



¡Usted puede! Tome el primer paso

Habilidades de supervivencia para la diabetes





¡Usted puede! Tome el primer paso

Habilidades de supervivencia para la diabetes

Bienvenida	4
Su equipo de cuidado de la salud	5
Términos para saber	6
Tipos de diabetes	7
Manejo de la diabetes	8
Objetivos.....	9
A1C (Hemoglobina glicosilada).....	10
Azúcar en la sangre alta.....	12
Azúcar en la sangre baja.....	14
Controlando el nivel bajo de azúcar en la sangre	16
¿Qué voy a Comer?	17
Consejos de alimentación	18
Planifique su Plato	19
Cuando está enfermo	20
Revisando las cetonas	20
¿Qué le hace la diabetes a mi Cuerpo?	21
Pastillas para la diabetes	22
Insulina en el hogar.....	24
Tipos de insulina	25
Consejos sobre insulina	26
Lugares para aplicarse inyecciones.....	27
Zonas de la diabetes	28
Recursos adicionales	30
A dónde puedo acudir para obtener ayuda?	31



Bienvenida

Su equipo de atención de Wellstar le acompañará en cada paso para el control de la diabetes, y sus proveedores aprenderán a conocerlo y le ayudarán a elaborar un plan de atención personalizado. Las clases de Diabetes Association de Wellstar también están disponibles para obtener más información sobre cómo mantener su diabetes bajo control.

Wellstar ofrece un programa ambulatorio reconocido por la American Diabetes Asociación. Nuestro personal docente de especialistas certificados en educación y cuidado de la diabetes incluye enfermeros y dietistas registrados.

Nuestro objetivo es brindarle atención de la más alta calidad. Esperamos verle pronto en una clase.

Lo que va a aprender

Después de leer este folleto, usted debería saber:

- Los momentos principales en los que debe controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Tres signos de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre y qué hacer al respecto
- Los tipos de alimentos que debe comer
- Los tipos de alimentos que debe tratar de limitar en su dieta
- Cuando tomar su medicamento
- Cuando contactar a su proveedor
- Los alimentos y cómo afectan su nivel de azúcar en la sangre

Es muy importante que usted:

- Empiece por visitar a un médico de atención primaria
- Se inscriba en clases de educación de la diabetes como paciente ambulatorio

Su equipo de cuidado de la salud

Médico: _____

Farmacia: _____

Educador de la diabetes de Wellstar: _____

Para inscribirse en una clase:

Llame a servicios para la diabetes de Wellstar al **(770) 793-7828** o envíenos un correo electrónico a **diabetes.scheduler@wellstar.org**.



Términos para Saber

Diabetes

- La diabetes es una condición de por vida.
- Usted tiene demasiada azúcar en la sangre y su cuerpo no puede usar los alimentos de la manera correcta.
- Usted no tiene suficiente insulina y/o su cuerpo no usa la insulina de la manera correcta.
- La diabetes afecta a casi todas las partes de su cuerpo y todos los tipos de diabetes son serios cuando los niveles de azúcar en la sangre están altos durante un período prolongado aumenta el riesgo de otros problemas médicos relacionados con su corazón, riñones, ojos y nervios.

Glucosa

- La glucosa es azúcar.
- A veces, la glucosa en la sangre se llama azúcar en la sangre. ambos quieren decir la misma cosa.
- La glucosa proviene de los alimentos que come y es la fuente de energía de su cuerpo. Es el combustible de su cuerpo. El hígado también almacena y libera glucosa cuando no está comiendo (entre comidas o mientras duerme)



Insulina

- La insulina es una hormona producida en el páncreas.
- Le ayuda al cuerpo a usar el azúcar como energía. La insulina reduce el azúcar en la sangre al mover azúcar del torrente sanguíneo hacia las células del cuerpo.
- No se puede vivir sin insulina. Cuando su cuerpo no puede producir suficiente insulina, es posible que deba aplicarse inyecciones de insulina o usar una bomba de insulina. Puede que la insulina esté disponible para usted en forma inhalada.

Tipos de Diabetes

Diabetes tipo 1

Este tipo alguna vez se llamó diabetes juvenil. En la diabetes tipo 1, el páncreas produce poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina todos los días para vivir. En la diabetes tipo 1, el sistema inmunitario destruye las células beta del páncreas, que producen insulina. Cuando las células beta ya no funcionan, se necesita una fuente externa de insulina para vivir.

Diabetes Latente autoinmune en Adultos (LADA siglas en inglés) Tipo 1.5

LADA es una diabetes tipo 1 de progresión más lenta. A menudo se diagnostica como tipo 2. LADA es más común en personas mayores de 35 años.

Diabetes tipo 2

Alguna vez se llamó diabetes del adulto. En la diabetes tipo 2, el páncreas todavía produce algo de insulina. Es posible que el cuerpo no pueda usar o producir suficiente insulina para mantener los niveles de azúcar en la sangre en un rango normal. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la diabetes con una alimentación saludable y manteniéndose activas. También es posible que necesiten tomar medicamentos.

Diabetes gestacional

Un pequeño número de mujeres tiene diabetes gestacional durante el embarazo. Esto a menudo se puede tratar con un plan de alimentación saludable y manteniéndose activa. Algunas mujeres pueden necesitar insulina o pastillas. El azúcar en la sangre a menudo vuelve a los niveles normales después de que nace el bebé. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Prediabetes

En la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero los niveles no son lo suficientemente altos como para ser etiquetados como diabetes. Las personas con prediabetes tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Con cambios en el estilo de vida, como comer alimentos saludables y mantenerse activo, es posible que pueda volver a normalizar su nivel de azúcar en la sangre.

Manejo de la diabetes



Educación

Wellstar ofrece clases grupales e individuales. Al aprender como cuidar de su diabetes o prediabetes le ayudará a sentirte mejor y prevenir problemas.



Planificación de comidas

Lo básico para la planificación de comidas saludables es aprender cuánto, cuándo y qué comer, y cómo puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre



Mantenerse activo

El ejercicio regular ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina y mejora su salud en general. Consulte con su proveedor antes de comenzar o cambiar su programa de ejercicios.



Medicamento

Puede que necesite tomar pastillas, inyecciones o ambas cosas para controlar su diabetes.



Revisando su azúcar

Revisar el azúcar en la sangre regularmente le ayuda a saber cómo su comida, medicina y actividad están afectando su diabetes. Los alimentos no son los únicos factores que pueden afectar sus niveles de azúcar en la sangre; otros factores para considerar incluyen el estrés, nivel de dolor, enfermedad e incluso la calidad del sueño.



Manteniendo citas médicas

Mantener los niveles de azúcar en la sangre por debajo del control ayuda a prevenir problemas más adelante. Las citas periódicas ayudarán a detectar cualquier problema que pueda surgir antes de que sea serio.

Metas

¿Por qué debo revisar mi azúcar en la sangre?

- El nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado alto o bajo
- El nivel de azúcar en la sangre no controlado puede provocar problemas de salud
- Los niveles de azúcar en la sangre lo ayudan a usted y a su proveedor a decidir si es necesario aumentar o disminuir los medicamentos según su estilo de vida cambiante.

Revisando su azúcar en la sangre

Mantenga un registro escrito de su azúcar en la sangre y llévelo a la oficina de su doctor

Objetivos

- 80–130 antes de comidas
- Debajo de 180 dos horas después del primer bocado de una comida



Cuando revisar

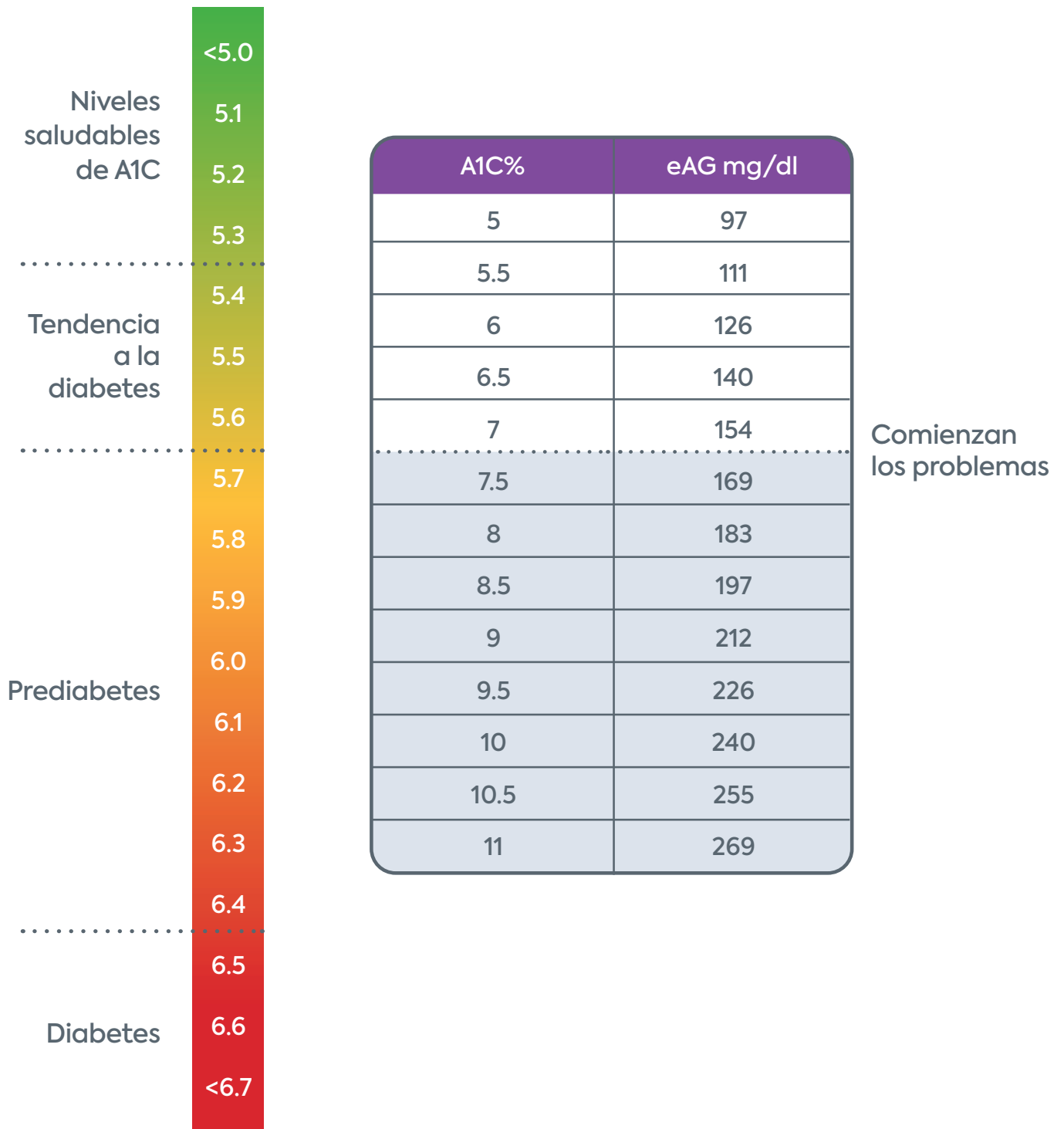
- En ayunas (antes de desayuno)
- Dos horas después del primer bocado de una comida
- Antes de las comidas
- Antes de acostarse
- Cuando no se sienta bien
- Otro

Usará tiras reactivas y un medidor de azúcar en la sangre para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Hable con su compañía de seguros para ver cuáles medidores y tiras cubren. Las tiras deben coincidir con el medidor de glucosa.

A1C

A1C = Promedio de azúcar en la sangre en los 2 o 3 últimos meses

eAG = Promedio estimado de azúcar en la sangre



La American Diabetes Association recomienda mantener la A1C en o por debajo del 7% para la mayoría de los adultos.

Un 1% de disminución en la A1C puede disminuir el riesgo de complicaciones de la diabetes a largo plazo en un 40%.



Azúcar en la sangre alta (Hiperglicemia)

Cuando el azúcar en la sangre está demasiado alta, se llama hiperglicemia

El azúcar en la sangre alta puede ser causada por:

- Omitir o tomar la cantidad o el tipo de medicamento incorrecto
- Comer en exceso o no seguir su plan de comidas
- No hacer ejercicio
- Demasiado ejercicio extenuante
- Estrés o enfermedad
- Algunos medicamentos



¿Cómo se detiene el nivel alto de azúcar en la sangre?

- Su proveedor debe darle pautas sobre cuándo llamar si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de usar el tipo y la cantidad correctos de medicamento en el momento adecuado cada día.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre con regularidad y lleve un registro. Piense en qué pudo haber causado el nivel alto de azúcar en la sangre y con qué frecuencia sucede.
- Consulte a su proveedor cuando esté enfermo y/o tenga una infección.
- Establezca un plan de alimentación saludable con porciones controladas.
- Absténgase de hacer ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 o positivo para cetonas.

Señales de azúcar alta en la sangre

Señales tempranas

- Somnolencia
- Sed (boca seca)
- Orinar más con frecuencia
- Visión borrosa
- Comezón o picor en la piel
-

Señales tardías

- Náuseas o vómitos
- Cólicos estomacales
- Olor afrutado del aliento
- Piel enrojecida y caliente
- Respiración rápida
- Desmayos o desvanecimientos

Tratamiento

- Mida su nivel de azúcar en la sangre.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, pero inferior a 240, intente caminar a paso ligero (si lo aprueba su proveedor) para ayudar a reducirlo.
- Beba mucha agua a menos que su proveedor lo haya limitado.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240, analice su orina para detectar cetonas usando barras de cetona, que se pueden comprar sin receta en una tienda o farmacia. Si es positivo, llame a su proveedor y obtenga su aprobación antes de hacer ejercicio.

Azúcar en la sangre baja (Hipoglicemia)

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo, se llama hipoglicemia. un azúcar en la sangre por debajo de 70 se considera bajo. Las personas que toman insulina o pastillas para la diabetes (llamadas sulfonilureas) tienen un mayor riesgo de niveles bajos de azúcar en la sangre. Si usa insulina o una sulfonilurea para controlar su diabetes, es una buena idea preguntar su médico acerca de llevar glucagón con usted en caso de emergencias. La hipoglucemia puede ocurrir sin una razón clara.

Las causas más comunes incluyen:

- Aplazar o saltarse una comida
- Muy poca comida
- Demasiada actividad o actividad no planificada sin comida adicional
- Demasiada insulina o píldoras del tipo incorrecto o tomarlas en el momento equivocado
- Beber alcohol sin alimentos
- Estrés o enfermedad

¿Cómo se detiene el nivel bajo de azúcar en la sangre?

- Tome la cantidad y el tipo correctos de insulina o pastillas en el momento adecuado.
- No se salte comidas ni meriendas.
- Coma cada cuatro o cinco horas.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, especialmente antes y después del ejercicio.
- Trate de hacer coincidir el nivel bajo de azúcar en la sangre con la acción máxima de la insulina, hacer ejercicio y comer.
- Hable con su proveedor sobre eventos de niveles bajos de azúcar en la sangre, especialmente si sucede una vez a la semana o más y no tiene una razón por la cual está ocurriendo.

Señales de azúcar baja en la sangre

Señales tempranas

- Somnolencia*
- Sentirse sudoroso o sudor frío
- Hormigueo en los labios, boca seca
- Mareos, aturdimiento
- Latidos cardíacos acelerados
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Sentirse irritable, de mal humor
- Visión borrosa*
- Temblores

Señales tardías

- Debilidad
- Arrastrar las palabras
- Sentirse confundido
- Sentirse torpe
- Tambalearse
- Convulsiones
- Desmayo, pérdida de la conciencia



- Las señales de advertencia pueden variar de persona a persona. Algunas veces puede que no sienta ninguna de las señales.
- Dígale a su familia y amigos a qué deben estar atentos para que puedan ayudarle de inmediato.
- A veces, el cambio de una etapa temprana a una etapa tardía es muy rápido y es posible que no tenga tiempo para tratarse a sí mismo.
- El nivel bajo de azúcar en la sangre debe tratarse de inmediato.
- Nunca conduzca ni participe en actividades potencialmente peligrosas cuando crea que puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre.

*Symptoms of low blood sugar can easily be mistaken for symptoms of high blood sugar – and vice versa. Before acting, it is important to test!

Manejando el azúcar baja en la sangre

Si tiene señales de azúcar baja en la sangre, intente revisar cuanto antes. Incluso si no puede revisar su azúcar, comience la atención de todos modos.

La regla de los 15

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre.
2. Si tiene menos de 70 o tiene señales de niveles bajos de azúcar en la sangre, coma 15 gramos de carbohidratos
3. Espere 15 minutos. Vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre.
4. Si sigue siendo inferior a 70, repita los pasos 2 y 3.
5. Espere otros 15 minutos.
6. Si el azúcar en la sangre no sube, coma otros 15 gramos de carbohidratos. Llame a su médico o pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencias.
7. Su nivel de azúcar en la sangre debe estar por encima de 70 antes de comer una comida o un refrigerio. Asegúrese de comer una comida o un refrigerio dentro de los 60 minutos posteriores a la atención.
8. Las señales podrían continuar. No se trate en exceso, o su nivel de azúcar en la sangre podría subir demasiado.

El Glucagón es una hormona que le dice al hígado que libere glucosa en una situación de emergencia. Tenga algunos a mano y enséñele a alguien saber cómo administrarlo.

Al comer 15 gramos de carbohidratos, escoja uno de los siguientes

- 3-4 tabletas de glucosa
- (Mejor opción)
- 1 tubo de gel de glucosa
- 3-4 cucharaditas de azúcar
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1/2 taza de soda regular (no dietética)
- 2 cucharadas de pasas

Si su azúcar es 50 o menos

- Coma 30 gramos de carbohidratos
- Intente encontrar la causa de su azúcar baja

¿Qué comeré?

Es posible que deba limitar algunos alimentos para mantener un buen control de su azúcar en la sangre.



Tres nutrientes importantes en los alimentos tienen calorías:

- Carbohidratos
- Proteína
- Grasa

Los carbohidratos tienen el mayor efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre. No tiene que comer para ver un aumento en su nivel de azúcar en la sangre, pero comer carbohidratos hace que suba más. Los almidones y azúcares son los carbohidratos que más modifican el azúcar en la sangre. Comer demasiado a la vez puede causar picos en su nivel de azúcar en la sangre.

Los carbohidratos son partes vitales de una dieta y son necesarios para una buena salud. Ellos contienen vitaminas, minerales y otros nutrientes que usted no obtiene de proteínas y grasas. Son su principal fuente de energía. Al evitar los carbohidratos puede reducir su nivel de energía.

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre en su rango objetivo comiendo pequeñas cantidades de carbohidratos durante todo el día.



Consejos sobre alimentos

- Hasta que se reúna con un dietista, limite el azúcar de mesa, el agave, la miel, el jarabe, la jalea, el té dulce, el café endulzado, las bebidas deportivas, los pasteles, tortas, las galletas, el helado, los dulces, los panecillos dulces, la fruta enlatada en almíbar y la gelatina regular.
- Evite los refrescos regulares (sodas), a menos que tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Limite el jugo de frutas a ½ taza a la vez, a menos que tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- En lugar de azúcar, use edulcorantes que no tengan calorías. Algunos ejemplos son los productos Sweet and Low®, Equal®, Splenda® y Stevia.
- Los alimentos “sin azúcar” no siempre son la mejor opción. Estos alimentos se pueden endulzar con productos que pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre. Pueden contener carbohidratos de todos modos.



- No se salte comidas.
- Limite los bocadillos de bajo contenido nutricional o sin ellos, como las papas fritas.
- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Coma más verduras sin almidón.
- Elija cereales integrales.
- Hornee, ase, hierva o cocine a la parrilla. No fría su comida.
- Reduzca el consumo de grasas añadidas, como mayonesa, mantequilla, aceite, margarina, salsas, aderezos para ensaladas y nueces. Elija alimentos bajos en grasas cuando salga a comer.

Planee su plato



Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón, como ensalada, judías verdes, brócoli, calabaza amarilla o zanahorias. Las verduras sin almidón tienen menos carbohidratos, por lo que no elevan mucho el azúcar en la sangre. También tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra, lo que los convierte en una parte importante de una alimentación saludable.



Llene una cuarta parte de su plato con alimentos con carbohidratos, como cereales, verduras con almidón, frijoles y legumbres, frutas, yogur y leche. Estos alimentos tienen el mayor efecto sobre el azúcar en la sangre. Elegir carbohidratos con alto contenido de fibra, como los cereales integrales, puede ayudar a evitar que los niveles de azúcar en la sangre aumenten demasiado después de las comidas.



Llene una cuarta parte de su plato con alimentos proteicos magros, como pollo o pavo sin piel, carne magra de res o cerdo, pescado, huevos o claras de huevo. Tenga en cuenta que algunos alimentos con proteínas de origen vegetal (como los frijoles y las legumbres) también tienen un alto contenido de carbohidratos.

Puede que el desayuno no incluya alimentos de las tres partes del plato. Incluya al menos dos grupos de alimentos en su desayuno y asegúrese de incluir mucha fibra y proteínas que lo mantendrán satisfecho hasta la hora del almuerzo.

Cuando se enferme

Algunas veces usted se enferma, incluso aunque esté haciendo todo lo correcto.

Si esto sucede, debe saber cómo cuidar su diabetes.

- Tome su insulina o pastillas para la diabetes, a menos que su proveedor le haya dicho que deje de hacerlo.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre por lo menos cada cuatro horas, especialmente antes de cada comida y a la hora de acostarse.
- Beba por lo menos media taza de líquido sin cafeína cada 30 minutos.
- Beba agua, refrescos de dieta, caldo o sopa clara.
- Si su nivel de azúcar en la sangre es bajo, es posible que necesite beber jugo de frutas o refrescos regulares para darle algo de carbohidratos.
- Tome su temperatura.
- Descanse tanto como sea posible.
- Revise su orina para detectar cetonas.

Comprobación de cetonas

Las cetonas pueden aparecer en la sangre y la orina cuando está enfermo o deshidratado. Este es un problema de salud grave llamado cetoacidosis diabética o CAD.

La mayoría de las farmacias venden tiras para las pruebas de cetonas (algunos medidores de azúcar en la sangre también prueban usando tiras separadas). Siga las instrucciones en el paquete de tiras.

Sumerja una tira de cetonas en su orina. Compare el cuadro de color al final de la tira con la guía de colores en el paquete después del tiempo recomendado.

Llame a su proveedor de diabetes si su tira es positiva para cetonas.

¿Qué le hace la diabetes a mi cuerpo?

Con el tiempo, los azúcares altos en la sangre pueden llevar a:

- Enfermedad del corazón, ataque al corazón o derrame
- Enfermedad renal
- Enfermedad de los ojos y/o ceguera
- Enfermedad de los nervios
- Problemas en los pies y/o amputaciones
- Enfermedad de las encías y otros problemas en la boca

Hacer un seguimiento de las siguientes cosas puede ayudar a prevenir retrasar problemas

- A1C
- Presión arterial
- Colesterol
- Salud ocular
- Salud de los pies
- Creatinina sérica (un control de qué tan bien sus riñones están funcionando)
- Excreción de albúmina en orina (un control de qué tan bien están funcionando sus riñones)

Fumar

Fumar hace que su diabetes sea más difícil de controlar. Si tiene diabetes y fuma, es más probable que tenga problemas de salud graves a causa de la diabetes, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, posible amputación y más. Las personas con diabetes que dejan de fumar pueden controlar mejor sus niveles de azúcar en la sangre.

Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o visite CDC.gov/tips. Los hispanohablantes pueden llamar al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visite CDC.gov/consejos.

Manejo del estrés

La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda que las personas con diabetes cuiden su mente tanto como su cuerpo. El estrés puede ser tanto un contribuyente a la diabetes como una consecuencia de ella. Sin embargo, hay muchas maneras efectivas de aliviar el estrés.

La estrategia que funciona mejor para una persona puede ser diferente para la otra. Explorar diferentes opciones puede ayudar a una persona a encontrar la estrategia que funcione mejor para ellos. Las personas con diabetes y estrés pueden tener niveles más bajos de azúcar en la sangre si practican técnicas que reducen el estrés. Las estrategias que aumentan las habilidades de afrontamiento y el apoyo social también pueden ser eficaces.

Pastillas para la diabetes

Algunas personas pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre solo con ejercicio y planificación en la comida. Su médico puede además prescribir pastillas para la diabetes o insulina.

Las pastillas no son insulina. Estas le ayudan a su cuerpo a controlar su azúcar en la sangre de muchas maneras. Las pastillas solo funcionan si su cuerpo todavía está produciendo algo de insulina.



A continuación, hay dos grupos de pastillas para la diabetes que se recetan con frecuencia.

- La metformina evita que el hígado deje pasar azúcar adicional a la sangre. También ayuda al cuerpo a usar mejor su propia insulina y reduce la cantidad de azúcar que el cuerpo ingiere de los alimentos.
- Glipizide, glyburide, glimepiride ayudan a su cuerpo a producir más insulina; asegúrese de tomarlos 15 minutos antes de una comida.

Tenga cuidado: algunas pastillas para la diabetes (y la insulina) pueden hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.



Insulina en el Hogar

Es posible que esté recibiendo insulina mientras está en el hospital, y su médico puede decidir que debe continuar con la insulina en casa.

Terapia de insulina bolo-basal

La terapia de insulina en bolo basal controla el nivel de azúcar en la sangre de dos maneras:

- La insulina de acción prolongada (basal) mantiene el nivel de azúcar en la sangre bajo control durante la noche y entre comidas; debe administrarse a menos que su proveedor le indique lo contrario.
- La insulina de acción rápida (bolo) antes de las comidas evita que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado después de comer.
- Las insulinas premezcladas contienen insulina de acción corta y prolongada. Se prescriben comúnmente antes del desayuno y antes de la cena.

Desechando la jeringuilla

Según el dispositivo de inyección, utilizará una jeringa o pluma con aguja para inyectarse insulina, y su jeringa usada es un desecho médico.

Después de un uso, coloque toda la jeringa en una botella de plástico resistente con tapa de rosca. Utilice un recipiente a través del cual no pueda verse y no utilice un recipiente que pueda ser perforado por la aguja.

Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada y sellada antes de desecharla.

Etiquete el contenedor como "No reciclar".



Tipos de Insulina

Type	Onset	Peak	Duration
Rapid-Acting			
Humalog™ (lispro)	Less than 15 min.	30-90 min.	3-5 hr.
Novolog™ (aspart)	10-20 min.	40-50 min.	3-5 hr.
Apidra™ (glulisine)	20-30 min.	30-90 min.	1-2½ hr.
Short-Acting			
Regular Humulin R™ Novolin R™	30 min.-1 hr.	2-5 hr.	5-8 hr.
Intermediate-Acting			
NPH (N) Humulin N™ Novolin N™	1-2 hr.	4-12 hr.	10-18 hr.
Long-Acting			
Lantus™ (glargine)	1-2 hr.	No peak	20-24 hr.
Levemir™ (detemir)	1-2 hr.	Fairly flat	Up to 24 hr.
Pre-Mixed			
Humulin 70/30 Novolin 70/30	30 min.-1 hr.	2-10 hr.	10-18 hr.
Humalog 70/30 Humalog 75/25 Humalog 50/50	Less than 15 min.	1-2 hr.	10-18 hr.

Consejos para la Insulina

Almacenamiento

- Las temperaturas muy altas o bajas pueden dañar la insulina. No ponga su insulina en el congelador, en un automóvil caliente o bajo la luz directa del sol.
- Verifique la fecha de vencimiento de su insulina.
- Después de abrir, la insulina pierde su potencia después de 28 días.

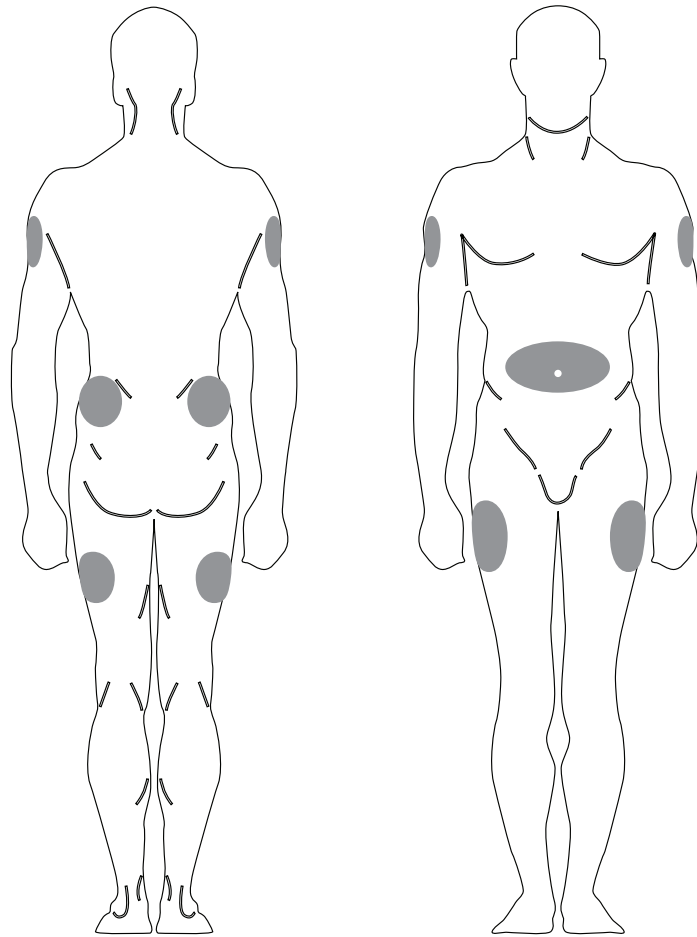
Al mezclar

- Después de mezclar insulina regular con insulina de acción intermedia, inyéctela inmediatamente antes de una comida.
- Para insulina turbia: haga rodar suavemente el vial entre las manos para mezclar.
- Para insulina clara: no la use si está turbia y tiene partículas.
- Cuando mezcle dos tipos de insulina, siempre extraiga primero la insulina regular transparente en la jeringa (“transparente antes que turbia”).



- No confunda la insulina de acción prolongada con la insulina de acción corta o rápida. Son todas claras.
- No agite Lantus®.
- No mezcle Lantus® o Levemir® con ninguna otra insulina.
- Apidra™ se puede mezclar con NPH a menos que se use en una bomba de insulina.
- Inyecte la insulina por lo menos a 1 pulgada de las cicatrices, tatuajes u ombligo.
- Alterne el lugar de la inyección dentro de un área del cuerpo durante al menos una semana o dos.

Lugares para inyectarse



Mi insulina

- Registre su dosis y el lugar de la inyección en su libro de registro de azúcar en la sangre.
- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- No omita ni cambie su medicamento sin hablar con su proveedor de diabetes.

Zonas de diabetes

Use estas Zonas para administrar su diabetes. Hable a su proveedor de diabetes sobre cómo mantenerse en la Zona Verde.



Lista de verificación diaria

- Controle y registre sus niveles de azúcar
- Tome su medicamento a tiempo
- Planifique sus comidas
- Manténgase activo



ZONA VERDE

Mis azúcares en la sangre están bajo control.

- Mis niveles de azúcar en la sangre en ayunas y/o antes de las comidas están entre 80 y 130.
- Mis niveles de azúcar en la sangre dos horas después de comer están por debajo de 180.
- Mi A1C está en 7 o menos.

Continúe la “lista de verificación diaria” de arriba.



ZONA AMARILLA

Mis azúcares en la sangre se están saliendo de control

- Mis niveles de azúcar en la sangre en ayunas y/o antes de las comidas están entre 130 y 160, o tengo signos de niveles altos de azúcar en la sangre (mucho sed, orinar con más frecuencia de lo normal o visión borrosa).
- Mis niveles de azúcar en la sangre dos horas después de comer están entre 180 y 240.
- He tenido un nivel bajo de azúcar en la sangre (menos de 70) en un día o una semana, o he tenido signos de niveles bajos de azúcar en la sangre (debilidad, temblores, sudoración o confusión).

Asegúrese de seguir la “Lista de verificación para todos los días”. Trabaje con su equipo de atención médica para volver a la Zona Verde.



ZONA ROJA ROJA

Mis azúcares están fuera de control

- La mayoría de mis niveles de azúcar en la sangre dos horas después de comer están por encima de 240.
- He tenido más de un nivel bajo de azúcar en la sangre (menos de 70) en un día o una semana, o signos de nivel bajo de azúcar en la sangre.

Llame a su doctor inmediatamente

IMPORTANTE: Los niveles de azúcar en la sangre por debajo de 70 o por encima de 240 pueden significar una condición médica grave. Si tiene dificultad para hablar, convulsiones, desmayos, aliento con olor afrutado, dificultad para respirar y/o vómitos incontrolables, busque atención médica de inmediato.

Zonas de diabetes

Los objetivos de azúcar en la sangre varían de persona a persona. Incluso pueden variar en una misma persona a lo largo del tiempo. Usted y su proveedor de diabetes deben trabajar juntos para decidir cuál debe ser su rango objetivo de azúcar en la sangre. Llame a su enfermero o proveedor si tiene patrones repetidos de altibajos, o síntomas de altibajos.

Nombre del enfermero o del proveedor: _____

Número: _____

Cosas a recordar después de hablar con mi enfermero o proveedor:

Recursos adicionales

American Diabetes Association

1 (800) DIABETES / 1 (800) 342-2383

diabetes.org

Diabetes Association of Atlanta

Asistencia con suministros: **(404) 527-7150**

diabetesatlanta.org

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

El programa de educación sobre la diabetes de Wellstar lo ayuda a aprender las herramientas que necesita para vivir una vida saludable con diabetes. Al asociarnos con usted y su médico, creamos un plan de automanejo que funciona para usted según su salud, edad, estilo de vida, hábitos alimenticios, creencias y más.

Con la remisión de un médico, las citas generalmente están cubiertas por Medicare y la mayoría de los planes de seguro, según sus necesidades específicas de cobertura de salud.

Apoyo en cada paso del camino

Wellstar tiene un grupo de apoyo para la diabetes. Durante la reunión, puede conocer a otras personas con diabetes y aprender lo último sobre temas, tendencias y tratamientos relacionados con la diabetes.

Para más información, llamar **(770) 793-7828** o escriba al correo electrónico **diabetes.scheduler@wellstar.org**.

Regístrese para una clase

Pídale a su médico una orden para clases de diabetes.

Llame a Wellstar Diabetes Services al **(770) 793-7828** para registrarse.

Wellstar Diabetes Services

diabetes.scheduler@wellstar.org

(770) 793-7828



wellstar.org