

Qué hacer para controlar su diabetes del tipo 2



CENTER FOR
HEALTHY LIVING



KAISER PERMANENTE

Si acaba de enterarse de que tiene diabetes del tipo 2, respire profundo. Es normal sentirse abrumado o asustado cuando recibe el diagnóstico, pero la diabetes del tipo 2 puede controlarse. Los pequeños cambios, con el tiempo, pueden tener un gran impacto en su vida.

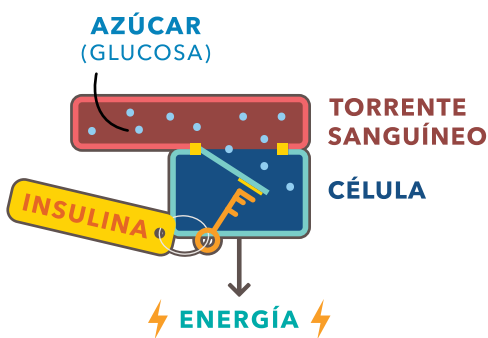
Usted está a cargo de cómo afectará la diabetes del tipo 2 su salud y su vida. El objetivo de este folleto es asegurar que usted sepa por dónde empezar, qué necesita hacer, cuándo hacerlo y por qué es importante.

Una forma fácil de comenzar es elegir una o dos cosas en las cuales enfocarse (podrá ver algunas ideas en la página 3). No deje que nada de esto lo abrume. Usted tiene un gran equipo de apoyo en Kaiser Permanente.

INFORMACIÓN BÁSICA DE LA DIABETES DEL TIPO 2

¿Qué es la diabetes del tipo 2?

Cuando tiene diabetes del tipo 2, su cuerpo no produce suficiente insulina o no usa la insulina que produce correctamente. La insulina es la "llave" que abre sus células y permite que el azúcar entre para que su cuerpo pueda hacer cosas como caminar y hablar. Si el azúcar no puede entrar a las células, se queda en la sangre, lo cual causa problemas en los pies, ojos, riñones, nervios y corazón.



¿Qué causa la diabetes del tipo 2?

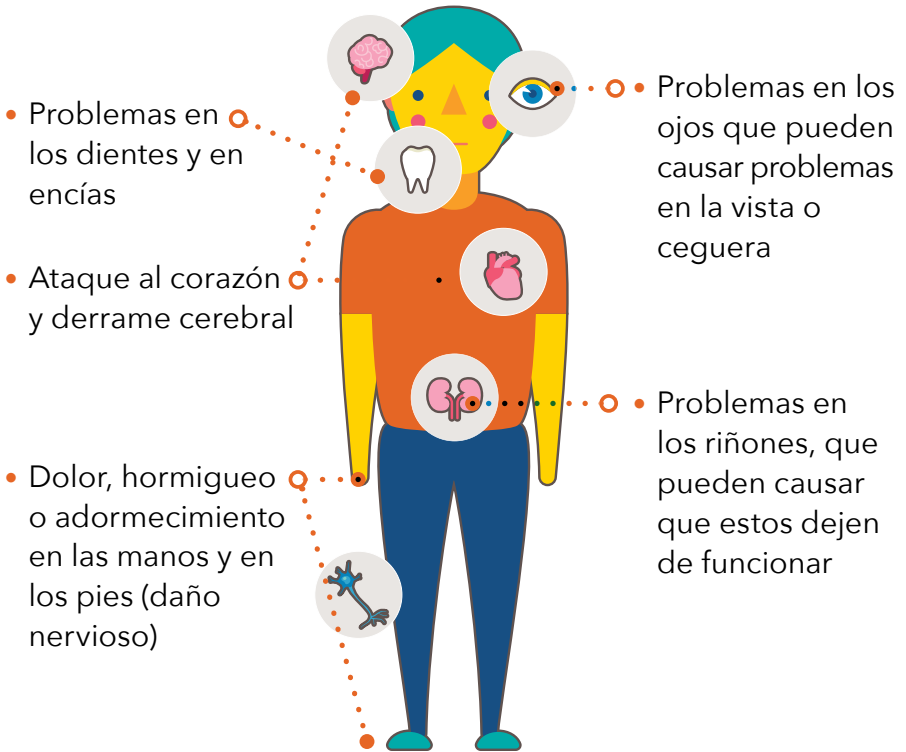
La diabetes del tipo 2 tiene varias causas, incluidas el historial familiar/genético, la edad y los factores del estilo de vida, tales como la actividad física, el peso y la alimentación.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas personas que tienen diabetes el tipo 2 podrían no tener síntomas en una fase temprana. Al principio, muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que la tienen. Pero, con el tiempo, la diabetes comienza a causar síntomas. Sentirá la mayoría de los síntomas de la diabetes del tipo 2 cuando su azúcar en la sangre (también llamada glucosa en la sangre) esté muy alta o muy baja. Consulte la página 6 para más información sobre los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.

