



PCNA

PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION



La diabetes y el corazón

Conexiones cercanas

Índice

Usted y la diabetes	3
Los riesgos de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular	4
Cómo alcanzar sus objetivos.....	5
Objetivos SMART	6
Consejos para el éxito: resolución de problemas.....	7
Elecciones cotidianas:	
Actividad	8
Alimentación saludable	10
Control.....	14
Medicamentos.....	16
Niveles de glucosa en sangre	17
Conozca sus números	19
Reduzca los riesgos, mejore su salud.....	20
Cómo cuidarse	22
Cómo trabajar con su equipo de atención médica	23

Lo orientamos en su proceso

A lo largo de esta guía, use estas funciones interactivas para enriquecer su experiencia de aprendizaje:



IMPRESIÓN DE MATERIALES. Imprima los materiales que le ayudarán a cumplir las metas. Para usar este recurso, debe tener instalada la herramienta gratuita Adobe Acrobat Reader (<http://get.adobe.com/reader/>).



AUDIO. Puede oír la versión en audio de la información que contienen las páginas que está viendo.



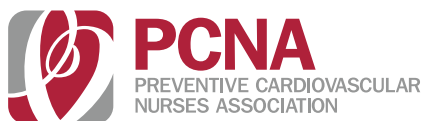
VIDEOS. Reproduzca videos presionando el botón de reproducción que aparece sobre las imágenes o cerca de ellas.



TEXTO RESALTADO. Haga clic sobre cualquier texto resaltado (**en rojo**) y podrá ver una definición más detallada de esa palabra.



PUNTO DE COMPROBACIÓN DE LA INFORMACIÓN. Responda algunas preguntas para evaluar su conocimiento.



Copyright © 2018
Preventive Cardiovascular Nurses Association
PCNA4555DBE

pcna.net



Cuenta con el apoyo de subsidios independientes de Janssen Pharmaceuticals, Inc. y Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.

PCNA trabaja para brindar información de salud confiable y actualizada. Este y otros materiales educativos de PCNA tienen fines informativos únicamente y no sustituyen la atención médica profesional. Únicamente su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico.

Usted y la diabetes

Si usted tiene **diabetes**, tiene mucho en qué pensar. También tiene mucho control sobre cómo se siente y sobre lo que hace todos los días para mantener su cuerpo lo más saludable posible.

El control de la diabetes requiere mucho trabajo, pero los esfuerzos que hace cada día le ayudarán a sentirse mucho mejor y le permitirán mantenerse saludable.

La diabetes afecta todo su cuerpo. Esta guía le ayudará a comprender cómo controlar la diabetes y reducir el riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** o un **accidente cerebrovascular**. También le ayudará a mantener sanos los riñones, los ojos y los nervios.

El conocimiento es poder. Tal vez descubra que algunas secciones de esta guía son más útiles en momentos diferentes. Consulte cualquier sección las veces que usted quiera. Puede imprimir listas de verificación y registros para realizar un seguimiento de la **glucosa en sangre** (también llamada azúcar en sangre), la actividad, los medicamentos y más. Utilice los puntos de comprobación como ayuda para saber lo que ha aprendido.





Los riesgos de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular

Dado que la diabetes puede afectar el corazón, el cerebro, los riñones y los vasos sanguíneos, usted tiene un mayor riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** o un **accidente cerebrovascular** que una persona que no tiene diabetes. Si fuma, tiene presión arterial alta o tiene problemas de colesterol, su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular es aún mayor.

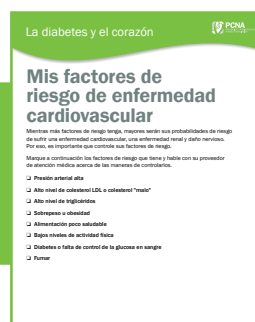
Sus elecciones cotidianas pueden reducir los riesgos. El primer paso consiste en identificar los factores de riesgo para poder tomar medidas.



Revise sus factores de riesgo:

- ☐ **Presión arterial alta**
- ☐ **Alto nivel de colesterol LDL o colesterol “malo”**
- ☐ **Alto nivel de triglicéridos**
- ☐ **Sobrepeso u obesidad**
- ☐ **Alimentación poco saludable**
- ☐ **Bajos niveles de actividad física**
- ☐ **Diabetes o falta de control de la glucosa en sangre**
- ☐ **Fumar**

Descargue o imprima un
archivo PDF:
Mis factores de riesgo de
enfermedad cardiovascular





Cómo alcanzar sus objetivos

El control de la **diabetes** requiere esfuerzos, pero los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Una de las cosas más importantes que puede hacer es establecer objetivos y elaborar un plan que le ayude a lograrlos. Cuando estos cambios saludables se conviertan en hábitos, descubrirá que es capaz de establecer nuevos objetivos.

