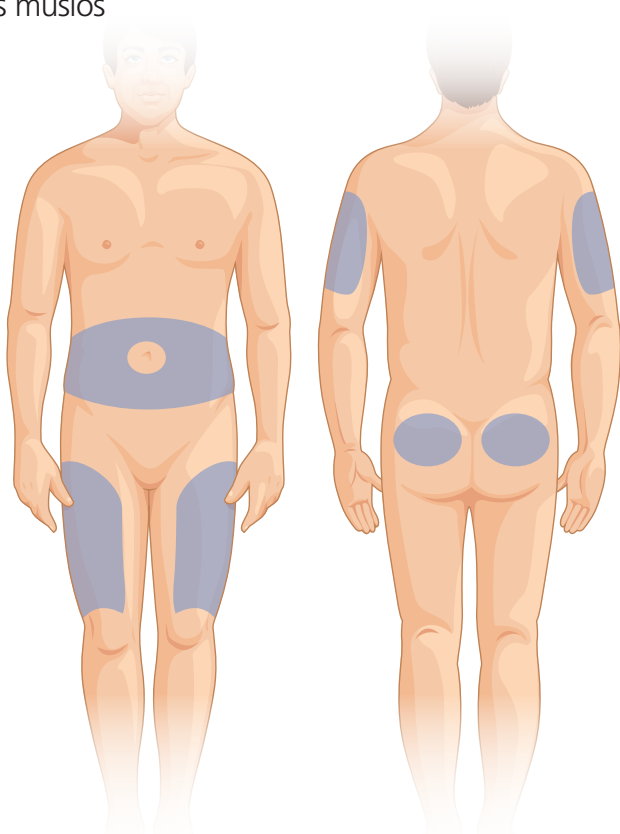
Visite espanol.Cornerstones4Care.com para leer sobre la última tecnología en agujas para plumas y bombas de insulina.



Dónde inyectarse

Las inyecciones de medicamentos para la diabetes se administran con mayor frecuencia en la capa de grasa justo debajo de la piel en las siguientes áreas del cuerpo:

- Abdomen (excepto un círculo de 2 pulgadas alrededor del ombligo)
- Parte exterior de los muslos
- Parte de atrás de los brazos
- El trasero



Consulte las instrucciones individuales de uso sobre cómo administrarse su medicamento inyectable.

El lugar en el cuerpo donde se inyecta puede afectar la eficacia del medicamento. Algunos medicamentos para la diabetes pueden funcionar mejor si los inyecta en las mismas áreas generales todos los días. Por ejemplo, puede inyectarlos en el abdomen cada mañana y en el muslo a la hora de acostarse. Para evitar bultos o la acumulación de tejido de cicatriz, no deben inyectarse en el mismo sitio cada día.

Hable con su equipo médico del cuidado de la diabetes acerca de dónde y cómo inyectarse su medicamento para la diabetes.

Si está usando insulina de un frasco, verifíquela siempre antes de inyectarla. Llame a su médico si su insulina se ve diferente de cómo debería ser.



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com) para aprender más sobre cómo administrarse sus medicamentos inyectables.

Almacenamiento

Siempre revise el empaque de todos sus medicamentos, ya que la información de almacenamiento puede ser diferente para cada medicamento. Aquí hay algunos consejos generales para almacenar medicamentos inyectables para la diabetes:

- Siga las instrucciones de la etiqueta
- Mantenga recipientes nuevos sin abrir en el refrigerador, pero no en la zona más fría
- No congele sus medicamentos inyectables para la diabetes, y no los use si se han congelado
- Por lo general, se puede almacenar un medicamento inyectable a temperatura ambiente durante cierto tiempo después de haberlo abierto, pero revise la etiqueta para asegurarse de que esto es así
- No exponga su medicamento inyectable a mucho calor o mucho frío
- Mantenga su medicamento inyectable lejos del sol y la luz brillante
- No almacene medicamentos inyectables en el compartimiento de guantes de un automóvil
- No use medicamentos inyectables después de la fecha de vencimiento en la etiqueta



Desechando suministros usados

Para deshacerse de los suministros usados para la diabetes, coloque agujas y plumas desechables vacías en un recipiente para objetos punzantes. También puede usar un recipiente de plástico duro o de metal con tapa de rosca, como una botella de detergente o una lata de café vacía. Estos contenedores deben sellarse y desecharse de la manera correcta.

Consulte con su equipo de atención de la diabetes sobre la forma correcta de desechar las jeringas y agujas usadas. Puede haber leyes locales o estatales sobre esto. Nunca deseche las agujas y jeringas usadas en la basura doméstica o en los contenedores de reciclaje.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para más información sobre el cuidado de sus medicamentos para la diabetes.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com y **Pregunte a Sophia**. Ella es nuestra asistente digital que puede responder sus preguntas sobre la diabetes y mucho más.

