

# ¡Viva la Vida!

## Controle Su Diabetes



**Lumetra**  
Brighter insights. Better healthcare.

**¡Viva@Vida!**  
tome control de su diabetes

 **La Clínica**

**NOMBRE:**



# ¡Viva La Vida! Controle Su Diabetes

Un proyecto de

La Clínica de la Raza  
Medicina Preventiva  
Oakland, California

En colaboración con

Lumetra  
La organización encargada de mejorar la calidad  
de los servicios para beneficiarios de Medicare en California  
San Francisco, California

Autora principal: Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE.

La primera versión de este manual fue realizada gracias al apoyo financiero de la American Association of Diabetes Educators Education and Research Foundation en el año, 1999.

Actualizado y reproducido en el 2006 por Lumetra.

Lumetra está muy agradecido con La Clínica de la Raza por su ayuda en la difusión de esta valiosa información.

Lumetra, la organización encargada de mejorar la calidad de los servicios para beneficiarios de Medicare en California, tiene un programa llamado Viva la Vida para mejorar los servicios para Latinos con diabetes que reciben beneficios de Medicare. El programa se llama Viva la Vida porque queremos ayudar a las personas mayores a tomar control de su diabetes y así poder vivir saludablemente. Para más información, llame a la enfermera Ana Pérez, APRN, BC-ADM, CDE, al 415-677-2142 o envíele un mensaje electrónico al [aperez@caqio.sdps.org](mailto:aperez@caqio.sdps.org). También puede visitar Viva la Vida en internet: [www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos)

Lumetra produjo este documento financiado con un contrato de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, contrato número 500-02-CA02. El contenido del documento no refleja necesariamente la política de CMS.8SOW-CA-1D2-65-82

## Índice

Teléfonos de emergencia .....1



**Cuidado de cada día.....página 2**

Revise el nivel de azúcar en la sangre .....	3
Haga ejercicio .....	4
Siga un plan de alimentación .....	6
Cuide su corazón .....	9
Tome su medicina .....	11
Cuide sus pies .....	12
Cuide sus dientes .....	14
Maneje su estrés .....	15
Haga un plan de acción para mantenerse sano ....	16



**Conozca sus exámenes .....página 18**

A1C .....	19
Colesterol .....	20
Presión de la sangre .....	21
Proteína en la orina .....	22
Examen especial de los ojos .....	23
Examen especial de los pies .....	24
Examen de los dientes .....	25



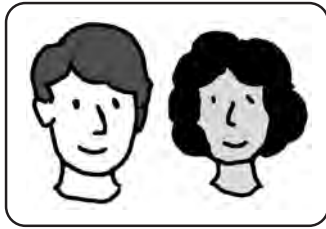
**En caso de emergencia .....página 26**

Un nivel bajo de azúcar .....	27
Días de enfermedad .....	30
Cuándo se debe llamar al doctor .....	32

### Tarjeta de diabetes

Preguntas a mi doctor .....	33
Mis resultados .....	34

Usted está encargado del cuidado de su salud.



Usted sí puede mejorar la calidad de su vida.

Usted sí puede evitar problemas de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la diabetes antes de que la enfermedad le controle a usted.

## Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de su doctor: \_\_\_\_\_

No. de teléfono de la clínica: \_\_\_\_\_

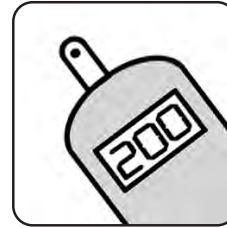
No. de teléfono de emergencia: \_\_\_\_\_

Nombre del educador de diabetes: \_\_\_\_\_

No. de teléfono del educador: \_\_\_\_\_

## Cuidado de cada día

Hay 9 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



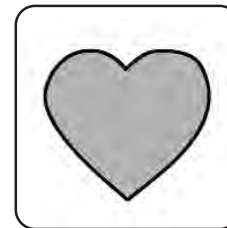
Revise el nivel de azúcar en su sangre



Haga ejercicio



Siga un plan de alimentación



Cuide su corazón



Tome la medicina



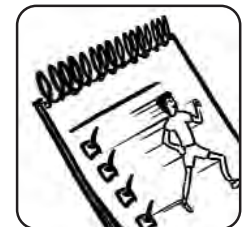
Cuide sus pies



Cuide sus dientes



Maneje su estrés



Haga un plan de acción para mantenerse sano





# Revise el nivel de azúcar en su sangre

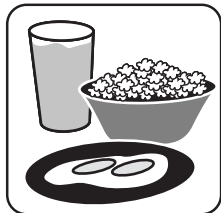
¿Cuándo necesito revisar mi azúcar en la sangre?