¿Por qué es importante controlar la diabetes?

Cuando el azúcar en la sangre está muy alta durante mucho tiempo, puede ir afectando lentamente su organismo e ir dañando sus ojos, pies, nervios, riñones y corazón.



¿Cómo puedo controlar la diabetes del tipo 2?

La buena noticia es que la diabetes del tipo 2 se puede controlar, y usted está a cargo. Equilibrar lo que come con el ejercicio y los medicamentos (si los necesita) puede mantener el azúcar en la sangre dentro del rango saludable.

El resto de este folleto trata sobre qué puede hacer todos los días y durante el año para controlar la diabetes del tipo 2. Recuerde que no tiene que hacerlo todo junto. Puede ayudar si elige una o dos cosas en las que enfocarse primero.

Revise su nivel
de azúcar



PÁGINA 4

Esté al día con
las pruebas de
laboratorio



PÁGINA 14

Coma de forma
saludable



PÁGINA 7

**¡ELIJA
UNA
para
comenzar!**

Cuide
sus pies



PÁGINA 13

Póngase en
movimiento



PÁGINA 10

Tome sus
medicamentos



PÁGINA 12

Deje
el tabaco



PÁGINA 11

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes del tipo 2: Día a día

Comencemos con lo que necesita hacer cada día.

✓ Revise su nivel de azúcar en la sangre

Cuando tiene diabetes del tipo 2, por lo general no puede saber si el azúcar en la sangre está alta o no según cómo se siente. Por eso debe medirla. Además, al revisar el nivel de azúcar en la sangre puede obtener información importante que puede usar en su vida diaria:

- Qué alimentos (o cantidad de alimentos) funcionan para usted.
- Si necesita tomar más o menos medicamento, o si necesita un medicamento distinto.
- Si se aplica insulina, les puede indicar a usted y a su médico si necesita cambiar la cantidad o la clase.

Antes de revisar su nivel de azúcar en la sangre

- **Conozca su horario y niveles ideales, y manténgalos.**
 - Usted y su médico hablarán sobre cuándo debe revisar su azúcar en la sangre y cuáles deben ser sus valores ideales del azúcar en la sangre. Si todavía no tiene un horario, comience revisando algunas veces al día, antes y después de las comidas. A continuación, verá un ejemplo de cuándo hacer la prueba y cuáles podrían ser sus valores ideales*:

Cuándo hacer la prueba	Antes de las comidas	2 horas después de empezar a comer	A la hora de acostarse
Rango de niveles de azúcar ideales*	80-120	Menos de 160	100-140

*Hable con su médico sobre su meta, ya que puede ser diferente.

- **Reúna los materiales:**



- Medidor de glucosa
- Tiras de prueba
- Dispositivo para lancetas (parece una lapicera con una pequeña aguja, llamada lanceta, que sale y pincha la piel para obtener una pequeña gota de sangre)
- Lanceta
- Diario sobre la diabetes o cuaderno de registro
- Recipiente para desechar objetos punzantes (para desechar la lanceta)

- **Revise el manual de instrucciones de su medidor.**



- Todos los medidores son un poco distintos; por lo tanto, es importante que lea las instrucciones de la caja.

Pasos para revisar el azúcar en la sangre.



