

BIENVENIDO A LA CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA DIABETES

Haga clic en el botón de abajo para seleccionar el tema que más le interese!

¡SOY PETE EL PÁNCREAS, Y YO SERE SU GUÍA!



Si en algún momento quiere volver a la página principal, simplemente haga clic en la estrella naranja en la esquina superior derecha



¿QUÉ ES LA DIABETES?

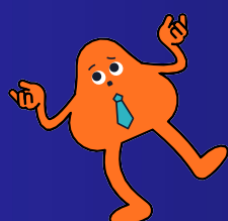


Primero, aprendamos algunos términos que verá con respecto a la diabetes.

Carbohidratos: principal fuente de energía del cuerpo; almidones, frutas, lácteos y cereales.

Glucosa: azúcar; Cuando comemos carbohidratos, el cuerpo los descompone en glucosa.

Insulina: hormona proteica producida en el páncreas, actúa como la llave para desbloquear las células del cuerpo y permitir que la glucosa pase del torrente sanguíneo a las células.



Así como un auto necesita gasolina para moverse...



- Cuando comemos carbohidratos, nuestro cuerpo los descompone en glucosa (azúcar)
- La glucosa ingresa al torrente sanguíneo
- Esto hace que las células beta del páncreas liberen insulina, que funciona para desbloquear la célula y dejar entrar la glucosa.
*Las células quieren glucosa para poder trabajar y si la glucosa no puede entrar a la célula, nos sentimos cansados.



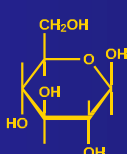
Si el cuerpo no puede llevar la glucosa de la sangre a las células, se produce un nivel alto de azúcar en la sangre, lo que es indicativo de **diabetes**



Hay algunas causas potenciales para esto:

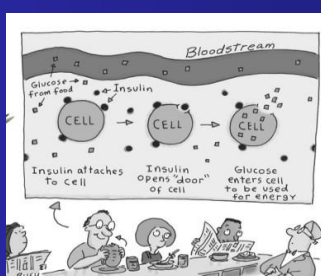


1. Su cuerpo no produce insulina.
2. Su cuerpo no produce suficiente insulina
3. Su cuerpo no puede utilizar la insulina que produce de manera efectiva (resistencia a la insulina)



Por lo tanto, terminamos con demasiada azúcar en la sangre (también conocida como hiperglucemia)

Ahora, aprendamos sobre los diferentes tipos de diabetes.



DIABETES TIPO 1



Diabetes tipo 1, también conocida como diabetes autoinmune. En la diabetes tipo 1, el páncreas ya no produce insulina. Las células beta del páncreas han sido destruidas y el cuerpo requiere inyecciones de insulina o una bomba de insulina para utilizar la glucosa.

Causa: No está claro, pero NO es causado por comer demasiados dulces.

Tratamiento: Insulina, control del azúcar en sangre y modificaciones del estilo de vida.

Síntomas:

- Aumento de la sed (poliuria)
- Aumento de la orina (polidipsia)
- Aumento del hambre (polifagia)
- Pérdida de peso significativa e involuntaria

Si tiene alguno de estos, comuníquese con su médico de inmediato.



PREDIABETES

La prediabetes es cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para llamarlo diabetes tipo 2.

Tener prediabetes no significa que tendrá diabetes tipo 2, pero sí aumenta su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Si conoce los factores de riesgo, es posible que pueda realizar algunos cambios en el estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2.

Factores de riesgo:

- Diabetes Gestacional (Diabetes durante el embarazo)
- Antecedentes familiares de Diabetes
- Raza (hispana, afroamericana, nativa americana, asiática americana)
- Grasa abdominal (cintura de más de 40 pulgadas en hombres y más de 35 pulgadas en mujeres)
- Estilo de vida sedentario o poco activo
- Sobrepeso/Obesidad
- Consumo de tabaco/alcohol
- Mala alimentación
- Presión arterial alta (mayor a 130/80)
- Triglicéridos altos (mayor a 200)
- Colesterol total alto (más de 200)
*LDL alto (más de 100)
*Colesterol HDL bajo (menos de 40 para hombres y menos de 50 para mujeres)

DIABETES TIPO 2



En la diabetes tipo 2 el cuerpo todavía produce insulina, pero no responde bien a ella. Esto también se conoce como resistencia a la insulina. Las personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar medicamentos orales y/o insulina para ayudar a utilizar la glucosa.



Causa: No está claro, pero NO es causado por comer demasiados dulces.

Tratamiento: Principalmente con dieta y ejercicio. A veces, independientemente del estilo de vida, una persona puede necesitar medicamentos para ayudarla.

