

# Vivir con diabetes



Harvard Pilgrim  
HealthCare

# ¡No está solo!

La diabetes continúa aumentando cada año a una tasa alarmante en los Estados Unidos. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), casi 30 millones de estadounidenses padecen diabetes, pero...

Con una buena atención y buenos controles, usted aún puede disfrutar comidas deliciosas y participar en las actividades que disfruta.

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que se presenta cuando su nivel de glucosa en sangre (azúcar) es demasiado alto. La glucosa es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos que consume. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a la glucosa a pasar de la sangre a las células de su cuerpo para que se use para la energía. Cuando tiene diabetes, su cuerpo no produce insulina suficiente, no produce insulina o no usa bien la insulina. Esto causa una acumulación de glucosa en su sangre. Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud como enfermedades renales, nerviosas, cardíacas y de la vista.

## Tipos de diabetes

Existen algunos tipos diferentes de diabetes pero las formas más comunes de la enfermedad son la diabetes tipo 1 y 2.

En la **diabetes tipo 1** (también conocida como diabetes insulino dependiente), el cuerpo no produce insulina. Cuando tiene diabetes tipo 1, necesita insulina en forma de inyecciones o una bomba continua para bajar los niveles de glucosa en sangre. La insulina inyectada enviará la glucosa de la sangre a las células, y bajará los niveles de glucosa en sangre.

La **diabetes tipo 2** es la forma más común de la diabetes. Si tiene diabetes tipo 2, (también conocida como diabetes insulino resistente) su cuerpo no usa la insulina adecuadamente. Esto se llama resistencia a la insulina. Junto con dieta y ejercicio, su proveedor de atención médica puede recetarle uno o más medicamentos para la diabetes. Los medicamentos pueden ayudar a su cuerpo a producir más insulina, menos glucosa o a usar la insulina de una manera más eficaz. Con el paso del tiempo, las personas con diabetes tipo 2 pueden perder la capacidad de producir su propia insulina. Si esto sucede, es posible que también deba inyectarse insulina para mantener el nivel de glucosa en sangre controlado.





**Nutrición**

**Actividad  
física**

**Monitoreo  
del nivel de  
glucosa en  
sangre**

**Medicamentos**

**Apoyo**

## Atención de la diabetes

El objetivo principal de la atención de la diabetes es llevar su glucosa en sangre a un nivel objetivo para evitar otros problemas de salud como enfermedades cardíacas, renales, nerviosas y de la vista. Todas las siguientes actividades buscan ayudarle a alcanzar esa meta:

- Elegir qué, cuánto y cuándo comer
- Ser activo físicamente
- Controlar sus niveles de glucosa en sangre
- Tomar los medicamentos según las indicaciones
- Dejar de fumar, si fuma
- Asistir a sus citas médicas
- Seguir su plan de tratamiento
- Aprender tanto como pueda sobre la diabetes

# Nutrición

Si tiene diabetes, su proveedor de atención médica probablemente le recomendará que consulte a un dietista o nutricionista para que le ayude a desarrollar un plan de alimentación saludable. El plan le ayudará a lo siguiente:

- Controlar su nivel de glucosa en sangre
- Controlar su peso
- Reducir los factores de riesgo (como la hipertensión y el colesterol alto) de enfermedades cardíacas

Existen algunos abordajes distintos para la creación de un plan de alimentación saludable. Con la ayuda de un dietista o un nutricionista, puede encontrar uno o una combinación que sea la más adecuada para usted.

Comprender cómo los diferentes alimentos afectan su glucosa en sangre es importante y será parte de su rutina diaria. Estos son algunos alimentos que formarán parte de su plan de alimentación.

## Carbohidratos

Existen tres tipos principales de carbohidratos en los alimentos: la fécula, el azúcar y la fibra. Estos son algunos grupos alimentarios y ejemplos de dónde puede encontrar carbohidratos:

- Lácteos: leche, yogur y helado
- Frutas: frutas enteras y jugo de frutas
- Granos: pan, arroz, galletas, pasta y cereales
- Legumbres: judías y soja
- Vegetales con fécula: patatas, maíz y guisantes
- Dulces azucarados: *¡límite estos!* Refrescos, caramelos, galletas dulces y otros postres.

En su cuerpo, los carbohidratos se descomponen rápidamente en glucosa y pueden afectar su nivel de glucosa en sangre más que cualquier otro nutriente. Estos son algunos consejos para controlar su nivel de glucosa en sangre:

- Coma aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos todos los días en horas regulares del día. Esto es especialmente importante si se le administra insulina o determinados medicamentos para la diabetes.
- La cantidad de carbohidratos que consume es muy personal. Se aconseja comenzar con 45 a 60 gramos de carbohidratos en cada comida principal. Es posible que necesite más o menos carbohidratos en las comidas según qué tan activo sea, los medicamentos que tome y qué tan bien controlada esté su diabetes. Hable con su proveedor de atención médica o su nutricionista para determinar la cantidad adecuada para usted.
- Verifique las etiquetas de los alimentos para ver la cantidad total de carbohidratos que contienen los alimentos que consume.

## Vegetales sin Fécula

¡Coma más! Usted no escucha esto con frecuencia si tiene diabetes, pero los vegetales sin fécula son un grupo alimentario con el que puede saciar su apetito. Los vegetales están llenos de vitaminas, minerales y fibra y son bajos en calorías y carbohidratos. Por eso, llene la mitad de su plato con vegetales sin fécula como espárragos, coles de Bruselas, brócoli, zanahoria, berenjena, calabacín o verduras de hoja para ensaladas, entre otros.

## Frutas

¿Se preguntaba si puede comer frutas? ¡Sí! Las frutas están llenas de vitaminas, minerales y fibra al igual que los vegetales, pero recuerde que las frutas contienen carbohidratos, por lo que debe contarlas como parte de su plan alimentario. Por ejemplo, una fruta entera pequeña tiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Comer una fruta fresca o ensalada de frutas de postre es una excelente manera de satisfacer su antojo por lo dulce y de obtener la nutrición adicional que está buscando.

# Etiquetas de alimentos

Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a tomar mejores decisiones sobre qué y cuánto puede comer.

Comience por ver el tamaño de la porción. Si va a comer una porción más grande, deberá duplicar o triplicar la información que aparece en la etiqueta.

Busque alimentos que contengan 0 g de grasas *trans* y que sean bajos en grasas saturadas, es decir 1 g o menos por porción.

Intente consumir menos de 2,300 mg por día de sodio.

Consulte el carbohidrato total para ver cuántos carbohidratos contienen los alimentos que consume.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

### Amount Per Serving

**Calories 110** **Calories from Fat 18**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 30mg **10%**

**Sodium** 235mg **10%**

**Total Carbohydrate** 31g **10%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 5g

**Protein** 5g

Vitamin A **4%**

Vitamin C **2%**

Calcium **20%**

Iron **4%**

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than:	65g	80g
Sat Fat	Less than:	20g	25g
Cholesterol	Less than:	300mg	300mg
Sodium	Less than:	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

# Actividad física

## Que la actividad física sea parte de su rutina diaria.

Cualquier actividad que haga es útil, por eso, haga algo que disfrute como bailar, jardinería, correr, yoga, barra o tai chi. Sin importar lo que elija, comience lentamente e intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico (caminata, natación) al menos 5 días por semana.

Los beneficios de la actividad física van mucho más allá del descenso de peso. Sin embargo, si tiene diabetes tipo 2, bajar de 10 a 15 libras puede hacer una gran diferencia al bajar su glucosa en sangre. La actividad física regular puede hacer lo siguiente:

- Mejorar su A1C, su presión arterial y su colesterol
- Darle más energía
- Aliviar el estrés
- Mantener las articulaciones flexibles, aumentar la fuerza y mejorar el equilibrio
- Disminuir sus riesgos de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares

¿Sabía que...? Tres sesiones de actividad de 10 minutos a lo largo del día son tan buenas como una sesión de 30 minutos.

