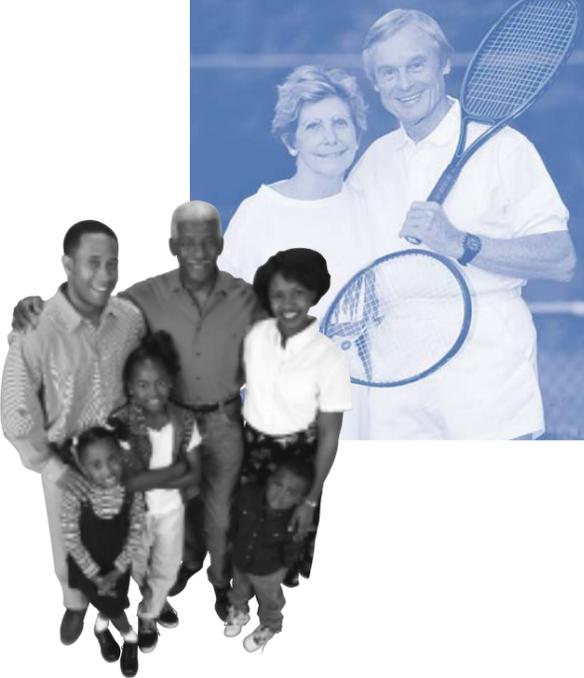




Diabetes



TEMAS

1. ¿Qué es la Diabetes?
2. Tipos de Diabetes
3. Señales y Síntomas
4. Factores de Riesgo
5. Cuidado Médico
6. Auto-Cuidado
7. Otros Problemas de Salud Relacionados a la Diabetes
8. Emergencias Diabéticas

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado o tratamiento médico. Siga los consejos de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

1. ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es llamada frecuentemente “tener un nivel alto de azúcar.” Es realmente demasiada azúcar (glucosa) en la sangre y no suficiente en las células del cuerpo. La glucosa necesita entrar en las células para ser usada como energía. La insulina es la hormona necesitada por la glucosa para entrar de la sangre a las células. La diabetes resulta cuando:

- No se produce insulina
- No es suficiente la insulina producida
- La insulina producida no es usada apropiadamente

2. Tipos de Diabetes

Tipo 1

Con este tipo, las glándulas del páncreas no producen insulina o solo cantidades muy pequeñas. Muy frecuente los páncreas tienen pocas células que producen insulina. Este tipo ocurre más frecuente en niños y jóvenes adultos. También puede ocurrir a cualquier edad.



Tipo 2

Las páncreas siguen haciendo insulina, pero no la suficiente. O el cuerpo no usa la insulina en la manera adecuada. Este tipo ocurre más frecuente en personas quienes:

- Tienen más de 40 años
- Están en sobrepeso
- No hacen ejercicio

Gestacional

La tensión de un embarazo puede causar un caso temporario de diabetes. Este tipo usualmente se acaba cuando el embarazo termina. Esto aumenta el riesgo de que la madre adquiera diabetes en el futuro. La madre necesitará exámenes de azúcar en la sangre.

3. Señales y Síntomas

1. Urinación frecuente
2. Más sed de lo normal
3. Más hambre de lo normal
4. Peso excesivo o rápida pérdida de peso
5. Irritabilidad
6. Debilidad y fatiga
7. Mareos
8. Comezón
9. Infecciones en la piel
10. Visión borrosa
11. Hormigueo, entumecimiento, o dolor en los brazos y piernas
12. Náusea y vómito
13. Un historial familiar de diabetes



Si usted tiene uno o más de estas señales y síntomas, vea a su proveedor del cuidado de la salud. En la diabetes Tipo 1, los síntomas tienden a llegar más rápido. En el Tipo 2, los síntomas tiende a llegar más despacio. Usted podría tener diabetes sin ningún síntoma.

