Información General del Manejo de Diabetes

1. GOAL: CONTROL DEl NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE

2. ACCION: Determinar su META Hemoglobina A1C doctor (Sección 2)

3. DIETA (Sección 3)

4. MEDICAMENTO (Sección 4)

5. EJERCICIO (Sección 5)

6. OBJECTIVO: PREVENIR COMPLICACIONES (Sección 6)

ACCION: Determinar su Meta de la PRESIÓN ARTERIAL con su doctor

ACCION: Determinar su Meta DEL COLESTEROL con su doctor

- Dejar de Fumar
- Examen de Dilatación de ojos
- Examen de Pies
- Examen de orina para detectar micro albuminuria (problema con el riñón)
- Tomar una dosis de aspirina (Discútalo con su doctor)
- La vacuna antigripal anual
- La vacuna neumocócica cada 5 años

7. META: MANEJO DE COMPLICACIONES (Sección 7)

- Enfermedades de vasos sanguíneos / Corazón
- Enfermedades de los riñones
- Ulceras/infecciones de los Pies
- Neuropatía
- Enfermedades de los Ojos

Sample

Información General del Manejo de Diabetes

Es importante el educarse y trabajar de cerca con su médico para personalizar un plan que funcione para usted. Mientras la diabetes es un problema grave de salud, los pacientes que aprenden a cómo controlarla pueden vivir mucho tiempo y vidas felices.

Esta guía esta diseñada para ayudarle a entender mejor la diabetes para que usted y su médico puedan trabajar juntos y crear un plan efectivo QUE VA A FUNCIONE PARA USTED.

La guía se divide en 10 módulos que le proporcionarán información básica acerca de las causas y efectos posibles de la diabetes, de cómo controlarla, y cómo prevenir el desarrollo de complicaciones de salud asociadas con diabetes, tal como enfermedades cardiacas y enfermedades de los riñones.

Sample

SECCION 1: INFORMACION GENERAL DE DIABETES

SECCION 2: SU AZUCAR y SU A1c

SECCION 3: DIETA

SECCION 4: MEDICAMENTOS

- **MEDICAMENTO ORAL (Vea Sección 4, pg. 7)**
- **INJECCION DE INSULINA (Vea Sección 4, pg. 18)**