## La actividad física disminuirá su glucosa en sangre.

Controle su glucosa en sangre antes y después de hacer ejercicio.

Lleve un refrigerio como una fruta pequeña o ½ vaso (4 onzas) de jugo de frutas en caso de que su glucosa en sangre baje demasiado.



# Monitoreo de glucosa en sangre

Los controles en el hogar son una parte importante de su plan de tratamiento debido a que son la mejor manera de ver de qué manera la dieta, el ejercicio, los medicamentos, el estrés o una enfermedad afectan su glucosa en sangre durante el día.

Su proveedor de atención médica le dirá con qué frecuencia debería realizarse la prueba de glucosa en sangre. Por lo general, deberá realizarse la prueba entre 1 y 4 veces por día, según su control de glucosa en sangre, su estado de salud y el tipo de diabetes que padece. Si tiene una enfermedad, está cambiando su plan de tratamiento o se inyecta insulina, es posible que deba realizarse la prueba con más frecuencia.

## ¿Qué debo hacer si mi glucosa en sangre baja demasiado?

La hipoglucemia (baja glucosa en sangre) puede presentarse si usa insulina o si toma determinados medicamentos para la diabetes como la glibenclamida. Los síntomas incluyen temblores, mareos, sudoración, hambre o palidez.

Para tratar la hipoglucemia use la regla de "15/15." Coma al menos 15 gramos de azúcar o carbohidratos como 1/2 vaso de refresco normal o jugo de frutas, 1 cucharada de miel o 3 tabletas de glucosa. Después de comer, espere 15 minutos y vuelva a controlar la glucosa en sangre. Si sus niveles aún son bajos, repita el procedimiento.

## ¿Cuáles son mis niveles objetivos de glucosa en sangre?

Los objetivos de glucosa en sangre varían de persona a persona en función de muchos factores como la edad y el estado de salud. Pregúntele a su médico, enfermero o educador sobre la diabetes cuáles deberían ser sus objetivos personales y escríbalos.

### Mis niveles objetivos de glucosa en sangre:

- \_\_\_\_\_ En ayunas
- \_\_\_\_\_ Antes de las comidas
- \_\_\_\_\_ Después de comer
- \_\_\_\_\_ A la hora de dormir



# Planifique por anticipado sus días de enfermedad

Cuando tiene diabetes y se enferma de un resfrío, náuseas, vómitos o diarrea, sus niveles de glucosa en sangre pueden subir más de lo normal y ser difíciles de controlar mientras que el cuerpo intenta combatir la enfermedad. Elabore un plan para los días de enfermedad con su proveedor de atención médica. Si sabe qué hacer cuando está enfermo, puede prevenir que una enfermedad leve se agrave.

Estas son algunas cosas para recordar. Si se enferma, recuerde lo siguiente:

- ✓ Continúe tomando o inyectándose sus medicamentos para la diabetes según las indicaciones
- ✓ Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta libre para el resfrío, la tos o la gripe. Estos pueden afectar su nivel de glucosa
- ✓ Controle su glucosa en sangre con más frecuencia y controle su orina para detectar la presencia de cetonas (especialmente si tiene diabetes tipo 1)
- ✓ Beba mucho líquido, por ejemplo, agua
- ✓ Adhiérase a su plan de alimentación normal. Si esto no es posible, intente comer alimentos fáciles de digerir (ver a continuación). Intente consumir 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas
- ✓ Llame a su proveedor de atención médica si no puede retener alimentos sólidos ni líquidos, si tiene vómitos o diarrea durante más de 6 horas, si tiene respiración acelerada, si le falta el aire o tiene síntomas de deshidratación (poco o nada de orina, boca seca y pegajosa, labios secos)