Paso 1: Lávese las manos con agua tibia y jabón

Paso 2: Coloque una nueva tira de prueba en el medidor.

Paso 3: Prepare el dispositivo para lancetas y pínchese el costado del dedo.



Paso 4: Coloque la sangre en la tira de prueba, según las instrucciones del medidor.



Paso 5: Registre su nivel del azúcar en la sangre en su diario sobre la diabetes, un cuaderno o en la aplicación del glucómetro.



Paso 6: Deseche la tira de prueba y la lanceta (no el dispositivo para lancetas) después de cada revisión del azúcar en la sangre. Asegúrese de desechar la lanceta en un recipiente para objetos punzantes. Por lo general, puede comprar un recipiente para desechar objetos punzantes en una farmacia común o en una farmacia de Kaiser Permanente.

Cómo tratar el nivel bajo y alto de azúcar en la sangre

Nivel **BAJO** de azúcar en la sangre (**hipoglucemia**)

Nivel de azúcar en la sangre:

Debajo de 70 mg/dl o si tiene los síntomas presentados a continuación.

Causas: Comer muy poco u omitir una comida; demasiada insulina o medicamentos para la diabetes; más actividad de lo habitual.

Síntomas:

- Debilidad o fatiga
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Sudoración
- Taquicardia
- Ansiedad
- Hambre
- Irritabilidad
- Temblores

Qué hacer:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre.
- Si está por debajo de 70, siga la regla 15/15:
 - Coma 15 gramos de carbohidratos (tales como 3-4 pastillas de glucosa o ½ taza de jugo).
 - Espere 15 minutos.
 - Revise su nivel de azúcar en la sangre. Si todavía es inferior a 70, repita el procedimiento. Una vez que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a superar los 70, coma un bocadillo saludable.

Nivel **ALTO** de azúcar en la sangre (**hiperglucemia**)

Nivel de azúcar en la sangre:

Por encima de 240 mg/dl.

Causas: Comer en exceso, muy poca insulina o medicamentos para la diabetes, enfermedad, inactividad o estrés.

Síntomas:

- Somnolencia
- Necesidad de orinar a menudo
- Visión borrosa
- Mucha sed
- Piel seca
- Apetito
- Cicatrización lenta de las heridas

Qué hacer:

- Revise sus niveles de azúcar en la sangre cada 4 horas.
- Beba 1-2 tazas de agua, líquidos sin cafeína ni calorías, gelatina de dieta o caldo transparente.
- Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 300 mg/dl durante 8 horas.
- **Vaya al Departamento de Emergencias si tiene náuseas, vómitos o dolor de estómago.**

Al medir su nivel de azúcar en la sangre, notará que a veces sus resultados serán altos o bajos; esto es parte del control de la diabetes. La clave es no permitir que uno o dos malos resultados ocasionales lo desanimen.

✓ Coma de forma saludable

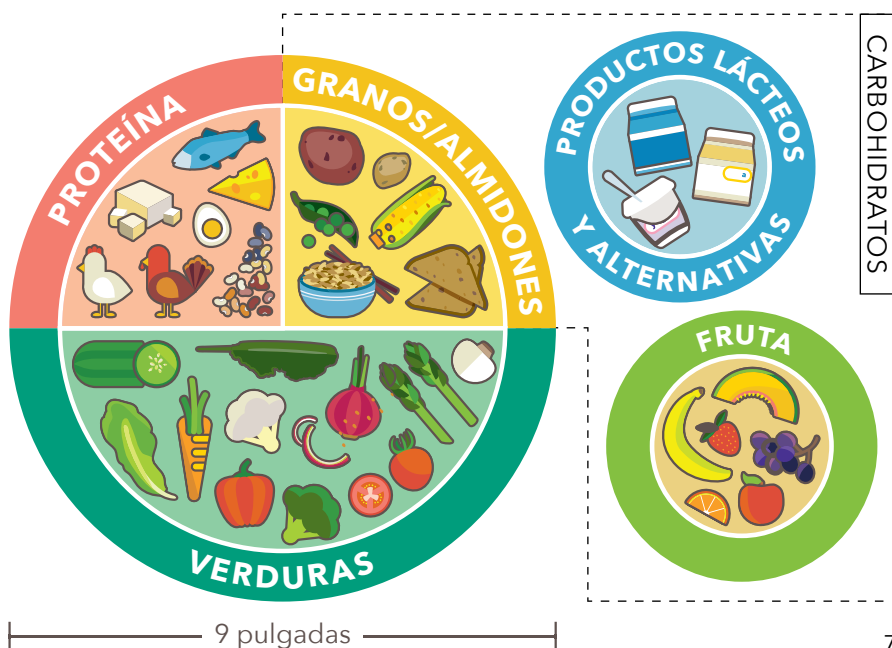
Probablemente tiene muchas preguntas sobre la comida y la alimentación, tales como:

- ¿Qué puedo comer?
- ¿Cuándo es el mejor momento para comer?
- ¿Cuánto debo comer?
- ¿Tengo que renunciar a mis comidas favoritas?

Estas son muy buenas preguntas, porque comer bien y controlar su azúcar en la sangre van de la mano. La buena noticia es que no se trata de cambiar todo lo que come ni tampoco de renunciar por completo a sus comidas favoritas. Se trata de realizar cambios pequeños que pueden marcar una gran diferencia con el tiempo.

Qué comer

Una de las formas más fáciles de empezar a comer de forma saludable es usar el método del plato del buen comer. Es una forma simple de planear comidas sin tener que contar ni medir. La mejor parte es que lo puede usar casi en todas partes. ¡Lo único que necesita es un plato! No use el plato más grande que tenga; debe ser de unas 9 pulgadas de diámetro.





Llene la mitad del plato con verduras sin almidón, como tomates, brócoli, lechuga, hongos, espárragos o zanahorias.



En un cuarto del plato, agregue un grano integral o almidón saludable, como arroz integral, quinoa, papas, elotes o chícharos. No se sirva demasiado.



En el otro cuarto, agregue su proteína: carne, pescado, huevos o tofu. Deben tener el tamaño de un mazo de cartas.



Para una comida completa, agregue 1 taza de leche, un yogur pequeño o una alternativa a los lácteos. Final-



mente, agregue una fruta mediana (del tamaño de una pelota de tenis) o media taza de fruta fresca picada.

Cuándo comer

Es posible que tenga que comer a la misma hora todos los días o que tenga más flexibilidad con los horarios de las comidas, dependiendo de algunos factores como sus medicamentos. A algunas personas les resulta útil comer cada 4 o 5 horas. Si revisa su azúcar en la sangre regularmente, podrá encontrar un patrón saludable de comidas.

Cuánto comer

Para comer saludablemente, es importante aprender sobre los tamaños de las porciones. Las etiquetas de los alimentos empaquetados y muchas recetas le indican el tamaño de la porción. Las etiquetas le indican cuántas calorías, carbohidratos, proteínas y grasa hay en cada porción. Si usa el método del plato del buen comer con un plato de 9 pulgadas, es fácil medir los tamaños de las porciones.

Si está usando insulina, sus necesidades de carbohidratos (por ejemplo, maíz, frijoles, chícharos, pan) pueden variar. Hable con su médico o dietista sobre qué es mejor para usted.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

No hay un plan perfecto para todos. Puede hacer un plan de alimentación saludable que se ajuste a lo que le gusta o no le gusta comer. Si tiene otra afección médica (como enfermedad renal), trabaje con su médico o dietista para crear un plan de alimentación adecuado para usted.

Hay algunas cosas importantes que casi todos pueden hacer.

Limite la frecuencia con la que consume lo siguiente:



- Bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas energéticas e, incluso, jugos.
- Alimentos empaquetados y comida rápida.
- Alcohol.

Intente comer más de lo siguiente:



- Alimentos frescos, como verduras y frutas.
- Granos integrales, como avena, arroz integral, y pan de trigo 100% integral.
- Proteínas magras, como pescado, nueces, pollo, pavo, huevos, tofu, frijoles y lentejas. (Nota: Los frijoles también contienen carbohidratos).
- Lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Espacie sus comidas durante el día e intente no saltarse ninguna:



- Para las personas con diabetes del tipo 2 es muy importante comer regularmente, en general, cada 4 a 5 horas; esto ayuda a mantener el azúcar en la sangre estable durante todo el día.