SECCION 5: EJERCICIO

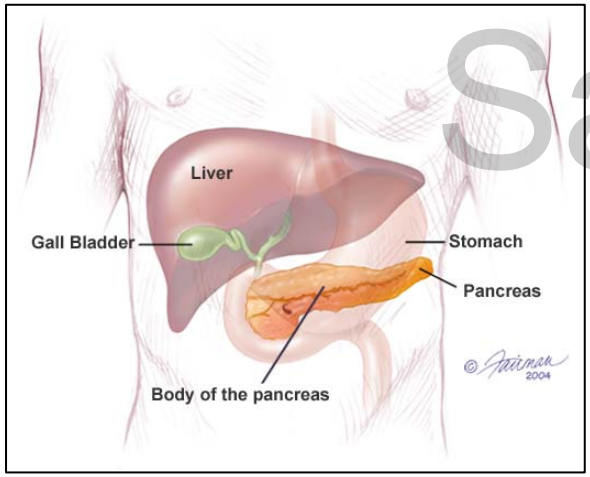
SECCION 6: PREVENCION DE COMPLICACIONES

SECCION 7: MANEJO DE COMPLICACIONES

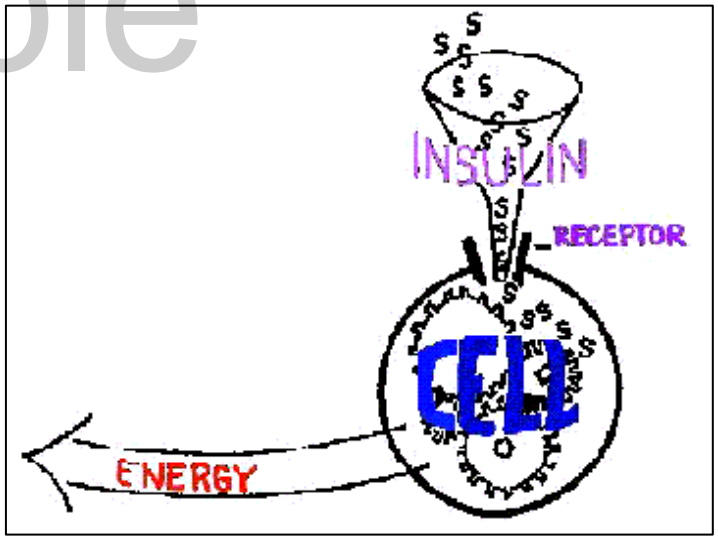
Información General del Manejo de Diabetes

QUE ES DIABETES?

- La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede producir ni utilizar insulina apropiadamente.
- La insulina es una hormona producida por el páncreas y juega un papel importante en transportar la glucosa a diferentes partes de su cuerpo.



- La glucosa, también conocida como azúcar, es la principal fuente de energía del cuerpo. Después de ingerir una comida, la glucosa de los alimentos que usted come se digiere entra a la sangre.
- La insulina es entonces necesitada para ayudar a que la glucosa se mueva de la sangre al interior de las células para que las células puedan empezar la descomposición de la glucosa como energía.
- Normalmente, cuando azugar entra al cuerpo, la insulina es como un embudo que permite entrar en la celula.