## Alimentos o líquidos para días de enfermedad:

Los siguientes contienen aproximadamente de 10 a 15 gramos de carbohidratos en las cantidades que se muestran a continuación:

- 1 rebanada de pan tostado
- 6 galletas saladas
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 taza de caldo
- ½ vaso de refresco común o jugo de frutas



# Medicamentos

Si tiene **diabetes tipo 1**, su páncreas ya no es capaz de producir insulina. Necesitará insulina a través de múltiples inyecciones diarias o una bomba de insulina.

Si tiene **diabetes tipo 2**, existen muchos tipos diferentes de medicamentos y cada uno baja la glucosa en sangre de manera diferente. Estos son algunos ejemplos:



## Las Biguanidas

**Las biguanidas** como la metformina son uno de los medicamentos más efectivos para la diabetes tipo 2 y por lo general son el primer medicamento que se receta al momento del diagnóstico. No solo bajan la glucosa en sangre, sino también pueden ayudar a bajar de peso. Lo que hacen es disminuir la cantidad de glucosa que libera el hígado.

## Las sulfonilureas

**Las sulfonilureas** incluidas la glibepirida, la glipizida y la glibenclamida existen hace mucho tiempo. Lo que hacen estos medicamentos es extraer un poco más de insulina de su páncreas para bajar la glucosa en sangre.

## Los inhibidores de la DPP-4

**Los inhibidores de la DPP-4** como la sitagliptina (marca Januvia®) aumentan la incretina, el GLP-1, una de las hormonas propias del cuerpo. Los niveles elevados de esta hormona aumentan la cantidad de insulina que libera el páncreas en respuesta a los alimentos y disminuyen la cantidad de glucosa que libera el hígado.

## Los agonistas del GLP-1

**Los agonistas del GLP-1** como la exenatida y la liraglutida (marcas Byetta® y Victoza®) pueden disminuir la glucosa en sangre y tener como resultado una pérdida de peso. Lo que hacen principalmente es aumentar la cantidad de insulina que libera el páncreas cuando usted come. Estos medicamentos también hacen que el paso de los alimentos por el estómago sea más lento, entonces los alimentos (y la glucosa) se absorben más lentamente.

Es importante seguir su plan de tratamiento incluso si eso significa tomar más de un medicamento para controlar su diabetes.

# Plan de tratamiento

Su atención y su plan de tratamiento deben incluir lo siguiente para monitorear su control de la diabetes y prevenir otros problemas de salud graves (complicaciones de la diabetes).

- A1C**  
(cada 3 a 6 meses)
- Presión arterial**  
(en cada visita al consultorio)
- Peso (o IMC)**  
(en cada visita al consultorio)
- LDL (colesterol malo)**  
(cada 1 a 5 años)
- HDL (colesterol bueno)**  
(cada 1 a 5 años)
- Triglicéridos**  
(cada 1 a 5 años)
- Albuminuria**  
(anualmente)
- Examen general de los pies**  
(anualmente)
- Examen de los ojos con dilatación de las pupilas**  
(cada 1 o 2 años)
- Examen dental**  
(cada 6 meses)
- Vacuna contra la gripe**  
(anualmente)
- Vacuna contra la neumonía**  
(consulte con el médico)
- Vacuna contra la hepatitis B**  
(consulte con el médico)



# ¿Conoce el ABC de su diabetes?

## A1C:

La prueba de hemoglobina A1C es un promedio de su nivel de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Para la mayoría de las personas, se recomienda un valor de A1C inferior al 7 %. Este objetivo puede cambiar en función de la edad y el estado de salud. Encuentre su zona de la diabetes a continuación.

## Blood Pressure: (Presión arterial)

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda una presión arterial ideal inferior a 140/90mm/Hg. La hipertensión arterial puede aumentar sus probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas y renales.