✓ Póngase en movimiento



La actividad física regular es importante para todos, pero es especialmente importante para las personas con diabetes. La actividad física ayuda a mantener su nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol dentro del rango saludable. También disminuye el riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral, ayuda a que la insulina funcione mejor, alivia el estrés, le ayuda a perder o controlar el peso y fortalece sus músculos y huesos.

Incluso si nunca antes hizo ejercicio, puede encontrar formas de agregarle un poco de actividad física a su día. Obtendrá beneficios, incluso si la actividad dura solo unos pocos minutos al día.

¿Apenas está empezando?

Si está comenzando una actividad física o desea retomar el hábito de ser físicamente activo en forma regular, trate de dar más pasos esta semana. A continuación, incluimos algunas maneras de comenzar:

- **¿Va a hacer las compras en automóvil?** Estacionese en el lugar más apartado del estacionamiento o camine por el centro comercial.
- **¿Va en automóvil al trabajo?** Camine durante los descansos.
- **¿Está sentado en el trabajo?** Ponga una alarma en el reloj o en el celular y estírese, párese o camine en su lugar cada 30 minutos.
- **¿Tiene alguna actividad favorita?** Elija algo divertido que le guste hacer, como sacar a pasear a su perro, bailar salsa, nadar, hacer Zumba, jugar al golf o, simplemente, caminar.

¡Haga un poco más cada vez!

Comience con 5 a 10 minutos de actividad moderada (como una caminata suave) al día y vaya aumentando el tiempo. Intente lograr caminar o hacer otra clase de ejercicio durante 30 minutos, 5 días a la semana.

✓ Deje el tabaco



La diabetes ya afecta los vasos sanguíneos, y consumir tabaco los afecta aún más. Sin embargo, la buena noticia es que cuando lo deja, el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral baja rápidamente, incluso si ha consumido tabaco durante 30 años.



Dejar el tabaco no es fácil, por eso, Kaiser Permanente le ofrece muchos recursos para ayudarlo. Revise el taller Dejar de fumar y cese del tabaquismo para obtener apoyo en persona en un Centro para una Vida Sana cerca de usted. Visite kp.org/centerforhealthyliving (en inglés) para obtener más información.



También puede obtener apoyo para dejar el tabaco si trabaja con un asesor de bienestar por teléfono para ponerse metas para un cambio saludable y duradero. Juntos podrán crear un plan de acción especialmente diseñado para usted. Se ofrece asesoramiento en inglés y en español sin cargo para los miembros de Kaiser Permanente. Llame al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. para programar una cita con un asesor.

¿SABÍA QUÉ...?

Peso: Perder solo entre el 5 y 10% de su peso corporal puede ayudarle a bajar su nivel de azúcar en la sangre, colesterol y presión arterial.

.....

Sueño: ¡Dormir bien también puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre!

✓ Tome sus medicamentos

Elegir comer de forma saludable y hacer actividad física es el punto de partida perfecto hacia el control de la diabetes. Como muchas personas con diabetes, es posible que también deba tomar medicamentos para ayudarle a que se sienta mejor.

Su médico hablará con usted para ver exactamente lo que necesita, que puede incluir lo siguiente:



- **Pastillas para la diabetes:** Ayudan al cuerpo a liberar insulina o a utilizarla mejor.



- **Insulina:** Una hormona que ayuda a su cuerpo a controlar su azúcar en la sangre y almacenar la energía que obtiene de los alimentos que come.



- **Aspirina:** Reduce el riesgo de ataque al corazón.



- **Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina):** Reducen la presión arterial y protegen los riñones.



- **Estatinas:** Bajan el colesterol y ayudan a disminuir el riesgo de un derrame cerebral o ataque al corazón.



- **Vacunas (contra la gripe, neumonía y hepatitis B):** La diabetes aumenta las posibilidades de que tenga complicaciones a partir de infecciones, por lo que vacunarse es muy importante.