Pregunte a Sophia



"¿Cómo puedo ayudarle?"



Manejando el azúcar en la sangre

En esta sección:

- ✓ Cuando ocurre el cambio
- ✓ Manejando el azúcar baja
- ✓ Manejando el azúcar alta



Cuando ocurre el cambio

Controlar su nivel de azúcar en la sangre puede mostrarle cómo lo afectan los alimentos, la actividad y los medicamentos. Puede haber ocasiones en que tenga un nivel bajo o alto de azúcar en la sangre. Asegúrese de anotar cualquier episodio de azúcar en sangre baja o alta o registrarlos en una aplicación. Luego, hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre por qué puede haber sucedido.

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán objetivos de azúcar en la sangre adecuados para usted. Es importante saber cuáles son sus objetivos y qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo. Escriba sus objetivos aquí.

Mis objetivos del azúcar en la sangre

Antes de las comidas:



1-2 horas después de una comida:



Para la mayoría de los adultos con diabetes, incluidas las mujeres que no estén embarazadas, la **ADA recomienda:**

Niveles de azúcar en la sangre entre 80-130 mg/dL **antes de las comidas**

Niveles de azúcar en la sangre por debajo de 180 mg/dL **1-2 horas después de comenzar a comer**

Manejando el azúcar baja

Puede haber ocasiones en que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado (a esto se le conoce como hipoglucemia). Para la mayoría de las personas con diabetes, menos de 70 mg/dL es demasiado bajo.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender por qué ocurren cambios en el azúcar en la sangre.



Si experimenta un nivel bajo de azúcar en la sangre, podría sentir:



Y a veces, ningún síntoma.

Si tiene algún síntoma de bajo nivel de azúcar en la sangre, revise su azúcar de inmediato. Si no puede verificarlo, trátelo de todos modos.

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos enseguida; algo como:



4 onzas (½ taza) de jugo de fruta (naranja, manzana o uva)

4-6 onzas (½ lata) de un refresco gaseoso que no sea de dieta



4 tabletas de glucosa o un tubo de gelatina de glucosa



1 cda de azúcar o miel



2 cdas de pasas



Esper 15 minutos y luego vuelva a revisar su azúcar en la sangre:

- Si el nivel de azúcar aún está bajo (por debajo de 70 mg/dL), coma o beba otros 15 gramos de carbohidratos
- Revise su azúcar en la sangre después de otros 15 minutos. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a lo normal
- Si no va a comer en la próxima hora, coma una pequeña merienda para mantener su azúcar en la sangre dentro del rango objetivo

Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre las causas del nivel alto o bajo de azúcar en la sangre.

Manejando el azúcar alta

Un alto nivel de azúcar en la sangre (algo llamado hiperglucemia) ocurre cuando hay demasiada azúcar en la sangre. Con el tiempo puede causar serios problemas de salud.

Esto puede suceder cuando su azúcar en la sangre está alta. Usted puede sentirse:



Y a veces no sentirá síntoma alguno.



Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes la publicación *Manteniéndose en curso*, que puede ayudarle a entender lo que significa tener un objetivo de azúcar en la sangre, sus números, y el darle seguimiento a la insulina. Use el diario para registrar sus lecturas de azúcar en la sangre.



Lo mejor que puede hacer con un nivel alto de azúcar en la sangre es prevenirlo. Siga sus planes de comidas y actividades, y use todos sus medicamentos según le ha indicado su médico.



**Use sus
medicamentos
según le han
indicado**



**Siga su plan
de comidas**



**Siga su plan
de ejercicios**

Y llame a su equipo médico del cuidado de la diabetes si:

- Su nivel de azúcar en la sangre ha estado por encima de su objetivo durante 3 días y no sabe por qué
- Tiene síntomas de azúcar alta o baja en la sangre



Puede necesitar un cambio en su plan de comidas, actividad física o en sus medicamentos para la diabetes.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para encontrar útiles hojas informativas sobre el azúcar alta o baja en la sangre.

Regístrese hoy en este portal de
apoyo **gratuito** para la diabetes

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Proporciona información personalizada, herramientas
y recursos para ayudarle a regular su diabetes.



¡Registrarse es fácil!