Síntomas

- Aumento de la sed (poliuria)
- Aumento de la orina (polidipsia)
- Aumento del hambre (polifagia)
- Fatiga, visión borrosa, entumecimiento en manos/pies, dificultad para curarse y Problemas sexuales
- Pérdida de peso involuntaria



Si tiene alguno de estos, comuníquese con su médico de inmediato.



¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?



La Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) recomienda:

- Pierda entre el 5 y el 10 % de su peso corporal si tiene sobrepeso.
- Comience una rutina de ejercicio moderada: al menos 30 minutos, 5 días a la semana.
- Consuma alimentos saludables como frutas, verduras y cereales integrales.



¡Comience hoy mismo preguntándole a su médico y nutricionista!



MONITOREO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Hola!

¿Qué gano yo con esto?

Conozca a Grace, la glucómetro. Ella ayudará a responder esta pregunta.



Hay 3 formas en que podemos controlar nuestros niveles de azúcar en sangre.

1

- Usar un medidor (glucómetro) para medir nuestro nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones de su equipo de diabetes.
- Puede realizar pruebas a lo largo del día para tener una idea de cuál es su nivel de azúcar en la sangre en ese momento. Esto puede ayudar cuando intente solucionar problemas o identificar las causas de cómo se siente.

2

Para quienes toman insulina o corren riesgo de tener niveles bajos de azúcar en la sangre, un monitor continuo de glucosa (MCG) puede ser una opción.

- Es un pequeño dispositivo que se coloca sobre la piel (en la parte posterior del brazo o en el estómago) durante 7 a 14 días.
- Mide automáticamente el nivel de azúcar en la sangre cada 5 minutos, sin tener que pincharse el dedo.

Los MCG son una excelente manera de obtener más detalles sobre los patrones que pueden indicar la necesidad de modificaciones en el estilo de vida o alteración de los medicamentos con la orientación de su equipo de diabetes.

3

HgA1c (hemoglobina A1c) es un análisis de sangre que refleja el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.

- Mide el porcentaje de hemoglobina que es una proteína en la sangre que están cubiertas de azúcar.



MEDICAMENTOS

Existen varias clases diferentes de medicamentos para tratar la diabetes

Medicamentos orales e inyectables para la diabetes

- Metformina
- Inhibidores de la dipeptidil peptidasa 4 (DPP-4)
- Agonistas del receptor del péptido similar al glucagón 1 (GLP-1) y dual GLP-1/péptido inhibidor gástrico (GIP)
- Inhibidores del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2)
- Sulfonilureas
- Tiazolidinedionas (TZD)



Insulina

- Insulina de acción rápida
- Insulina regular o de acción corta
- Insulina de acción intermedia
- Insulina de acción prolongada
- Insulina de acción ultralarga



Los medicamentos deben usarse en **combinación** con modificaciones en el estilo de vida para un manejo optimizado de la diabetes.

Nutrición

La nutrición no es una solución única para todos. Lo que funciona para una persona con diabetes puede no funcionar para otra. Trabaje con su RD "Dietista registrado" o un CDCES "Especialista certificado en educación y atención de la diabetes" para encontrar el mejor plan para usted.



Las personas con diabetes deben seguir un estilo de vida saludable que incluya comer una variedad de alimentos nutritivos e incorporar ejercicio.

Es un error común pensar que las personas con diabetes deben evitar comer carbohidratos.

Los carbohidratos (carbohidratos) son importantes para obtener energía, sin embargo, ¡no todos se iguales!

Hay tres tipos diferentes de carbohidratos.



Comience con el **Método del Plato** y ajústelo a sus necesidades individuales..

VERDURAS SIN ALMIDÓN

- Brócoli
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Espárragos
- Lechuga
- Verduras
- Coles de Bruselas
- pimientos
- cebollas
- Hongos
- Judías verdes

PROTEÍNA

- Pechuga De Pollo Deshuesada/Sin Piel
- Pollo Molido/Pavo
- Huevos
- Venado
- lomo de cerdo
- Pescado/Marisco
- 90% carne molida magra
- Frijoles y Lentejas
- tofu/tempheh
- Yogur griego natural sin grasa
- Requesón bajo en grasa

CARBOHIDRATOS

- Papas
- Guisantes
- Maíz
- Calabaza de invierno
- Pan
- Arroz
- Pastas
- Cereal

Plato de 9 pulgadas

¿Por qué es tan importante controlar su diabetes?



Hay varias complicaciones crónicas asociadas con la diabetes.

