

Su Guía para el Cuidado de la Diabetes

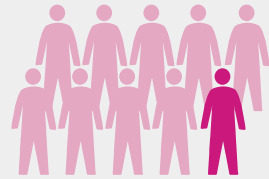
FORMAS SIMPLES DE CONTROLAR LA DIABETES
Y MANTENERSE SALUDABLE



Muchas personas con diabetes llevan una vida saludable y plena. Usted puede ser una de ellas.

Seguir un estilo de vida saludable puede ayudarle a controlar la diabetes. Todos los días se cepilla los dientes para mantenerlos sanos. En el caso de la diabetes, con el cuidado adecuado puede evitar la pérdida de la vista o de la movilidad y otros problemas más serios. El cuidado adecuado consiste en seguir una rutina saludable: dieta, ejercicio, pruebas del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre y visitas regulares al médico.

La diabetes en números¹



Esto es poco más de 1 de cada 10 personas.

Existen tres tipos principales de diabetes.

- **Tipo 1:** El cuerpo produce poca insulina o no la produce.
- **Tipo 2:** El cuerpo produce insulina, pero no puede usarla bien.
- **Gestacional:** Las personas embarazadas pueden desarrollar este tipo de diabetes durante el embarazo, lo que las expone a un riesgo mayor de tener diabetes de tipo 2 en el futuro.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States", 2021, Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 2021.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que disminuye o anula la producción de insulina en el cuerpo.

La insulina es una hormona que transporta alimento a las células.

Esta hormona actúa como un automóvil para los alimentos que usted consume. Cuando come, los alimentos se desintegran en pequeñas partes. La insulina los lleva hasta las células para nutrirlas. Sin insulina, las células pasan hambre, y el alimento que usted ingirió va directamente a la sangre y hace que suban los niveles de glucemia.



Alimento



Insulina



Células



Lleve una Vida Saludable si Tiene Diabetes

¿Es usted uno de los 38.4 millones de estadounidenses con diabetes?

Estos son algunos consejos para que pueda cuidarse, controlar la diabetes y sentirse bien:



Consuma más frutas y vegetales, y menos azúcar y sal.



Haga actividad física: aumente poco a poco hasta llegar a ejercitarse 150 minutos por semana.



Tome los medicamentos para la diabetes como se los recetaron.



Programe y asista a las visitas con el equipo de atención de salud.



Controle de forma regular el nivel de azúcar en la sangre.



No fume ni adquiera el hábito de hacerlo.



Conozca el ABC de la diabetes:

- Prueba de **A**1c de rutina.
- Presión arterial **B**aja (menos de 140/90 mmHg).
- **C**ontrol del colesterol.

¿Lo sabía?

Hacer cambios saludables en el estilo de vida puede reducir el riesgo de tener problemas de salud relacionados con la diabetes. ¡Realmente funciona!

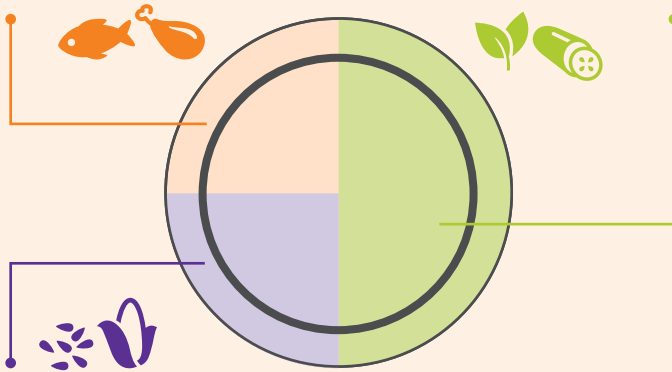
Lleve una Dieta Saludable si Tiene Diabetes

Alimentarse bien es fundamental para mantener la diabetes bajo control. Los niveles de azúcar en la sangre cambian según lo que come, cuándo come y cuánto come. Trabaje con el médico o dietista (una persona especialista en el consumo de alimentos) para crear un plan de alimentación adecuado para usted.

El **“Método del plato”** es una forma simple de planificar las comidas. En un plato de nueve pulgadas:

- **Llene un cuarto del plato con proteínas, como salmón, pollo o frijoles.**

- **Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón, como espinaca, zanahoria y calabacín.**



- **Complete el último cuarto del plato con alimentos con carbohidratos, por ejemplo:**

- Una porción de fruta o lácteos, o de ambos.
- Grasas saludables, como frutos secos o aguacates, en pequeñas cantidades.
- Una bebida de bajas calorías, como agua o té o café sin endulzar.
- Granos integrales, como arroz integral o vegetales con almidón, como el maíz.

Haga Actividad Física si Tiene Diabetes

Hacer ejercicio es una buena forma de controlar la diabetes y mejorar su salud general. Hable siempre antes con su médico sobre la cantidad y los tipos de actividad física más convenientes para usted.

Cinco buenas razones para hacer ejercicio:

1. Ayuda a mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre.
2. Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y daño neurológico.
3. Ayuda a mantener un peso saludable.
4. Mejora el sueño y las funciones intestinales.
5. Mejora la salud mental y el estado de ánimo.

Haga actividad física a su manera

Cualquier actividad es mejor que ninguna. Incluso una pequeña cantidad de ejercicio puede hacer una gran diferencia en su salud. Elija las actividades que le gusten y sean fáciles de adaptar a su vida. Hágalas durante al menos 10 minutos cada vez. Luego aumente de a poco la cantidad de tiempo de ejercicio. Lo ideal es llegar a hacer 30 minutos de ejercicio al menos 4 o 5 veces por semana. Estas son algunas formas fáciles de hacer ejercicio todos los días:

- ✓ Caminar
- ✓ Trabajar en el jardín
- ✓ Pasar la aspiradora
- ✓ Bailar
- ✓ Yoga
- ✓ Taichí
- ✓ Subir escaleras
- ✓ Levantar pesas

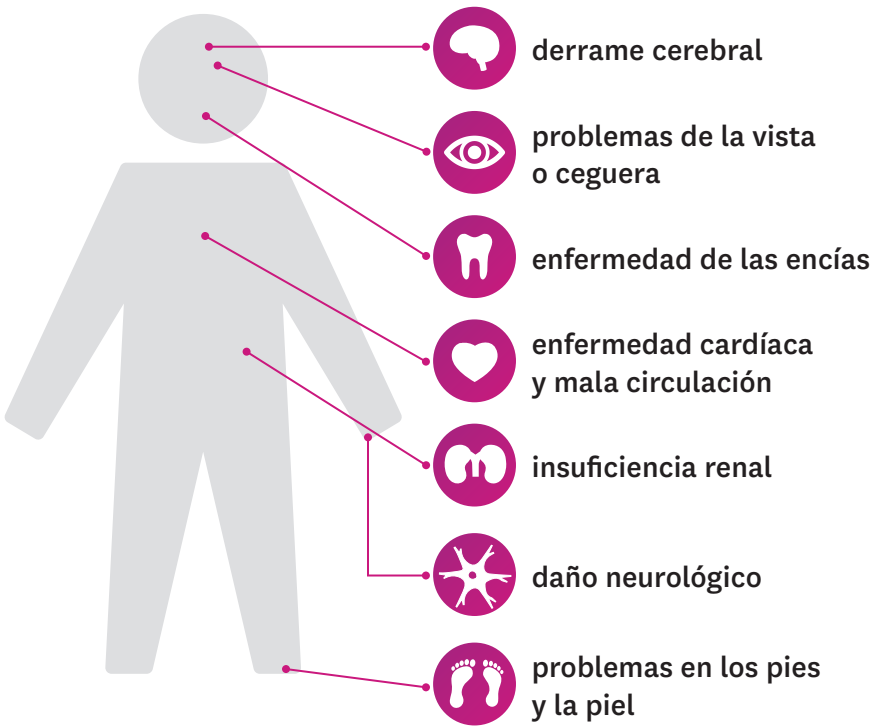




Evite Problemas Graves por la Diabetes

El cuidado de la diabetes debe ser parte de la rutina diaria. Gracias a los avances médicos y a los excelentes médicos y personal de enfermería, las personas con diabetes disfrutan más sus vidas y viven más.

Hablar con el médico es fundamental. Infórmele al médico de inmediato si no se siente bien, si tiene una infección o problemas en la piel, o si el nivel de azúcar es demasiado elevado. Sin el cuidado adecuado, la diabetes puede provocar problemas de salud en muchas partes del cuerpo.





Tome el Control de su Diabetes

Hágase los exámenes de salud para la diabetes



Con las visitas de rutina al médico puede asegurarse de que la diabetes esté bien controlada. Si alguna prueba indica un problema, puede obtener atención a tiempo para evitar que empeore. Consulte la página siguiente para ver cuáles son las pruebas que se recomiendan.



Llame al médico hoy mismo para programar sus exámenes. Si necesita ayuda para encontrar un médico o tiene preguntas, llame al número de Servicios al Afiliado de Health Net que aparece al dorso de su tarjeta de afiliado.

Mi registro de exámenes de salud para la diabetes

Prueba de hemoglobina (HbA1c)

Hágase la prueba HbA1c para saber si la diabetes está bien controlada. Este análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Algunas personas necesitan hacerse esta prueba con más frecuencia que una vez al año. Consulte a su médico.

Examen de los riñones

Hágase un análisis de sangre y orina para controlar la función renal y detectar problemas de forma temprana.

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas

Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si hay problemas en la retina que le puedan hacer perder la vista. Llame al oculista dentro de la red para programar una visita.

Presión arterial

Controle la presión arterial en todas las visitas al consultorio o, al menos, una vez por año. Lo ideal es que los valores de la presión arterial sean inferiores a 140/90 mmHg.

No olvide hacerse estas otras pruebas y exámenes:

- Examen de los pies (en cada consulta).
- Examen dental (al menos una vez por año).
- Vacuna contra la gripe (todos los años).

Hable siempre con su médico sobre las pruebas y el cuidado personal que podría necesitar.

Sobrelleve los Múltiples Obstáculos que Provoca la Diabetes

Vivir con diabetes puede ser un desafío. Es posible que deba hacer algunos cambios en su estilo de vida y sus hábitos cotidianos para manejar su salud. Tantas cosas juntas suelen parecer inmanejables y provocar lo que se conoce como “angustia por diabetes”. En consecuencia, puede sentir frustración, enojo o incluso desaliento. Con todas las preocupaciones y los cambios es posible que le resulte difícil cuidarse y seguir adelante con su rutina cotidiana.

Consejos para que pueda sobrellevar la diabetes y manejar el estrés:

- Hable con el equipo de atención de salud y con su familia sobre cómo se siente.
- Pregunte a su médico y al personal de la farmacia si hay ayuda disponible para los costos adicionales en medicamentos y suministros para la diabetes.
- Permita que sus seres queridos y amigos le ayuden con el cuidado de la diabetes.
- Hable con otras personas con diabetes.
- Resérvese tiempo para hacer las cosas que le gustan.



La angustia por diabetes puede transformarse en depresión si estos sentimientos se prolongan en el tiempo y no desaparecen. Si cree que sufre depresión, infórmeselo al médico de inmediato.

myStrength es una herramienta de apoyo personalizado para cuando usted lo necesite

Nuestra herramienta myStrength es un recurso gratuito que cuenta con una serie de herramientas de autoayuda para fortalecer la mente, el cuerpo y el alma. Visite <https://bh.mystrength.com/hnwell>.

Obtenga Apoyo de Proveedores, Familiares y Amigos

Su equipo de atención de salud

Usted cuenta con ayuda para controlar la diabetes. Su médico de atención primaria le aconsejará sobre el mejor cuidado para la diabetes. También puede remitirle a médicos que se especializan en determinadas áreas:



- **Endocrinólogo**

Se especializa en el tratamiento de enfermedades de las glándulas endócrinas, como la diabetes.

- **Optometrista u oftalmólogo (médico de la vista)**

Ambos brindan atención de la vista y realizan pruebas de detección de enfermedades de los ojos, como retinopatía diabética. Los optometristas controlan y tratan formas más leves de enfermedades de la vista. Los oftalmólogos controlan y tratan enfermedades de la vista más graves.

- **Nefrólogo (médico de los riñones)**

Se ocupa de enfermedades renales y realiza diálisis a las personas con insuficiencia renal.

- **Neurólogo (médico del sistema nervioso)**

Trata los trastornos en el sistema nervioso.

- **Cardiólogo (médico del corazón)**

Controla enfermedades del corazón y la circulación.

- **Dermatólogo (médico de la piel)**

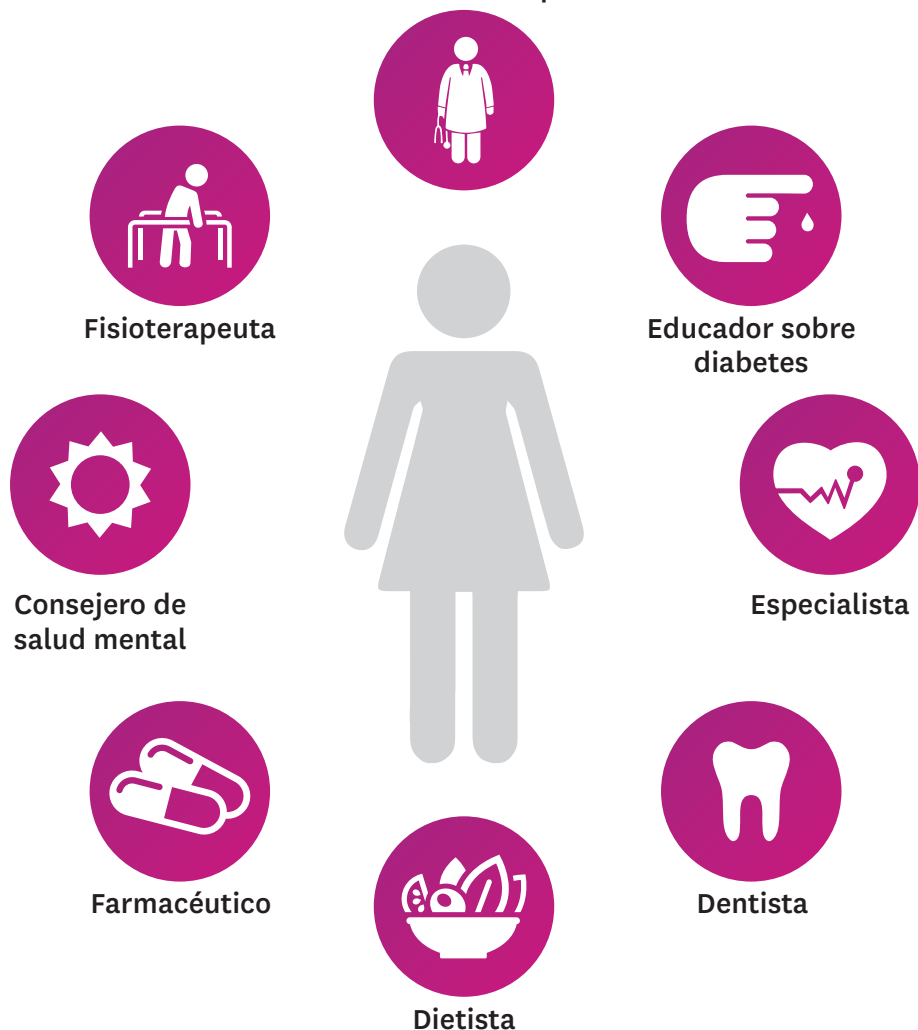
Controla los trastornos de la piel que puede causar la diabetes, como una mala cicatrización de las heridas.

- **Podiatra (médico del pie)**

Trata problemas de los pies y la parte inferior de las piernas.

En el equipo también puede tener **un enfermero, un educador sobre diabetes, un dietista** y otros profesionales. Su equipo de atención de salud puede ayudarlo a crear un plan de atención que le permita controlar la diabetes y darle el apoyo que necesita.

Médico de atención primaria



Sus familiares y amigos

Sus familiares y amigos también pueden ser miembros importantes del equipo de apoyo. Cuanto más sepan sus seres queridos sobre lo que implica el cuidado de la diabetes, mejor ayuda podrán brindar cuando usted la necesite. Llévelos a las visitas con el equipo de atención de salud para que aprendan acerca de la diabetes y sepan cómo pueden ayudar.



Tome los Medicamentos Según las Indicaciones

Es posible que su plan de tratamiento de la diabetes incluya insulina o medicamentos por vía oral para ayudar a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. También podría necesitar medicamentos para otros problemas de salud relacionados, como presión arterial alta o colesterol alto.

Cumplir con el plan de medicación es fundamental

Trabaje junto con el médico para tomar los medicamentos exactamente como se los recetaron. Es importante que sepa el nombre y la dosis de cada medicamento que toma, y los motivos por los cuales se los recetaron.

Use un pastillero para administrar los medicamentos y organizar una rutina para tomarlos.

Estos son algunos consejos para tomar los medicamentos:

¡Hable con su médico!

- No cambie la dosis ni interrumpa la administración de los medicamentos sin hablar primero con el médico.
- Haga preguntas si no entiende cómo debe tomar la medicación.
- Sepa cuáles son los efectos secundarios e infórmeles al médico de inmediato.
- Informe al médico y al farmacéutico sobre todos los medicamentos que requieren receta médica y los medicamentos de venta libre que toma, incluidas las vitaminas y los suplementos a base de plantas medicinales.

Lleve un registro de sus medicamentos

- Vuelva a surtir las recetas médicas antes de que se le acaben los medicamentos. Verifique la marca y la dosis para asegurarse de que sean las correctas.
- Lleve con usted una lista de sus medicamentos en todo momento. Téngala a mano en la billetera o cartera, o guárdela en el teléfono celular. Incluya el nombre y el número de teléfono del médico que hizo la receta.

Prepárese para viajar

- Cuando viaje, asegúrese de llevar suficientes medicamentos y suministros.
- Dele una copia de la lista de medicamentos a un amigo que no viaje con usted.

Recordatorios

- Fije un programa para tomar sus medicamentos y respételo.
- Pida ayuda a familiares y amigos si le cuesta acordarse de tomar los medicamentos.
- Ponga una alarma en el teléfono celular para que suene cuando tenga que tomarlos. Use una aplicación del teléfono como recordatorio.

¡Tenga Todo Listo!

A veces, los síntomas de la diabetes pueden transformarse en una emergencia rápidamente, incluso cuando sigue las recomendaciones del médico. Usted y su familia deben saber reconocer los signos de una emergencia diabética.

Hable con su médico o educador sobre diabetes y anote cuáles son los pasos que hay que seguir en estas situaciones:

✓ Qué hacer si tiene signos de nivel **bajo** de azúcar en la sangre.

✓ Qué hacer si tiene signos de nivel **alto** de azúcar en la sangre.

✓ Qué hacer si se enferma y tiene fiebre, vómitos o diarrea.

✓ Qué hacer si tiene una herida en el pie u otro tipo de lesión.

✓ Qué hacer si hay un cambio repentino en la vista o la audición.

Durante un desastre natural o acontecimientos inesperados, las personas con diabetes pueden enfrentar desafíos adicionales con respecto a la atención de salud. Identifíquese como persona con diabetes ante trabajadores de emergencia. Para ello, use una identificación médica o un brazalete de alerta médica. También, contar con un plan y suministros empacados y listos para llevar los ayudará a usted y su familia a sentirse preparados.



Visite www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/disaster-preparedness y encuentre más consejos para cuidarse o cuidar a un ser querido con diabetes en situaciones de emergencia.



Estos son algunos consejos para que arme su kit de emergencia para la diabetes:

- Suministro de todos los medicamentos para siete días o más.
- Suministros para controlar el nivel de azúcar en la sangre, como tiras reactivas y lancetas, junto con baterías de repuesto.
- Suministros adicionales para la bomba de insulina.
- Refrigerador y compresas frías reutilizables.
- Artículos para tratar el nivel alto de azúcar en la sangre, como suministros para la bomba o jeringas.
- Artículos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre, como jugo, miel o tabletas de glucosa.
- Suministros para tres días o más de alimentos listos para consumir, como atún preenvasado, galletas saladas, barras de granola, fruta deshidratada y agua embotellada.



Recursos para Ayudarle a Controlar la Diabetes

Estas organizaciones proporcionan información útil sobre la diabetes.

Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, ADA)

www.diabetes.org

- Acceda al sitio Diabetes Food Hub de la ADA, a planes de alimentación, a recetas económicas y mucho más. De los expertos en nutrición de la ADA, Diabetes Food Hub® (www.diabetesfoodhub.org) es el mejor destino sobre alimentación y cocina para las personas con diabetes.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC)

www.cdc.gov/diabetes

Educadores de la Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, AADE)

www.diabeteseducator.org

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (por sus siglas en inglés, NIDDK)

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes



Comuníquese con un grupo de apoyo para la diabetes en su comunidad local o en línea.

Servicios al Afiliado de Health Net

Estamos aquí para ayudarle y responder preguntas sobre los beneficios.

TELÉFONO Y HORARIO DE ATENCIÓN

Empleador/pequeña empresa

A través de Health Net

800-522-0088

Horario: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora estándar del Pacífico).

Mercado de Seguros de Salud/Covered CA

888-926-5133

Horario: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora estándar del Pacífico).

UC

800-539-4072

Horario: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora estándar del Pacífico).

Planes individuales y familiares

A través de Health Net

800-839-2172

Mercado de Seguros de Salud/Covered CA

888-926-4988

Horario:

Del 1.º de octubre al 31 de marzo: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. y sábados de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora estándar del Pacífico).

Del 1.º de abril al 30 de septiembre: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 7:00 p. m. y sábados de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora estándar del Pacífico).

Se ofrece un sistema de mensajería después del horario de atención, los fines de semana y los feriados nacionales.