Envíe la tarjeta que se encuentra
al principio de este libro



- Vaya a espanol.Cornerstones4Care.com
- Llámenos al 1-800-727-6500 opción 8 de 8:30am a 6:00pm, EST



Manténgase en curso

En esta sección:

- ✓ Siguiendo un plan para el cuidado de la diabetes
- ✓ Su plan de medicamentos
- ✓ Apoyo



Siguiendo un plan para el cuidado de la diabetes

Su equipo del cuidado de la diabetes trabajará con usted para elaborar su plan para el cuidado de la diabetes. Este plan puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de diabetes. Seguir su plan para el cuidado de la diabetes puede ayudarle a controlarla. Otros consejos:



Coma saludable



Manténgase activo



Use sus medicamentos (si es necesario)



Registre su azúcar en la sangre



Vaya a todas sus citas médicas



Maneje el estrés



Su plan de medicamentos

Cuando usa medicamentos para la diabetes para lograr sus objetivos de azúcar en la sangre, es buena idea tener un plan de medicamentos. Es importante saber qué es cada medicamento y cómo usarlo. Asegúrese de usar cada medicamento exactamente como se lo indique su médico.

Su plan de medicamentos le dirá:

- ✓ Qué tipo de medicamentos para la diabetes y otros medicamentos usar
- ✓ Cuánto deberá usar
- ✓ Cuándo deberá usarlo

Su plan de medicamentos se basa en factores como:

- ✓ Sus niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Sus hábitos alimenticios
- ✓ Otras afecciones de salud que usted tenga
- ✓ Su nivel de actividad física
- ✓ Su rutina diaria

Trabaje con su equipo del cuidado de la diabetes para diseñar un plan de medicamentos que sea fácil de seguir y adecuado para usted.



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com) para más información acerca de cómo trabajar con su equipo del cuidado de la diabetes para regularla mejor.



Comenzando a usar un nuevo medicamento

Si está comenzando un nuevo medicamento para la diabetes, haga cualquier pregunta que pueda tener a un miembro de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Por ejemplo:

¿Qué dosis debo usar?

¿Con qué frecuencia y cuando?

¿Debo usarlo en ayunas o con las comidas?

¿Qué sucede si olvido usar mi medicamento y lo recuerdo más tarde?

¿Qué debo saber sobre los efectos secundarios?

¿Causarán algún problema mis medicamentos para la diabetes con mis otros medicamentos?

Apoyo

Su familia y amigos pueden ser una gran fuente de apoyo. Cuanto más ellos sepan sobre la diabetes, mejor podrán entender cómo se siente.

Solicite de su familia y amigos cercanos el apoyo que usted necesita. Pruebe estas ideas:

- Pídale que se informen sobre cómo la diabetes podría afectar su cuerpo y sus emociones
- Invítelos a acompañarle a sus citas médicas
- Inclúyalos en su nueva rutina de alimentos y actividades saludables
- Pídale ayuda cuando la necesite

Sepa también que puede decirles a sus familiares y amigos si aún no está listo para recibir su ayuda. Es posible que desee unirse primero a un grupo de apoyo para la diabetes. Allí podrá conocer a otras personas con diabetes que comparten sus propios problemas y emociones.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para inscribirse en el programa gratuito de apoyo para la diabetes.



Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

**La diabetes no solo es nuestro negocio,
sino también nuestra pasión.**

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes a través del mundo. Desde 1923, nos hemos centrado en la innovación y el liderazgo en el cuidado de la diabetes, y hoy tenemos una amplia gama de medicamentos.

El Programa de Asistencia al Paciente (PAP) de Novo Nordisk es símbolo de nuestro compromiso continuo con las personas que viven con diabetes. Si usted tiene problemas para pagar por su medicamento de la marca Novo Nordisk, podría ser elegible para recibir ayuda. Llame a Novo Nordisk PAP al 1-866-310-7549 opción 2 de 8:30 a.m. a 6:00 p.m. EST para ver si califica.

Para obtener más información sobre los productos para el cuidado de la diabetes de Novo Nordisk, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-727-6500 opción 8, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m. EST.



Mientras más sepa sobre la diabetes, mejor podrá regular la suya. Pregunte a su médico acerca de estas publicaciones educativas. Son **GRATIS**. Para más información, visite espanol.Cornerstones4Care.com.

Esta serie de publicaciones educativas de **Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto** ha sido diseñada para ayudar a personas con diabetes a colaborar con sus equipos del cuidado de la diabetes para aprender a regularla.



La diabetes y usted

Esta publicación le brinda información acerca de la diabetes y le explica por qué ocurre. También provee herramientas y recursos para ayudarle a regular su diabetes.



Manteniéndose en curso

Aprenda sobre los objetivos para un nivel de azúcar en la sangre saludable y lo que significan sus números. Aprenda cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre y cómo registrar las lecturas de sus pruebas diarias.



Planificación de comidas y conteo de carbohidratos

Aprenda más sobre la planificación de comidas y el conteo de carbohidratos en la diabetes. Esta publicación ofrece útiles herramientas y recursos para ayudarle a planificar comidas saludables y regular su diabetes. Use nuestras listas de alimentos para tomar decisiones saludables.

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Las personas en las fotografías no necesariamente padecen de diabetes u otras dolencias.

Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2019 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US19PAT00121 Diciembre 2019 espanol.Cornerstones4Care.com