Piense en un momento del pasado en el que se haya propuesto un objetivo. Puede ser un ejemplo de algo que funcionó o de algo que no funcionó. Hágase estas preguntas:

1. ¿Qué intenté hacer?
2. ¿Qué me hizo querer hacer ese cambio?
3. ¿Qué fue lo que me ayudó a hacer ese cambio?
4. ¿Qué obstáculos se presentaron?
5. ¿Qué cosas aprendí de mí mismo?

Tal vez descubra que puede hacer cosas por su cuenta o que a veces necesita el apoyo de los demás. Lo que aprendió en el pasado puede ayudarle a resolver problemas y a mantenerse motivado para lograr sus objetivos.

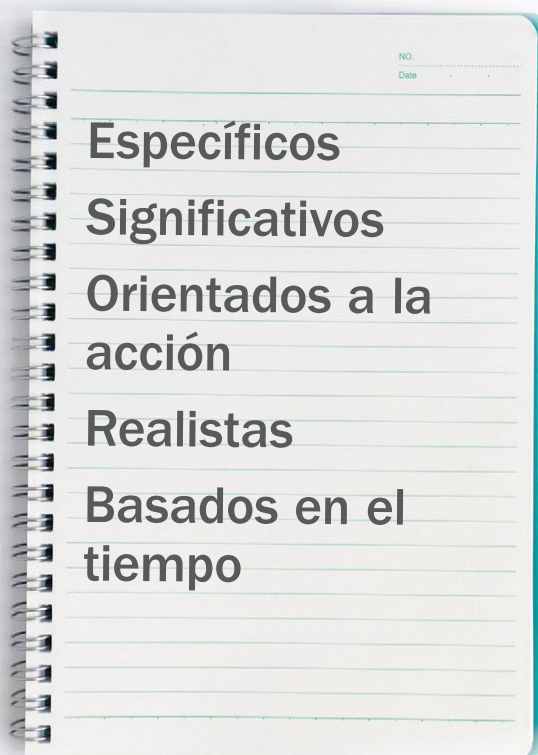


Objetivos SMART

El uso de objetivos SMART (del inglés Specific, Meaningful, Action-oriented, Realistic, Time-based) puede ayudarle a controlar la diabetes convirtiendo el conocimiento en acción. Los objetivos SMART son:

- **Específicos (del inglés Specific):** simples y muy claros
- **Significativos (del inglés Meaningful):** un objetivo que es importante para usted
- **Orientados a la acción (del inglés Action-oriented):** incluye pasos que usted puede seguir para alcanzar su objetivo
- **Realistas (del inglés Realistic):** un objetivo que usted “puede poner en acción”
- **Basados en el tiempo (del inglés Time-based):** tiene un principio y un final específicos

Un ejemplo de un objetivo SMART sería: “Caminaré durante 20 minutos con mi esposo o con un amigo después de la cena, los lunes, miércoles y viernes”.



Descargue o imprima un
archivo PDF: Registro de
mis objetivos SMART



La diabetes y el corazón 

Registro de mis objetivos SMART

El uso de objetivos SMART (del inglés Specific, Meaningful, Action-oriented, Realistic, Time-based) puede ayudarle a controlar la diabetes convirtiendo el conocimiento en acción. Los objetivos SMART son:

- **Específicos (del inglés Specific):** simples y muy claros.
- **Significativos (del inglés Meaningful):** un objetivo que es importante para usted.
- **Orientados a la acción (del inglés Action-oriented):** incluye pasos que usted puede seguir para alcanzar su objetivo.
- **Realistas (del inglés Realistic):** un objetivo que usted “puede poner en acción”.
- **Basados en el tiempo (del inglés Time-based):** tiene un principio y un final específicos.

Un ejemplo de un objetivo SMART sería: “Caminaré durante 20 minutos con mi esposo o con un amigo después de la cena, los lunes, miércoles y viernes”.

¿Cuáles son sus objetivos SMART para el control de la diabetes?

Objetivo SMART	Acciones a tomar	¿Cómo se va a medir y evaluar por qué hago esto?

PCMA es una organización sin fines de lucro.

Consejos para el éxito: resolución de problemas

Comience con objetivos pequeños y alcanzables.

Identifique problemas y situaciones que podrían significar un obstáculo para alcanzar su objetivo. Podrían ser falta de confianza, conocimiento o apoyo.

Cree un plan para resolver cada problema o encontrar una forma de abordarlo.

Recompense su éxito: el cumplimiento, incluso de objetivos pequeños, es algo que vale la pena celebrar. Los pequeños pasos son importantes para lograr cambios.

Si no tiene éxito con su objetivo SMART, **no se dé por vencido**. Decida por qué el objetivo no funcionó. Reelabore su plan o intente cumplir un nuevo objetivo.

Realice un seguimiento con su equipo de cuidado de la diabetes para hablar sobre su progreso. Pida ayuda para solucionar los problemas a los que se enfrenta.

Alivie la carga. Si un amigo o un familiar pueden ayudarle a lograr sus objetivos, comparta con ellos sus necesidades y pensamientos.



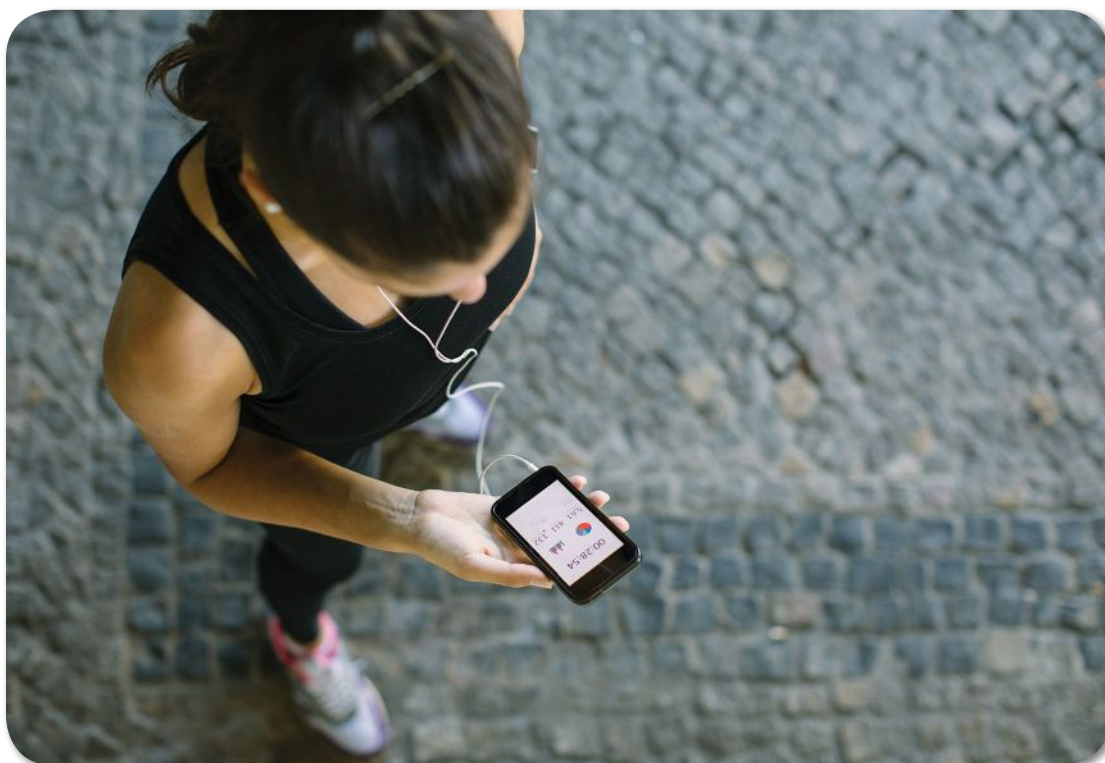
PUNTO DE COMPROBACIÓN
 Compruebe lo que aprendió
 hasta ahora.

Elecciones cotidianas: **Actividad**

Las decisiones que toma todos los días con respecto a cómo se alimenta, su nivel de actividad, sus medicamentos y más, marcan una gran diferencia en la forma en que se siente y en cómo funciona su cuerpo. Estas elecciones también pueden reducir el riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** o un **accidente cerebrovascular**.

Hacer actividad física incide en casi todos los aspectos de una vida saludable y en el control de la diabetes. Ser más activo puede:

- Mejorar el control de la **glucosa en sangre**
- Reducir la **presión arterial**
- Mejorar los niveles de **triglicéridos**
- Mejorar el flujo sanguíneo
- Ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable
- Mejorar el estado de ánimo
- Aumentar la flexibilidad
- Mejorar la fuerza y el equilibrio para evitar caídas
- Aumentar la energía
- Mejorar la memoria
- Ayudarle a dormir mejor



Elecciones cotidianas: **alimentación saludable**

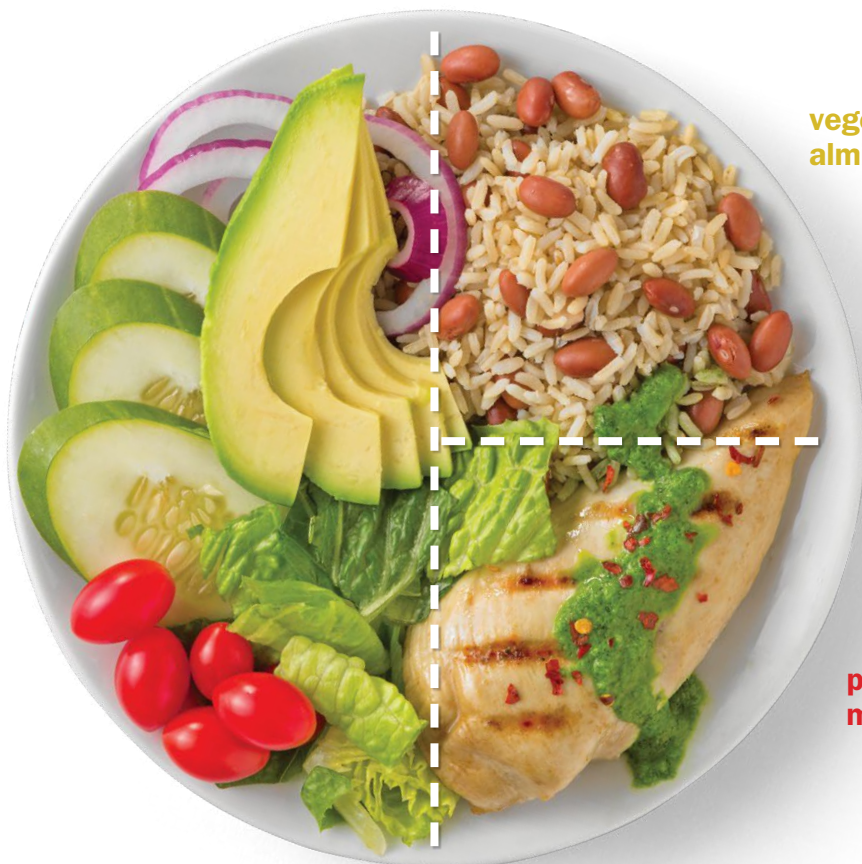
Tomar decisiones informadas con respecto a lo que come, cuánto come y cuándo come puede ser útil para mantener la **glucosa en sangre**, el **colesterol** y la **presión arterial** en un rango saludable y ayudarlo a alcanzar o mantener un peso saludable. Hable con un enfermero, médico o nutricionista si tiene otras cuestiones de salud por considerar.

Una manera de comenzar a pensar en sus comidas consiste en usar un plato que tenga 23 cm de ancho.

1. Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón.
2. Llene un cuarto del plato con alimentos proteicos.
3. Llene otro cuarto del plato con alimentos a base de granos integrales o vegetales con almidón.
4. Beba agua, una bebida sin calorías o una bebida baja en calorías.
5. Elija grasas saludables.

Visite [Crear Tu Plato](#) para aprender cómo realizar elecciones de alimentos saludables.

vegetales
sin almidón



vegetales con
almidón o granos

proteína
magra

Llene su plato



Qué debe comer: elecciones de alimentos saludables

Lo que usted come influye en el nivel de **glucosa en sangre** y en la **presión arterial**. Los anteriores son algunos ejemplos de elecciones saludables para ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en sangre.

Los alimentos saludables pueden ser muy sabrosos. Cambiar los condimentos de alto contenido de calorías o de sodio (sal) y los aderezos como mayonesa, aderezo tipo “ranch” y salsa tártara por opciones de bajas calorías o bajo sodio como mostaza, vinagre, salsa picante, salsa fresca, salsa de soja de bajo sodio y aderezos de bajas calorías puede ayudar a agregar sabor sin tantas calorías ni tanto sodio.

Cuánto debe comer: tamaños de las porciones

Saber cuánta comida come puede ayudarle a elegir las porciones adecuadas para controlar la **diabetes**. Puede usar los siguientes ejemplos como ayuda para calcular cuánto está comiendo.



**La palma de su mano =
aproximadamente 85 gramos
de carne cocida, pescado o tofu**



Un puño = aprox. 1 taza
Medio puño = ½ taza
**Utilizar como guía para las
porciones de arroz, papas,
granos, cereales y guarniciones**



Un pulgar = 1 cucharada
**Utilizar como guía para las
porciones de aderezos para
ensaladas o crema agria**



**Medio pulgar = 1 ½
cucharadita**
**Utilizar como guía para las
porciones de margarina y
manteca**



Puede realizar un seguimiento de su ingesta de alimentos a través de un registro como el siguiente o en una aplicación en su teléfono inteligente, tableta o computadora de escritorio. Revíselo después de unos días y analice los cambios que está más seguro de poder realizar.

13

Elecciones cotidianas: **control**

Es normal que los niveles de **glucosa en sangre** cambien durante el día y la noche según lo que come y cuándo come, la cantidad de actividad que realiza y otros factores, como las enfermedades y el estrés. Mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro del **rango ideal** le permite sentirse mejor en el corto plazo. Usted podría notar:

- **Más energía**
- **Menos sed**
- **Menos idas al baño**
- **Curación más rápida de las heridas y menos infecciones**
- **Mayor claridad de pensamiento**

Cuando su nivel de glucosa en sangre está dentro del rango ideal, también tendrá menos riesgo de presentar problemas a largo plazo, como los siguientes:

- **Problemas en los ojos que pueden conducir a la ceguera**
- **Daño en los nervios que produce dolor, hormigueo o entumecimiento en las manos y los pies**
- **Daño en los riñones, que puede producir insuficiencia renal y requerir **diálisis****
- **Problemas con los dientes y las encías**

El control de la glucosa en sangre en horarios específicos le ayuda a saber cómo está funcionando su plan de tratamiento. Usted y su proveedor de atención médica analizarán qué niveles ideales son los mejores para su caso.

El seguimiento de la glucosa en sangre, la ingesta de alimentos y la actividad pueden ayudarle a controlar la diabetes.

Aprenda cómo controlar el nivel de glucosa en sangre con un **medidor de glucosa** en sangre estándar. Cada medidor es un poco diferente, por lo que deberá seguir las instrucciones del medidor que está utilizando.

**Descargue o imprima un
archivo PDF: Mi registro
de glucosa en sangre**



La diabetes y el corazón 

Mi registro de glucosa en sangre

Utilice este registro para medir y registrar su nivel de glucosa en sangre.

Mi objetivo es bajarlo de _____ Mi objetivo 2 horas después de una comida es de _____

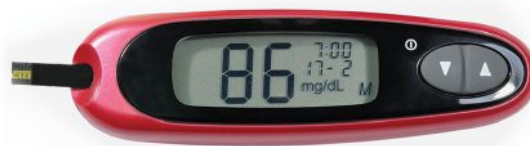
Mi objetivo cuando lo levanto es de _____

Hora	Desayuno			Almuerzo			Cena			Antes de acostarse		
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												

PCMA es una organización sin fines de lucro.



Cómo controlar el nivel de glucosa en sangre



1. Lávese y séquese las manos.
2. Inserte una tira reactiva en el medidor.
3. Utilice la **lanceta** para extraer una gota de sangre del costado del dedo.
4. Sostenga la tira reactiva desde el borde y toque con ella la gota de sangre.
5. El resultado aparecerá en el medidor.
6. Anote los resultados o descárguelos del medidor. Registre los motivos por los cuales el resultado es diferente del esperado. Hable sobre sus resultados con el enfermero o el médico.

Consulte en la página 17 lo que debe hacer cuando sus niveles de **glucosa en sangre** son altos o bajos.



Factores que hacen que suba o baje la glucosa en sangre:

- ☐ Cantidad y tipos de alimentos que come
- ☐ Cuándo come
- ☐ Actividad física
- ☐ Estrés
- ☐ Medicamentos
- ☐ Enfermedades
- ☐ Alcohol



PUNTO DE COMPROBACIÓN
 Compruebe lo que aprendió hasta ahora.

personas con **diabetes** necesitan algún tipo de medicamento para controlar el nivel de **glucosa en sangre**, la **presión arterial** y el **colesterol**.

en sangre. Es posible que usted tome más de un medicamento porque cada uno funciona de diferente manera. Para lograr los mejores resultados con su plan de tratamiento, aprenda cómo funciona cada medicamento, por qué lo está tomando y los posibles efectos secundarios.

de la forma correcta puede suponer un riesgo de sufrir problemas graves. Si tiene alguna pregunta, algún síntoma inusual o problemas para pagar o tomar sus medicamentos, hable con el enfermero, el médico o el farmacéutico.

enfermero o el médico en cada visita.



Lista de verificación de las cosas que haré:

- Tomar la cantidad correcta de cada medicamento a la hora correcta
- Aprender cómo funciona cada uno de mis medicamentos
- Aprender sobre los efectos secundarios
- Planificar el reabastecimiento para no quedarme sin medicamentos ni insumos
- Comunicarle al enfermero o al médico las preguntas que tengo
- Compartir mis inquietudes sobre si podré pagar los medicamentos

**Descargue o imprima un
archivo PDF: Mi registro
de medicamentos**

[illegible]

Elecciones cotidianas: niveles de glucosa en sangre

El bajo nivel de **glucosa en sangre**, también llamado **hipoglucemia**, consiste en una lectura de 70 mg/dl o más baja. Es grave y requiere acción rápida. Los síntomas incluyen:

- Temblores
- Nerviosismo o ansiedad
- Sudoración
- Confusión
- Ritmo cardíaco acelerado
- Aturdimiento o mareo
- Hambre
- Visión borrosa o deficiente
- Dolores de cabeza
- Debilidad o fatiga

Si su nivel de glucosa en sangre es bajo, sigla la **regla del 15**:

1. Tome 15 gramos de glucosa o carbohidratos de acción rápida.
2. Espere 15 minutos y vuelva a controlar el nivel de glucosa.
3. Si la glucosa es inferior a 70, repita los pasos 1 y 2.
4. Cuando el nivel de glucosa en sangre es de 80 o más, ingiera una comida o un refrigerio.

Fuentes de 15 gramos de carbohidrato:

- 3 o 4 tabletas de glucosa
- Tubo de gel de glucosa
- ½ taza (110 gramos) de jugo o refresco normal (no dietético)
- 1 cucharada de azúcar o miel
- Caramelos duros, gomitas o golosinas (vea la etiqueta del alimento para saber cuántos debe comer)



Si tiene 2 o 3 episodios de nivel bajo de glucosa en sangre, hable con el equipo de atención médica acerca de los motivos por los que esto sucede. Ellos podrán sugerirle maneras de evitar que la glucosa en sangre vuelva a bajar en el futuro.

Trabaje con el equipo de atención médica para saber qué debe hacer si su nivel de glucosa en sangre es más alto que su rango ideal, lo cual también se denomina **hiperglucemia**. La **diabetes** es una enfermedad progresiva por lo que, si su nivel de glucosa en sangre es habitualmente más alto que sus niveles ideales, es posible que necesite otros medicamentos que ayuden a controlarla.



Días de enfermedad

Cuando está enfermo, el estrés en su cuerpo puede elevar los niveles de glucosa. Es importante tener un plan para los días en que está enfermo. Dispóngase a beber más líquido y controlar la **glucosa en sangre** con mayor frecuencia. Debe continuar tomando sus medicamentos.

Antes de enfermarse, elabore un plan de acción con su equipo de atención médica. Este plan debería incluir lo siguiente:

- Cuándo debe llamar al enfermero o al médico
- Con qué frecuencia debe controlar el nivel de glucosa en sangre
- Qué alimentos y líquidos debe consumir cuando está enfermo
- Si debe controlar la presencia de **cetonas** en la orina
- Si necesita ajustar la **insulina** u otro medicamento

Descargue el plan para días de enfermedad a continuación. Complételo y péguelo en un lugar donde sea fácil de encontrar, por ejemplo, en el refrigerador.



Descargue o imprima un
archivo PDF: Mi plan para
días de enfermedad



La diabetes y el corazón 

Mi plan para días de enfermedad

Cuando está enfermo, el estrés en su cuerpo puede afectar los niveles de glucosa. Es posible que necesite beber más líquido y controlar la glucosa en sangre con mayor frecuencia, y sus hábitos de alimentación pueden cambiar.

Es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre un plan para los días en los que se siente enfermo. Antes de ir a la cama, pregúntele en un lugar donde pueda encontrarlo fácilmente, por ejemplo, en el refrigerador.

Si me siento enfermo...

- Llamaré a mi proveedor de atención médica si: _____
- Ajustaré la insulina u otros medicamentos de esta manera: _____
- Me controlaré la glucosa en sangre con mayor frecuencia en estas ocasiones: _____
- Si no me siento alimentado bien, trataré de beber líquido y de incorporar algunos carbohidratos. Los buenos ejemplos de alimentos y bebidas cuando me siento enfermo incluyen: _____
- ¿Debo controlar la presencia de cetonas en la orina? _____

© 2019 PCNA. Todos los derechos reservados.

Elecciones cotidianas: **conozca sus números**

Para reducir el riesgo de **ataque cardíaco**, **accidente cerebrovascular** y complicaciones de la **diabetes**, hable con su proveedor de atención médica para conocer cuáles son los objetivos específicos para usted.

Medidas	Niveles saludables típicos
Hemoglobina A1C	Menos de 7 %
Glucosa en sangre en ayunas	80-130 mg/dl
Glucosa en sangre después de las comidas	Menos de 180 mg/dl
Presión arterial	Menos de 140/90
Índice de masa corporal (IMC)	Menos de 25 kg/m ² o menos de 23 kg/m ² para personas asiático-americanas
Colesterol LDL o colesterol "malo"	Menos de 100 mg/dl. Si tiene una enfermedad cardíaca, menos de 70 mg/dl.
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl



Descargue o imprima un
archivo PDF: Mis números



La diabetes y el corazón

Mis números

Para reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y complicaciones de la diabetes, hable con su proveedor de atención médica acerca de cuáles son sus objetivos personales para los niveles de hemoglobina A1C y otros valores. Anote sus objetivos y los resultados en las columnas siguientes.

Medida	Objetivo	Resultados	Objetivo	Resultados	Objetivo	Resultados
Hemoglobina A1C	Menos de 7 %					
Presión arterial	Menos de 140/90					
Glucosa en sangre en ayunas	80-130 mg/dl					
Glucosa en sangre 2 horas después de comer	Menos de 180 mg/dl					
Índice de masa corporal (IMC)	Menos de 25 kg/m ² o menos de 23 kg/m ² para personas asiático-americanas					
Colesterol LDL o "malo"	Menos de 100 mg/dl. Si tiene una enfermedad cardíaca, menos de 70 mg/dl.					
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl					

© 2019 PCNA. Todos los derechos reservados.

Reduzca los riesgos, mejore su salud

Hábito de fumar

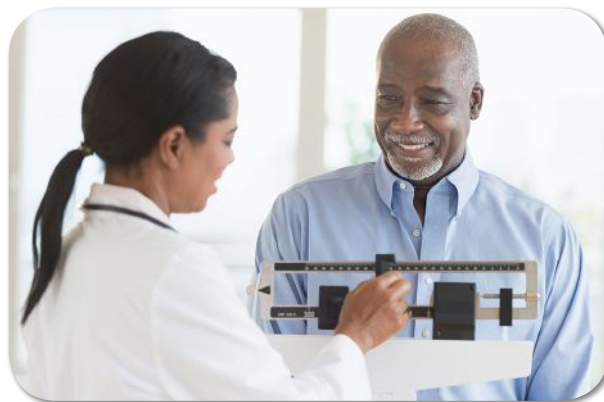
Si fuma, deje de hacerlo. Pídale ayuda a su equipo de atención médica. También puede llamar al **855-DÉJELO-YA** (855-335-3569) o visitar **espanol.smokefree.gov**. Los parches de nicotina y otros medicamentos pueden ayudarle a reducir el deseo de fumar.



La prevención es fundamental para mantenerse saludable

En cada visita a su equipo de atención médica:

- Quítese los zapatos y las medias para que le revisen los pies.
- Lleve su **medidor** y sus registros de la **glucosa en sangre** para analizar las lecturas.
- Controle su **presión arterial**.
- Controle su peso y, si lo necesita, hable sobre las maneras de lograr un peso saludable.
- Hable sobre lo que come.
- Analice cualquier cambio emocional, de estilo de vida o de trabajo.
- Hable sobre su nivel de actividad física.
- Si fuma, hable sobre las maneras de dejar de fumar.
- Hable sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los comprimidos de venta sin receta, las hierbas medicinales, las vitaminas o los **suplementos**.
- Haga las preguntas que tenga y anote las respuestas.
- Mencione cualquier problema físico o emocional que tenga, como problemas para dormir o sensación de estrés.



Calendario de salud preventiva

Como mínimo dos veces al año, asegúrese de realizar lo siguiente:

- Un análisis de **hemoglobina A1C**
- Un examen dental para controlar sus dientes y encías

Como mínimo una vez al año, asegúrese de realizar lo siguiente:

- Análisis de colesterol
- Examen completo de pies
- Examen ocular con **dilatación** de pupila
- Vacuna contra la gripe
- Análisis de orina y de sangre para evaluar si tiene problemas renales

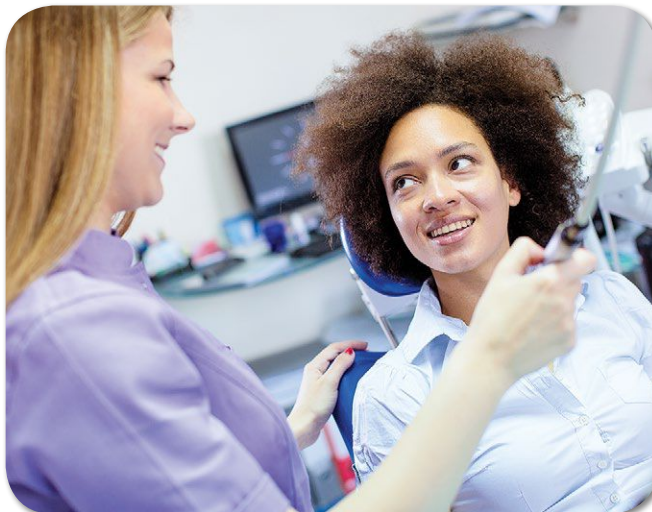
Puede realizarse estos controles más seguido si tiene problemas para controlar la diabetes o si tiene trastornos de salud relacionados.

Al menos una vez en la vida, colóquese:

- Vacunas contra la hepatitis B

Al menos una vez en la vida y nuevamente después de cumplir 65 años, colóquese:

- La vacuna contra la neumonía





Cómo cuidarse

La vida puede ser estresante y el control de la **diabetes** suma otro factor importante. Mantenerse fuerte, cuidarse y aprender nuevas maneras de lidiar con el estrés son vitales para mantenerse saludable.

Estas son algunas maneras saludables de lidiar con el estrés. Le recomendamos probar algo nuevo.

- **Piense en positivo:** enfóquese en lo que **PUEDE** hacer, no en lo que no puede hacer
- **Hable sobre cómo se siente y díga**les a los demás lo que necesita
- **Medite**
- **Lea**
- **Escuche música**
- **Escriba en un diario**
- **Manténgase activo**
- **Pase tiempo con familiares y amigos**
- **Hágase masajes**
- **Practique yoga**
- **Practique tai chi**
- **Ofrézcase como voluntario para ayudar a otros**

Está bien pedir ayuda. Puede decirles a sus familiares y amigos cómo se siente, y cómo pueden ayudarlo. Consulte con su equipo de atención médica si hay un grupo de apoyo al que pueda unirse.



Cómo trabajar con su equipo de atención médica

Es posible que su equipo de control de la **diabetes** esté compuesto por varios proveedores de atención médica. Los miembros de este equipo pueden incluir:

Proveedor de atención primaria: un médico o enfermero practicante a quien usted visita para realizarse revisiones generales y cuando se enferma. Estos pueden remitirlo a especialistas si es necesario y coordinar su atención.

Endocrinólogo: un médico que se especializa en el tratamiento de la diabetes y de otras enfermedades del sistema endocrino. El médico que se dedica especialmente a la diabetes puede llamarse **diabetólogo**. Otros especialistas a quienes puede consultar en forma habitual son un médico especialista en pies (**podiatra**) y un médico especialista en la vista (**oftalmólogo**).

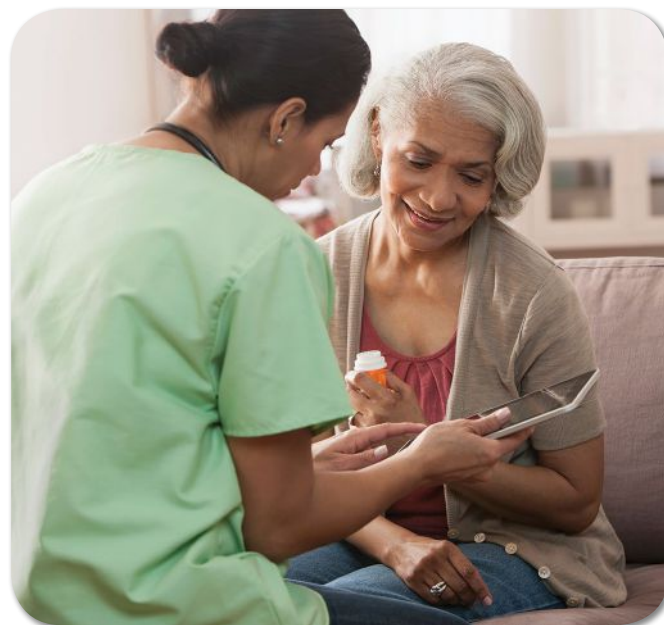
Educador certificado en diabetes (CDE): un educador certificado en diabetes (Certified Diabetes Educator, CDE) puede ser un enfermero, nutricionista, farmacéutico u otro miembro del equipo de atención médica que haya recibido amplia capacitación y haya aprobado un examen nacional que abarque el conocimiento necesario para tratar y cuidar a las personas con diabetes.

Enfermero docente: un enfermero docente o enfermero practicante especialista en diabetes ha recibido capacitación especial y tiene experiencia en el cuidado de personas con diabetes y en la enseñanza a estas personas. Ellos le ayudarán a aprender cómo realizar el control diario de la diabetes, lo cual incluye:

- **Cómo usar los medicamentos para la diabetes**
- **Cómo llevar un registro de su nivel de glucosa en sangre**
- **Cómo equilibrar la actividad y la alimentación con sus medicamentos y la insulina**
- **Qué hacer cuando está enfermo**

Los enfermeros docentes también pueden ayudarle a identificar sus factores de riesgo de presentar una **enfermedad cardíaca** y un **accidente cerebrovascular**, y cuál es la mejor forma de controlarlos.

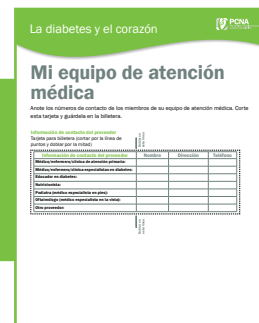
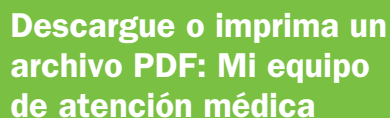
Nutricionista certificado (RD): un nutricionista certificado (Registered Dietitian, RD) está formado en nutrición, y quienes tienen un interés especial en la diabetes también pueden convertirse en nutricionistas certificados. Ellos le ayudarán a aprender de qué manera los alimentos que come afectan su nivel de glucosa en sangre y los niveles de grasa en sangre, y le ayudarán a equilibrar los alimentos con los medicamentos y la actividad.





- **Trabaje junto con su equipo de atención médica para tomar decisiones sobre su tratamiento y su atención. Esto le ayudará a sentirse lo mejor posible.**

- Usted y su equipo de atención médica decidirán juntos las mejores acciones para que usted pueda controlar la diabetes. Los pasos que realice ahora para controlar la **hemoglobina A1C**, la **presión arterial**, el **colesterol** y los **triglicéridos** le ayudarán a proteger los riñones y a reducir el riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** o un **accidente cerebrovascular**.



24