En conclusión: No se preocupe ni se estrese si tiene que tomar medicamentos o insulina. Están para ayudarle y es muy común que los necesite para mantenerse saludable.

✓ Cuide sus pies

Cuando tiene diabetes, debe darle especial atención y cuidado a sus pies. La diabetes puede dañar los nervios en los pies, y esto puede causar hormigueo, dolor (ardor y escozor), debilidad y un menor flujo de sangre hacia sus pies. Estos síntomas pueden hacer que sea más difícil notar cuando se los lastima.



Los siguientes consejos simples pueden ayudar a mantener sus pies sanos:



- Revise sus pies todos los días para ver si tienen llagas, grietas, problemas en las uñas, hinchazón o ampollas.



- Manténgalos limpios y secos.
- Hidrátelos por encima y por debajo.



- Córtese las uñas con un corte recto y use la lima de uñas para suavizar los extremos.



- Proteja los pies con zapatos adecuados y calcetines. No camine descalzo.



- Deje de fumar y limite el alcohol para reducir el daño a los nervios y los problemas de circulación.

Es importante que hable con su equipo del cuidado de la salud si nota alguno de los siguientes cambios en sus pies:

- Cambios de color
- Cambios de temperatura (frío o calor)
- Hinchazón
- Dolor, hormigueo, ardor o adormecimiento
- Uñas encarnadas
- Callos o callosidades
- Grietas y llagas
- Mal olor o supuración (sangrado o pus)

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes del tipo 2

Durante todo el año

Hay algunas otras cosas que puede hacer durante el año para ayudarlo a mantenerse saludable. Es importante que programe y que asista a las citas con su médico para ayudarlo a evitar complicaciones.

¡Traiga esta lista, su cuaderno de registro de niveles de azúcar en la sangre y su glucómetro a cada visita médica para que sea más fácil llevar el seguimiento!

En cada visita al médico

Qué	Por qué
Revisión de los pies	Su equipo del cuidado de la salud le hará una rápida revisión de los pies en cada cita para ver que no tenga ninguna llaga, ampolla ni callo y asegurar que sus pies estén sanos.
Revisión del plan de acción personal	Traiga su diario sobre la diabetes o su cuaderno de registro del azúcar en la sangre para que lo vea su equipo del cuidado de la salud. Le pueden ayudar a contestar las dudas que tenga sobre la alimentación, actividad física o cualquier otro tema.
Control del peso	Perder peso, si es necesario, puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre y mejorar su salud en general. Su equipo del cuidado de la salud probablemente revisará su peso en cada consulta.

Revisión de la presión arterial

Tener presión arterial alta es especialmente dañino si tiene diabetes. Su equipo del cuidado de la salud revisará su presión arterial en cada visita para asegurarse de que esté bajo control o trabajarán con usted para ayudarlo a controlarla.

Revisión de medicamentos

Cuando trae su diario sobre la diabetes o el cuaderno de registro del azúcar en la sangre, usted y su equipo del cuidado de la salud pueden revisarlo para ver cómo le está yendo y si necesita cambios en los medicamentos.

Al menos dos veces al año

Qué	Por qué
<p>Prueba de A1C</p>	<p>Su prueba de A1C le indica que tan bien se controló su azúcar en la sangre durante los últimos meses. Es la manera de saber si lo que está haciendo todos los días está funcionando o si necesita cambiar algo. (En general, la meta es tener una A1C menor del 7%, pero consulte con su médico para saber qué nivel recomienda para usted).</p>
<p>Exámenes dentales</p>	<p>La diabetes lo expone a mayores riesgos de tener infecciones orales. Tener una buena higiene oral y visitar a su dentista dos veces al año puede ayudar a prevenir cualquier complicación.</p>
<p>Prueba de glucosa en la sangre en ayunas</p>	<p>Esta prueba mide el azúcar en la sangre después de no haber comido durante al menos 8 horas. Ayuda a diagnosticar la diabetes o la prediabetes.</p>

Una vez al año

Qué

Por qué

Examen completo de la vista

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos. Este examen lo realiza un oftalmólogo o un optometrista. Incluye un examen de dilatación ocular (dilatación de la pupila) o una fotografía de la retina, que muestra si hay algún daño en la parte posterior del ojo (retinopatía diabética).

Examen completo de los pies

El médico revisa si hay llagas y si ha perdido sensibilidad en los pies.

Colesterol

Es común que las personas con diabetes también tengan colesterol alto. Mucho colesterol en la sangre puede acumularse en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Vacuna contra la gripe

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar complicaciones debido a la gripe. Aplíquese la vacuna contra la gripe todos los años para disminuir las probabilidades de enfermarse.

Revisión de los riñones

Esta prueba sirve para determinar si hay daño en los riñones, al detectar la proteína albúmina en la orina. La albúmina se encuentra normalmente en la sangre, pero si tiene daño en los riñones, pequeñas cantidades pueden filtrarse en la orina.

Si se enferma

Cuando tiene diabetes, enfermarse puede afectar su azúcar en la sangre, por lo que deberá cuidarse con atención. Estos consejos pueden ayudar.

Siga tomando sus medicamentos. Incluso si vomita o tiene dificultades para comer o tomar, es importante que tome sus medicamentos. Si no puede hacerlo, llame a su médico y hable sobre si necesita ajustarlos.

Siga comiendo en los horarios normales. Intente comer las clases y cantidades normales de alimentos y tome más líquidos. Pregúntele a su médico sobre qué tan a menudo debe comer y beber líquidos cuando está enfermo.

Revise su nivel de azúcar en la sangre. Revise su azúcar en la sangre al menos cada 3 a 4 horas, o más seguido si está aumentando rápidamente.

Revise para detectar cambios. Pésese y revise su temperatura, frecuencia respiratoria y pulso con frecuencia. Si está perdiendo peso, y su temperatura, frecuencia respiratoria y pulso están aumentando, llame a su médico.

Hable con su médico antes de tomar medicamentos sin receta médica. Muchos medicamentos sin receta médica (de venta libre) pueden afectar su azúcar en la sangre, por lo que deberá consultar a su médico antes de tomarlos.

RECURSOS

Kaiser Permanente ofrece muchos recursos para ayudarlo mientras controla su diabetes del tipo 2.



En persona

Cómo vivir bien con diabetes. Este taller incluye sesiones grupales en las que puede obtener apoyo, junto a otras personas, para controlar la diabetes. El programa cubre los siguientes temas:

- Cómo alcanzar el nivel ideal de azúcar en la sangre
- Comer para sentirse bien
- Cómo llevar una vida equilibrada
- Cómo cuidarse con medicamentos

Programa Healthy Balance: Cómo alcanzar un peso saludable. Este programa de múltiples sesiones está enfocado en aprender nuevas formas de comer sano y ponerse en movimiento. Incluye talleres en persona y sesiones de asesoramiento por teléfono.

Aprenda más sobre estos y otros talleres en kp.org/centerforhealthyliving (en inglés), o inscríbese por teléfono en su Centro para una Vida Sana local de Kaiser Permanente.



En Internet

Atención para la diabetes. Este programa en línea puede ayudarlo a encontrar y a cambiar hábitos poco saludables que pueden estar impidiendo que mejore. Obtendrá un plan personalizado para mejorar su salud según su estilo de vida y preferencias. Vea más información en kp.org/carefordiabetes (en inglés).



Por teléfono

Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar

Si necesita apoyo para dejar el tabaco, controlar su peso, ponerse en movimiento, reducir el estrés o comer de forma saludable, puede trabajar con su propio asesor de bienestar personal por teléfono para establecer metas para un cambio saludable y duradero. Juntos podrán crear un plan de acción especialmente diseñado para usted. Se ofrece asesoramiento en inglés y en español sin cargo para los miembros de Kaiser Permanente. Para programar una cita, llame al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.

Notas

Su taller **Cómo vivir bien con diabetes es:**

Fecha:

Hora:

Lugar:

Visite kp.org/centerforhealthyliving
(en inglés) para más información sobre los talleres.