Al controlar su diabetes, puede reducir su riesgo de:

- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad ocular relacionada con la diabetes
- Neuropatía
- Complicaciones del pie
- Complicaciones de la piel
- pérdida de audición
- Cetoacidosis diabética
- Accidente cerebrovascular (derrame cerebral)

La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda los siguientes objetivos para las personas con diabetes:

A1c: 7% o menos

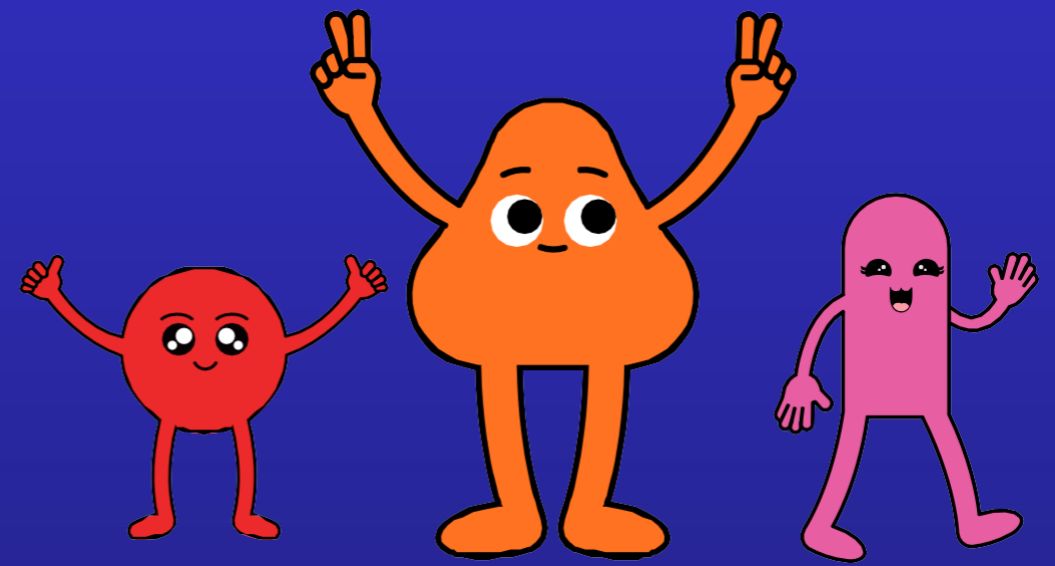
Azúcar en sangre en ayunas: 70-130 mg/dL

Postprandial (1-2 horas después de una comida): 180 mg/dL or menos

¡CONSTRUYA SU EQUIPO DE ATENCIÓN PARA LA DIABETES!



¡Utilice esta lista de verificación para asegurarse de tener todos los especialistas!



Un Proveedor de Atención
Primaria (PCP) O un Endocrinólogo
(Especialista en Diabetes)

Especialista en Educación y Cuidado de
la Diabetes (CDCES)

Dietista Registrado
(experto en nutrición)

Podólogo
(especialista en pies)

Odontólogo
(Cuidado de los dientes y la boca)

Optómetra
(Especialista en Ojos)

Nefrólogo
(Médico de Riñones)

Proveedor de Salud Mental
(Personalizado Según sus Necesidades)

Farmacólogo
(Experto en Medicamentos)

Audiólogo
(Especialista En Audición)



Lista de Verificación para el Autocuidado de la Diabetes

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | HgbA1c cada 3 meses | <input type="checkbox"/> | Tome sus medicamentos y/o insulina según lo recetado |
| <input type="checkbox"/> | Consulte a sus proveedores de diabetes cada 3 meses | <input type="checkbox"/> | Mida su nivel de azúcar en la sangre con regularidad |
| <input type="checkbox"/> | Prueba de función renal una vez al año | <input type="checkbox"/> | Consulte con su RD o CDCES |
| <input type="checkbox"/> | Hágase un examen de la vista anual | <input type="checkbox"/> | Lípidos (Colesterol y Triglicéridos) cada 6 meses |
| <input type="checkbox"/> | Revisa tus pies diariamente | <input type="checkbox"/> | Haga Ejercicio Regularmente |

¿Es hora de consultar con su educador?

Estas son las cuatro ocasiones en las que quizás quiera consultar a su educador

En el diagnóstico

Cambio de condición

Cambio de estilo de vida

Anualmente

Enlaces útiles

Asociación Americana del Corazón
[American Heart Association](http://AmericanHeartAssociation.org)

Asociación Americana del Diabetes
[American Diabetes Association](http://AmericanDiabetesAssociation.org)

Centro de Alimentos para la Diabetes
[Diabetes Food Hub](http://DiabetesFoodHub.org)