¿Cuáles deben ser mis niveles de azúcar en la sangre?



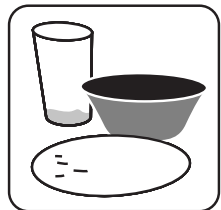
**Antes de desayunar  
(entre 90-130)**

para comenzar el día sabiendo como está el nivel de su azúcar.



**Antes de comer  
(entre 90-130)**

para saber cuáles alimentos debe comer y en qué cantidad.



**2 horas después de comer  
(menos de 180)**

para saber cuáles alimentos le suben el azúcar.

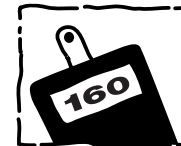


# Haga ejercicio

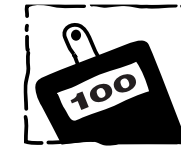


¿Por qué debo hacer ejercicio?

**Para bajar el nivel de azúcar.**



Antes del ejercicio



Después del ejercicio

**Para sentirse mejor.**

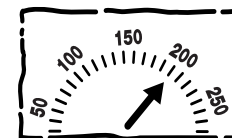


Antes del ejercicio

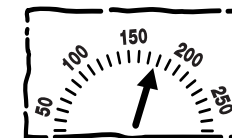


Después del ejercicio

**Para bajar de peso.**



Antes del ejercicio



Después del ejercicio



## ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.  
Haga más si puede.

## ¿Cuál es el mejor ejercicio?

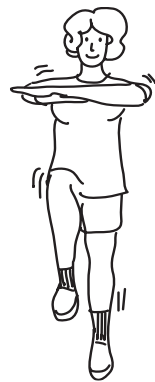
El que le guste y pueda hacer sin dolor.  
Hable con su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.



Caminar



Bailar



Aeróbicos



Ejercicio mientras está sentado



Bicicleta



## Siga un plan de alimentación

Algunos alimentos contienen carbohidratos. Aquellos con muchos carbohidratos hacen que suba el nivel de azúcar en la sangre. Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos. Siga las siguientes recomendaciones:

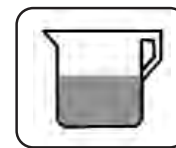
- Coma 2 a 4 porciones de carbohidratos en cada comida cada 4-5 horas.
- Si su nivel de azúcar está alto, coma menos porciones de estos alimentos.
- Coma al menos 3 comidas todos los días.

