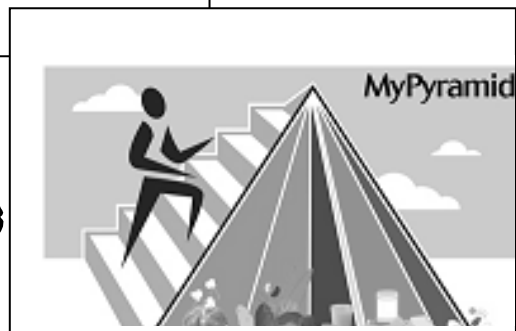




# CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE SOBREVIVENCIA PARA MANEJAR SU DIABETES

SURVIVAL SKILLS FOR MANAGING YOUR DIABETES

Clases para los Diabéticos



## Tabla de Contenido

<b>Tópico</b>	<b><u>Página</u></b>
Su estancia en el hospital. . . . .	3
Qué es la diabetes. . . . .	4
Tipos de diabetes. . . . .	4 & 5
Los 7 Conocimientos Básicos . . . . .	5
• #1 Manejando su <b>Azúcar en la Sangre.</b> . . . .	6
• #2 Manejando sus <b>Pastillas para la Diabetes</b>	7
• #3 Manejando su <b>Plan para la Insulina</b>	8
- Tipos de Insulina. . . . .	9
- Extrayendo e inyectando la insulina	10 & 11
• #4 Manejando su <b>Nivel Bajo de Azúcar en la Sangre (Hipoglucemia)</b>	12
• #5 <b>Normas para cuando se enferme</b>	13
- Cuando llamar al Médico . . . . .	14
• #6 Manejando su <b>Nivel Alto de Azúcar en la Sangre (Hiperglucemia)</b>	15
• #7 Manejando su <b>Plan de Comidas.</b> . . . .	16
- El Método del Plato . . . . .	17
“Mi Plan de Alta”. . . . .	18
“Mi Plan de Tratamiento de Insulina” . . . . .	19 & 20

## SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL

El tiempo de permanencia en el hospital depende de su condición. Puede ser que la **Diabetes** no haya sido la única razón por la que fue admitido. Algunas condiciones tales como el estrés por la enfermedad, infección o cirugía hacen que sea difícil el manejar sus niveles de azúcar en la sangre. Es muy importante mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control para ayudar a que su cuerpo sane bien y se recupere. Su equipo médico vigilará frecuentemente sus niveles de azúcar y ajustará su medicamento de acuerdo a sus necesidades.

### **Lo que puede esperar de su estancia en el hospital:**

Le pueden colocar una línea intravenosa (IV) en una vena para administrarle líquidos y otros medicamentos; esto podría ser insulina si fuera necesario.

Puede necesitar inyecciones de insulina durante dicha estancia. También puede necesitarlas cuando regrese a su hogar aunque esté tomando pastillas para la diabetes. Si necesita insulina en su hogar, su equipo médico le enseñará:

1. Cómo utiliza su cuerpo la insulina
2. Cómo administrarse inyecciones de insulina
3. El tipo o tipos de insulina que necesita
4. Cuando inyectarse insulina en relación con las comidas
5. "Mi Plan de Tratamiento de la Insulina"

También es importante saber:

1. Cómo tomar pastillas para la diabetes si es necesario
2. Cómo y cuando examinar su nivel de azúcar en la sangre
3. "Mi Plan de Alta de la Diabetes"



## ¿Qué es la Diabetes?

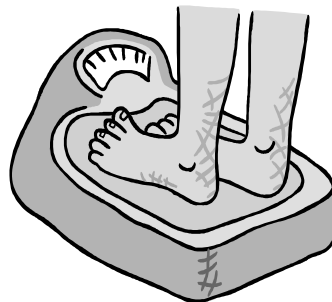
La **Diabetes** es una condición auto-controlada que afecta cómo utiliza su cuerpo la **glucosa**. Los tipos de diabetes más comunes son el **tipo 1** y el **tipo 2**. Ambos tipos significan que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal.

