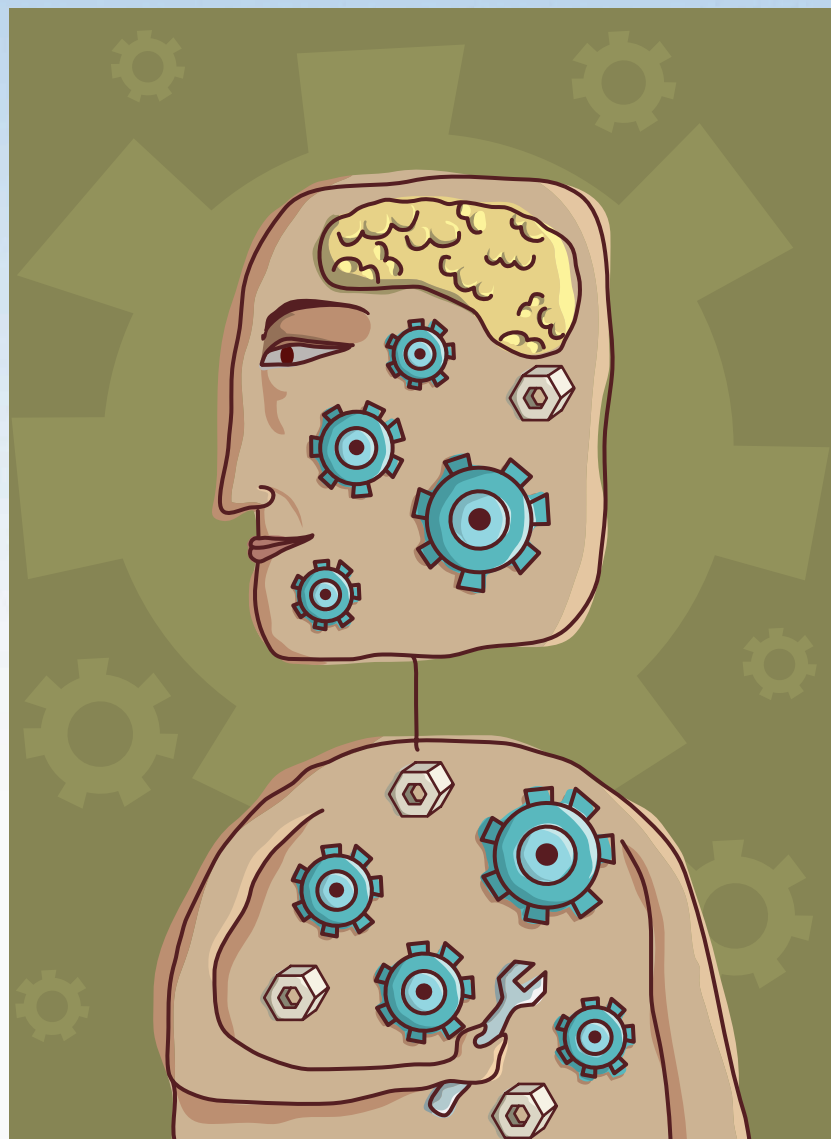


MANUAL DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD

para personas que viven con
DIABETES MELLITUS



FUNDACIÓN
Carlos Slim

MANUAL DE
MANTENIMIENTO
DE LA SALUD

para personas que viven con
DIABETES MELLITUS

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Registro

Este Manual es una guía para tu salud. Es **IMPORTANTE** que anotes los siguientes datos, para tenerlos a la mano en caso de que tú o alguien más los necesite.

Nombre _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Ciudad _____

Estado _____

C.P. _____

Nombre de mi médico _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Nombre del hospital más cercano _____

Teléfono _____

Domicilio _____

Teléfonos de emergencia _____

**TE RECOMENDAMOS QUE SIEMPRE LLEVES
ESTE MANUAL A TUS CONSULTAS MÉDICAS.**

a comprender el padecimiento, tomar el control de éste y entablar una comunicación efectiva y afectiva con los profesionales de la salud.

Por su parte, los *Manuales para Profesionales de la Salud* sobre enfermedades no transmisibles surgen como respuesta a la necesidad de formar recursos humanos tanto en el contexto institucional como en el comunitario. Están diseñados para capacitar o actualizar a profesionales de la salud de primer contacto –médicos generales, enfermeras y promotores de salud, entre otros–, brindándoles soporte teórico y práctico para atender de forma integral estas enfermedades y promover su prevención entre la población.

Fundación Carlos Slim ofrece estos Manuales consciente de que la participación de todos puede detener y revertir de forma contundente el avance de la enfermedad e impulsar la salud de cada uno de nosotros.

hábitos y a darle importancia a la salud y al amor a mis seres queridos. Me ha dado también la oportunidad de romper límites y alcanzar objetivos más altos; de sumar y no restar; de caminar hacia adelante; de “vivir” la vida y dejar de “enfrentarme” a ella; de no lamentar ni compadecerme de mí misma, y de darme cuenta de que la vida da más de lo que quita.”

Si algún día te preguntaste: *¿Por qué me dio diabetes?*, quizá tu respuesta sea la misma que la de Martha Elena: *Para tener la oportunidad de desarrollarme como persona.* Si es así, estamos seguros de que este *Manual* te ayudará a lograrlo.

La Diabetes Mellitus es una oportunidad para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia.

Índice

II INTRODUCCIÓN

15 I. CONOCER

- 16** 1. Glucosa e insulina
- 17** 2. La adrenalina y los sentimientos
- 20** 3. Síntomas y daños
- 21** 4. ¡Una vida plena!

23 II. ACTUAR

- 24** 1. Automonitorear mi glucosa
- 25** 2. Controlar mis niveles de glucosa (los cuatro compromisos)
 - 25 A. Manejar de forma creativa mis emociones
 - 28 B. Comer mejor
 - 30 C. Realizar actividad física y ejercicio
 - 32 D. Tomar de forma correcta mis medicamentos
 - 33 E. Mi amiga la insulina
- 34** 3. Evitar complicaciones
 - 35 A. Ojos
 - 36 B. Riñones
 - 38 C. Sistema circulatorio
 - 41 D. Pies
 - 44 E. Dientes y encías
- 45** 4. Hacerme exámenes y revisiones de forma periódica
 - 46 A. Glucosa en sangre capilar
 - 46 B. Hemoglobina glucosilada
 - 47 C. Presión arterial
 - 48 D. Colesterol
 - 50 E. Triglicéridos
 - 50 F. Microalbuminuria
 - 51 G. Electrocardiograma en reposo
 - 51 H. Revisión de ojos
 - 52 I. Revisión de pies
 - 52 J. Revisión dental

Índice

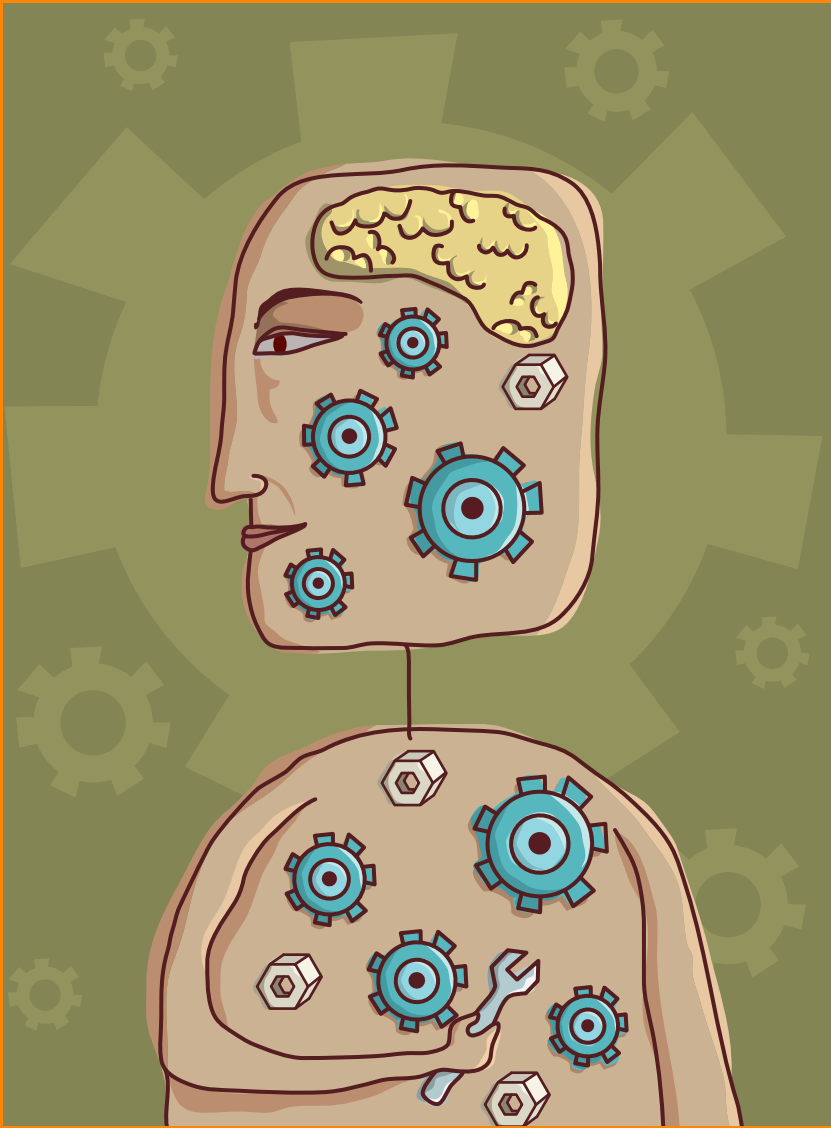
55 III. RECIBIR Y DAR APOYO

- 56** 1. Educación en Diabetes
- 57** 2. Mis pares
 - 59 A. Familia
 - 60 B. Amigos
 - 61 C. Compañeros de trabajo

- 62** 3. Mi equipo médico
 - 63 A. Cuidado de la Diabetes Mellitus
 - 65 B. Cuidado de las complicaciones

69 IV. HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

- 70** 1. Metas de control de mi glucosa
- 72** 2. Otras metas de control, aparte de mi glucosa
- 74** 3. Registro del automonitoreo de mi glucosa
- 75** 4. Registro de mi glucosa (por examen de laboratorio)
- 76** 5. Registro de mi hemoglobina glucosilada
- 77** 6. Registro de otras metas de control, aparte de mi glucosa
- 78** 7. ¿Qué comer?
- 80** 8. Plan de ejercicio y actividad física
- 81** 9. Medicamentos (cuáles y a qué horas)
- 82** 10. Insulina/sitios de inyección y cómo aplicarla
- 83** 11. Insulina/tipos de insulina
- 84** 12. Preguntas que quiero hacer a mi equipo médico
- 85** 13. Compromisos conmigo mismo



Introducción

Los Manuales de Mantenimiento de la Salud se hicieron pensando en personas que, como tú, desean participar en el impulso de su propio bienestar.