### Alimentos altos en carbohidratos y lo que mide una porción:

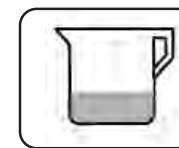
#### Granos y frijoles



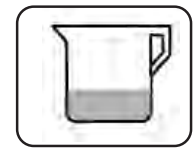
Frijoles  
1/2 taza



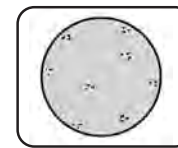
Lentejas  
1/2 taza



Arroz  
1/3 taza



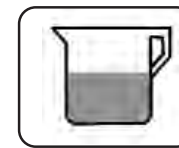
Pastas  
1/3 taza



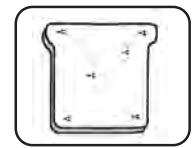
Tortilla  
1



Cereal cocido  
1/2 taza



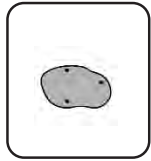
Cereal seco  
Lea el envase



Pan 1 rebanada  
normal



## Verduras con almidón



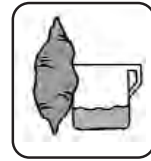
Papa  
1 pequeña



Elote/ Maiz  
1/2 taza



Chícharos/  
Guisantes  
1/2 taza



Camote/  
Papa dulce  
1/3 taza

## Frutas y jugos de frutas



Plátano  
1 pequeño



Manzana  
1 pequeña



Naranja  
1 pequeña



Mango  
1/2 pequeño



Papaya  
1 taza



Melón  
1/3 pequeño



Sandía  
1 taza



Cóctel de frutas  
1/2 taza



Fresas  
4 grandes ó  
6-7 pequeñas



Uvas  
15



Jugos de  
fruta  
4 onzas



Kiwi  
1

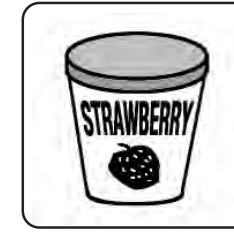
Nota: 4 onzas equivale a 1/2 taza.



## Leche y yogur



Leche  
8 onzas

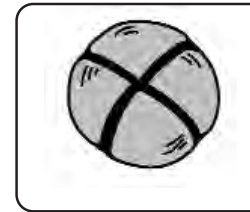


Yogur de sabores  
(lea el envase)

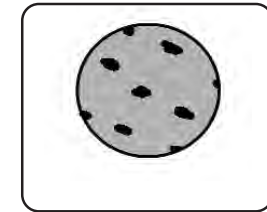


Yogur  
natural sin  
fruta  
6 onzas

## Dulces y Postres



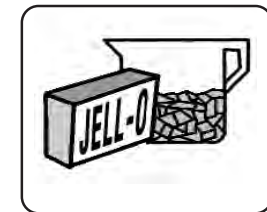
Pan dulce  
1/4 de un pan



Galleta (lea el paquete  
para saber el total de  
carbohidratos)



Helado  
1/2 taza



Gelatina  
1/2 taza

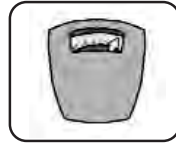


# Cuide su corazón: Colesterol

Causas del colesterol alto



Falta de actividad física

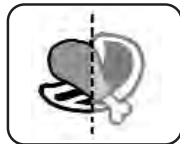


Exceso de peso



Dieta rica en grasa

¿Lo que usted puede hacer para bajar el colesterol?



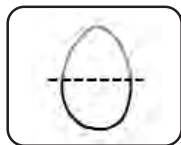
Comer menos carne, mantequilla y queso



Comer alimentos bajos en grasa



Comer avena y frijoles más frecuentemente



Comer menos huevos



Cocinar los alimentos en el horno en vez de freírlos



# Cuide su corazón: Presión de la sangre

Causas de la presión alta



Fumar



Exceso de peso



Falta de actividad física



Tomar alcohol



Exceso de sal

¿Qué puede hacer para bajar la presión de la sangre?



Usar menos sal



Comer menos alimentos procesados y enlatados



Comer más verduras y alimentos frescos



Consumir productos lácteos bajos en grasa





## Tome la medicina



Muchas personas con diabetes toman pastillas para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras se inyectan insulina. Aquí tiene una guía para saber cuándo tomar la medicina.



### Glipizide

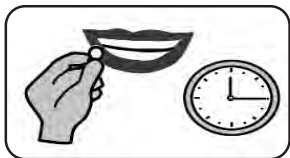
Tómela antes de la comida.



### Glyburide

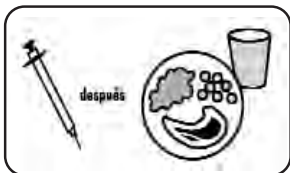
### Metformin (Glucophage)

Tómela con la comida.



### Actos, Avandia

Tómela a la misma hora todos los días. No tiene que tomarse con una comida.



### Insulina

Necesita saber qué clase de insulina y cómo funciona en el cuerpo (si es de acción rápida, lenta, o una mezcla). Pregunte a su doctor o educador de salud cuándo debe usarla.

## Cuide sus pies



Algunas sugerencias para que usted pueda cuidarse bien los pies.



Cada vez que tenga cita con el doctor, quítese los zapatos y calcetines y pídale que le revise los pies.