Organizaciones de salud recomiendan que usted se haga una prueba de la diabetes cada 3 años empezando a los 45 años de edad. Esto es para detectar la diabetes en una etapa temprana. Tratamiento temprano pueden reducir otros problemas de salud relacionados con la diabetes. (Vea el tema 7.)

La diabetes no tiene cura, pero puede ser controlada. Las metas son para mantener el nivel de azúcar en la sangre entre 80 a 120 mg/dL antes de comer y entre 100 a 140 mg/dL a la hora de dormir.

4. Factores de Riesgo

Para Diabetes Tipo 2

- Su madre, padre, tía, tío, hermano, hermana, y/o abuelos tienen diabetes.
- Usted está sobrepeso, especialmente si usted tiene más de 40 años de edad.
- Usted es una mujer con historial pasado de diabetes gestacional y/o usted tuvo un bebé que pesó más de 9 libras.
- Usted viene de grupos étnicos que son más propensos a tener diabetes: Afroamericanos, latinos, americanos nativos y asiáticos.



Para Diabetes Tipo 1

- Un historial familiar de diabetes Tipo 1
- Un virus que ha dañado los páncreas o un problema que ha destruido las células en los páncreas que producen insulina

5. Cuidado Médico

A. Su Equipo de Cuidado de Salud

- **Usted.** Usted es el miembro más importante para cuidar su diabetes. (Vea “Auto-Cuidado, tema 6)
- **Su Doctor Primario.** Su doctor primario usualmente informa a su equipo de cuidado de salud. El ó ella podrían consultar ó hacerlo ver a un endocrinólogo, un doctor con entrenamiento especial en la diabetes y otros desordenes de glándulas internas. El endocrinólogo podría asistir a su doctor primario para decidir un tratamiento apropiado.
- **Enfermero(a) Educador(a) o Educador de Diabetes Certificado (EDC).** Un proveedor de cuidado de salud capacitado y certificado para enseñarle como manejar su diabetes en las rutinas de cada día.
- **Dietista Registrado.** Una persona capacitada y certificada para enseñarle lo que debería de comer.
- **Podiatra.** Un doctor de los pies que provee cuidado y tratamiento a los problemas de los pies.

- **Doctor de los Ojos.** Un oftalmólogo (doctor médico) u optometrista quien revisa los cambios en las venas de la sangre de sus ojos y receta lentes de contacto. Un oftalmólogo también trata enfermedades y heridas de los ojos y hace cirugías de los ojos.
- **Fisiólogo de Ejercicio.** Una persona capacitada para planear un programa de ejercicio que reúna sus necesidades.
- **Dentista.** Un doctor que provee cuidado dental regularmente y diagnóstica y trata enfermedades de las encías.
- **Proveedor de Cuidado de Salud Mental.** Una persona capacitada para apoyar sus ajustes psicológicos, emocionales y sociales con su enfermedad crónica (por ejemplo: psicólogo, trabajador social, etc.)

B. Exámenes y Pruebas

Si usted tiene diabetes, hágase exámenes y pruebas como se recomienda. En general, diabéticos podrían hacer lo siguiente:

Examen o Prueba	Cuando
Presión sanguínea	Cada visita al doctor
Examen de la sangre para revisar el colesterol bueno y malo y triglicéridos	Cada año o como se recomienda por su proveedor si los niveles están a un nivel deseado.
Examen de la sangre para Hemoglobina Glycada HbA1C*	4 veces al año con un cambio de terapia de medicina o control probre de azúcar en la sangre. 2 veces al año cuando el azúcar en la sangre es controlada.
Exámenes dentales	2 veces al año
Exámenes de los ojos (incluye dilatación de las pupilas)	Cada año
Exámenes de los pies	Cada año
Vacuna de la Gripe	Cada año
Vacuna para la neumonía	Como sea recomendado por su proveedor
Exámen de la orina para revisar por proteína	Cada año
Peso	Cada visita a su doctor

* Un número que representa el valor normal del azúcar en la sangre sobre los 2 ó 3 últimos meses. Meta normal del valor menos que 6.5% para HbA1C. Lo más cercano que el número es a 6.5%, lo menos que puede ver un desarrollo de complicaciones.