El nombre Manuales de Mantenimiento de la Salud sugiere la ingeniería de una máquina, ¿no es cierto?, por ejemplo un auto. Pues bien, el deseo de actuar a favor de uno mismo es tan importante como tener un motor que arranque: sin ello, todos los esfuerzos son vanos.

Con un motor en marcha, es entonces posible emprender los siguientes pasos:

- 1) Aprender a operar la máquina, es decir, **CONOCER** cómo funciona nuestro organismo.
- 2) Darle mantenimiento, o sea, **ACTUAR** de la forma necesaria para conservarlo sano o en el mejor estado de bienestar.
- 3) Fortalecer una sana convivencia con otros, es decir, **RECIBIR Y DAR APOYO**. Como en el tráfico vehicular, la salud es un acto comunitario en que todos necesitamos de todos.

Una vez que el motor de tu conciencia ha arrancado, este Manual te ayudará a mantenerlo encendido y a conservar el vehículo entero en el mejor estado. Además te ayudará a conducir en medio del intenso tráfico de la búsqueda de una vida saludable: con su enfoque basado por completo en evidencia científica te orientará hacia las mejores rutas (las más rápidas, más modernas y más confiables). También te pondrá en contacto con personas que te acompañarán en el trayecto y te ayudarán a abrirte paso.

El primer capítulo, **CONOCER**, atiende a tu necesidad de conocimiento acerca de cómo funciona el organismo de una persona que vive con Diabetes Mellitus, dándote una breve y

clara explicación de lo que ocurre en tu cuerpo; señalando los síntomas que pueden presentarse ante esta afección, y mencionando los daños que la falta de control puede ocasionar a largo plazo.

El segundo capítulo, ACTUAR, ofrece información y recomendaciones para el mantenimiento de un buen estado de salud. Arranca con información sobre lo conveniente que es que tú mismo efectúes una revisión cotidiana de tus niveles de glucosa (a esto se le llama automonitoreo), y sigue con una serie de recomendaciones específicas para alcanzar tus metas de control: comer mejor; hacer ejercicio; tomar los medicamentos; si es tu caso, aplicarte la insulina de forma adecuada; evitar complicaciones, y realizarte a tiempo los exámenes de laboratorio adecuados.

El tercer capítulo, RECIBIR Y DAR APOYO, te ayuda a orientarte en el atropellado mundo de la convivencia social en torno al padecimiento. Su primera recomendación es que reconozcas que no estás solo. Una vez admitido esto, te ayuda a crear a tu alrededor un equipo de familiares y amigos que, vivan o no con diabetes, estén dispuestos a apoyarte y acompañarte de manera responsable, así como a recibir tu apoyo. El capítulo también menciona al grupo de profesionales de los que debes estar cerca para no descuidar ningún detalle.

Finalmente, el cuarto capítulo te ofrece una serie de HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO que te apoyarán para alcanzar tu estado óptimo de bienestar:

Elije tus rutas, tus acompañantes y a los expertos que te ayudarán en el proceso, y conviértete en el conductor de tu propia vida. ¡Adelante!



I. Conocer

Para que sepas qué es la Diabetes Mellitus te explicaremos a continuación cada uno de sus componentes.

I. GLUCOSA E INSULINA

Los alimentos que comemos son fragmentados en el aparato digestivo, pasan a la sangre y llegan al hígado, en donde se convierten en un tipo de azúcar que se llama glucosa.



La glucosa pasa a la sangre y viaja por ella hasta llegar a cada una de las células del cuerpo, que la utilizan como fuente de energía para poder efectuar sus funciones. Además, el hígado almacena una parte de la glucosa que produce para aprovecharla en caso de ayuno.

El cuerpo no puede vivir sin glucosa.

El páncreas es un órgano ubicado en el abdomen, debajo del estómago.

La insulina es una sustancia creada por el páncreas, que permite que la glucosa entre en las células para ser transformada en energía.

En las personas que viven con Diabetes Mellitus, el páncreas no produce suficiente insulina (de hecho, cada vez produce menos); además, la que produce no actúa de forma adecuada. Esto hace que la glucosa tenga dificultades para entrar en las células.

Cuando las células dejan de recibir suficiente glucosa, no pueden producir la energía que necesita el cuerpo para funcionar adecuadamente. Todo el organismo se ve afectado por esta carencia.

Al no poder entrar en las células, la glucosa permanece en la sangre y ahí se acumula.

Por su parte, el hígado interpreta la carencia de energía de forma equivocada; para él, lo que falta es glucosa (¡cuando en realidad sobra!), así que enseguida libera la que ha almacenado de reserva. En consecuencia la cantidad de glucosa en la sangre aumenta más todavía.

2. LA ADRENALINA Y LOS SENTIMIENTOS

La forma en que manejamos nuestras emociones está asociada de manera importante con los niveles de glucosa que hay en nuestra sangre.

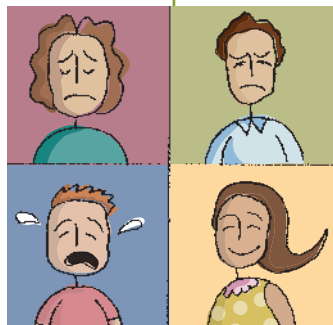
El cuerpo humano cuenta con recursos muy eficaces para hacer frente a momentos difíciles, como el peligro y la urgencia. Uno de esos recursos es la sustancia llamada adrenalina, que se produce en las glándulas suprarrenales.

Cuando, por ejemplo, sentimos miedo o enojo, o tenemos prisa por conseguir algo, la adrenalina entra en acción para ayudarnos a resolver la situación. Una de las formas en que lo hace es transmitiendo a los tejidos musculares la orden de que depositen glucosa en la sangre para que ésta acuda a los lugares del cuerpo que más necesitan energía en ese momento.

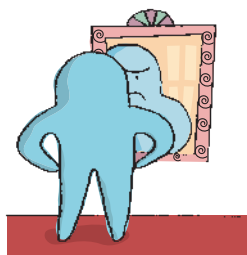


Conforme la situación emocional se va resolviendo de forma satisfactoria, la glucosa va siendo bien empleada y, por lo tanto, no representa un problema para tu organismo. Sin embargo, los seres humanos no siempre aprovechamos esas descargas de glucosa para resolver el momento de tensión que estamos enfrentando, y sólo conseguimos que esa sustancia se acumule en la sangre.

Y algo más: por no encausar bien nuestras emociones, con frecuencia nos sumimos más en la causa que provocó la descarga y estimulamos que la sustancia se siga produciendo: a veces nuestro miedo nos acerca más al peligro del que queremos alejarnos, provocando que el susto aumente; a veces nuestro enojo mal encausado no nos ayuda a resolver un conflicto sino



que sólo nos enreda más en él, consiguiendo que el enojo se convierta en furia; en algunas ocasiones la prisa mal manejada nos mete la pata y provoca que nos retrasemos. Estos son sólo tres de los muchos casos de tensión emocional en que la glucosa liberada por la adrenalina no se utiliza de forma adecuada o se sigue produciendo interminablemente.



Todos los sentimientos son vitales para sobrevivir. Sin embargo, por motivos difíciles de comprender, a lo largo de la historia humana hemos aprendido a esconder o exagerar nuestras emociones. Por ejemplo, la gente cree equivocadamente que los varones no deben llorar o que llorar con exageración es signo de feminidad; también se llega a pensar que esconder el enojo es bueno o que mostrar enojo de forma desmedida es signo de fortaleza. Aprender a manejar las emociones sin esconderlas o exagerarlas es parte de un comportamiento sano y benéfico para la salud de nuestro cuerpo.

Lo cierto es que prácticamente cada día, todos nos entristecemos, asustamos, enojamos y nos vemos en situación de urgencia. Intentar que esto no sea así, es decir, **NEGAR ESTE TIPO DE SENTIMIENTOS, PUEDE SER FUENTE DE TENSIÓN CORPORAL E INCLUSO DE ENFERMEDAD.**



Lo mismo ocurre cuando quedamos atados a un sentimiento preponderante -por ejemplo el enojo o el miedo- y asumimos de forma equivocada que éste forma parte esencial de nosotros mismos: soy enojón, decimos, o soy muy tímido.

Lo cierto es que ninguna emoción nos define por completo y que todas, sin excepción, son igual de importantes.



3. SÍNTOMAS Y DAÑOS

La cantidad de glucosa en la sangre se puede controlar con medidas de autocuidado.

Por su parte, la falta de control puede tener consecuencias graves: la presencia excesiva de glucosa en la sangre va ocupando más y más espacio en los vasos sanguíneos, dañándolos y alterando la circulación en su conjunto. Esto afecta especialmente a algunos órganos: ojos, cerebro, corazón, riñones y piernas, así como al sistema que nutre los nervios de la sensibilidad y el movimiento.

A largo plazo, esa acumulación puede provocar hipertensión arterial y otras afecciones graves.

La falta de control del nivel de glucosa en la sangre puede tener consecuencias negativas a corto y largo plazos. El cuerpo afectado por la falta de energía y el daño circulatorio, tarde o temprano empieza a presentar algunos de los siguientes síntomas:



- Cansancio o fatiga
- Pérdida de peso
- Sed intensa
- Aumento en la frecuencia para orinar (sobre todo por la noche).
- Presencia de infecciones frecuentes en vías urinarias, vías ginecológicas y/o en uñas.