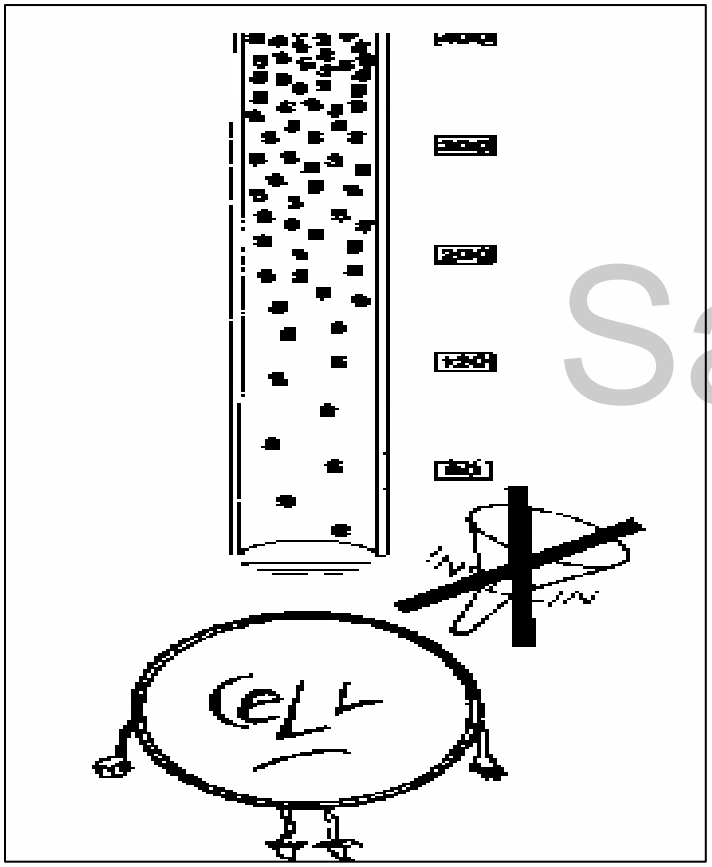


Sample

Información General del Manejo de Diabetes

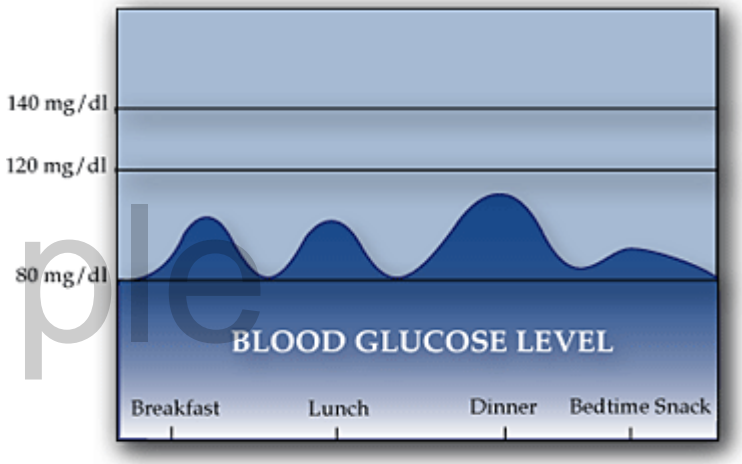
QUE PASA CON LA AZUCAR?

- Sin embargo, si usted tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas al hacer o utilizar insulina.

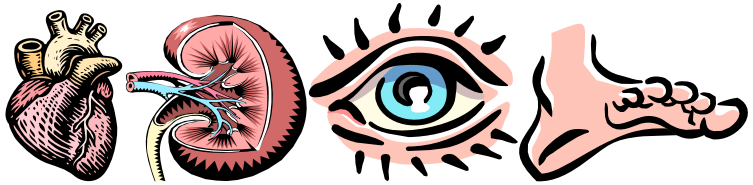


- Diabetes queiere decir que tiene mucha glucosa or azucar en la sangre.

- Cuando su cuerpo no tiene suficiente insulina o no puede usarla; el azucar no entra a la celula. Cada celula del cuerpo necesita azucar como fuente de energia.