C. Medicamentos

- Pastillas para la diabetes. Estas son recetadas cuando una dieta y ejercicio no son suficientes para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Tipos incluyen:
 - Unos que retrazan o bloquean la descomposición de almidones y algunos azúcares (por ejemplo: Precose)
 - Unos que estimulan su cuerpo a soltar más insulina (por ejemplo: Diabeta y Orinase)
 - Unos que bajan la presión de la sangre sin ayudar al cuerpo a producir más insulina (por ejemplo: Glucophage)
- Insulina. Hay diferentes tipos basados en que tan rápido y cuantas horas trabajan. Personas con diabetes Tipo 1 necesitan insulina. Algunas personas con diabetes Tipo 2 necesitan insulina. Eso puede ser dado por medio de:
 - Inyecciones de insulina (vacunas)
 - Terapia donde se pompa insulina

6. Auto-Cuidado

A. Dieta

Siga la dieta recetada por su proveedor del cuidado de salud. En general, usted podría ser aconsejado a:

- Perder peso, si usted está sobrepeso
- Comer a horas regulares
- Seguir un plan de comida para el desayuno, almuerzo, cena y meriendas. Se le podría decir que cuente los carbohidratos. Libros, folletos y etiquetas de comida enlistan las cantidades de carbohidratos.
- Tener de 20 a 35 gramos de fibra dietética al día. La fibra se encuentra en el salvado, pan de granos enteros y cereales, frutas y vegetales frescos, frijoles y chícharos y semillas.
- Estrictamente limitar grasas saturadas y colesterol a no más de 300 miligramos al día. Para hacer esto, escoja productos lácteos sin grasa; carnes delgadas (y en cantidades pequeñas); y límite las grasas, especialmente de animal e “hidrogenizadas.”
- Limitar el uso de alcohol.



B. Ejercicio

El ejercicio regular puede ayudar a controlar su peso; bajar el nivel de colesterol, presión sanguínea, y disminuir el riesgo de una enfermedad del corazón; y tener un mejor control de su nivel de azúcar. El ejercicio podría además reducir la cantidad de medicina que usted necesita tomar para controlar su diabetes y hacerlo sentir mejor.

- Siga las indicaciones de su proveedor acerca del mejor horario para hacer ejercicio relacionado a la medicina que toma para su diabetes; cuando come, y su horario diario.

- Si se lo dicen, revise su nivel de azúcar antes y después de hacer ejercicio.

- Cuando haga ejercicio, tenga un recurso de carbohidrato con usted (por ejemplo: jugo de frutas, 6 o 7 dulces, glucosa en forma de gel o tabletas, etc.).

- Entere si usted debería llevar consigo mismo un botiquín de emergencia de glucagon. Su doctor necesita recetárselo. Usted y personas con las que usted hace ejercicio deberían aprender como usarlo.

C. Vigile su Nivel de Glucosa en la Sangre

- Hágase la prueba seguido como su proveedor del cuidado de salud se lo aconseje. Personas con diabetes Tipo 1 podría habersele dicho que se hicieran la prueba antes de cada comida y a la hora de dormir. Personas con diabetes Tipo 2 podría habersele dicho que se hicieran la prueba antes del desayuno y una ó dos veces más al día.

- Escoja un método de hacerse la prueba. Siga las direcciones de las pruebas. Con cada una, usted necesitará pinchar su dedo para obtener una gota de sangre. Un aparato de resorte-cargado, del tamaño y forma de un alfiler, es el método más comunmente usado.

- Para una prueba de “tabla de color”, ponga una gota de sangre en la tira y compare el cambio de color en la tabla de color en la botella del botiquín. Esto da el nivel de azúcar en su sangre.