Lave sus pies con agua tibia todos los días. Séquelos muy bien, especialmente entre los dedos.



Use crema para la piel. Pero no se la ponga entre los dedos del pie.



Diariamente busque cortadas, moretones y ampollas en los pies. También revise si están hinchados o rojos.





# Cuide sus pies

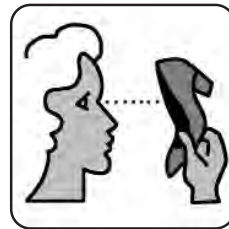
(continuación)



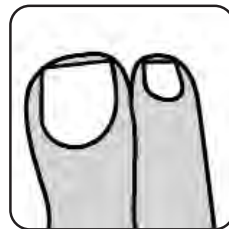
Nunca camine descalzo.



Use siempre zapatos cómodos que no le queden apretados.



Revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Pueden tener algo que le lastime.

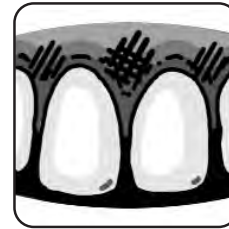


Córtese las uñas en línea recta, según este dibujo.

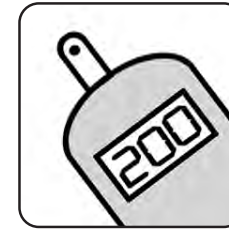


# Cuide sus dientes

¿Por qué es importante?



Puede adquirir infecciones de las encías. Esto puede causar dolor y conducir a la pérdida de sus dientes.



Las infecciones pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre.



Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan las bacterias en la boca. Eso lleva a caries dentales.

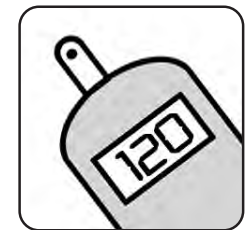
¿Qué debo hacer?



Use hilo dental todos los días.



Lávese los dientes por 2 minutos o más, al menos 2 veces al día.



Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bien controlado.



## Maneje su estrés

La diabetes puede aumentar el estrés. El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué puedo hacer?



Trate de ver las cosas de una manera positiva.



Hable con un amigo(a) o la familia.



Haga ejercicio.

## Depresión

¿Cómo se si estoy deprimido(a)?

¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia desánimo, depresión, o desesperación?

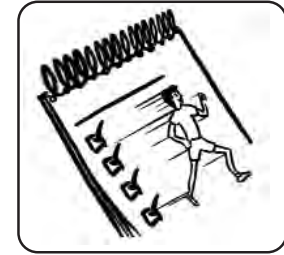
¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia poco interés o placer en actividades que solía disfrutar?



Si contestó "sí" a alguna de las preguntas anteriores, hable con su doctor.

## Haga un plan de acción para mantenerse sano

Un plan de acción contiene pasos concretos que usted podrá seguir para controlar su diabetes y ayudarle a mantenerse sano.



Su plan de acción debe incluir:

- ¿Qué es lo que va a hacer exactamente?
- ¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo va a hacer?
- ¿Cuándo lo hará?

Su plan de acción debe ser:

- **Deseable** (Algo que usted quiere hacer para mejorar su diabetes)
- **Realista** (Algo que usted realmente pueda hacer)
- **Específico** (Algo concreto)





# Haga un plan de acción para mantenerse sano

(continuación)

Para hacer el plan, pregúntese:

¿Qué exactamente es lo que voy a hacer?

- Voy a caminar.
- Voy a comer menos.

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo voy a hacer?

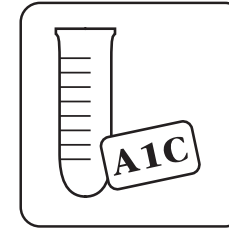
- Voy a caminar 20 minutos.
- Voy a comer no más de 2 tortillas.

¿Cuándo lo voy a hacer?

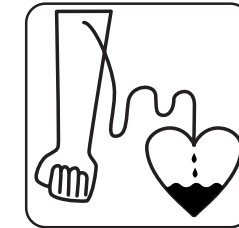
- Caminaré 20 minutos en la mañana después de desayunar.
- Comeré un máximo de 2 tortillas en cada comida.