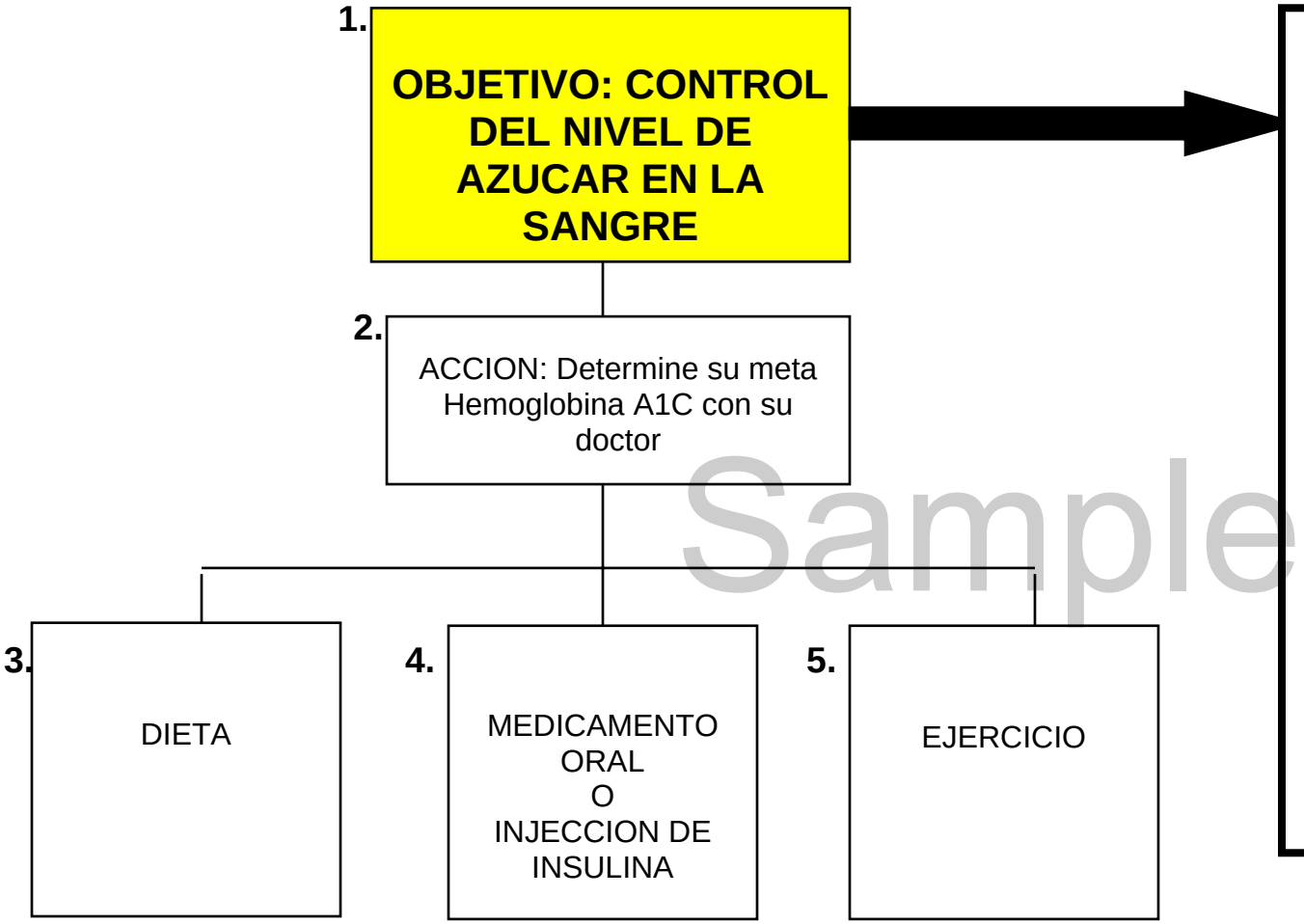


- Cuando el azucar se queda en la sangre and se acumula al pasar el tiempo, y puede crear problemas con el corazon, riñones, nervios, y ojos. Tambien puede dañar los dedos y los pies, y tienen que ser amputados.



Sample

Información General del Manejo de Diabetes



Sample

1. OBJETIVO: Control del nivel de azúcar en la Sangre

El Manejo de Diabetes consiste en varios pasos que son todos directos al mantenimiento del nivel saludable de azúcar en la sangre.

Usted debería seguir su nivel de azúcar la sangre utilizando dos métodos:

1. Tiras de prueba para la azúcar en la sangre (diario)
2. Prueba de Hemoglobina A1C (una vez cada 3 meses)

Información General del Manejo de Diabetes

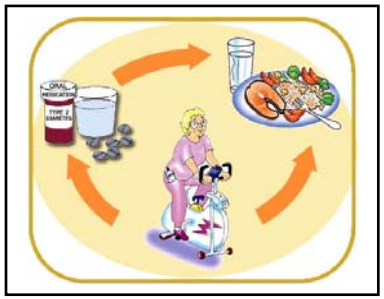
1. CONTROL DEL NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE

2. **ACCION: Determine su Meta de Hemoglobina A1C**

3. DIETA

4. MEDICAMENTO ORAL O INJECCION DE INSULINA

5. EJERCICIO



2. Determinando su Hemoglobina A1C

¿Cual es me A1c? ¿Cuando fue la ultima vez que se checo su A1c? ¿Cual fue su nivel y que significa esto?

La prueba de hemoglobina A1C (A1C) es una prueba que su médico administrará para averiguar su nivel medio de azúcar en la sangre.

Mientras que la tira de la azúcar de sangre indica su nivel de azúcar en la sangre en cada ocasión, la prueba A1C le dice que tan bien usted ha estado controlando su nivel de azúcar en los últimos 3 meses.

A los pacientes diabéticos se les recomienda mantener un nivel de hemoglobina A1C de menos de 7. Para pacientes de edad avanzada o que tienen otros problemas médicos, puede ser difícil el alcanzar un nivel A1C de menos de 7.