- Para la prueba del medidor, ponga una gota de sangre en la tira de prueba en el medidor que “lee” el nivel de azúcar de su sangre.

- Siga las direcciones del metodo de prueba.



D. Cuidado de los Pies

- Revise sus pies todos los días. Hágale saber a su proveedor de cualquier problema (hinchazón, rojez u otros cambios de color, uñas enterradas, callos, etc.).

- Mantenga sus pies limpios.

- Use zapatos y pantunflas que le queden bien. No camine descalzo, adentro ó afuera de la casa.

- Corte las uñas horizontalmente. No las corte cerca de la piel. Tenga a un doctor de los pies que le corte sus uñas, sí se le aconseja.

E. Cuidado de la Piel

Para reducir el riesgo de problemas e infecciones de la piel:

- Mantenga su piel limpia. Lavese con agua tibia y jabón.

- Aplique loción a su piel para mantenerla hidratada.

- Proteja su piel de daños:

- Evite cortadas, rasguños, perforaciones, etc. Si usted obtiene una herida en la piel, curela inmediatamente. Mantengala limpia y cubra el área con un vendaje limpio y seco. Llame a su proveedor del cuidado de salud si la herida no empieza a sanar en un día ó dos o si descubre señales de infección (rojez, hinchazón, pus, punzadas y dolor).

- Evite quemaduras del sol. Use bloqueadores de sol, etc.

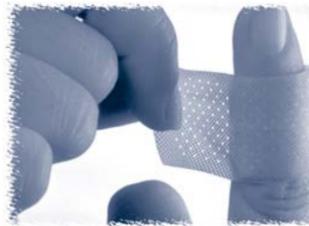
- Use guantes en temperatures frías ó cuando en su trabajo pueda herir sus manos.

F. Consejos para Viajar

- Planear, con anticipación, en como necesita cambiar sus rutinas de auto-cuidado (comidas, ejercicio, insulina, etc.).

- Localize una ó más facilidades de cuidado médico donde usted va a ir antes de dejar su casa.

- Cargue su demanda de auto-cuidado con usted. Asegure de tomar todos sus medicamentos; golosinas y recursos de azúcar rápida; equipo de auto-exámen; botiquín de emergencia glucagon, si usted tiene uno, etc.



- Si va ha viajar por avión, pida una comida especial por lo menos 24 horas de anticipación y/o traiga sus propias comidas.



G. Cuidado de Enfermedad

- Descanse lo más que pueda

- Tome mucho líquidos

- Siga planes de días de enfermedad con su proveedor del cuidado de salud:

- Auto-pruebas de nivel de azúcar y ketones

- Que comer y tomar

- Como ajustar la insulina ó pastillas orales

H. Otros Consejos de Auto-Cuidado

- Si se lo piden, monitoree sus ketones de orina otro tipo de prueba de tabla de color. Esa exámina su orina, no su sangre.

- Mantenga un diario de su nivel the glucosa en la sangre, su alimentación, y el ejercicio que hace. Muestrelo a su proveedor.

- Compre y use una etiqueta de “Alerta Médica”.

- Aprenda las señales de muy poca ó mucha glucosa. (Vea “Emergencias Diabéticas”, en el tema 8.)

7. Otros Problemas de Salud Relacionados con la Diabetes

Cuando la diabetes no es tratada ó no muy bien, usted está en más riesgo de tener estos problemas de salud:

- Enfermedad del corazón; derrame cerebral

- Circulación pobre; problemas de los pies

- Infecciones, en general y despacia recuperación de heridas e infecciones

- Infecciones venéreas, especialmente en la mujer

- Problemas con los riñones y ojos, incluyendo ceguera

- Gangrena. Algunas veces esta es muy severa que el área afectada debe amputarse.

8. Emergencias Diabéticas

Hipoglicemia (Bajo Nivel de Azúcar)

Esto puede pasar si usted: Salta ó no termina sus comidas o meriendas o espera mucho tiempo para comer; hace ejercicio más de lo usual; y/o toma exceso de medicina para la diabetes o insulina.

Síntomas

- Tembloroso

- Debilidad, mareos

- Sudores, resfriados, piel escamosa

- Hambre

- Entumecimiento alrededor de la boca y labios

- Cambios repentinos de humor, confusión

- Falta de claridad (podría desmayarse)

Que hacer

- Si usted puede, revise su nivel de azúcar. Si es bajo que el nivel programado por su proveedor del cuidado de salud, como 70 mg/dL, coma un recurso de azúcar. Ejemplos son:

- 1/2 taza de jugo de frutas o una paleta de hielo regular (no de dieta)

- 6 a 7 dulces regulares (con azúcar)

- 2 cucharaditas de azúcar o miel

- 6 a 10 gomitas de dulce

- 6 a 8 onzas de leche

- 3 tabletas de glucosa (ó el número que le recomiende su proveedor del cuidado de salud). Usted puede obtener estas tabletas en una farmacia.

- Si usted no se siente bien después de 15 minutos, tome la misma cantidad del recurso de azúcar otra vez. Si no se siente mejor después de la segunda dosis, llame a su doctor.

- Si la víctima se desmaya, no puede tragar, o no se puede levantar, obtenga cuidado de emergencia. Use un botiquín de glucagon de emergencia para inyectárselo. Si no hay glucagon, frote azúcar o cualquier tipo de pasta dulce, como la escarcha del pastel, adentro de la boca de la victima. Llame por cuidado médico de emergencia. No le dé insulina, comida o líquidos.



Nivel de Azúcar Alta con Ketones en la Sangre

Esta es una condición seria, que puede resultar en una coma. Podría ocurrir solamente en los diabéticos Tipo 1. Es conocido como diabético ketoácidosis.

Síntomas Tempranos

- Sed intensa, boca seca

- Nivel de azúcar alta

- Urinación frecuente

- Pruebas positivas de ketones en la orina

Síntomas Tardios

- Cansancio

- Piel seca

- Náusea y/ó vómito

- Dificultad al respirar. Usualmente respiros cortos profundos.

- Letargo. No se puede parar

Que hacer

- Llame a su doctor inmediatamente para consejo

- Si no puede localizar a su doctor, vaya al hospital de emergencia rápidamente

Nivel de Azúcar Alta sin Ketones en la Sangre

Esto es llamado síndrome de hiperglicemia hiperosmolar nonketónica. Eso ocurre solo en los diabéticos Tipo 2. Eso usualmente viene después de una enfermedad, tal como la gripe, que causa deshidratación. Puede resultar en ataques, coma y hasta la muerte.

Síntomas

- Deshidratación. Este podría ser el único síntoma.

Síntomas que pueden haber ocurrido por días o semanas anteriormente son:

- Sed extrema

- Niveles de azúcar muy altos

- Fiebre alta

- Visión borrosa

- Letargo, confusión



Que hacer

- Tome agua

- Vaya a un hospital de emergencia rápido

Hiperglicemia (Nivel Alto de Glucosa)

Esto puede pasar si usted: Come mucho; no hace sus ejercicios regulares; no toma sus pastillas para la diabetes, su insulina o lo suficiente; y/o usted se enferma.

Síntomas

- Sed extrema

- Urinación frecuente

- Náusea

- Actuar molesto(a)

- Piel seca e irritada

- Aliento sabor a “frutas”

Que hacer:

- Revise su nivel de azúcar. Si es sobre 240 mg/dL ó si usted está enfermo, revise su orina por ketones. Siga los consejos de su doctor para leer ciertos niveles de azúcar y ketones.

- Asegurece de seguir su plan de tratamiento más de cerca.



Para Información, Contacte:

Asociación Americana de la Diabetes
1-800-342-2383 o www.diabetes.org

Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades del Riñon y Digestivas
1-301-435-0714 o www.niddk.nih.gov