**Su plan de acción debe responder lo siguiente:  
Qué • Cómo • Cuándo**

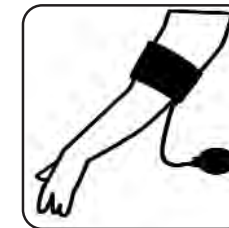
# Conozca sus exámenes



A1C



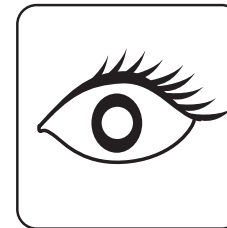
Colesterol



Presión de la sangre



Proteína en la orina



Examen especial de los ojos



Examen especial de los pies



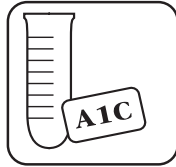
Examen dental

Use la tarjeta incluida con este folleto para mantenerse al día con sus exámenes.





# A1C



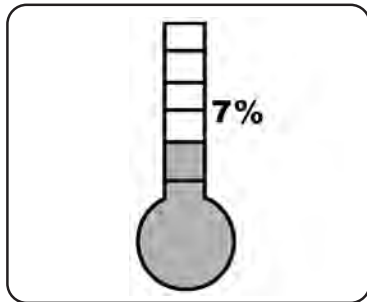
## ¿Qué es la A1C?

Es un examen de la sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Así el doctor puede decidir cómo ayudarle.

### ¿Que tan seguido debo hacerlo?

Por lo menos 2 veces al año.

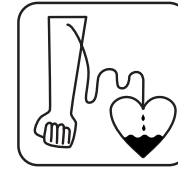
### ¿Qué resultado es bueno?



Más del 7% = Tome acción

7% o menos = Bueno

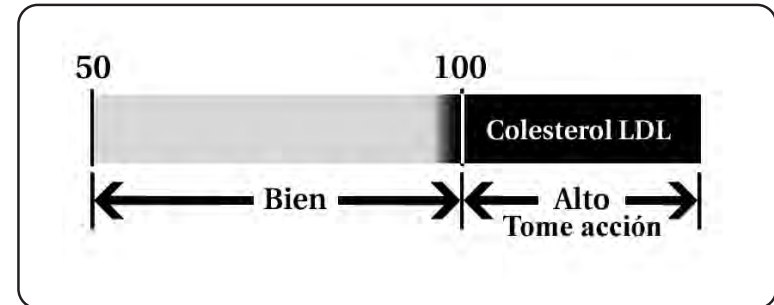
# El colesterol



## ¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia que corre por la sangre que tapa las venas y arterias. El colesterol "malo" (LDL) puede causar problemas del corazón.

### ¿Qué nivel de LDL es bueno?



Menos de 100  
Bueno

Más de 100  
Alto

### ¿Cada cuánto necesito revisarme el nivel de colesterol LDL?

Una vez al año

Más información en la página 9.



# Presión de la sangre

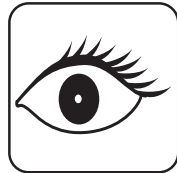


## ¿Por qué es malo tener la presión alta?

Porque puede causar graves problemas en los siguientes órganos:



Riñones



Ojos



Corazón

## ¿Qué resultado es bueno?

Menos de 130/80

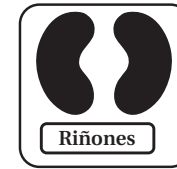
## ¿Qué hago si el resultado es más alto?



Tome la medicina como el doctor le indique.

Más información en la página 10.

# Proteína en la orina



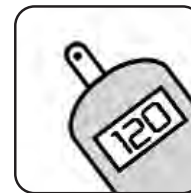
## ¿Por qué necesito este examen?

Los resultados muestran el nivel de proteína en la orina. Así el doctor puede saber si los riñones están afectados por la diabetes. Si el daño se detecta a tiempo, usted puede evitar serias complicaciones en el futuro.

## ¿Cada cuánto necesito este examen?

1 vez al año

## ¿Qué puedo hacer para evitar problemas en los riñones?



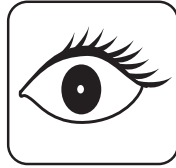
Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre (ver la página 3).