Si la acumulación de glucosa en la sangre persiste, después de cierto tiempo el daño puede ser severo y ocasionar:

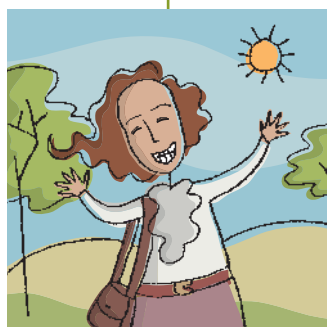
- Daños en la visión
- Embolias o hemorragia cerebral
- Enfermedad coronaria
- Insuficiencia renal
- Disfunción eréctil
- Neuropatías y gangrena en pies

4. ¡UNA VIDA PLENA!

Si presentas alguno de los síntomas que produce la falta de control de tu diabetes, coméntalo con tu médico. ¡Estás a tiempo de corregir la falla! Con ganas y fuerza de voluntad puedes modificar tu estilo de vida, tanto en lo físico como en lo emocional. Poco a poco, sin necesidad de que te presiones de forma desmedida, obtendrás importantes logros y te irás dando cuenta de que es más fácil de lo que pensabas.

Recuerda que con diabetes... ¡puedes llevar una vida normal! El tratamiento adecuado reduce el riesgo de complicaciones y permite vivir una vida plena, sin que la enfermedad sea obstáculo, ni a corto ni a largo plazo.

Haz de tu bienestar tu recompensa diaria, e irás creando una vida con la calidad que tú elijas.





II. Actuar

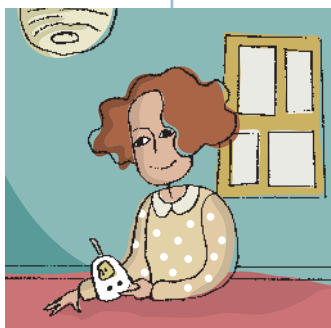
*Poco a poco,
pero con constancia*



I. AUTOMONITOREAR MI GLUCOSA

Tú misma(o) puedes medir diariamente tu nivel de glucosa en la sangre para controlarla de forma óptima.

Hacerte una medición de glucosa de vez en cuando, en ayunas, no basta para conocer el grado de control que has conseguido sobre ella, pues al igual que la presión arterial, la cantidad de glucosa en la sangre varía constantemente, e incluso sus niveles son distintos a lo largo del día.



Para saber a ciencia cierta cómo te encuentras es conveniente que tú, por tu propia mano, midas tu glucosa a menudo (a eso se le llama *automonitorearla*). Tu médico te dirá cómo y cuándo hacerlo.

Asimismo, para mejorar el conocimiento de tus niveles de glucosa, es necesario que cada trimestre realices la medición de la llamada hemoglobina glucosilada, que te brinda un promedio de tus niveles de los últimos tres meses.

El registro continuo de tus niveles contribuirá a que tú y tu médico sepan si tus niveles de glucosa están o no en las metas de control, y se den cuenta de qué efecto tienen la comida, los medicamentos y el ejercicio sobre su disminución o aumento. Esta información podrá servirles para que planeen juntos posibles cambios en el tratamiento.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 1) que indica cuál debe ser tu nivel de glucosa en la sangre y tu medida de hemoglobina glucosilada. Otras tres tablas (Herramientas 3, 4 y 5) te permiten llevar el registro de esos niveles.

2. CONTROLAR MIS NIVELES DE GLUCOSA (LOS CUATRO COMPROMISOS)

Cuatro acciones son básicas para mantener en control tu diabetes mellitus:

- Manejar de forma creativa tus emociones
- Comer mejor
- Realizar actividad física y ejercicio
- Tomar de forma correcta los medicamentos

Puedes decidir llevarlas a cabo como un compromiso personal para acercarte día a día a un mayor bienestar. En el caso de que el médico te prescriba el uso de insulina, añade un quinto compromiso: aplicártela de la forma correcta.

A. MANEJAR DE FORMA CREATIVA MIS EMOCIONES

Una de las principales causas de aumento de la glucosa en la sangre es la tensión emocional; por ejemplo, el enojo ante una agresión o el miedo ante un peligro. Urgido a encontrar una solución, el cuerpo descarga glucosa para proveer de energía a los órganos más involucrados en la situación (por ejemplo, el cerebro, que necesita estar alerta para encontrar la mejor respuesta).

Pongamos como ejemplo el momento en que percibimos que un auto se cierra bruscamente contra el auto que vamos conduciendo. Para empezar, el susto (acompañado de una descarga brusca de adrenalina) nos ayuda a dar un volantazo y a librar el golpe. Enseguida surge el enojo (también acompañado de adrenalina) y la pregunta “¿Por qué me agrede esta persona?”. Hasta aquí las reacciones son útiles: la primera nos libró de un choque y la segunda nos ha puesto alerta, preparándonos a responder si la agresión ha sido intencional y vienen otras.

A partir de aquí se abren varias opciones. Por ejemplo, tal vez identifiquemos que nuestra percepción estuvo equivocada y que no existió tal agresión; quizás advirtamos que la agresión sí existió pero que ha sido por descuido; tal vez nos demos cuenta de que fue única y que no se volverá a repetir; puede ser que recordemos que no está dirigida a nosotros especial-

mente, pues esa persona hubiera hecho lo mismo a cualquier otro conductor; es posible pensar que estamos viendo en esta situación una oportunidad para sacar el enojo que no hemos podido descargar en ocasiones semejantes, o finalmente puede ocurrir que reconozcamos que el evento se provocó porque nosotros mismos no manejábamos con la actitud de relajación y cortesía que exige siempre la conducción de un auto.



Nuestra decisión puede ser olvidar el asunto y seguir nuestro camino tranquilamente. Pero también puede ser acercar nuestro auto al del agresor para expresarle nuestro enojo. Antes de hacerlo, podemos detenernos instantáneamente a pensar en las posibles consecuencias: quizá le provoquemos miedo y huya, y quedemos desahogados y satisfechos. Pero quizás vuelva a agredirnos. ¿Cómo? Lanzándonos otra vez el auto; con palabras y señas de enojo; riéndose de nosotros, o simplemente mostrándose indiferente. Entonces es posible pensar si nos conviene actuar. ¿Nos sentimos capaces de enfrentar la nueva agresión, cualquiera que ésta sea? ¿Vale la pena correr el riesgo a cambio de la satisfacción que obten-

dremos al expresar nuestro enojo? ¿Será justo actuar de la manera en que queremos hacerlo o alimentaremos un clima colectivo de violencia que acabará volteándose contra

nosotros mismos?

Si nuestra decisión final pasa primero por los pensamientos adecuados (y por lo tanto por un esfuerzo mental y emocional suficiente), con toda seguridad habremos encausado correctamente nuestra energía, y no tendremos que temer una repercusión negativa en nuestro organismo.

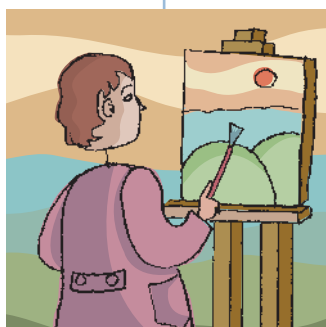
Además, una decisión bien tomada -sopesando causas y consecuencias- evitará que entremos en situaciones inesperadas que nos pongan en mayor riesgo y estimulen más la producción de glucosa.

Poder tomar las decisiones que más nos convengan es una cualidad que se desarrolla. Existen técnicas para ello. ¡Utilízalas! Aquí te mencionamos tres:

- Recibir educación en alguna disciplina deportiva, académica, artística o manual.
- Practicar meditación y yoga.
- Acudir a terapia.

Las siguientes son algunas recomendaciones prácticas que te apoyarán en los momentos en que tomar una decisión se vuelva difícil:

- Ante una situación emocional tensa, respira profundo y despacio cuantas veces puedas para oxigenar tu cuerpo, pensar mejor y recuperar la calma.
- Sal a caminar o a hacer ejercicio.
- Evita actuar de forma impulsiva (sustituye la acción con ejercicio físico).
- Escribe acerca de lo que está ocurriendo.
- Canta, dibuja, escucha música (no sólo la



oigas, escúchala), lee, juega...

Otro consejo importante: no añadas nuevas dificultades a tu vida. En una palabra: ¡cuídate! Convierte el hecho de que vives con Diabetes en la oportunidad ideal para hacerlo.



B. COMER MEJOR

Un buen plan de alimentación reduce la cantidad de glucosa en la sangre y favorece otros aspectos de control de la enfermedad, como tu peso y tus niveles en presión arterial y colesterol.

Un plan de alimentación bien estructurado te indica qué alimentos consumir y en qué cantidades, y cuáles evitar, tanto en comidas normales como en refrigerios. Además se ajusta a tus hábitos de alimentación y a tu programa de actividades.

Es cierto que en un inicio se te puede hacer complicado cumplir el plan de alimentación, pero sin duda en poco tiempo se te hará fácil. ¡Entre más pronto lo inicies, mejor!



Si planeas correctamente tu nutrición, podrás incluso comer tus alimentos favoritos.

Tu médico o tu nutriólogo te ayudará a armar el plan de alimentación que más te conviene. Te darás cuenta de que, en realidad, puedes consumir los mismos alimentos que toda tu familia, y que la clave está en el equilibrio y las porciones.

Todos en la familia pueden beneficiarse de los hábitos alimenticios saludables.



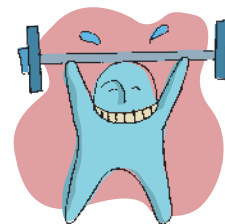
Alimentación y medicamentos

La dosis de medicamentos e insulina recomendada por tu doctor está relacionada con la cantidad de alimentos que ingieres; es decir, mientras menor sea la cantidad de alimentos que comas, menor será tu necesidad de medicamentos para controlar tus niveles de azúcar:

El líquido es vital para el buen funcionamiento del organismo. Es recomendable beber 2 litros de agua al día



Una de las claves para el adecuado control de la diabetes es combinar una buena nutrición con ejercicio y actividad física. ¡Esto a veces es suficiente y puede evitar el uso de medicamentos!



Recuerda que el DESAYUNO es la comida más importante del día. No te lo saltes.



En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 7) que te indica cuáles son los alimentos más adecuados para integrar tu plan de alimentación.

C. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

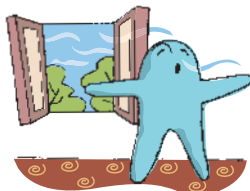
La actividad física y el ejercicio aumentan tu consumo de energía y con ello favorecen el control de tu glucosa. Moverte más te ayudará a cumplir tus metas y a evitar algunas de las complicaciones que se derivan de la diabetes mal controlada.