Usted debe platicar con su médico para averiguar si un nivel A1C de 7 u 8 es la meta correcta para usted.

Tres formas de mantener su nivel A1c menos de 7:

- **Tomar su medicina y/o insulina**
- **Tener un plan de alimentación sano**
- **Hacer ejercicio regularmente**

Sample

Información General del Manejo de Diabetes

1. CONTROLANDO EL NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE

2. ACCION: Determinando la meta de su Hemoglobina A1C con su doctor

3. **DIETA**

4. MEDICAMENTO ORAL O INJECCION DE INSULINA

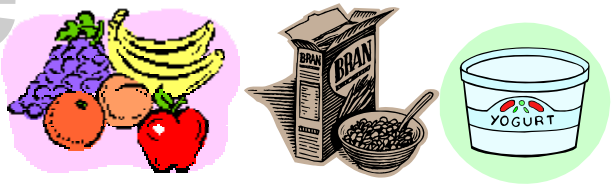
5. EJERCICIO

Sample

3. PLAN DE ALIMENTACION SANO

¿Usted tiene un plan de Alimentación sano?

Mantener un plan de alimentación sano es importante para la buena salud en general. Es aún más importante si usted tiene diabetes para mantener los niveles normales de la glucosa en la sangre comiendo comidas bien equilibradas.



Platique con su médico y nutricionista sobre las maneras de personalizar una plan de alimentación sano, que incluya una variedad de alimentos bajos en azúcar, grasas saturadas, sal, y colesterol, pero ricos en vitaminas, minerales, y fibra.

Información General del Manejo de Diabetes

1. CONTROLANDO EL NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE

2. ACCION: Determinando la meta de su Hemoglobina A1C con su doctor

3. DIETA

4. **MEDICAMENTO ORAL O INJECCION DE INSULINA**

5. EJERCICIO

Sample

4. MEDICAMENTO ORAL Y/O INJECTION INSULIN

Hay muchos diferentes tipos de medicina e insulina que trabajan de varias maneras para reducir su nivel de azúcar.

¿Usted sabe que tipo de medicina usted esta tomando para controlar su diabetes?

¿Los Medicamentos que esta tomando tienen algún efecto de secundario?

¿La insulina es buena para usted?

Platique con su médico sobre las diferentes medicinas que se ofrecen y cuáles puedan quizás ser mejor para usted.

Información General del Manejo de Diabetes

1. CONTROLANDO EL NIVEL DE AZUCAR EN LA SANGRE

2. ACCION: Determinando la meta de su Hemoglobina A1C con su doctor

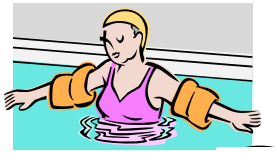
3. DIETA

4. MEDICAMENTO ORAL O INJECCION INSULINA

5. **EJERCICIO**

Sample

5. EJERCICIO



¿Que tan seguido hace Ejercicio?

Ejercitar por lo menos 3-5 veces por semana por lo menos 30 minutos es muy importante para bajar su nivel del nivel de azúcar en la sangre.

¿Usted puede hacer ejercicio? Cuales ejercicio son buenos para usted?

- Platique con su médico sobre un buen régimen de ejercicio..
- Si usted tiene problemas al ejercitar regularmente o tiene complicaciones tales como dolores de pecho, cuando hace ejercicio platique con su médico.
- Para mas información vea Sección 5.

Información General del Manejo de Diabetes

6. OBJETIVO: PREVENIR COMPLICACIONES

6. Objetivo: Prevención de Complicaciones

Control de la Presión y Colesterol: Muchos pacientes con diabetes ya sufren de alta presión (hipertensión.) Un nivel alto nivel de azúcar en la sangre empeora el problema.

? **¿Es su presión más alta que 130/80?**

NO. Que bien, siga con el buen trabajo.

¡SI! Hable con su doctor acerca de los medicamentos para bajar la presión. (Vea sección?)

? **¿Es su nivel de colesterol LDL más alto que 100mg/dL?**

No. Siga con su alimentación balanceada y ejercicio.

SI! Hable con si doctor acerca de los medicamentos para bajar el colesterol. (Vea sección?)

CONTROL DE LA PRESION
Menos que 130/80 mmHg

Control de COLESTEROL LDL menos que 100 mg/dL

- **Dejar de Fumar**
- **Examen de dilatación ojos cada año**
- **Examen de pies cada visita**
- **Examen de orina para detectar micro-albuminuria**
- **Hable con su medico acerca de tomar una aspirina diaria**
- **La vacuna antigripal anual**
- **La vacuna neumocócica cada 5 años.**

Sample

Información General del Manejo de Diabetes

7. OBJETIVO: MANEJO DE COMPLICACIONES

El tener niveles altos de azúcar circulando en la sangre pueden acarrear muchos problemas de salud tales como:

Enfermedades de vasos sanguíneos/Corazón

- **Un nivel alto de azúcar en la sangre aumenta la probabilidad de que la azúcar se acumule, esto puede tener como resultado enfermedades cardiacas e infartos**

Enfermedades de los Riñones:

- **Los niveles altos de azúcar en la sangre hacen que los riñones trabajen demasiado y dañen este sistema de filtración**

Ulceras / Infecciones de los pies:

- **Pacientes con Diabetes con niveles altos de azúcar en la sangre tienen un riego sanguíneo reducido.**

Neuropatía

- **Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden resultar en nervios dañados a lo que se llama neuropatía y tiene como resultado la perdida de sensación.**

Enfermedades de los Ojos

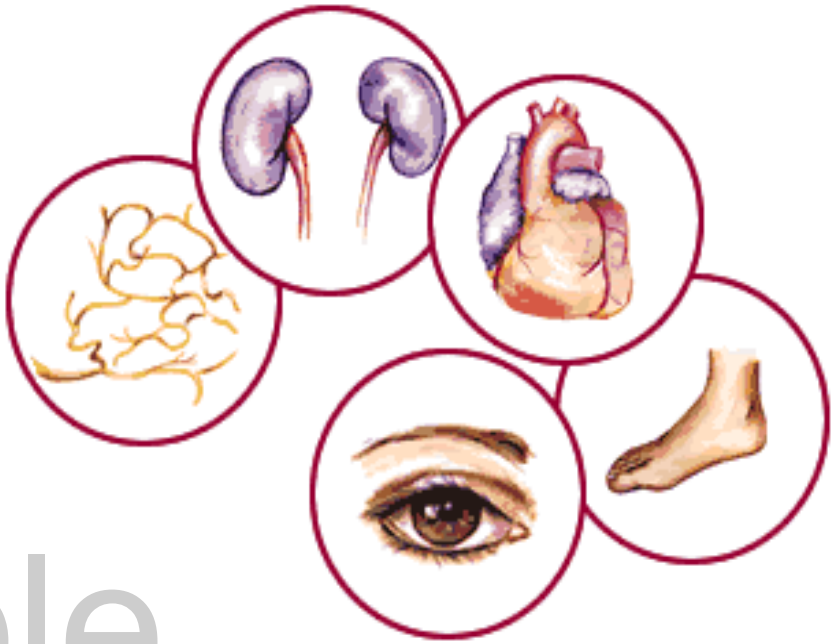
- **Mucha azúcar en la sangre puede obstruir los pequeños vasos sanguíneos que puede llevar la ceguera.**

?

¿Usted actualmente tiene algunas de estas complicaciones? ¿Como puede controlarlas mejor?

¿Que puede hacer para evitar estas complicaciones?

Sample



7. OBJETIVO: MANEJO DE COMPLICACIONES

- **Enfermedades de vasos sanguíneos/Corazón**
- **Enfermedades de los Riñones**
- **Ulceras/Infecciones de los pies**
- **Neuropatía**
- **Enfermedades de los ojos**