Cuando usted come alimentos que contienen carbohidrato, su cuerpo los descompone en azúcar simple llamada glucosa. Esta glucosa pasa a su riego sanguíneo. Para que su cuerpo utilice esta glucosa, requiere **insulina**. La insulina es una hormona que produce el **páncreas** (un órgano en su abdomen). La insulina transporta la glucosa a las células del músculo y tejido graso que la utilizarán para la producción de energía. La diabetes resulta cuando hay una ausencia o disminución de insulina o no es bien utilizada por el cuerpo. Como resultado los niveles de azúcar en la sangre suben más arriba de lo normal.

### La diabetes Tipo 2:

Con diabetes tipo 2, el páncreas puede producir algo de insulina pero no la utiliza apropiadamente. Las células del cuerpo se vuelven **resistentes a la insulina**, lo que significa que el azúcar en la sangre no entra a las células como debería. Esto da como resultado un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal. Las personas con diabetes tipo 2 por lo general han heredado la tendencia de tener esta condición pero su estilo de vida juega un papel muy importante.

El ejercicio, la pérdida del exceso de peso o simplemente comiendo más saludablemente puede reducir **la resistencia a la insulina** y ayudar a que su cuerpo utilice mejor la insulina.



Algunas personas con diabetes tipo 2 necesitan pastillas para la diabetes que ayudan a que el cuerpo utilice mejor la insulina o a que el páncreas produzca más insulina. Otras también pueden necesitar inyecciones de insulina para satisfacer sus necesidades. Si es necesario, tanto las pastillas para la insulina como las inyecciones pueden ser administradas conjuntamente para el control del nivel de glucosa en la sangre.

## **DIABETES TIPO 1:**

Esta condición es causada cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca a las células del páncreas (células beta) que producen la insulina. Como resultado, las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina y requieren inyecciones de insulina a lo largo de su vida. La dosis debe ser cuidadosamente balanceada con el consumo de carbohidrato y ejercicio.

La diabetes no puede curarse. Para controlarla necesita tener especial cuidado de sí mismo y mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de niveles seguros.

### **\*\*\*Manejando su Diabetes con los 7 Conocimientos Básicos\*\*\***

Conocimiento Básico #1: Manejando su **Nivel de Azúcar en la Sangre**

Conocimiento Básico #2: Manejando sus **Pastillas de la Diabetes**

Conocimiento Básico #3: Manejando su **Plan para la Insulina**

Conocimiento Básico #4: Manejando su **Nivel Bajo de Azúcar en la Sangre (Hipoglucemia)**

Conocimiento Básico #5: Manejando los **Días cuando enferme**

Conocimiento Básico #6: Manejando su **Nivel alto de Azúcar en la Sangre (Hiperglucemia)**

Conocimiento Básico # 7: Manejando su **Plan de Comidas**



## Conocimiento Básico #1: Manejando su Nivel de Azúcar en la Sangre

La manera más importante para manejar su diabetes es examinando sus niveles de glucosa en la sangre. Existen 2 tipos de pruebas para medir el control de azúcar en la sangre. El primero es una prueba de punción en el dedo utilizando un medidor de glucosa. El segundo es una prueba de sangre que se hace en el laboratorio llamada Hemoglobina A1c o "A1c" la cual mide el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.

### La meta del rango de azúcar en la sangre es:

- 70 a 130 mg/dl antes de las comidas
- Debajo de 180 mg/dl 1 a 2 horas después de las comidas y el resto del tiempo

### ¿Qué es el Examen de Hemoglobina A1c o "A1c" en la sangre?

La **A1c** es un examen de sangre en el laboratorio que mide el control de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. **La meta recomendada es entre 6.5 a 7%\* que es igual que un nivel promedio de glucosa en la sangre de 140 a 154 mg/dl.** El resultado de este examen le dirá si su promedio de glucosa en la sangre está fuera de rango. Este resultado le dará a usted y a su equipo de la diabetes una buena idea de que tan bien está funcionando su plan de tratamiento.