Realizar actividad física reduce los niveles de glucosa. ¡Actívate ya!

El ejercicio y la actividad física son tu MEJOR medicina ya que:

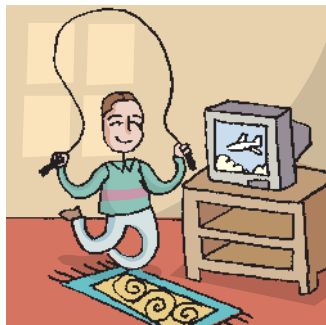
- Reducen los niveles de glucosa en la sangre
- Mejoran la sensibilidad a la insulina
- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Ayudan al control de peso y presión arterial
- Reducen el estrés
- Aumentan la fuerza y elasticidad muscular
- Retrasan la desmineralización de los huesos
- Nos animan y brindan bienestar psicológico
- Nos incentivan a dejar de fumar



Cada vez que te acuerdes, haz 5 respiraciones profundas: esto te ayudará a equilibrar tus emociones y a reducir el estrés.

Hacer deporte y ejercicio es una excelente forma de activarse; sin embargo, las labores de la vida cotidiana también pueden convertirse en una forma de actividad física. Si no estás

acostumbrado a moverte mucho, empieza por algo no muy intenso. Te damos algunos ejemplos: sube las escaleras en lugar de usar el elevador; carga las bolsas del mercado o del súper y no se las encargues a otros; salta la cuerda mientras ves televisión: empieza por 5 saltos y ve aumentando la cantidad poco a poco; al barrer, haz una sentadilla para tomar la cubeta; procura caminar en lugar de utilizar transporte o automóvil, etc. Poco a poco, ve aumentando la intensidad de tu actividad, y cuando te sea posible comienza a realizar ejercicio metódico (aunque sea moderado) o algún deporte.



Cuando estés haciendo ejercicio y te sientas cansado, detente y respira profundo hasta que se nivelen los latidos de tu corazón; después puedes continuar. Esto te va a ayudar a adquirir poco a poco mejor condición física.



Mientras mayor sea la intensidad de la actividad física que realiza una persona, menor cantidad de medicamentos e insulina necesitará.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 8) que te indica qué tipo de actividad física es la que más te conviene.

D. TOMAR DE FORMA CORRECTA MIS MEDICAMENTOS



Los antidiabéticos orales son medicamentos que reducen los niveles de glucosa en la sangre y, en la mayoría de los casos, constituyen el tratamiento inicial. Para obtener de ellos el mejor resultado es importante combinarlos con un plan de alimentación balanceado y una actividad física constante. Los tratamientos varían de persona a persona y pueden ser de uno o de varios antidiabéticos orales.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 9) que te ayudará a llevar el control de tus medicamentos.

Si a pesar de tomar tus medicamentos, no logras controlar tu glucosa de forma eficiente, el médico puede prescribir el uso adicional de insulina.

La insulina no puede administrarse en pastillas porque se destruiría durante la digestión.

E. MI AMIGA LA INSULINA

La insulina cumple una función vital, tanto que si nuestro cuerpo deja de producirla, necesitamos obtenerla por medio de una inyección. No es un medicamento sino una hormona producida de forma natural por el organismo. Por fortuna, los seres humanos hemos conseguido sintetizarla en los laboratorios, para aplicarla a aquellas personas cuyo cuerpo no puede producirla.

Sobre la insulina se dicen imprecisiones que te pueden alarmar. Si el médico te indica que te inyectes la hormona, no significa que estés muy enfermo, sino simplemente que para ti será más efectiva que los medicamentos. Si tienes dudas al respecto, pregúntale a tu médico.

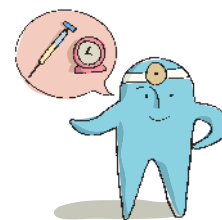
Sitios de inyección de la insulina.

Los sitios de inyección más comunes son la parte superior del brazo, el muslo (ya sea el frente o el costado), el abdomen y los glúteos.

Se obtienen mejores resultados cuando la inyección de cada comida se aplica siempre en la misma área, por ejemplo, la inyección previa al desayuno siempre en el abdomen y la previa al almuerzo siempre en la pierna. Es conveniente no inyectarse en el mismo “puntito”.



Consulta a tu médico para definir los sitios y horarios en que debes aplicarte la inyección .



● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás dos tablas (Herramientas 10 y 11), una que te indica cuáles son los sitios de inyección de la insulina y otra que describe los distintos tipos de insulina que existen.

3. EVITAR COMPLICACIONES

Convivir de manera responsable con la enfermedad te permitirá llevar una vida normal, y fomentará el conocimiento de ti mismo y tu autoestima. Pasártela mejor cada día está en tus manos. Recuerda que desafortunadamente, además de provocar una permanente falta de energía, la diabetes mal controlada afecta al sistema circulatorio, y esto puede dañar partes del cuerpo como los ojos, los riñones y los pies. A más largo plazo esa acumulación puede resultar nociva para los vasos mayores y el corazón, provocando hipertensión arterial

y otras afecciones graves. Además, la hipertensión arterial por sí misma puede provocar daño a diversos órganos. Esto hace de la combinación diabetes/hipertensión arterial un gran enemigo del cuerpo, que tú puedes combatir con un mejor cuidado de ti mismo.



A. OJOS

Es importante que te realices cada año un examen completo de la vista. La diabetes mal controlada puede provocar problemas de los ojos que se desarrollan poco a poco sin que te des cuenta, y pueden convertirse en graves complicaciones como retinopatía diabética, catarata, glaucoma y otros, todos ellos capaces de ocasionarte pérdida de la visión.



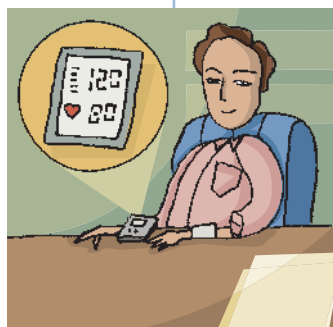
Si sientes dolor de ojos, tienes problemas para leer o ver imágenes con claridad, se te presentan manchas o destellos de luz o ves aureolas alrededor de las luces, acude con tu oftalmólogo de inmediato y él te dará el tratamiento adecuado para prevenir que el problema se desarrolle.

Cómo evitar complicaciones

- Mantén en cifras adecuadas tus niveles de glucosa en la sangre.
- Mantén tu presión arterial en un nivel normal (120/80 mm hg).
- Realízate cada año un examen completo de la vista.

B. RIÑONES

Como todas las complicaciones asociadas con la diabetes, la de los riñones se puede prevenir con cuidado de ti mismo y tratamiento adecuado. Es importante tenerlo siempre presente. Recuerda que la enfermedad de los riñones, o nefropatía, provoca que estos órganos dejen de filtrar la sangre correctamente y que se acumulen en ella muchos desechos orgánicos; también altera el equilibrio de las cantidades de líquidos en el cuerpo. En algunos casos, la persona enferma tiene que someterse a un tratamiento llamado diálisis, para filtrar su sangre; incluso puede requerir un trasplante de riñón.



Si tus riñones no funcionan bien por falta de control de tu diabetes, pide al médico que mida tu presión sanguínea cuatro veces al año, como mínimo. También tú mismo puedes medir tu presión en casa. Los profesionales de la salud pueden indicarte dónde conseguir el equipo necesario y orientarte sobre cómo usarlo. ¡Es fácil!

Cómo evitar complicaciones

- Mantén en cifras adecuadas tus niveles de glucosa en la sangre y tu presión arterial.
- Evita alimentos y comidas que contengan muchas proteínas y/o mucha sal.

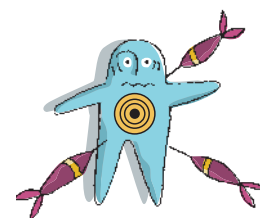


Pide a tu doctor, nutriólogo o dietista que te ayude a identificar los alimentos que contienen muchas proteínas y/o mucha sal, para que evites su consumo.

- Realízate un examen de microalbúmina en orina por lo menos una vez al año. La presencia excesiva de la proteína llamada microalbúmina en la orina es señal de que está empezando una complicación renal.
- Si padeces hipertensión arterial, consulta a tu médico acerca del uso de medicamentos conocidos como *Inhibidores de la ECA*.
- Las infecciones de la vejiga agravan las complicaciones renales. Si presentas alguno de los siguientes síntomas, acude en seguida a tu médico:
 - Orina opaca o con sangre
 - Dolor o ardor al orinar
 - Deseos de orinar frecuentemente

Cuando ingerimos sal y proteínas en exceso, el riñón trabaja más para filtrar los desechos del cuerpo.

Cuando tu diabetes está fuera de control es más fácil que sufras infecciones en cualquier parte del cuerpo.



C. SISTEMA CIRCULATORIO

Hay mucho que puedes hacer para controlar la diabetes y llevar una vida plena. Las medidas que tomes pueden evitar la presencia excesiva de glucosa en la sangre así como las fallas de circulación sanguínea que eso provoca. Recuerda que los problemas de circulación causan que la sangre no llegue de forma adecuada al cerebro y otras partes vitales del cuerpo.



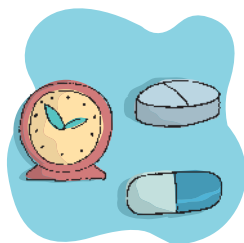
Acude de inmediato a tu unidad de salud más cercana o llama a tu médico si sientes mareos, sufres pérdida repentina de la vista, tienes dificultades para hablar, sientes entumecimiento o sufres debilidad en un brazo o una pierna.

No eches la información de este capítulo en saco roto, pues lamentablemente los problemas circulatorios son la principal causa de enfermedad y fallecimiento en personas con diabetes.

Cómo evitar complicaciones

PRESIÓN SANGUÍNEA

En todas tus consultas médicas te deben medir la presión sanguínea, y tú debes anotar los resultados puntualmente. Si tu presión se mantiene alta durante 3 meses, es probable que necesites que el médico te recete medicamentos para ayudarte a controlarla.

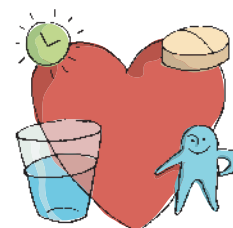


Recuerda: si tomas medicamentos, hazlo siempre en la dosis indicada.

