

Orientaciones básicas para un buen cuidado de la diabetes

- ✓ Mida el azúcar en sangre regularmente
- ✓ Lleve a cada visita al médico:
 - Registros del nivel de azúcar en sangre
 - Presión arterial
 - Peso
 - Exploración del pie
- ✓ Cada 3 a 6 meses: Prueba de hemoglobina A1C
- ✓ Una vez al año:
 - Examen de la vista con pupilas dilatadas
 - Exploración completa de pie
 - Vacuna de la gripe
 - Prueba de proteínas en la orina
 - Colesterol
- ✓ Única vez: vacuna contra neumonía
- ✓ Actualización de la educación sobre diabetes una vez al año

Educación sobre diabetes

Comuníquese con nosotros para obtener mayor información:

www.SansumClinic.org

(866) 829-0909 (programa grupal)

(805) 681-7820 (citas)



Referencia: Standards of Medical Care in Diabetes 2018.
Diabetes Care, Volumen 41, Suplemento 1.

Diabetes tipo 2

Disfrute de una larga vida saludable con los debidos cuidados



Sansum Clinic
Centro de recursos sobre la salud

215 Pesetas Lane
Santa Barbara, CA 93105
(805) 681-7672
www.sansumclinic.org

 Haga clic en "Me gusta" en nuestra página en Facebook
facebook.com/sansumclinic

 Siganos en Twitter
twitter.com/sansumclinic

 Vea nuestros últimos videos
youtube.com/sansumclinic

 Comparta fotos con nosotros en Instagram
instagram.com/sansumclinic

 Siganos en LinkedIn
linkedin.com/company/sansum-clinic

Sansum Clinic es una corporación de beneficio público sin fines de lucro 501(c)(3) en California, acreditada por el Instituto de Calidad Médica.

60-0002 (Rev. 12/18)



Diabetes tipo 2

La diabetes es grave pero si se la controla bien, se puede disfrutar de una larga vida saludable. Nuestro equipo de apoyo contra la diabetes le ayuda a controlarla de la mejor manera posible. La figura clave de ese equipo es usted. Los demás integrantes son **su médico de cabecera, el dietista, el educador en diabetes, el endocrinólogo, el oftalmólogo, el podólogo, el dentista y el farmacéutico.**



Programa básico sobre diabetes

Este programa grupal (Diabetes Basics, en inglés) es una excelente actualización para todas las personas con diabetes y es indispensable para todo aquel que acaba de recibir su diagnóstico. Los familiares también son bienvenidos. El programa cubre información esencial sobre diabetes, opciones de alimentos, cómo cocinar, qué comprar, comer afuera, además del uso de glucómetros y de cómo tomar los medicamentos. Las citas individuales con un dietista o con un educador en diabetes permiten adaptar el programa a sus necesidades particulares. Para inscribirse, visite calendar.sansumclinic.org o llame al (866) 829-0909

La clave para el control de la diabetes

- Mida el azúcar en sangre y registre los resultados
- Elija alimentos saludables
- Realice actividad física
- Busque lograr un peso saludable
- Tome los medicamentos según se los indican



Medición del azúcar en sangre

CÓMO OBTENER UN MEDIDOR:

Llame a su compañía de seguros para saber cómo obtener un aparato para medir el azúcar en sangre. Es posible que necesite una receta de su médico y un formulario de autorización previa. Si tiene interés en medir el azúcar en sangre sin necesidad de pincharse un dedo, consulte con su médico.

CUÁNDO MEDIR:

- Al despertarse en la mañana
- Antes de las comidas
- 1 a 2 horas después de las comidas
- Si usa inyecciones de insulina, tome la medición antes de las comidas y a la hora de acostarse

VALORES DE AZÚCAR EN SANGRE DESEADOS:

- 80 a 130 mg/dL antes de la comida*
- 180 mg/dL 1 o 2 horas después de la comida*

*Según orientaciones generales. El equipo de tratamiento de la diabetes le ayudará a determinar los valores deseados para usted.

TRAIGA A SUS CITAS MÉDICAS:

El registro del azúcar en sangre, el medidor y la lista de los medicamentos que toma actualmente. El equipo de apoyo contra la diabetes le explicará cómo leer sus registros para ajustar la dieta, los medicamentos y su actividad de manera saludable.

Consejos saludables

El plan de alimentación para la diabetes debe adaptarse a sus necesidades. Dependerá de su peso, los valores actuales del azúcar en sangre, la actividad física y sus preferencias en materia de alimentos.

Algunos consejos para ayudarlo a comenzar:

- Haga actividad casi todos los días, con autorización de su médico. Para mejorar el nivel del azúcar en sangre es más importante realizar ejercicio con regularidad que realizarlo enérgicamente. Las caminatas luego de las comidas también mejoran el nivel del azúcar en sangre.
 - Elija bebidas sin calorías. Buenas opciones: agua, agua mineral con gas, agua saborizada, te o café no endulzados, o soda sin azúcar.
 - Disfrute de más vegetales y ensaladas. Incluya vegetales en cada comida. Llene la mitad de su plato con vegetales. Intente consumir vegetales como snacks.
 - Limite la cantidad de fruta que consume. Elija una fruta para acompañar una comida o una snacks. Puede ser una manzana pequeña, media banana o 15 uvas. Son buenas opciones tanto frescas como congeladas o enlatadas sin azúcar agregada.
 - Consuma únicamente pequeñas porciones de pan, granos, papas, maíz, arvejas y otros vegetales con almidón. Elija alimentos ricos en fibra, como los granos 100% integrales, el trigo 100% integral, avena integral, tortilla de maíz, arroz integral, o frijoles.
 - Elija dulces no tan seguido y en pequeñas porciones. Pruebe consumir un yogur o un helado pequeño sin azúcar agregada como algo especial de vez en cuando.
 - Si tiene sobrepeso, reduzca las porciones y busque cómo disminuir las calorías.
 - Coma lentamente y disfrute los sabores de su comida.
 - Deje de fumar. Existen muchos recursos disponibles.
 - Comparta esta información con familiares y amigos. Comparta sus sentimientos, también.
 - Consulte a su médico regularmente y haga los exámenes que le recomiende.
 - No deje de medir el azúcar en sangre
- Preste atención a cómo los diferentes alimentos y actividades afectan su nivel de azúcar en sangre, y haga los ajustes que sean necesarios..