Tome la medicina para la presión como el doctor le indique.

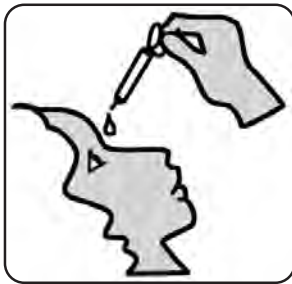


# Examen especial de los ojos



## ¿En qué consiste este examen?

El doctor le pone unas gotas en los ojos para agrandar la pupila del ojo. Luego con una luz le examina el fondo de los ojos en busca de cambios.



## ¿Por qué necesito este examen?

Si el doctor encuentra algún problema, lo puede tratar en ese momento y evitar otros problemas en el futuro.

¿Cada cuánto lo necesito?

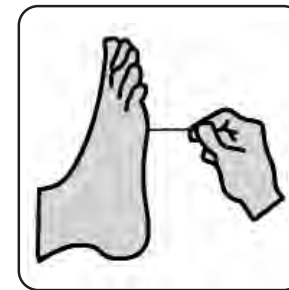
1 vez al año

# Examen especial de los pies



## ¿En qué consiste este examen?

El doctor le toca los pies con un palito de plástico y usted le dice si lo siente o no.



## ¿Por qué necesito este examen?

Este examen muestra si los nervios en los pies están bien. Si usted no siente el palito, la enfermera o el doctor le dirá cómo evitar problemas con los pies.

¿Cada cuánto lo necesito?

1 vez al año



# Examen dental

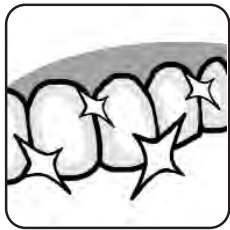


El dentista evalúa en su boca los dientes y encías, para ver si existe un problema que pueda corregirse a tiempo. Aunque tenga placas, usted necesita este examen.

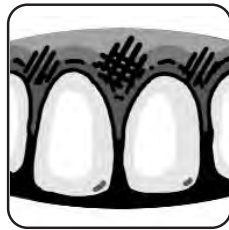
¿Qué tan frecuente necesito este examen?

2 veces al año

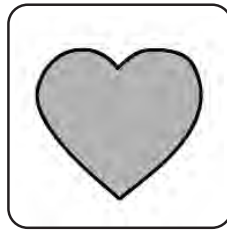
¿Por qué necesito este examen?



Usted necesita tener dientes y encías saludables para comer sin tener dolor.



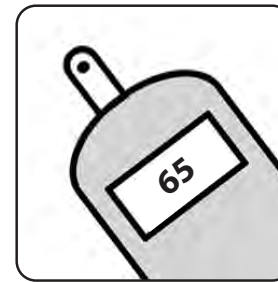
Las enfermedades de la encías pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



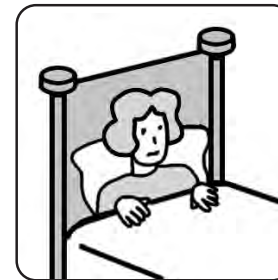
También pueden causar problemas en su corazón.

# ¿Qué hacer en caso de emergencia?

Esta sección contiene información sobre:



Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre



Días de enfermedad

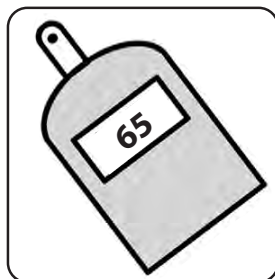


Cuándo se debe llamar al doctor





# Un nivel bajo de azúcar



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar:



Mareos



Sudores



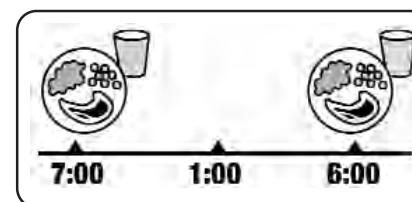
Temblores

# Un nivel bajo de azúcar

(continuación)



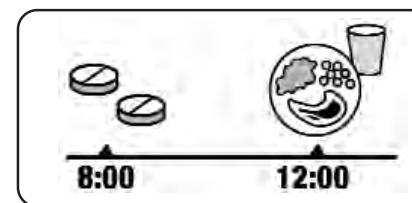
¿Cuáles son las causas?