Si al menos en dos consultas las cifras sobrepasan 130/85, debes adquirir un equipo para medirte la presión en casa y vigilarla diariamente.

Si eres hipertenso, comienza una dieta baja en sal y en general reduce los alimentos con sodio. Evita el alcohol.

Consulta a tu médico si es conveniente que tomes una aspirina al día para prevenir problemas del corazón.

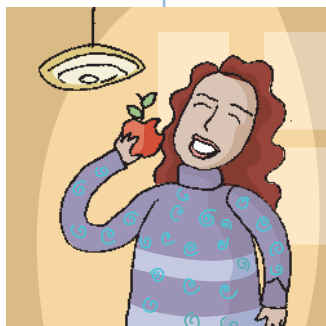


COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

El riesgo de tener problemas circulatorios y del corazón es mayor si presentas alto contenido de colesterol y/u otras grasas en la sangre. Debes realizarte un examen de colesterol y triglicéridos una vez al año, y anotar los resultados.

Tu medida de colesterol total debe ser menor de 200 mg/dl. Si sobrepasa esa cifra, debes tomar medidas para reducirlo:

- Evita alimentos que contengan colesterol. Reduce también las grasas saturadas, por ejemplo carnes rojas, quesos grasosos y frituras. Sustituye al máximo las grasas de origen animal, como la manteca, por grasas de origen vegetal, por ejemplo aceite de maíz o girasol.
- Come alimentos con alto contenido en fibra, por ejemplo avena, manzana con todo y cáscara, y nopales.
- Baja de peso.
- Mantén controlada tu azúcar en la sangre.



Después de 6 meses de tratamiento, seguro que vas a empezar a notar cambios; pero si aún tu nivel de colesterol sigue alto, es probable que necesites medicamentos para controlarlo. Tu médico es el único que puede recetarte los medicamentos adecuados.

TABACO

Cuando se vive con diabetes y se consume tabaco (en cualquiera de sus presentaciones), los riesgos de padecer problemas del corazón aumentan.

El consumo de tabaco favorece complicaciones en todo el organismo. Mencionar sólo algunas podría darte un mensaje equivocado, pues el tabaco afecta a todos y cada uno de los órganos del cuerpo, así como las funciones emocionales e intelectuales.



Una de las MEJORES DECISIONES que puedes tomar para mejorar tu bienestar es dejar de fumar. Numerosas instituciones de salud tienen programas para ayudarte a hacerlo.



PESO CORPORAL

Si tienes sobrepeso, lo mejor será reducirlo. Pregúntale al profesional de salud sobre algún programa de actividad física y ejercicios.

D. PIES

Es sorprendente cómo con sencillas medidas cotidianas puedes evitar graves complicaciones. El cuidado de tus pies es un buen ejemplo. Recuerda que el exceso de glucosa en la sangre puede dañar al sistema nervioso y provocar la pérdida de sensación en ellos, así como deformarlos o desfigurarlos. La falta de sensación permite que heridas accidentales pasen inadvertidas. Las deformidades causan puntos de presión anormales que resultan en ampollas, irritaciones o úlceras indoloras. Debido a la mala circulación de la sangre, esas lesiones demoran en sanar.



Cómo evitar complicaciones

REVISIÓN

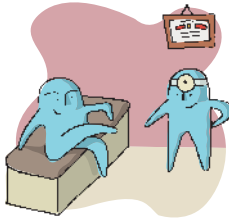
Examina tus pies todos los días para detectar raspaduras, rasguños, grietas o ampollas. Observa siempre entre los dedos y en la planta del pie.

Si se te hace difícil agacharte para ver la planta del pie, revísala utilizando un espejo colocado en el suelo. Si padeces problemas de la vista, pídele a un familiar que te ayude.



En caso de sentir dolor o encontrar llagas, úlceras, hinchazón y/o cambios de color, díselo a tu médico, ya que los problemas de los pies se pueden agravar con rapidez.

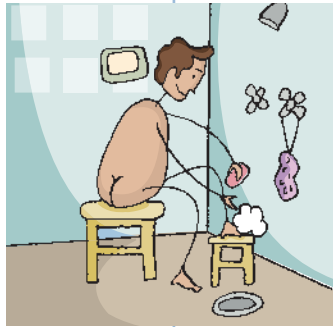
Más de la mitad de las amputaciones realizadas como consecuencia de la diabetes fuera de control se pueden evitar con una revisión cuidadosa realizada a diario.



Pide a tu doctor que examine tus pies en cada consulta.

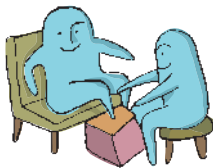
ASEO

Lava tus pies todos los días. Sécalos con cuidado, especialmente entre los dedos. No tomes baños de pies, ni siquiera en agua tibia, ya que esto reseca la piel y puede llevar a una infección. Aplícate una loción o crema hidratante en la planta de los pies y sobre las partes resacas, excepto entre los dedos (la humedad entre los dedos permite el crecimiento de hongos que pueden causar infección).



UÑAS

Corta las uñas de los pies después de lavarlos y secarlos. De esta manera las uñas estarán suaves y fáciles de cortar. Corta las uñas de forma recta y usa una lima para suavizar las esquinas (no debes cortar las esquinas). Si notas que la piel alrededor de las uñas está rojiza, consulta a tu médico.



Si no ves bien, o si las uñas son gruesas o amarillentas, acude a un podiatra (médico de los pies) u otro profesional de salud para que te las corte.

JUANETES Y CALLOS

No te cortes los juanetes ni los callos (si usas navajas de afeitar o ungüentos y líquidos para eliminarlos, puedes dañarte la piel). Pide a un profesional de la salud que te enseñe a usar piedra pómez para limarlos suavemente.

QUEMADURAS

El agua caliente o cualquier otra superficie caliente representa un peligro para los pies. Antes de bañarte prueba la temperatura del agua con el codo. Al caminar sobre superficies calientes usa medias o calcetines y zapatos. Si vas a la playa o a una alberca, usa crema de protección contra el sol en la parte superior de los pies. No calientes tus pies con bolsas de agua caliente ni con aparatos eléctricos.

FRÍO

Protege tus pies del frío: usa calcetines o medias, y calzado.

CALZADO

No camines descalzo, ni siquiera dentro de casa. Usa zapatos cómodos y que protejan los pies. Evita zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos.



Un profesional de salud puede recomendarte el tipo de zapatos que te conviene usar.



Cada vez que te pongas zapatos, revísalos con la mano y asegúrate de que no haya ningún objeto flojo, ninguna punta de clavo sobresaliente ni rotura, que el forro no esté descosido y que no haya ninguna superficie áspera que pueda lastimarte.

Antes de dormir, da un masaje suave a tus pies. Puede favorecer su sensibilidad y te ayudará a relajarte.



E. DIENTES Y ENCÍAS

Cómo evitar complicaciones

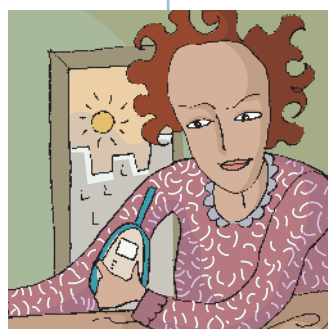
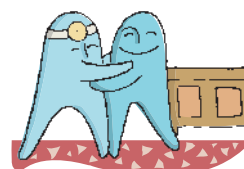
- Cepíllate los dientes tres veces al día, o después de cada comida.
- Usa hilo dental.
- Visita al dentista cada 6 meses. Recuerda que tu salud es lo más importante.



4. HACERME EXÁMENES Y REVISIONES DE FORMA PERIÓDICA

EN ESTA SECCIÓN SE DESCRIBEN TODOS LOS EXÁMENES Y REVISIONES QUE NECESITAS REALIZARTE PARA LLEVAR UN CONTROL ÓPTIMO DE TU DIABETES. EN EL CASO DE LOS EXÁMENES, PARA CADA UNO ENCONTRARÁS LOS NIVELES RECOMENDADOS ASÍ COMO LA FRECUENCIA CON LA QUE DEBES APLICÁRTELOS.

Recuerda: tú y tu médico decidirán qué exámenes te convienen, con qué frecuencia vas a aplicártelos y cuáles son los niveles que debes alcanzar en cada caso.



En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás dos tablas (Herramientas 1 y 2) que resumen cuáles son las metas que debes alcanzar en tus niveles de glucosa y de otros indicadores del estado de tu salud; dichas tablas también mencionan con qué frecuencia debes hacerte exámenes para medir esos niveles. Otras cuatro tablas (Herramientas 3, 4, 5 y 6) te permiten llevar el registro de los resultados de esos exámenes.

A. GLUCOSA EN SANGRE CAPILAR

Te da a conocer cuál es el nivel de tu glucosa en la sangre. Puedes hacer esta prueba tú mismo en casa, con un aparato fácil de usar llamado glucómetro, que te da los resultados al instante (esto se llama *automonitoreo*).

Meta

- Glucosa en sangre en ayunas: entre 59 y 130 mg/dl
- Glucosa en sangre 2 horas después de comer: entre 59 y 140mg/dl

Frecuencia

Lo ideal es que, al inicio, durante tres días seguidos te hagas este examen antes de cada alimento y dos horas después de los mismos (es decir, seis veces cada día); así tendrás una idea más clara de cómo funcionan tus niveles de glucosa.

Después, te podrás realizar el examen según lo requieras, de acuerdo al grado de control que tengas sobre tu diabetes.

B. HEMOGLOBINA GLUCOSILADA (TAMBIÉN LLAMADA HBA1C)

Se realiza en el laboratorio con una muestra de sangre, y mide el promedio de tus niveles de glucosa en los últimos tres meses. Se trata de un cálculo tan revelador sobre tu estado de control que algunos médicos le llaman “la chismosa”.



Meta

Menos de 6.5%

Frecuencia

Realiza este examen cada 3 meses

C PRESIÓN ARTERIAL

Mide la fuerza que impulsa la sangre a través del organismo. La presión arterial se reporta con dos cifras, por ejemplo 120/80. La cifra mayor corresponde a la llamada presión sistólica, que mide la fuerza con la que el corazón expulsa la sangre fuera de él; la cifra menor, llamada presión diastólica, mide la resistencia que oponen las arterias al flujo de la sangre.

Es importante mantener bajo control tanto la presión sistólica como la diastólica.

Meta

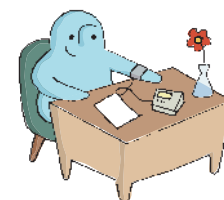
Menos de 120/80 mm hg

Frecuencia

Solicita que te tomen la presión arterial en cada consulta o hazlo todos los días en casa con tu medidor doméstico.

Igual que la glucosa, la presión arterial varía durante el día. Tener un aparato para medirla te ayudará a vigilar si está controlada.

Con frecuencia, las personas que viven con diabetes padecen de presión arterial alta.



El cuerpo del diabético descontrolado convierte el exceso de glucosa en grasas tales como colesterol malo y triglicéridos.



La gente que hace ejercicio con regularidad tiene niveles más altos de colesterol "bueno" (HDL). El control de la glucosa y la pérdida de peso también producen aumento en esos niveles.

D. COLESTEROL

Mide la cantidad de colesterol que hay en tu sangre. La medida *colesterol total* cuantifica todo el colesterol que circula en la sangre, incluyendo colesterol HDL (llamado "bueno") y colesterol LDL (llamado "malo" por ser peligroso para la salud).

- **COLESTEROL HDL (BUENO)**

Esta prueba mide el nivel de colesterol HDL en sangre. Al colesterol HDL a menudo se le denomina colesterol "bueno", pues se encarga de transportar el colesterol LDL o "malo" fuera de las arterias, y por lo tanto limita los riesgos de sufrir enfermedades del corazón.

El colesterol "bueno" se encuentra en aceites de pescado, como sardinas y atún, así como en el aceite de oliva y en algunas semillas, como girasol y cártamo.

Meta

Más de 39 mg/dl

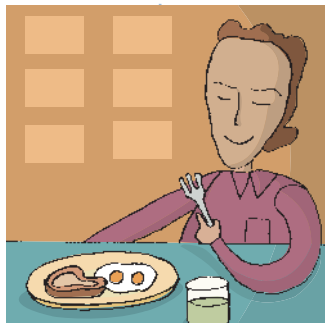
Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

- **COLESTEROL LDL (MALO)**

Esta prueba mide los niveles de colesterol LDL en la sangre. Se le llama colesterol "malo" porque tiende a depositarse en la pared de los vasos sanguíneos, reduciendo su calibre y limitando la capacidad de la sangre para circular. Es causa importante de enfermedades del corazón.

El colesterol malo se encuentra en alimentos como la yema de huevo, las carnes rojas, las vísceras (como el hígado y los riñones) y los productos lácteos.



Meta

Menos de 81 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

Controla tu nivel de colesterol "malo" con medidas como las siguientes: consume leche descremada; cuando comas pollo evita las vísceras y la piel; si comes carne de res, préfiérela sin grasa.



• COLESTEROL TOTAL

La cifra de colesterol total no debe pasar de 200 miligramos por cada decilitro de sangre (200 mg/dl). Es decir, si consigues que tu colesterol bueno aumente, debes también hacer que el malo disminuya. Si el colesterol total en la sangre excede los niveles adecuados, el riesgo de padecer enfermedades del corazón aumenta.

Meta

Menos de 200 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

E TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos se encuentran en las grasas que consumes con los alimentos, pero también los fabrica el organismo y son almacenados como fuente de energía. Es necesario medir los niveles que tienen este tipo de grasas en la sangre.

Meta

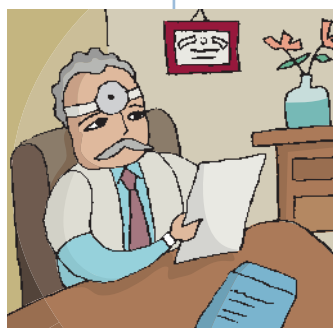
Menos de 150 mg/dl

Frecuencia

Cada año en el adulto controlado y cada cuatro meses si se encuentra fuera de las metas.

F. MICROALBUMINURIA

Este examen detecta si hay presencia de proteínas en la orina. Si la hay, quiere decir que tu riñón está desechando esas importantes sustancias nutritivas en vez de aprovecharlas, y que por lo tanto no está funcionando adecuadamente.



Meta

Menor de 30 mg/dl

Frecuencia

Cada año.

G. ELECTROCARDIOGRAMA EN REPOSO

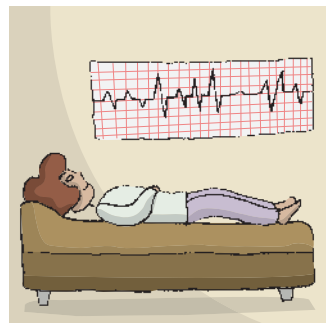
Ayuda a a detectar si tu corazón está funcionando correctamente.

Meta

El especialista te indicará cuál es la meta que te conviene.

Frecuencia

Cada año, en el caso de adultos.



Cuando el electrocardiograma se realiza caminando sobre una banda sin fin se le llama prueba de esfuerzo.

H. REVISIÓN DE OJOS

El oftalmólogo dilata las pupilas para observar la retina, lugar donde se producen las principales complicaciones de estos órganos. El examen de los ojos también incluye una revisión de la agudeza visual y un examen para diagnosticar glaucoma.

Frecuencia

Es conveniente que visites al oftalmólogo por lo menos una vez al año.



I. REVISIÓN DE PIES

Tu médico o el podiatra (especialista en enfermedades de los pies) debe examinar tus pies descalzos en busca de heridas, grietas, infecciones u otros problemas. También es importante que revise las arterias, las venas y los nervios de tus pies. Este examen es muy importante para identificar problemas antes de que sean graves.

Frecuencia

En cada consulta. Acude con tu médico ante cualquier sospecha de padecer problemas.

J. REVISIÓN DENTAL

La diabetes puede afectar tu salud bucal. El dentista debe realizar profilaxis (limpieza en los dientes) y diagnóstico de caries o signos de desgaste.

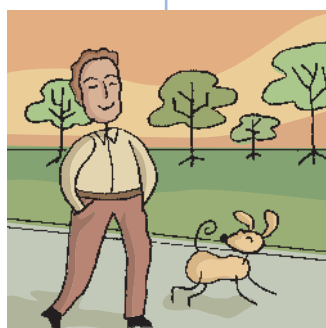


Frecuencia

Visita a tu dentista cada seis meses.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 12) que te ayuda a establecer por escrito los compromisos que quieres hacer contigo mismo para cumplir tus objetivos de autocuidado.

Los hábitos que en un principio cuesta trabajo adquirir terminan por convertirse en compañeros de los que jamás quiere uno separarse.





III. Recibir y dar apoyo

I. EDUCACIÓN EN DIABETES

El cuidado de uno mismo se consigue con la unión de varias cualidades (voluntad, entusiasmo, paciencia, constancia, conocimiento y comunicación, por ejemplo) y encaminando todas ellas hacia un mismo objetivo. Esas cualidades no tienen que estar presentes en ti desde un principio: puedes desarrollarlas a través de un proceso de “educación” en el que te irás modelando a ti mismo y a tu entorno para alcanzar el éxito.

Pongamos un ejemplo: si cimentas tu entusiasmo sobre un conocimiento adecuado podrás plantearte metas que realmente estén a tu alcance, para hacer el camino más fácil y obtener más recompensas; si en determinado momento tu voluntad flaquea, el cultivo de la paciencia te puede ayudar a admitir que siempre habrá subidas y bajadas, y a recuperar el entusiasmo para seguir adelante.



Para entrar en contacto con estos grupos y personas te sugerimos que consultes en:

*Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A.C.
www.smne.org.mx
www.endocrinologia.org.mx*

Son cualidades que se consiguen poco a poco. Este proceso personal puede resultar más sencillo y agradable si buscas el apoyo de quienes tienen experiencia al respecto. El camino de la “educación” no tienes por qué recorrerlo tú solo. Hay gente e instituciones a tu alrededor capacitados para brindarte apoyo a través de información, asesoría, talleres prácticos e incluso compañía personal, para que el esfuerzo sea más fácil y más productivo.

En nuestro país se ha comenzado a desarrollar programas de Educación en Diabetes para promover el apoyo social y el autocuidado de quienes viven con esta enfermedad. Incluso, ya hay personas que se especializan de por vida en esta labor.

2. MIS PARES

El cuidado de la diabetes es una labor de equipo. En él participas tú como figura central, así como tu familia, que te acompaña y apoya en el proceso. Además, hay gente a tu alrededor que puede participar en tu cuidado y a la que debes comenzar a considerar como posible apoyo. En este Manual te proponemos que a partir de ahora añadas a tu vocabulario la palabra “pares” y con ella designes una nueva forma de convivencia con las personas que están cerca de ti.



¿Qué son los pares? En pocas palabras, son familiares, amigos o conocidos que están, o pueden llegar a estar interesados en apoyarte en el proceso de cuidado de tu diabetes, conscientes del valor de la solidaridad para que cualquier esfuerzo se abra paso hacia el éxito.

Un “par” también puede ser una persona que, como tú, vive con diabetes. En este caso, la experiencia mutua puede resultar doblemente eficaz para facilitar el proceso y conseguir que la cotidianidad sea cada vez más plena.

El apoyo de tus pares se puede expresar de diferentes maneras: escucharte; informarse para ayudarte a aclarar dudas; reconocer tus logros; brindar consejo cuando lo pidas; compartir contigo tus prácticas de autocuidado, por ejemplo haciendo ejercicio contigo o siguiendo tu dieta (prácticas que, por cierto, son sanas para cualquiera); acompañarte a tus citas con los especialistas para aportar un punto de vista complementario al tuyo, etc.

Tu médico o el personal de salud de la clínica que te atiende tienen la responsabilidad de orientarte a ti y a tus pares en esta noble y útil relación.

Está demostrado que este tipo de relaciones solidarias dan resultados alentadores. Como tú, quienes te rodean también tienen necesidades tanto prácticas como afectivas y de muchos otros tipos, y crear mancuerna con un propósito común puede ser de beneficio para todos.



Buscar y dar ayuda, orientación y compañía es parte de las necesidades humanas. Hazlo siempre que lo consideres conveniente.



El apoyo de un par debe ser algo completamente voluntario, para ti y para él. Las relaciones impuestas no son favorables para el cuidado de la salud.

A. FAMILIA

Hay muchos motivos para que tus familiares compartan tu interés por cuidarte, y se conviertan en tus “pares”. El primero es el afecto que te tienen; el segundo es que, si son consanguíneos tuyos, comparten contigo el riesgo de padecer diabetes: los hijos o nietos de una persona que vive con diabetes deben recordar que es posible que ellos mismos desarrollen la enfermedad y que es conveniente que se cuiden para evitar su aparición o retrasarla; el tercero es que a todos nos puede beneficiar llevar una vida sana: sin duda, lo que es saludable para quien vive con diabetes también lo es para otros, y a la larga todos podemos disfrutar los beneficios de cambiar hábitos de alimentación, como reducir azúcares, sal y colesterol, por ejemplo.



B. AMIGOS



La presencia de una enfermedad puede dar un nuevo sentido a tu vida. De alguna manera, te permite revisar lo que has construido hasta este momento y lo que quieres seguir edificando de ahora en adelante.

Una revisión así es muy favorable para las verdaderas amistades, que como todas las relaciones humanas, se renuevan con los retos que van enfrentando. ¿Por qué no modificar los hábitos antes compartidos, sobre todo si las nuevas prácticas pueden ser de beneficio para ambos? Alimentación cuidada, ejercicio, interés en el proceso de salud, temas sobre los cuales platicar y adquirir confianza: una verdadera oportunidad para conocer al otro más profundamente. Será tanto como emprender un viaje juntos, a un lugar desconocido.

También se abre la posibilidad de que nuevas personas lleguen a tu vida.

Tus amigos son aquellas personas que en el hecho de que vives con diabetes encuentran una oportunidad para establecer un compromiso afectivo contigo o consolidarlo.

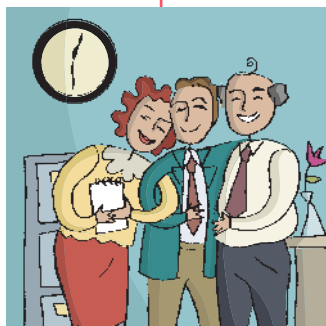
C. COMPAÑEROS DE TRABAJO

El cuidado de la salud puede ser una excelente oportunidad para crear cohesión en los equipos de trabajo. Un buen jefe puede aprovechar las necesidades de salud de sus colaboradores para alentar la solidaridad entre ellos al promover prácticas colectivas saludables, sobre todo si se trata de la misión noble -y comprensible para todos- de brindar apoyo a un compañero que lo requiere.

Pongamos como ejemplo a un equipo que realiza labores de oficina: si este grupo acostumbra celebrar los cumpleaños, quizás se puede excluir de éstos el pastel o sustituirlo por uno sin azúcar; al menos cuando el cumpleaños que se celebra es el de alguien que vive con diabetes. ¿O por qué no una comida de fin de año acorde con el plan de autocuidado de los compañeros que están en esta situación? Las posibilidades son múltiples, y la imaginación ayudará a encontrarlas.

Una de las grandes aportaciones de nuestra época es la oportunidad de encontrar en las diferencias personales una posibilidad de acercamiento y de crecimiento personal y social. No hay motivo para que nadie te discrimine por tu enfermedad, ya sea haciéndote a un lado o dándote un lugar de desvalido. Nadie, empezando por ti mismo. Valora tu condición y si quieres darla a conocer hazlo con total libertad, sabiendo que ello te traerá el beneficio de la solidaridad de quienes te rodean.

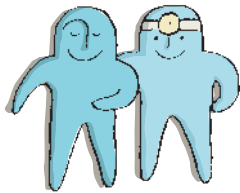
Te sugerimos dar a conocer el texto de esta página a las personas que operan como directivos en tu lugar de trabajo. Si tú mismo eres uno de ellos, busca el respaldo de tu equipo y promueve de manera franca el respeto y apoyo a los demás según sus diferencias (todos las tenemos).



3. MI EQUIPO MÉDICO



Parte esencial de tu grupo de apoyo es el equipo médico, formado por diferentes especialistas que deben estar en contacto entre sí para conocer y evaluar tus avances de forma integral y ofrecerte la mejor atención.



Los médicos y tú deben decidir juntos el tratamiento que más te conviene, así como cualquier cambio al mismo. Claro, siempre serás la persona más importante para tomar cualquier decisión.

A. CUIDADO DE LA DIABETES MELLITUS

- **Médico general, médico familiar o internista**

En todo el mundo, la mayoría de las personas con diabetes son atendidas por alguno de estos tres especialistas. Ellos están capacitados para atender las enfermedades más frecuentes de la población, entre las que se cuenta la diabetes. Trabajan en coordinación con otros médicos y son los responsables de indicarte el tratamiento médico inicial.

- **Endocrinólogo**

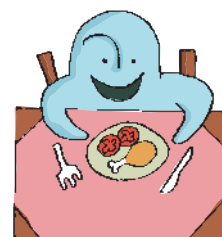
Se especializa en el tratamiento de las enfermedades endocrinas, es decir, las que tienen que ver con hormonas, como la insulina. Si requieres tratamiento especializado, tú y el médico general deben coordinarse con el endocrinólogo.

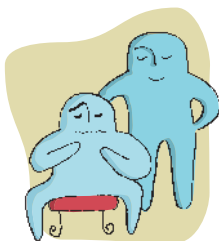
- **Dietista o nutriólogo**

Te ayudará a elaborar un plan de nutrición realista y adecuado a tu persona, tomando en cuenta tus preferencias, recursos económicos y el horario de tus comidas, y a resolver los problemas que puedas tener para llevar una alimentación saludable.



Comer sano no significa comer aburrido, puede ser algo muy rico y novedoso.





- **Enfermera**

Puede orientarte y explicarte los aspectos prácticos del tratamiento de la diabetes.

- **Psicólogo o trabajadora social**

Te facilita a ti y a tu familia resolver cualquier problema personal o de trabajo que interfiera con la atención de la diabetes.

Comprender nuestras emociones es algo que podemos hacer solos; pero a veces resulta más fácil cuando alguien nos acompaña y orienta en el camino.

● En el Capítulo IV: Herramientas para el éxito, encontrarás una tabla (Herramienta 13) que te ayuda a formular por escrito las preguntas que deseas hacerle a los especialistas que te atienden.

B. CUIDADO DE LAS COMPLICACIONES

Es probable que requieras de la atención de los siguientes expertos para prevenir o tratar las complicaciones de la diabetes.

- **Oftalmólogo**

Atiende los problemas de los ojos.

- **Nefrólogo**

Vigila los problemas de los riñones.

- **Urólogo.**

Cuida el sistema urinario en mujeres y hombres (entre estos últimos se incluye la disfunción eréctil).

- **Podiatra y podólogo**

Te ayudarán a atender los problemas de los pies.

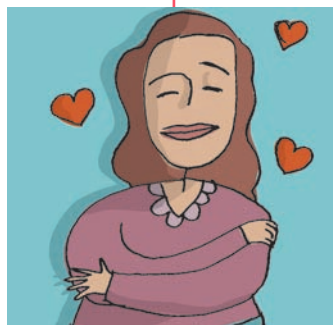
- **Ginecólogo**

Puede ayudarte a prevenir complicaciones en el embarazo.



Si planeas embarazarte, debes tener tu diabetes bajo control, por tu salud y la de tu bebé.





*Aprender a cuidarte es
aprender a quererte*

*Visita CLIKISALUD,
el portal de
comunicación
educativa del
Instituto Carlos
Slim de la Salud.*

www.clikisalud.info

*Este Manual para las personas que viven con
DIABETES MELLITUS
se utiliza como material de apoyo de la estrategia
VIVE SANO del Instituto Carlos Slim de la Salud.*



IV. Herramientas para el éxito*

* Estas herramientas están basadas en las Normas Oficiales Mexicanas y en las Guías Clínicas que publica la Secretaría de Salud. El Instituto Carlos Slim de la Salud expresa su agradecimiento a esta Institución.

HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

HERRAMIENTA 1: METAS DE CONTROL DE MI GLUCOSA

Recuerda que cada persona es distinta y estas metas pueden tener ligeras variaciones de una a otra. Tú y tu médico son las personas indicadas para definir tus metas correctas. Pídele que te las explique una a una. Si no le entiendes bien, no dudes en pedirle que te las explique nuevamente.

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
GLUCOSA ANTES DE COMER TOMADA CON GLUCÓMETRO	entre 59 y 130 mg/dl *	entre 130 y 149 mg/dl	más de 149 mg/d	diario
GLUCOSA 2 HORAS DESPUÉS DE COMER TOMADA CON GLUCÓMETRO	entre 59 y 140 mg/dl **	entre 140 y 200 mg/dl	más de 200 mg/dl	diario
GLUCOSA EN AYUNO TOMADA EN LABORATORIO	entre 59 y 110 mg/dl	entre 110 y 140 mg/dl	más de 140 mg/dl	cada 7 días
HEMOGLOBINA GLUCOSILADA (HBA1C)	menos de 6.5%	entre 6.5 % y 8%	más de 8%	cada 3 meses

* En las personas que no viven con diabetes, la cantidad normal de glucosa en la sangre en ayuno o antes de las comidas es de 70 a 100 mg/dl.

** En las personas que no viven con diabetes, la cantidad normal de glucosa en la sangre dos horas después de probar el primer bocado, puede llegar a 140 mg/dl.

HERRAMIENTA 2:
OTRAS METAS DE CONTROL, APARTE DE MI GLUCOSA

Recuerda que cada persona es distinta y estas metas pueden tener ligeras variaciones de una a otra. Tú y tu médico son las personas indicadas para definir tus metas correctas. Pídele que te las explique una a una. Si no le entiendes bien, no dudes en pedirle que te las explique nuevamente.

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
ÍNDICE DE MASA CORPORAL*	menos de 18 kg/m ²	entre 18 y 29 kg/m ²	más de 30 kg/m ²	cada 3 meses
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	hombres: menos de 91 cm mujeres: menos de 81 cm	hombres: más de 91 cm mujeres: más de 81 cm	hombres: más de 95 cm mujeres: más de 85 cm	cada 3 meses
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	menos de 120 mm hg	entre 120 y 130 mm hg	más de 130 mm hg	cada 2 meses
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	menos de 80 mm hg	entre 80 y 85 mm hg	más de 85 mm hg	cada 2 meses
COLESTEROL TOTAL	menos de 200 mg/dl	entre 200 y 240 mg/dl	más de 240 mg/dl	cada 4 meses
COLESTEROL BUENO (HDL)	más de 39 mg/dl	entre 35 y 39 mg/dl	menos de 35 mg/dl	cada 4 meses
COLESTEROL MALO (LDL)	menos de 81 mg/dl	entre 81 y 100 mg/dl	más de 100 mg/dl	cada 4 meses

	ÉXITO	PRECAUCIÓN	ALERTA	¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME ESTE EXAMEN?
TRIGLICÉRIDOS	menos de 150 mg/dl	entre 150 y 200 mg/dl	más de 200 mg/dl	cada 4 meses
MICRO-ALBUMINURIA	menos de 30 mg/dl	entre 30 y 300 mg/dl	más de 300 mg/dl	cada año
CREATININA	hombres: entre 0 y 1.3 mg/dl mujeres: entre 0 y 1.2 mg/dl	no aplica	hombres: menos de 0 o más de 1.3 mg/dl mujeres: menos de 0 o más de 1.2 mg/dl	cada año

* Para conocer tu índice de masa corporal, debes hacer dos sencillas operaciones aritméticas: 1) multiplica tu estatura por sí misma; 2) divide tu peso entre el resultado que obtengas. Por ejemplo, si mides 1.60 METROS y pesas 60 KILOS, debes multiplicar 1.60 X 1.60, que da igual a 2.56. Después debes dividir 60 entre 2.56, que da igual a 23.43. Tu Índice de Masa Corporal es 23.43 kg/m².

HERRAMIENTA 5:
REGISTRO DE MI HEMOGLOBINA GLUCOSILADA*

RECUERDA QUE DEBES HACERTE ESTE EXAMEN CADA
TRES MESES

FECHA	RESULTADO
Ejemplo 1° enero 2009	6.3%

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 6:
REGISTRO DE OTRAS METAS DE CONTROL,
APARTE DE MI GLUCOSA

	FECHA DEL EXAMEN	RESULTADO DEL EXAMEN
ÍNDICE DE MASA CORPORAL		
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA		
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA		
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA		
COLESTEROL TOTAL		
COLESTEROL BUENO (C-HDL)		
COLESTEROL MALO (C-LDL)		
TRIGLICÉRIDOS		
MICROALBUMINURIA		
CREATININA		

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 7: ¿QUÉ COMER?

Pídele a tu médico, nutriólogo o dietista que te elabore un plan de alimentación acorde a tu estado de salud, edad y actividades. Consulta con estos especialistas cómo mantener una alimentación balanceada y seguir disfrutando de tus alimentos favoritos.

Granos y cereales

Come Más

- Amaranto
- Arroz
- Avena
- Camote
- Cereales de harina integral
- Fideos/pasta integrales
- Pan integral
- Tortillas de maíz

Come Menos

- Buñuelos
- Cereales con azúcar
- Churros
- Galletas
- Pan blanco
- Pan dulce
- Tortillas de harina

Frutas

Come Más

- Durazno/melocotón
- Fresas
- Guayaba
- Limón
- Melón
- Manzana
- Toronja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Uva

Come Menos

- Aguacate
- Coco
- Dátiles deshidratados
- Frutas deshidratadas
- Frutas cristalizadas
- Frutas en almibar
- Plátano
- Sandía

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Vegetales y verduras</p>	<p>Come Más</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenjena • Brócoli • Cebolla • Chayote • Espárragos • Habichuelas • Hongos • Lechuga • Maíz • Nopales • Pepino 	<p>Come Menos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Betabel • Chicharos • Jícama • Papas • Pimentón • Repollo • Tomate • Yuca • Zanahoria
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Carnes y otras fuentes de proteína</p>	<p>Come Más</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clara de huevo • Frijoles • Habichuelas • Lentejas • Tofu • Pavo o guajolote • Pollo sin piel • Pescado • Quesos suaves y blancos 	<p>Come Menos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevo entero • Mariscos • Frijoles refritos o charros • Quesos fuertes y añejos • Chorizo • Menudo • Res • Puerco • Cecina
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Grasas</p>	<p>Come Más</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas y alcaparras • Margarina (libre de grasas trans) • Aceite de oliva y canola 	<p>Come Menos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite de maíz o girasol • Manteca • Queso crema • Mayonesa • Mantequilla • Crema

HERRAMIENTA 8:
PLAN DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

RECUERDA: TU PLAN PERSONAL DEBE CONTAR CON EL VISTO BUENO DE TU MÉDICO

TODOS LOS DÍAS

Camina mínimo 20 minutos al día y permanece activo

Sube las escaleras, en vez de usar el elevador

Evita el uso del auto en trayectos cortos

Estira y fortalece tus músculos todas las veces que puedas

Haz estiramientos

Usa una banda de tensión

Realiza flexiones abdominales

Levanta pesas

Respira profundo cada vez que te acuerdes

3 A 5 VECES POR SEMANA

Realiza algunas de las siguientes actividades:

Correr/trotar

Bicicleta/caminata

Basquetbol

Baile

Natación/ejercicios aeróbicos en el agua

DILE ADIÓS A:

Permanecer sentado más de 30 minutos seguidos

Estar constantemente frente a la computadora

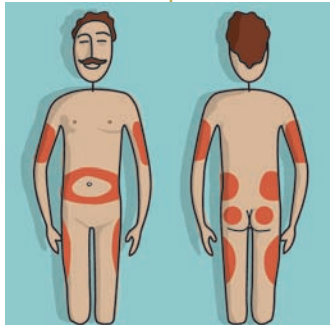
Mirar la TV por tiempo prolongado (no más de una hora es lo recomendable)

HERRAMIENTA 9:
MEDICAMENTOS (CUÁLES Y A QUÉ HORAS)

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	DOSIS	HORARIO	FECHA INICIO FECHA FIN	PARA QUÉ LA TOMO
Ejemplo Captopril	25 mg	mañana noche	enero 2009 febrero 2009	para bajar mi presión arterial

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 10: INSULINA/ SITIOS DE INYECCIÓN Y CÓMO APLICARLA



- 1.** Lávate las manos antes de la aplicación.
- 2.** Antes de aplicarte la insulina debes checar su color y consistencia. Si éstos han variado, puede ser señal de que la insulina ha caducado o está contaminada.
- 3.** Desinfecta el tapón del frasco que contiene la insulina.
- 4.** Antes de clavar la aguja en la jeringa debes llenar ésta con una cantidad de aire igual a la cantidad de unidades de insulina que te aplicarás; después debes inyectar este aire en el frasco de insulina. Esto facilitará la extracción.
- 5.** Con la aguja inserta en el frasco, verifica que la insulina en la jeringa no contenga burbujas. Si las contiene, golpea un poco la jeringa con el dedo; esto hará que las burbujas suban y podrás expulsarlas empujando el émbolo. En este momento, es posible que salga también un poco de insulina. Por eso es conveniente que hayas llenado la jeringa con un poco más de la insulina requerida.
- 6.** Después de aplicar la insulina, debes esperar unos 5 segundos antes de retirar la aguja, pues siempre hay una gota que tarda en salir.
- 7.** No es necesario que te des masaje en la zona donde has aplicado la inyección.
- 8.** Usa una aguja nueva en cada aplicación. No es suficiente cubrir las agujas usadas con el capuchón de plástico, pues éste no es hermético y puede dejar pasar partículas contaminantes.

HERRAMIENTA 11: TIPOS DE INSULINA

ULTRARRÁPIDA

Su acción de reducir glucosa comienza alrededor de 5 minutos después de entrar al cuerpo, y alcanza su pico una hora después; la acción se prolonga durante 2 y 4 horas.

RÁPIDA

Su acción de reducir glucosa comienza alrededor de 30 minutos después de entrar al cuerpo, y alcanza su pico entre dos y tres horas después; la acción se prolonga entre 3 y 6 horas.

INTERMEDIA

Su acción de reducir glucosa comienza entre 2 y 4 horas después de entrar al cuerpo, y alcanza su pico entre 4 y 12 horas después; la acción se prolonga entre 12 y 18 horas.

LENTA

Su acción de reducir glucosa comienza entre 6 y 10 horas después de entrar al cuerpo; la acción se prolonga entre 20 y 24 horas.

PREMEZCLADA

Facilita la aplicación, sobre todo a aquellas personas que tienen dificultades para realizar la mezcla que requieren. Si es tu caso, consulta con tu médico el tipo de insulina premezclada que requieres.

HERRAMIENTA 12: PREGUNTAS QUE QUIERO HACER A MI EQUIPO MÉDICO*

DESEO QUE EL MÉDICO ME EXPLIQUE O ACLARE LO SIGUIENTE

PROFESIONAL DE LA SALUD	PREGUNTA
Ejemplo: Médico general	Si estoy enfermo de otro padecimiento, ¿puedo combinar los medicamentos?

TE RECORDAMOS ALGUNOS DE LOS TEMAS QUE PUEDES TENER EN CUENTA AL PENSARTUS PREGUNTAS PARA EL EQUIPO MÉDICO.

- QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS
- SÍNTOMAS
- MEDICAMENTOS
- INSULINA
- EXÁMENES DE LABORATORIO
- PREVENIR COMPLICACIONES
- EDUCACIÓN EN DIABETES
- AUTOMONITOREO DE LA GLUCOSA
- ALIMENTACIÓN
- EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA
- TRATAMIENTO DE COMPLICACIONES
- ENFERMEDADES NO ASOCIADAS CON DIABETES
- VISITAS A OTROS MÉDICOS Y ESPECIALISTAS
- ETC.

* Aquí te ofrecemos una sola hoja de registro. Antes de usarla sácale copias fotostáticas para usarlas cuando se te acaben los renglones.

HERRAMIENTA 13:
COMPROMISOS CONMIGO MISMO

Para vivir bien con diabetes, estoy dispuesta o dispuesto a hacer lo siguiente:

Para lograr todo lo anterior, creo que me enfrentaré con los siguientes obstáculos:

Para vencer estos obstáculos, estoy dispuesta o dispuesto a hacer lo siguiente:
