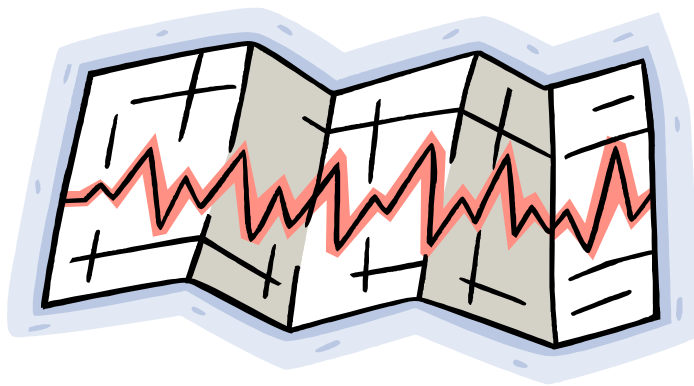


# CONOCIMIENTOS BASICOS PARA EL MANEJO DE LA DIABETES



# CONTENIDO

	<u>Pagina</u>
Definición de la Diabetes y Plan de Tratamiento	3
¿Que es la Diabetes?	4
Tipos de Diabetes	4
Hiper glucemia (alto nivel de azúcar en la sangre)	6
Factores de riesgo	6
Tratamiento para la Diabetes	7
Monitoreando la glucosa	7
Procedimiento para monitorear la glucosa	8
Hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre)	10
Síntomas de advertencia para la hipoglicemia	10
Tratamiento para la hipoglicemia	11
Consejos para prevenir la hipoglicemia	12
Aumente la actividad física	13
Medidas de seguridad para hacer ejercicios	14
Precauciones al hacer ejercicio	14
Cuidando sus pies	15
Medicamentos para la Diabetes	16
Tabla de medicamentos	17
Buena alimentación	19
Tamaño para cada servicio	20
Método del plato	21
Insulina	22
Inyectando insulina	23
Mezclando insulina en una jeringuilla	23
Como inyectarse	24
Almacenando la insulina	24
Normas de nutrición para que la insulina trabaje efectivamente	25
Programa de desecho para agujas	26
Preguntas para la clase	27

Educación básica sobre la Diabetes (destrezas de supervivencia) incluye información y destrezas necesarias para arreglárselas con la Diabetes exitosamente.

Definición de la Diabetes (Hiperglicemia) y  
Plan de Tratamiento:

Monitoreando la glucosa  
(Demostración con equipo, metas)

Aumento en actividad

Medicamentos  
(Nombre, dosis, horario y efectos secundarios)

Dieta Saludable  
(Normas básicas)

## ¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes afecta a millones de personas. Es un problema de salud de toda la vida que puede ser manejable. El páncreas (órgano que crea la hormona de insulina) puede tener daño o ya no funciona correctamente.

La insulina es necesaria por el cuerpo, para mover la glucosa (azúcar que viene de nuestros alimentos) hacia las células que producen energía. El cuerpo necesita la cantidad correcta de insulina y glucosa todo el tiempo para trabajar correctamente.

El plan de tratamiento es necesario para mantener la insulina y glucosa en balance. La mayor parte del cuidado diario de Diabetes (95-99%) es su propio cuidado.

Manteniendo sus niveles de azúcar en la sangre lo mas cerca de lo normal posible disminuye los riesgos de serios problemas de salud y complicaciones asociadas con la Diabetes.

## Tipos de Diabetes:

**Tipo 1** es causada por la destrucción de la célula beta del páncreas. Es un desorden auto inmune que destruye la habilidad de crear insulina. Por lo tanto la insulina debe ser proveída para ayudar al cuerpo a procesar la glucosa de los alimentos que comemos.

**Tipo 2** esta asociada con múltiples desordenes. Puede ser causada por la resistencia de insulina, deficiencia de insulina, o aumento de la producción de azúcar por el hígado. El tratamiento varía de acuerdo a las necesidades del cuerpo.

# HIPERGLUCEMIA

(Alto nivel de glucosa en la sangre)

**Causas:** Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

**Comienzo:** Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.



**SED EXCESIVA**

## SÍNTOMAS:



**NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA**



**PIEL RESECA**



**HAMBRE**



**VISION BORROSA**



**SOMNOLENCIA**



**HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR**

**¿QUÉ PUEDE HACER?**



**COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE**

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué,

**LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD**



## **Hiperglucemia (alto nivel de azúcar en la sangre)**

Señales y síntomas de glucosa (azúcar en la sangre) elevada incluye:

- Cansancio
- Sed constante
- Orinar frecuentemente
- Visión borrosa
- Piel reseca y picor en la piel
- Adormecimiento en los pies
- Aumento de apetito
- Infecciones frecuentes
- Heridas que tardan en cicatrizar
- Falta de erección
- Pérdida de peso repentina

Los síntomas de la hiperglucemia pueden ser el resultado de consumir demasiada comida, enfermedad, falta de actividad física, estrés, y también el haber tratado un bajón de azúcar (hipoglucemia) o no tratarla por completo.

## **FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES**

Cualquier persona puede adquirir la Diabetes, sin embargo, ciertos factores pueden ponerlo en alto riesgo, estos son:

- Sobrepeso
- Herencia
- Edad
- Falta de actividad física
- Desorden auto inmune
- Estrés o trauma
- Diabetes gestacional (durante del embarazo)
- Algunos medicamentos (Prednisone, etc.)
- Origen étnico (americano nativo, hispano, africano americano, islámico)

# Tratamiento para la Diabetes

Los tratamientos para la Diabetes son individualizados. El plan debe ser desarrollado enfatizando el manejo propio. Su medico le ayudara a decidir que tipo de tratamiento es mejor para usted. Asegúrese de seguir las normas recibidas por los educadores de la Diabetes y siga el tratamiento con su medico regularmente.

Los siguientes son métodos importantes para el tratamiento:

- Monitorear la glucosa
- Aumentar la actividad
- Medicamentos (recetados por su medico)
- Dieta saludable

## Monitoreando la glucosa

Monitorear la glucosa en casa le dirá cual es su nivel de azúcar en la sangre al momento. Monitoreando usted mismo y anotando sus resultados regularmente, usted notara como los alimentos, ejercicios, medicamentos, estrés y enfermedad afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Para que las tirillas y lancetas sean cubiertas por Florida Health Care Plans pagando su deducible usted necesitara una receta de su medico. (Para los que no son miembros de Florida Health Care Plans, pueden utilizar las farmacias participantes de su plan medico)

Usted puede prevenir o retrasar complicaciones de larga duración, tales como los ojos, riñones, y daño al sistema nervioso, así como enfermedades del corazón.

Metas para niveles de azúcar en la sangre

Tiempo	Meta
Ayunas (al despertar)	90* -130 mg/dl
Antes de comer	90* -130 mg/dl
2 horas después de comer	Menos de 180 mg/dl
Al acostarse (antes de merendar)	110-180 mg/dl

- Si tiene alguna condición cardiaca o si tiene 60 años o más, pregunte cuales serian sus niveles.

## Procedimiento Para Monitorear la Glucosa

El área más conveniente para coger la muestra de sangre es del dedo. Primero use agua tibia y jabón para lavar sus manos. Para incrementar el flujo de sangre, puede frotar sus manos o ordenar los dedos. Use el lado de sus dedos, no la punta.

Para Mantener El Metro:

- Utilice la solución de control mensualmente
- Cambie las pilas (baterías) anualmente o como lo indique su metro
- Manténgalo en un lugar apropiado (que no este en calor o frío extremo)
- Limpie por fuera solamente con un paño húmedo
- Descarte las agujas en el recipiente rojo diseñado para objetos punzantes  
(Vea la Pág. 26 programa de desecho para agujas)

***Puede llamar a la compañía Bayer para cualquier asistencia o para reemplazar su metro 1-800-348-8100.***

Si usted tiene un metro diferente al de la compañía Bayer puede comunicarse para asistencia a los siguientes números:

Abbott Laboratories 1-800-527-3339  
Bayer Health Care 1-800-348-8100  
BD Logic 1-888-BD-CARES  
Home Diagnostics 1-800-342-7226  
Lifescan 1-800-227-8862  
Roche Diagnostics 1-800-858-8072  
TheraSense 1-888-522-5226



# HIPOGLUCEMIA

(Bajo nivel de glucosa en la sangre)

**Causas:** Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

**Comienzo:** Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

## SÍNTOMAS:

 <b>SUDORES</b>	 <b>MAREOS</b>	 <b>ANSIEDAD</b>	 <b>PULSO ACELERADO</b>
 <b>VISION BORROSA</b>	 <b>DEBILIDAD O CANSANCIO</b>	 <b>DOLORES DE CABEZA</b>	 <b>HAMBRE</b>
			 <b>IRRITABILIDAD</b>

### ¿QUÉ PUEDE HACER?



**COMPRUEBE** de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.

**TRÁTESE** comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



**COMPRUEBE** otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud

## HIPOGLUCEMIA (NIVEL DE AZÚCAR BAJO)

Nuestro cuerpo también reacciona cuando los niveles de azúcar están por debajo de 70mg/dl (menos de 80 para aquellas personas con condiciones cardíacas). La mayoría de las personas saben cuando tienen un bajón de azúcar por la forma en que se sienten ya que ocurre rápidamente. Cuando los niveles de azúcar bajan esto se conoce como Hipoglucemia. Si bien el estrés y estar enfermo pueden resultar ya sea en altos niveles de azúcar o bajos niveles de azúcar en la sangre, otros factores mencionados a continuación pueden causar que la azúcar **baje demasiado** algunas veces.

- Estar mucho tiempo sin comer nada
- No comer suficientes alimentos (o carbohidratos)
- Ejercitarse demasiado o mas fuerte de lo usual
- Utilizar demasiada insulina
- Tomar bebidas alcohólicas, especialmente con el estomago vacío
- Tomar demasiado medicamento para la Diabetes

### Síntomas de Advertencia para la Hipoglucemia

- Mareos
- Sudar
- Debilidad
- Palidez
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Sentirse tembloroso(a)
- Confusión
- Boca seca
- Cansancio
- Tensión
- Hambriento(a)
- Latidos del corazón muy rápidos
- Visión borrosa

## Tratamiento para la Hipoglucemia

Cuando usted empiece a sentir que sus niveles de azúcar están bajando demasiado, trátelo rápidamente, o puede desmayarse. En el peor de los casos, puede causar pérdida de conocimiento, coma, y hasta la muerte. Siga estos pasos importantes:

1. Pare lo que esta haciendo y siéntese
2. Si le es posible, verifique su nivel de azúcar en la sangre
3. Comience el plan de tratamiento inmediatamente
4. Trátelo con 15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que la glucosa este sobre 100 mg/dl.
5. Espere 15 minutos después de tratamiento, y luego verifique su nivel de glucosa.

Una vez que la glucosa este a los 100mg/dl, haga una merienda extra que contenga proteínas y carbohidratos si su próxima comida será a mas de 30 minutos. Anote en su diario los niveles de azúcar y como fueron tratados. Trate de analizar porque sus niveles de glucosa fueron tan bajos para así prevenir que le vuelva a suceder. Si le sucede mas de una vez a la semana, infórmele a su medico. Mantenga algo siempre consigo para tratar los bajones de azúcar en la sangre.

### Trate la Hipoglucemia con 15gramos de carbohidratos:

- 3 a 4 tabletas de glucosa \*\* (la mejor selección)
- 4 onzas (1/2 taza) jugo de fruta
- 4 onzas de gaseosa (soda) regular (no de dieta)
- 8 onzas de leche baja en grasa o descremada
- 4 a 7 dulces pequeños (como lifesavers, mentas, o jelly beans...no chocolates)
- 1 cucharada de miel o sirope
- 3 cubitos de azúcar o sobrecitos de azúcar (1 cucharada)
- Tubo de glucosa en gelatina

*\*Si usted toma Precose, trate la hipoglicemia **solo** con leche, tabletas de glucosa, o la glucosa en gelatina. Otros tipos comunes de carbohidratos no funcionaran.*

Acerca Glucagon.....

Glucagon es la hormona administrada cuando una persona esta inconsciente (o no puede tragar) a causa de un bajón de azúcar. Esta disponible solamente con receta medica. La hormona hace que el hígado descargue glucosa, pero solo dura 30 minutos.

El Glucagon debe ser almacenado en el refrigerador y solamente se puede mezclar inmediatamente antes de su uso. Siga las instrucciones cuidadosamente.

La persona debe recobrar el conocimiento durante los 15 minutos. Debe llamar al 911. El Glucagon puede causar vomito, por lo tanto, asegúrese que la persona este de lado para prevenir aspiración una vez que la hormona haya sido administrada. Notifique a su medico después de haber sido tratado.

## **Consejos para prevenir la Hipoglucemia (Niveles bajos de azúcar en la sangre)**

- Coma por lo menos cada 4 – 5 horas, e incluya alimentos de todos los grupos, especialmente los almidones, frutas y leche.
- Tome la dosis correcta de su medicamento y a la hora correcta.
- Infórmele a todos sus médicos sobre su Diabetes cuando le receten algún medicamento.
- Lea las etiquetas cuando compre medicamentos sin recetas.
- Verifique sus niveles de glucosa frecuentemente cuando viaje o este enfermo.
- Recuerde su merienda nocturna si esta tomando medicamento para la Diabetes.
- Haga ejercicios 1 – 2 horas después de comer. No haga ejercicio cuando su medicamento este trabajando en su máximo (vea tabla en la Pág. 14)
- Añada una merienda antes de ejercitarse si su glucosa esta debajo de los 100 mg/dl.
- Si va a ingerir bebidas alcohólicas, verifique su nivel de azúcar en la sangre antes de acostarse y ajuste su merienda si es necesario.

## Aumente la Actividad Física

El ejercicio es bien importante en el plan de tratamiento. Los beneficios del ejercicio son:

- Bajan los niveles de azúcar en la sangre
- La insulina trabaja mejor
- Le ayuda a bajar de peso
- Le ayuda a bajar la presión sanguínea
- Reduce el estrés
- Le da mas energía
- Le ayuda a bajar los triglicéridos y el colesterol
- Le ayuda a dormir mejor
- Promueve la salud de los huesos
- Mejora la fuerza y tonificación de los músculos
- Mejora la digestión y la evacuación, y mucho mas.....

El Cirujano General de los E.U. recomienda 30 minutos de actividad física diarios, ya sea durante todo el día o en su totalidad. Trate de no sentarse por más de 30 minutos (mirando televisión, bordando, trabajando en la computadora, jugando cartas, etc.) Recuerde que cambiar el canal de televisión con el control remoto NO esta considerado como ejercicio.

¡Hacer un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada!



## Medidas de Seguridad para Hacer Ejercicios

- **Consulte a su medico antes de comenzar a hacer ejercicios**
- Haga ejercicios 1 -2 horas después de comer para prevenir bajas de azúcar
- Estírese antes de empezar y enfríese después de terminar para prevenir algún daño
- Aumente el nivel de actividad y tiempo gradualmente
- Use ropa cómoda y zapatos adecuados
- Tome mucho liquido para prevenir deshidratación
- Manténgase en áreas bien alumbradas
- Lleve consigo un recurso de azúcar (ejemplo: tabletas de glucosa) para tratar algún bajón de azúcar
- Use alguna identificación medica como brazalete o cadena
- Mantenga su teléfono celular consigo



## Precauciones al Hacer Ejercicios

- **NO** haga ejercicios si la azúcar en la sangre esta demasiado alta (sobre 250 mg/dl), o demasiada baja (bajo los 100 mg/dl)
- Siempre lleve consigo algún recurso de azúcar inmediato (tabletas de glucosa) cuando haga ejercicios fuera de casa, para tratar una posible baja de azúcar
- Verifique sus niveles de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio
- **PARE** de hacer ejercicio si siente dolor de pecho o falta de respiración

# Cuidado de los pies para personas con diabetes

Las personas con diabetes tienen que brindar un cuidado especial a sus pies.



**1 Lávese los pies todos los días** con agua tibia y jabón.



**2 Séquelos bien,** especialmente entre los dedos.



**3 Mantenga la piel suave** con una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



**4 Revise sus pies** en busca de ampollas, cortaduras, lastimaduras, enrojecimiento o hinchazón. Si encuentra algo mal, infórmelo enseguida a su médico.



**5 Lime las uñas** suavemente en forma recta. No use tijeras ni cortaúñas.



**6 Use medias (calcetines) limpias y suaves** que le queden cómodas.



**7 Mantenga los pies calientes y secos.** Si puede, use medias especiales acojinadas y siempre use zapatos de su tamaño.



**8 Nunca camine descalzo** ni dentro ni fuera de su casa.



**9 Examine sus zapatos todos los días** en busca de grietas, piedritas, clavos o cualquier otra cosa que pueda lastimar sus pies.

**Cuídese bien los pies... y úselos. Una caminata a paso rápido todos los días es buena para sus pies.**

Para más información llame a la Línea de consejos de Novo Nordisk al 1-800-260-3730 o visítenos en la red en [ChangingDiabetes-us.com](http://ChangingDiabetes-us.com).

Novo Nordisk Inc. otorga permiso para reproducir este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

# Medicamentos para la Diabetes

## Medicamentos Recetados:

Personas con Diabetes Tipo 1 **siempre** tendrán que usar insulina. La insulina tiene que ser inyectada porque no existe en píldoras. Los ácidos en su estomago destruyen la insulina si se toma por boca. Compañías farmacéuticas están trabajando para encontrar otra forma de ingerir la insulina.

Aquellas personas con Diabetes Tipo 2 pueden controlar el azúcar en la sangre con buena alimentación y ejercicio. Para aquellos que no les sean posibles, diferentes clases de medicamentos (píldoras) son necesarias. Algunas personas con Diabetes Tipo 2 puede que también necesiten usar la inyección de insulina.

### Y con todo medicamento, usted debe saber lo siguiente:

- **Nombre** de la píldora \_\_\_\_\_
- **Dosis** de la píldora \_\_\_\_\_
- **Hora** que tomo el medicamento \_\_\_\_\_
- **Efectos Secundarios** \_\_\_\_\_
- ¿**Olvidó** tomar alguna dosis? \_\_\_\_\_
- Si puede ser **combinado** con otros medicamentos \_\_\_\_\_

### Mis Medicamentos para Diabetes

NOMBRE	CANTIDAD	HORA

## Medicamento Oral para la Diabetes

Nombre del Medicamento	Acción	Frecuencia	Posibles Efectos Secundarios /Comentarios
<b>Sulfonylureas</b> 1. Amaryl (glimepiride) 2. Glucotrol (glipizide) 3. Glucotrol XL 1. Diabeta, Micronase, Glynase (glyburide) 2. Tolinase (tolazamide)* 3. Orinase (tolbutamide)*	Estimula el páncreas a producir y liberar mas insulina, y mover la glucosa hacia las células del cuerpo	Amaryl o Glucotrol XL -una diaria  Todas las demás 1 o 2 veces al día  Tolinase y Orinase no son recetadas frecuentemente	<b>Posibles efectos secundarios</b> incluyen bajones de azúcar en la sangre o alergia a la sulfa.  Tomar Glucotrol regular ½ hora antes de comidas con el estomago vacío.  Glucotrol XL puede tomarse con comidas
<b>Meglitinides</b> 1. Prandin (repaglinide) 2. Stalix (nateglinide)	Estimula el páncreas para producir insulina	Tomar antes de cada comida. Alcance en 1 hora, duración 3 horas en total.	Puede adquirir hipoglicemia si omite una comida después de tomar este medicamento.
<b>Biguanides</b> 1. Glucophage (metformin) 2. Glucophage XR 3. Glucovance (metformin+ glyburide)	Disminuye el ritmo en que el hígado libera la azúcar almacenada, y lentamente libera la azúcar dentro del flujo sanguíneo.	Glucophage -2 o 3 veces al día  Glucophage XR -1 o 2 veces al día  Glucovance -1 o 2 veces al día	<b>Efectos secundarios-</b> puede causar perdida de apetito, nausea, diarrea. Glucovance puede causar bajones de azúcar.  También infórmele a su medico que esta tomando Metformin si le ordena alguna prueba especial que utilice tinta.
<b>Alpha-Glucosidase Inhibitors</b> 1. Precose (acarbose) 2. Glyset (miglitol)	Bloquea las enzimas que digieren los almidones que usted come.	Tomar con el primer bocado de comida.	Efectos secundarios incluyen gas y diarrea. Trate los episodios de azúcar baja con tabletas de glucosa o gel, ya que este medicamento dilata el proceso de los carbohidratos
<b>Thiazolidinediones</b> 1. Avandia (rosiglitazone) 2. Actos (pioglitazone) <b>Estos también lo utilizan personas con tratamiento de insulina</b>	Ayuda sus músculos a utilizar mejor la insulina	Avandia – 1 o 2 veces al día  Actos – una vez al día	Debe hacerse pruebas de laboratorio regularmente de la función del hígado. No es recomendable para las personas con condiciones del corazón. Puede interferir con la ovulación de mujeres en la premenopausia.

## Medicamento Oral Para la Diabetes (continuación)

<b>Nombre del Medicamento</b>	<b>Acción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Posibles Efectos Secundarios / Comentarios</b>
<b>Dipeptidyl peptidase-IV inhibidor</b> Sitagliptin (Januvia)	Estimula la liberación de insulina durante las comidas. Disminuye la producción de azúcar del cuerpo. Retrasa la digestión.	Una tableta al día.	Efectos secundarios incluyen inflamación nasal, hipoglicemia, náuseas, vómitos y dolor de cabeza. También puede desarrollar alguna reacción en la piel.
<b>Incretin Mimetic</b> Exenatide (Byetta)	Estimula la liberación de insulina durante las comidas. Disminuye la producción de azúcar del cuerpo. También disminuye el apetito.	Inyección dos veces al día.	Efectos secundarios incluyen hipoglicemia, retrasa sentir el estómago vacío, náuseas, vómitos, dolor de cabeza y flatulencia.
<b>Amylin hormone analote</b> Pramlintide (Symlin)	Disminuye el apetito y también la producción de azúcar del cuerpo después de las comidas. Retrasa la digestión.	Se inyecta 2 o 3 veces al día, con comidas. Dar con insulina.	Efectos secundarios incluyen hipoglicemia, náuseas, vómitos, mareos y dolor abdominal. También puede experimentar reacción en el área inyectada.

# **BUENA ALIMENTACIÓN**

Una **BUENA ALIMENTACIÓN** es el primer paso a seguir para el cuidado de su Diabetes. Usted puede hacer la diferencia controlando sus niveles de azúcar en la sangre a través de la alimentación. Para mantener sus niveles de azúcar cerca de lo normal, usted necesita balancear los alimentos con la insulina que su cuerpo crea o la insulina que obtiene a través de la inyección y con sus actividades físicas.

## **Normas Básicas:**

- No deje pasar ninguna de sus comidas
- Coma la misma cantidad de alimento a la misma hora todos los días
- Incluya una gran variedad de alimentos
- Escoja una dieta rica en fibras, frutas y vegetales
- Coma por lo menos cada 4 a 5 horas durante el día
- Si esta tomando medicamento o en insulina, haga ejercicios entre las 2 horas después de haber comido
- Si usted esta tomando medicamentos para la Diabetes (especialmente insulina) necesita una merienda antes de acostarse en la noche.

## **Ejemplos de buenas meriendas al acostarse son:**

- 1 tostada con mantequilla de maní
- 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa o libre de grasa
- 3 galletas Graham.
- 6 galletas con 1 onza de queso bajo en grasa
- ¼ taza queso cottage con ½ taza fruta ligera
- 1 taza de yogurt ligero

(Escoja 2 servicios si esta usando insulina)

## **Una buena alimentación diaria incluye un mínimo de:**

- 3 servicios de vegetales
- 2 servicios de frutas
- 6 servicios de granos, habichuelas o vegetales con almidón
- 2 servicios de leche baja en grasa o sin grasa
- Alrededor de 6 onzas de carne o substitutos
- Pequeñas cantidades de grasas favorables para el corazón

## Un servicio es:

½ taza para el grupo de vegetales, frutas y granos

1 taza para el grupo de la leche

6 onzas de carne es como el tamaño de dos barajas

La cantidad actual depende del número de calorías que usted necesite, que a la vez depende de su tamaño, edad, y nivel de actividad física. Cuando usted comience las clases de **EDUCACION en el MANEJO PERSONAL de la DIABETES**, se le dará una dieta especialmente para usted.

Ejemplos de los tamaños: formas de “visualizar” los tamaños de servicios

1 cucharadita

1 cucharada

½ taza

1 taza

2 - 3 onzas

### Serving Sizes: Ways to “eyeball” serving sizes

1 teaspoon

1 tablespoon

½ cup

1 cup

2 to 3 ounces



a penny



a quarter



a golf ball



a tennis ball



a deck of cards

OR

OR

OR

OR

OR



the tip of the thumb



a thumb  
(from the knuckle)



a cupped hand



a fist



a small palm

La punta del dedo

la mitad del dedo

la copa de  
la mano

un puñado

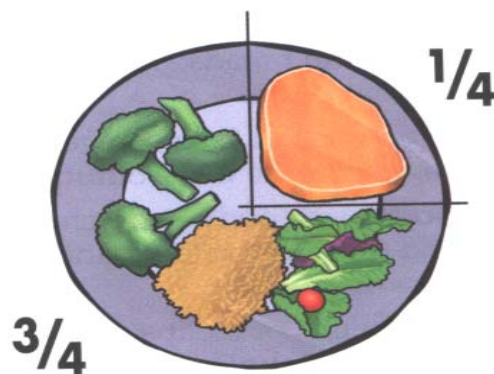
palma  
de la mano

Fuente de información: “Eating Well with Diabetes” Guía para la planificación alimenticia. 2003 The Stay Well Company

## El Método del Plato:

Una buena alimentación incluye una variedad de alimentos. Trate de planificarla de manera que incluya granos, vegetales, y frutas frescas. Limite las carnes y otros alimentos con grasa. Para hacer sus comidas puede utilizar como guía, el método del plato. Cuando ponga los alimentos en su plato, su objetivo debe ser:

- Cubrir por lo menos  $\frac{3}{4}$  (75%) de su plato con granos, vegetales, y frutas.
- Cubrir no mas de  $\frac{1}{4}$  (25%) de su plato con carne, aves, pescado o otras fuentes de proteínas.



Keep the plate model in mind when planning your meals.

Tenga presente el método del plato cuando planifique sus comidas  
Fuente de información: "Eating Well with Diabetes" Guía para la planificación alimenticia.  
2003 The Stay Well Company

## Algunos cambios que puede hacer de inmediato:

- Limite los postres y dulces
- Tome bebidas sin azúcar
- Utilice endulzadores sin calorías
- Escoja de los grupos de alimentos a diario
- Ingrese en las clases para Diabetes **Hoy Mismo. No necesita referido.** Puede llamar para hacer la cita a:

Daytona Beach: (386) 676-7133 o libre de cargos al:  
1-877-229-4518

## INSULINA

Todos necesitamos insulina para vivir. Si su cuerpo no produce suficiente por si mismo, entonces usted necesita inyectarse insulina. En el pasado la insulina era hecha de res y/o de cerdo. Estas no eran las formas más puras que hay ahora disponibles, como la insulina humana sintética. Las de animal actúan mas lentas que la insulina humana, pero dura un poco mas de tiempo. El mejoramiento de la insulina humana sintética ayuda a prevenir reacciones alérgicas, la grasa pegada en las paredes de la inyección y los problemas de resistencia para la insulina. La insulina afecta a diferentes personas en diferentes formas dependiendo de factores como el nivel de actividad, estrés, lugar de inyección y la alimentación.

### Insulina Humana Sintética:

<b>Tipo de Insulina</b>	<b>Producto</b>	<b>Empieza</b>	<b>Llega a su máximo</b>	<b>Duración</b>
Insulina Aspart*	NovoLog (NovoNordisk)	10-15 minutos	60-90 minutos	3-5 horas
Insulina* Lispro	Humalog (Lilly)	5-15 minutos	30-90 minutos	2-4 horas
Regular*	Novolin R (N/N)	½ hora	2-3 horas	5-8 horas
NPH	Novolin N (NovoNordisk) ReliOn (Wal-Mart)	1 ½ hora	6-10 horas	16-20 horas
Levemir	Detemir (Levemir)	3 – 4 horas	Lentamente de 6-8 horas	Hasta 24 horas
70/30 Mezclas	Novolin 70/30 ReliOn/N 70/30	½ hora	2-12 horas	24 horas
Insulina Glargine	Lantus (Aventis) <b>No se puede mezclar</b>	1.1 hora	No tiene	24 horas
70/30 Novolog	Novolog Mix (NovoNordisk)	15-30 minutos	1-4 horas	24 horas

\*Novolog, Humalog, Regular y Lantus tienen apariencia clara, mientras que las demás son nubladas.

## **Inyectando la Insulina:**

Las inyecciones de insulina ya no son tan espantosas como una vez fueron. A lo contrario de las inyecciones de tétano y penicilina, la aguja micro-fina, ultra punzante y desechable no duele mucho.

A continuación unos simples consejos para cuando se inyecte la insulina:

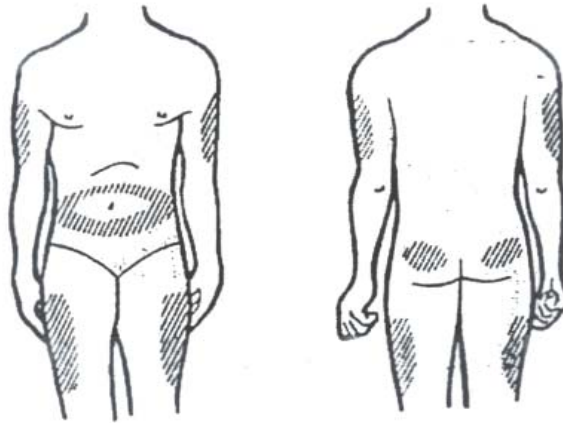
1. Lave sus manos y limpie la tapa de la botella de insulina con alcohol.
2. Gentilmente frote la botella entre sus manos. No la agite. Mézclela evitando que haga burbujas o espuma.
3. Dejando la botella derecha inyecte la misma cantidad de aire equivalente a la cantidad de insulina que se va a usar, dentro de la botella. Deje la aguja en la botella e invierta la botella.
4. Mientras la sujeta al revés, substraiga la insulina.
5. Burbujas de aire harán que la dosis de insulina sea incorrecta. Si ve burbujas no le de cantacitos a la jeringuilla. Empuje la insulina dentro de la botella y trate de nuevo.
6. Verifique su dosis.