Pida a su médico que le hagan el examen de hemoglobina A1c cuando menos dos veces al año. Si su nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto o si se está inyectando insulina, debe de hacerse esta prueba cada tres meses. Su plan de comidas, medicamentos y ejercicio se puede cambiar para ayudar a bajar sus resultados.

<u>Nivel A1c</u>	<u>Promedio de glucosa en la sangre mg/dL</u>
12%	298
11	269
10	240
9	212
8	183
<b>7*</b>	<b>154</b>
<b>6.5*</b>	<b>140</b>



## **Conocimiento Básico #2: Manejando sus pastillas para la Diabetes**

Si usted padece de diabetes tipo 2, puede tomar pastillas para la diabetes con el objeto de ayudar a reducir sus niveles de azúcar en la sangre. Hay varios tipos de pastillas que funcionan en diferentes partes de su cuerpo para ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Algunas de las pastillas ayudan a que el páncreas libere más insulina o reduzca la liberación de glucosa por el hígado. Otras ayudan a que la insulina de su organismo funcione mejor. Su médico le recetará la pastilla para la diabetes que sea la correcta para usted. Pida a su enfermera información específica relacionada con las pastillas para la diabetes que su médico le recete.

### **Cosas que Recordar si usted toma Pastillas para la Diabetes**

- Verifique la fecha de caducidad en la etiqueta del frasco de pastillas así como instrucciones acerca de cuándo y cuántas tomar.
- Algunas pastillas para la diabetes pueden causar **hipoglucemia** (bajo nivel de azúcar en la sangre). Es importante saber cuáles son estos síntomas y como tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre.
- Comuníquese con su médico si tiene otros efectos secundarios que puedan causar sus pastillas para la diabetes.
- Pregunte a su médico acerca de dejar de tomar las pastillas para la diabetes antes y después de someterse a exámenes médicos o cirugía.
- No debe de tomar pastillas para la diabetes si se embaraza o está amamantando. Informe a su médico de inmediato si se embaraza.



## **Conocimiento Básico #3: Manejando su Plan para la Insulina**

Si su médico le receta insulina es para reemplazar la que su organismo debe de producir pero que no lo puede hacer. La insulina que se administra por medio de inyecciones se utiliza para tratar a personas con todo tipo de diabetes para controlar el azúcar en la sangre. La insulina es una hormona segregada por el páncreas para reducir los niveles de azúcar en la sangre. La insulina es necesaria para mover toda la glucosa derivada de la comida, de su sangre a sus músculos, para obtener energía

### **Consejos Importantes sobre el uso de insulina**

- Verifique la fecha de caducidad en la etiqueta del frasco de insulina y no la utilice si ya está vencida.
- Tenga a mano insulina y jeringas adicionales. Las botellas de insulina deben de guardarse en el refrigerador.
- Después de que abra una botella de insulina, úsela por 28 días y después tírela.
- No utilice la insulina si se ve espesa, descolorida o tiene grumos.
- Lleve una identificación médica (brazalete o collar) o guarde en su cartera una tarjeta de identificación como diabética en caso de una emergencia.

Tenga en mente que hay una variedad de formas para recibir la insulina. En algunos casos se utilizan botellas y jeringas; otras son unas plumas de insulina que ya vienen precargadas con la insulina. Existen también unas bombas de insulina para la entrega continua de su insulina. Discuta con su equipo médico para determinar cuál es la mejor para usted. Su equipo le dará un horario para el tipo y cantidad de insulina que necesite administrarse una vez que haya salido del hospital.

### **Para deshacerse de las agujas**

Las agujas usadas, jeringas y lancetas no se pueden tirar al cesto de la basura. Deben de colocarse en un recipiente a prueba de pinchazos. Ponga un letrero en el recipiente que diga NO RECICLE: Objetos médicos punzantes. Cuando el recipiente se haya llenado, se tapa y se sella con una fuerte cinta y de esa manera se deposita en la basura de su hogar.

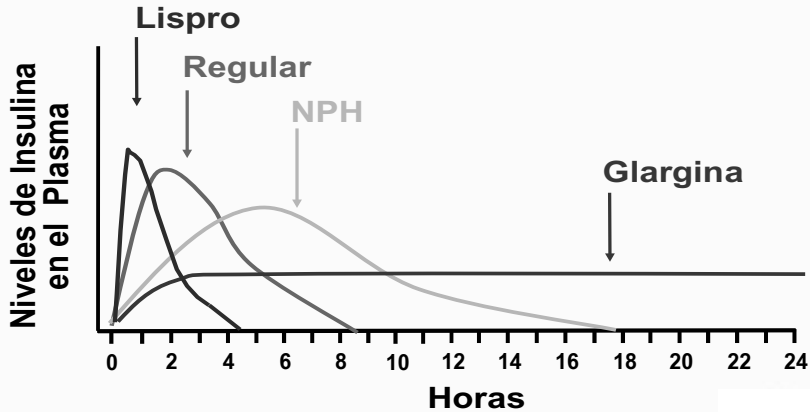
Los diferentes tipos de insulina tienen periodos de tiempo variable en que empiezan a surtir efecto. Estos tiempos de acción pueden diferenciarse de persona a persona. Los plazos que figuran en el cuadro siguiente son guías generales. Esta tabla le ayudará a entender la acción y forma en que actúan sus inyecciones de insulina. La insulina tiene un tiempo de inicio, un punto en el que comienza su acción de manera rápida y un punto final cuando deja de funcionar.

## TIPOS DE INSULINA

<b>Nombre de la Insulina</b>	<b>Inicio</b>	<b>Efecto Máximo</b>	<b>Termina</b>
<b>Acción-rápida</b> Apidra® (glulisine) Humalog® (lispro) Novolog® (aspart)	5 minutos	1 a 2 horas	3 a 4 horas
<b>Acción-corta</b> Regular	30 minutos	2 a 3 horas	4 a 8 horas
<b>Acción-intermedia</b> NPH	1 a 2 horas	4 a 8 horas	10 a 16 horas
<b>Larga –acción</b> Lantus® (Glargine)	1 a 2 horas	Sin hora pico	24 horas
<b>Larga –acción</b> Levemir® (Detemir)	1 a 3 horas	8 a 10 horas	18 a 24 horas
<b>Insulina Premezclada</b> Humalog Mix 75/25 NovoLog Mix 70/30	5 a 15 minutos	1 a 2 horas	10 a 16 horas
70/30 NPH & Regular (Humulin o Novolin)	30 a 45 minutos	2 a 3 horas (R) 4 a 8 horas (N)	10 a 16 horas

International Diabetes Center @ Park Nicollet. [My Diabetes Plan](#) (2008)

## Tiempo de Acción de la Insulina

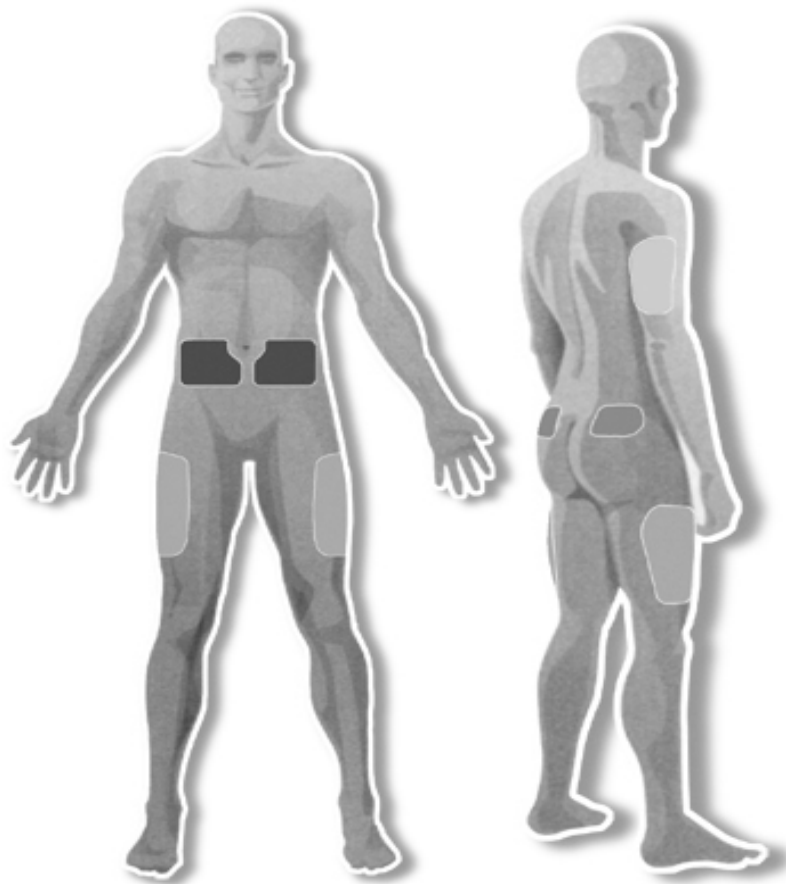


## Extracción e inyección de la Insulina

- Lávese las manos. Limpie la tapa del frasco con alcohol.
- Si la insulina está opaca, gire frasco entre sus manos para mezclarla.
- Retire la cubierta de la aguja.
- Tire del émbolo de la jeringa para extraer aire. La cantidad de aire en la jeringa debe de ser igual a la cantidad de insulina a inyectarse.
- Pase la aguja por el centro de la tapa y empuje el aire dentro de la botella.
- De vuelta a la botella y la jeringa hacia abajo y asegúrese de que la punta de la jeringa esté dentro de la insulina.
- Retire el émbolo suavemente hacia abajo para que la insulina entre en la jeringa correspondiente a su dosis de correcta.
- Inspeccione la jeringa que no tenga burbujas. Si las hay, vuelva a poner toda la insulina en la botella y pruebe de nuevo. Esto ayudará a eliminar las burbujas de aire.
- La insulina se inyecta en la grasa debajo de la piel.
- **El área del estómago es el sitio más fácil para inyectar. La insulina se absorbe mejor de esta área.**
- Inyecte por lo menos a 1 pulgada de distancia de su última inyección. Empuje la aguja a través de la piel.

**\*\*\*Vea el Diagrama del Sitio para Inyectarse en la siguiente Página\*\*\***

## Áreas de Inyección de la Insulina



Observe las áreas sombreadas en estas figuras para encontrar las áreas del cuerpo en donde se inyecta la insulina. **Inyecte la insulina dentro del tejido graso debajo de la piel en:**

- El **abdomen**, pero cuando menos 2 pulgadas debajo del ombligo. El abdomen es el mejor sitio para inyectar insulina porque el área de su abdomen puede absorber la insulina más rápida y consistentemente.
- La parte superior exterior de sus **muslos**. La insulina generalmente se absorbe más lentamente de este sitio al menos que haga ejercicio poco después de inyectarse la insulina en sus piernas.
- El área exterior superior de sus **brazos**.
- Las **nalgas** (solo se recomienda si otros sitios no están disponibles).

## **Conocimiento Básico #4: Manejando Su Nivel Bajo de Azúcar en la Sangre (Hipoglucemia)**

Uno de los potenciales problemas de los medicamentos para la diabetes es la hipoglucemia o bajo nivel de azúcar en la sangre. **Esto sucede a 70 mg/dl o menos** y se vuelve más peligroso entre más baje la azúcar en la sangre. Algunas de las causas de la hipoglucemia son la falta de alimento, demasiada insulina o pastillas para la diabetes y aumento de actividad o ejercicio.

### **Síntomas:**

- Sudor
- Inestabilidad
- Mareos
- Debilidad o fatiga
- Dificultad al ver
- Hambre
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca
- Irritabilidad
- Dificultad al prestar atención o confusión

### **Tratamiento: La Regla de los 15**

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos de rápida acción de una de las siguientes opciones.

- ½ taza (4 oz.) jugo
- 5 - 6 piezas de dulce duro
- 1 taza (8 oz) de leche desnatada o baja en grasa
- 4 tabletas de glucosa
- ½ taza (4 oz.) de soda regular, no de dieta!

Espere 15 minutos y vuelva a comprobar su nivel de azúcar en la sangre. Si todavía está más baja de 100 mg/dl, repita otros 15 gramos de carbohidratos.

Siga el tratamiento comiendo un bocadillo ligero (la mitad de un sandwich con carne y ½ taza de leche) y vuelva a chequear su glucosa en 30 minutos.

La meta para el tratamiento para bajo nivel de glucosa es aumentándola a un nivel seguro de 100mg/dL o más alto.

## **Conocimiento Básico #5: Manejando los Días cuando Enferme**

Elabore un plan, para cuando se enferme, con su médico o con su educador de diabetes ANTES de caer enfermo. Cada vez que usted se enferme de un catarro, gripe u otras enfermedades afectará su rutina diaria normal. Al sentirse "indispuesto", con vómito, diarrea o con fiebre pierde su apetito. Puede esperar que sus niveles de glucosa en la sangre se vuelvan inestables durante la enfermedad. Necesitará vigilar sus niveles de azúcar en la sangre con mayor cuidado y seguir los siguientes consejos:

### **CONSEJOS PARA MANEJAR LOS DÍAS CUANDO SE ENFERME:**

- Nunca debe de dejar de administrarse la insulina o dejar de tomar las pastillas aún cuando no pueda comer. Puede necesitar insulina adicional, pero no tome más pastillas para la diabetes.
- Compruebe su sangre cada 3 a 4 horas.
- Si padece de diabetes tipo 1, cheque su orina cada 4 horas para ver si hay presencia de cetonas.
- Beba sorbos de líquidos (cuando menos ½ taza cada hora) y aliméntese con comidas ligeras si puede.
- Descanse; no haga ejercicio mientras esté enfermo.



*"Do you know your sick day rules?"*

### **SUGERENCIAS DE LÍQUIDOS Y OPCIONES PARA SU ALIMENTACIÓN EN CASO DE QUE NO PUEDA COMER LO QUE ACOSTUMBRA:**

A fin de mantener la glucosa de su sangre tan estable como sea posible en caso de estrés o enfermedad, es importante que se mantenga bien hidratado. Si su nivel de azúcar en la sangre es bajo, coma o beba 15g. de alimentos suaves o líquidos como lo pueda tolerar.

**Algunas sugerencias son:** ½ taza de jugo de fruta, ½ taza de soda normal (sin cafeína), 1 taza de Gatorade, 1 taza de yogurt helado, 6 galletas saladas, ½ taza de helado, 1 rebanada de pan tostado, ¼ taza de pudín normal, 1 taza de yogurt sin azúcar, ½ taza de cereal cocido, ¼ taza de nieve, ½ taza de gelatina normal.

Si el nivel de la glucosa en su sangre está alto, beba líquidos sin azúcar en su mayoría como el agua, te sin cafeína, sodas sin azúcar o consomé. Es muy importante mantenerse hidratado para prevenir niveles extremos de azúcar en la sangre.

## **CUANDO DEBE DE LLAMAR A SU MÉDICO:**

- Ha estado enfermo por más de 24 horas.
- Tiene calentura mayor de 101 grados.
- No puede comer o beber líquidos.
- Ha tenido diarrea por más de 24 horas.
- Tiene falta de aliento, dolor de pecho o incomodidad.
- El nivel de azúcar en la sangre es más alto 250 mg/dl durante 24 horas.
- El nivel de azúcar en la sangre es menor de 70 mg/dl 2 o más veces en 24 horas.
- Tiene cetonas moderadas o grandes en la orina.
- Tiene señales de infección.
- Tiene preguntas acerca de cómo ajustar su dosis de insulina o sus pastillas para la diabetes.



## **SOLICITE AYUDA MÉDICA DE INMEDIATO LLAMANDO AL 911 O YENDO A LA SALA DE EMERGENCIA SI:**

- Tiene dificultad al respirar, lo hace rápida o trabajosamente.
- Vómitos de larga duración, diarrea o dolor de estómago.
- Tiene dificultad en pensar con claridad.
- Se siente con más sueño de lo normal o tiene dificultad en mantenerse despierta.
- No está seguro de poderse cuidar a sí mismo.

## **Conocimiento Básico #6: Manejando su Nivel Alto de Azúcar en la Sangre (Hiperglucemia)**

### **Cuáles son las Causas de la Hiperglucemia:**

- Demasiada comida
- Demasiada poca insulina o medicamento
- Enfermedad, infección o estrés.



### **Síntomas:**

- Sed excesiva
- Necesidad frecuente de orinar
- Visión borrosa
- Piel reseca
- Hambre
- Somnolencia
- Dificultad en sanar
- Infecciones frecuentes

### **Tratamiento:**

- Beba agua al menos que se la restrinjan
- Administre su insulina o el medicamento para la diabetes como se lo han recetado.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 250 mg/dL durante 24 horas – comuníquese con su médico

**Las personas con diabetes tipo 1** deben de chequear su orina cada cuatro horas en busca de cetonas. Comuníquese inmediatamente con su médico si tiene un resultado grande o moderado de cetonas y un nivel de azúcar en la sangre más alto de 250 mg/dL.

## **Conocimiento básico#7: Manejando su Plan de Comidas**

Una alimentación saludable es un componente vital para controlar el nivel de su glucosa en la sangre. El nivel de su azúcar en la sangre se ve afectado por lo que usted come, cuando lo hace y en qué medida lo hace. Así pues, el aprender a elegir alimentos saludables es muy importante.



### **NORMAS BÁSICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

- Consuma una variedad de alimentos
- Seleccione alimentos ricos en fibra, granos enteros y fruta todos los días.
- Reparta sus alimentos a lo largo del día; y no pase por alto las comidas.
- Controle el tamaño de la porción.
- Consuma la misma cantidad de alimentos (especialmente carbohidratos) en las comidas y bocadillos.
- Consuma menos grasa y sal.

### **CARBOHIDRATOS:**

El carbohidrato es el principal componente de los alimentos que afecta los niveles de glucosa en la sangre. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen a los almidones, frutas, leche, frijoles y dulces.

### **CONSUMO CONSISTENTE DE CARBOHIDRATOS:**

El seguir un horario normal para comer y alimentándose a base de alimentos bien balanceados le ayudará a controlar su glucosa en la sangre. Ya que los alimentos ricos en carbohidratos afectan mucho más el nivel de la glucosa en la sangre, las comidas deben ser consistentes en cuanto al contenido de carbohidratos. Por lo general, **la mayoría de las personas deben comer de 3-4 porciones de carbohidratos en cada comida.** Sin embargo, es posible que esto no funcione para todos. Es mejor trabajar con su nutricionista para desarrollar un plan de alimentación que sea adecuado para su estilo de vida.

Los siguientes son ejemplos de una porción de carbohidratos:

- 1 rebanada de pan, 1/2 pan de hamburguesa, 1/2 English muffin, 1 bollo chico**
- 1/3 cup arroz cocido o pasta**
- 3-oz de papas**
- 1/2 taza de un vegetal cocido con contenido de almidón (maíz, chícharos, frijoles, puré de papas)**
- 1/2 taza de cereal cocido, como avena**
- Un pedazo pequeño de fruta**
- 1 taza de fruta fresca o 1/2 taza de fruta enlatada**
- 1/2 taza de jugo de fruta**
- 1 taza leche desnatada o sin grasa, 6-oz Yogurt, 1/2 taza de helado**
- 2 galletas pequeñas**
- 1 cucharada grande de jalea o almíbar**



**Cada porción de carbohidrato = 15 gramos de carbohidrato**

## EL MÉTODO DEL PLATO

El método del plato es una manera sencilla de planificar alimentos balanceados que estén compuestos de carbohidrato y bajos en grasa.

Vea sus alimentos en el plato de abajo. Imagine una línea que divida el plato a la mitad y planifique sus comidas que incluyan lo siguiente:

- 1/2 de su plato con vegetales que no contengan almidón
- 1/4 de su plato con 3-4 onzas de proteína sin grasa
- 1/4 de su plato con su selección de alimento que contenga almidón.

Entonces, a los lados de su plato puede tener 1 a 2 porciones más con contenido de carbohidrato dependiendo de sus metas personales; por ejemplo, 8 onzas de leche y 1/2 taza de fruta.



## Plan del Alta para mi Diabetes

- Tome sus medicamentos de acuerdo a como se lo indicó su equipo de diabetes. Si no los toma o se retrasa en hacerlo puede dar como resultado un nivel incontrolado de azúcar en la sangre.
- Siga el plan de alimentación que ha elaborado junto con su nutricionista.
- Examine y registre su nivel de glucosa en la sangre de acuerdo a las instrucciones que se le dieron. Lleve su libro de registro cada vez que vaya a consulta con su médico y educador de diabetes para que lo puedan examinar.
- Haga ejercicio con regularidad una vez que su médico lo haya autorizado.

Recuerde, usted es más importante que la diabetes. Si usted está sintiendo que la diabetes está dominando su vida, consiga ayuda y apoyo\*\*. Usted puede controlar su diabetes; no al revés!

## Recursos para la Diabetes

### **Para educación adicional acerca del manejo de su diabetes, favor de comunicarse a los siguientes números de teléfono:**

Educación sobre la Diabetes para Pacientes Ambulatorios de UVA y Programa para su Manejo . . .	434-243-4620
**Grupo de Apoyo de UVA para la Diabetes. . . . .	434-243-2460
Servicios para Pacientes Diabéticos Hospitalizados en UVA . . .	434-243-9767

### **Sitios en la Página Web de Internet:**

American Diabetes Association (ADA) www.diabetes.org	800-342-2383
National Diabetes Education Program (NDEP) www.ndep/nih.gov/diabetes/diabetes.htm	888-693-6337
National Institute of Diabetes, Digestive & Kidney Diseases (NIDDK) www.diabetes.niddk.nih.gov	800-860-8747
American Dietetic Association www.eatright.org	800-877-1600

## Mi Plan de Tratamiento para la Insulina

### Desayuno

- Hacerse prueba y registrar el resultado de la glucosa en la sangre.
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Tome insulina de corrección usando la tabla en la página 2.
- Tome su insulina \_\_\_\_\_ minutos antes de comer.

### Comida

- Examine y escriba el resultado de su nivel de azúcar en la sangre
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Tome insulina de corrección basándose en el cuadro de la página 2.
- Tome su insulina \_\_\_\_\_ minutos antes de comer.

### Cena

- Examine y escriba el resultado de su nivel de azúcar en la sangre.
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Tome insulina de corrección basándose en los cuadros de la página 2.
- Tome su insulina \_\_\_\_\_ minutos antes de comer.

### Al acostarse

- Examine y escriba el resultado de su nivel de azúcar en la sangre.
- Tome \_\_\_\_\_ unidades de \_\_\_\_\_ insulina.
- Coma un bocadillo (15 gms de hidrocarburo) si el nivel de su azúcar en la sangre es más bajo de 110 mg/dL

**Mi Guía de corrección para la insulina es, tipo: \_\_\_\_\_**

- Tomarse solamente antes de las comidas
- También tómelas antes de ir a la cama
- Llame a su médico si el nivel de la azúcar en la sangre permanece arriba de 300 mg/dL durante 24 horas.

<b>Si su nivel de glucosa en la sangre es:</b>	<b>Tome esta cantidad de insulina:</b>
101 a 150 mg/dL	_____ unidades
151 a 200	_____ unidades
201 a 250	_____ unidades
251 a 300	_____ unidades
301 a 350	_____ unidades
351 a 400	_____ unidades
Más alto de 400	_____ unidades

**Otras instrucciones**

---

---

---

---

---

---