## Colesterol:

Tener demasiado colesterol "malo" LDL o triglicéridos o no tener suficiente colesterol "bueno" HDL en sangre puede ponerle en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Es importante conocer los niveles de colesterol en sangre para que usted y su proveedor de atención médica puedan determinar la mejor manera de disminuir los riesgos.

## ¿En qué zona de la diabetes se encuentra?

ZONA VERDE

### A1C inferior al 7%

Nivel de glucosa en sangre promedio estimado inferior a 154 mg/dl

### ¡Lo está haciendo bien! Continúe con lo siguiente:

- Tome sus medicamentos como le indicaron.
- Controle su glucosa en sangre regularmente.
- Consuma alimentos saludables, controle las porciones y manténgase activo.

Un nivel de A1C inferior al 7% es importante para prevenir problemas derivados de la diabetes como enfermedades renales, nerviosas, cardíacas y de la vista.

ZONA AMARILLA

### Nivel de A1C entre el 7% y el 9%

Nivel de glucosa en sangre promedio estimado entre a 154 y 212 mg/dl

### Según su edad y su estado de salud, posiblemente pueda hacer otras cosas para controlar su glucosa en sangre, por ejemplo:

- Hablar con su proveedor de atención médica para saber si necesita cambiar sus medicamentos o agregar otros nuevos.
- Controlar su nivel de glucosa en sangre con más frecuencia.
- Consumir alimentos saludables, controlar las porciones y ponerse activo.

ZONA ROJA

### A1C superior al 9%

Nivel de glucosa en sangre promedio estimado superior a 212 mg/dl

### Hable con su proveedor de atención médica. Posiblemente pueda hacer otras cosas para controlar la diabetes.

El nivel de glucosa en sangre que permanece alto puede aumentar sus probabilidades de sufrir problemas de salud en el futuro relacionados con la vista, los nervios, el corazón, la circulación y los riñones. Posiblemente deba hacer lo siguiente:

- Hablar con su proveedor de atención médica para saber si necesita cambiar sus medicamentos o agregar insulina.
- Controlar su nivel de glucosa en sangre con más frecuencia.
- Consumir alimentos saludables, controlar las porciones y ponerse activo.

# Para obtener información y apoyo:

- Llame a nuestros administradores de atención de enfermería para la diabetes al 866-750-2068, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. (servicio TTY: 711).
- Si tiene dificultades para superar su diagnóstico de diabetes, llame a Optum/United Behavioral Health al 888-777-4742, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. (servicio TTY: 711).\*
- Visite el sitio web de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA), [diabetes.org](http://diabetes.org) para:
  - Obtener más información sobre la diabetes.
  - Obtener recetas, consejos sobre alimentos y planes alimentarios de Recipes for Healthy Living (Recetas para una vida saludable) de My Food Advisor®, un recurso gratuito de la ADA. Inscríbase en [diabetes.org/mfa-recipes](http://diabetes.org/mfa-recipes).
  - Únase a la comunidad de apoyo en línea de la ADA y participe en charlas con otras personas que padecen diabetes.
- Si fuma, obtenga ayuda para dejar de fumar. Fumar puede aumentar su probabilidad de sufrir complicaciones relacionadas con la diabetes y otros problemas de salud. Para obtener asesoramiento telefónico gratuito llame al 800-QUIT NOW (800-784-8669) o visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para conocer otros programas para dejar de fumar.

Miembros de Medicare Advantage Harvard Pilgrim Stride<sup>SM</sup> (HMO): Harvard Pilgrim es plan de Organización para el mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organization, HMO) que tiene contrato con Medicare. La inscripción en Stride<sup>SM</sup> (HMO) depende de la renovación del contrato.

\*Es posible que algunos empleadores no ofrezcan cobertura de salud del comportamiento a través de Harvard Pilgrim.