## **Mezclando Insulina en la Misma Jeringuilla:**

1. Empiece con la insulina nublada primero. Manteniendo la botella en superficie plana, inyecte aire equivalente a la misma cantidad de NPH que se va a utilizar dentro de la botella. Remueva la aguja de la botella.
2. Inyecte aire equivalente a la misma cantidad de insulina clara dentro de la botella de insulina clara. Invierta la botella antes de sacar la insulina clara.
3. Ahora tome la botella de insulina nublada, inyecte la aguja e invierta la botella. Lentamente substraiga la dosis.
4. Si comete un error, descarte la mezcla y empiece de nuevo.

## Como Inyectarse:

1. Cambiar constantemente los lugares de cuerpo donde se inyecta, incrementa los efectos de la insulina. Busque un sitio nuevo para cada inyección. (Lugares mas comunes son el abdomen, el lado o costado, cadera, brazo, hombro, y glúteos) La piel debe estar limpia y seca.
2. Presione la piel.
3. Inyecte la aguja en un ángulo de 90 grados, derecho y completamente hacia dentro.
4. Lentamente empuje toda la insulina.
5. Suelte la piel.
6. Hale la aguja hacia fuera y evite frotarse el área.



La ley ordena el desecho adecuado de las agujas. Refiérase al **“Programa para Desechos de Agujas”** en la pagina 26.

## Almacenando la Insulina

Aquellas personas que viven en la Florida deben mantener la insulina en el refrigerador. Mantenga la insulina fuera de la luz solar. Debe ponerle fecha de cuando empieza a usarla, y debe usarse dentro de los 30 días.

## Normas de Nutrición para que la Insulina Trabaje Efectivamente:

- Coma cada 4 a 5 horas mientras este despierto.
- Coma siempre a la misma hora todos los días.
- Debe comer una merienda antes de acostarse todas las noches. Esta debe incluir 1- 2 servicios del grupo de frutas, almidón o leche.
- Incluya **TODOS** los grupos de alimentos en sus comidas, especialmente almidones, frutas, y leche.



Usted recibirá una dieta individual cuando asista a las clases para la Diabetes de Florida Health Care Plans. Usted **NO** necesita referido para asistir a estas clases. Para cita llame a: Daytona Beach (386) 676-7133 o libre de cargos al 1-877-229-4518

## Programa para Desecho de Agujas

**CUALQUIER PERSONA QUE NECESITE COMPRAR O DESECHAR LOS RECIPIENTES PARA AGUJAS Y OBJETOS PUNZANTES PUEDE HACERLO EN LAS SIGUIENTES LOCALIDADES:**

### Daytona Beach

Environmental Health Dep..  
1845 Holsonback Drive  
386-274-0694  
Costo: \$5.00 – recipiente de 8 qt.  
Lunes – viernes, 8:00am -5:00pm

### Deland

Volusia County Health Dept.  
121 W. Rich Ave  
386-822-6250  
Costo: \$5 - \$6 recipiente de 8 qt.  
Lunes –viernes, 8:00am – 5:00pm

### New Smyrna Beach

Volusia County Health Dept.  
717 Canal St.  
386-424-2061  
Costo: \$5 - \$6 recipiente de 8 qt.  
Lunes – viernes, 8:00am- 5:00pm

### Orange City

Environmental Health Dept.  
2752 Enterprise Rd. Suite B  
386-775-5289  
Costo: \$5 - \$6 recipiente de 8qt.  
Lunes – viernes, 8:30am-4:30pm  
Cerrado de 11:45 a.m. hasta 1:00 pm

### Bunnell

Flagler County Health Dept.  
301 Lemon St  
386-437-7350  
Costo: \$5-\$6 recipiente de 8qt.  
Lunes – viernes, 7:30am-4:30pm

### Palm Coast

HomeCarePharmacy  
6 Florida Park Dr.  
386-445-1212  
Costo: \$15.00 litro  
Lunes-9:00am 6:00pm  
Sábados 9:00am-2:00pm