Aguantar mucho tiempo sin comer.








Hacer ejercicio por mucho tiempo sin comer nada.



Dejar pasar mucho tiempo sin comer después de tomar la medicina o darse la inyección de insulina.



## ¿Qué hago si tengo el nivel de azúcar muy bajo?

-  1 Revise el nivel de azúcar en la sangre.
-  2 Si resulta menos de 70, tome 4 onzas de jugo de fruta ó 4 onzas de soda normal (no la de dieta).
-  3 Espere de 15 a 20 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.
-  4 Si tiene que esperar de 1 a 2 horas para comer, coma un bocadillo ó botana.
-  5 Coma a las mismas horas cada día.

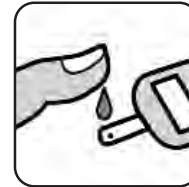
## Días de enfermedad



Quando usted está enfermo, puede subir más el azúcar en la sangre.



Siga usando la medicina para la diabetes igual que antes.



Revise más seguido el nivel de azúcar en la sangre (cada 2 a 4 horas si tiene el azúcar alto).

Coma siempre la misma cantidad de alimentos y siempre a la misma hora.



Tome por lo menos 8 onzas de líquido sin calorías (agua, consomé, soda de dieta) cada hora. El cuerpo necesita líquidos.



# Días de enfermedad

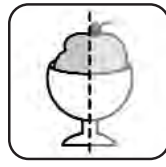
(continuación)

Si tiene vómitos o náuseas y no puede comer bien, beba líquidos o coma una porción de estos alimentos ricos en carbohidratos cada 1 ó 2 horas.

Ejemplos de alimentos:



Gelatina  
(1/2 taza)



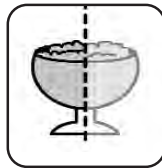
Helado  
(1/2 taza)



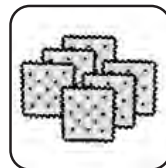
Jugo de fruta  
(4 onzas)



Gatorade™  
(1 taza)



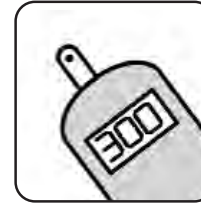
Pudín  
(1/2 taza)



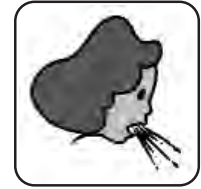
6 saltines

Para ver otros alimentos ricos en carbohidratos, regrese a las páginas 6, 7, y 8.

# ¿Cuándo es hora de llamar al doctor?



Si el nivel de azúcar en la sangre sube a más de 300 por más de dos días.



Si vomita por más de 8 horas y no puede retener líquidos.



Si no puede respirar bien.



Si tiene diarrea por más de 8 horas y no puede retener líquidos.

O si hay algo que le preocupa.



# Preguntas a mi doctor

## El ABC del cuidado de la diabetes:








- A.** ¿Cuál es mi nivel de A1C? ¿Cuándo necesito repetir el examen?
- B.** ¿Cuál es mi presión de la sangre?
- C.** ¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Para las preguntas A, B y C pregunte:  
¿Cuál es el mejor nivel para mí?

## Otras preguntas importantes:

1. ¿Me va a revisar los pies hoy?
2. ¿Necesito el examen de los ojos?
3. ¿Dónde puedo tomar clases sobre la diabetes?

# Mis resultados

Examen	Resultado	Fecha	Cada cuándo/ Mejor nivel
 A1C			2 veces al año/ 7% o menos
 Colesterol - LDL			1 vez al año/ Menos de 100
 Presión de la sangre			En cada visita/ Menos de 130/80
 Proteína en la orina <small>Riñones</small>			1 vez al año
 Examen especial de los ojos			1 vez al año
 Examen de los pies			1 vez al año
 Examen de los dientes			2 veces al año

Para obtener una copia electrónica de esta tarjeta de bolsillo, visite Viva la Vida en el internet:  
[www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos)