

Trabaje junto con su Médico

- **Escriba sus preguntas en un cuaderno.** Lleve su cuaderno de registro con usted cada vez que consulte con su médico.
- **Pregunte a su médico sobre sus metas ideales del nivel de azúcar en su sangre.**
- **Pregunte por la prueba A1c (examen de laboratorio que mide el nivel de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses)** por lo menos dos veces al año. Debe informarse del resultado de su prueba y que significa.
- **Pregunte por una prueba de la presión de su sangre** en cada consulta. Pregunte a su médico sobre exámenes de **colesterol** y otras pruebas de **sangre**.
- **Debe quitarse sus zapatos y calcetines en cada visita.** Pregúntele a su médico que le examine sus pies.
- **Obtenga un examen de los ojos y riñones** de menos una vez al año.
- **Haga una cita con su dentista** de menos dos veces al año. Dígale a su dentista que usted tiene diabetes.

Ponga Metas Que Usted Puede Alcanzar

- **En vez de hacer una meta grande, divida su meta en varias metas chicas.** Digamos que usted quiere ser mas activo; entonces, empiece a caminar cinco minutos por día, tres veces a la semana. Después trate de caminar por más tiempo o más a menudo.
- **Haga cambios los cuales usted puede seguir** por el resto de su vida. Si usted quiere perder de peso y mantener su peso sin aumentar, usted debe ser activo y debe limitar el tamaño de sus porciones de comida. No se ponga a dieta únicamente.

Crear un Plan para Vivir Mejor con la Diabetes

- **Piense en todas sus razones** por querer controlar su nivel de azúcar. Haga una lista y póngala donde usted la pueda ver todo el tiempo.
- **Piense cuales tentaciones le hacen quebrar sus metas** cuando trata de controlar el nivel de su azúcar en la sangre. Decida **ahora mismo** como puede superarlo.
- **Usted debe premiarse** por mantener su control. Alquile una película, compre una planta, o pase el tiempo con una amistad.
- **Pida ayuda** a sus amistades y familia cuando usted este deprimido o necesita alguien con quien hablar.



¡No Se Desanime!

- **Si usted no siguió las instrucciones, admítalo.** Aprenda de sus errores.
- **No sea tan duro con usted mismo.** Cometer un error no es el fin del mundo.
- **Olvide el incidente y siga adelante.** Tome un día a la vez.

Para obtener más información

Comuníquese con un instructor (educador) de diabetes (enfermeras, nutricionistas, farmacéuticos, o con otros profesionales de salud) También puede comunicarse con la Asociación Americana de Educadores de Diabetes “American Association of Diabetes Educators” al número, libre de cobro, 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874). También puede visitar la pagina de Internet de www.aadenet.org y seleccione el enlace “Find an Educador.”

Toda información en este folleto es únicamente para uso informativo y no substituye las instrucciones de su médico.
Adaptado del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) el cual es el Centro Coordinador Nacional de información sobre la Diabetes.

Controle la diabetes: Los primeros pasos para comer saludable

No se preocupe, usted no tendrá que comer alimentos especiales.
Si come saludable le ayudará a controlar su diabetes.

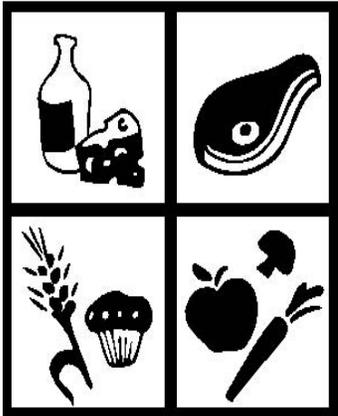
¿Cuáles son las reglas fáciles para comer?

- Trate de comer 3 comidas a la misma hora todos los días.
- Es más fácil para que su cuerpo controle el nivel de azúcar en su sangre si usted come a la misma hora todos los días.
- No deje pasar ninguna de sus comidas. Nunca deje pasar más de 4 a 6 horas sin comer.



¿Qué debo comer?

- Coma proteína, fécula (harinas), y una verdura (legumbre) en cada comida para ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- No coma más de 2 porciones de féculas (tal como pan, papa, o arroz), en cada comida, porque las féculas se convierten rápidamente en azúcar. Si come muchas porciones (raciones) de féculas en una sola comida, le puede subir muy alto su nivel de azúcar en la sangre. Una ración de pan es una tajada, una ración de papa es una papa chica, y una ración de arroz es un tercio 1/3 de taza.
- Escoja comidas con mucha fibra. Comidas altas en fibra tal como avena, pan integral, y verduras de color verde oscuro, le ayudarán a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Las féculas con fibra no se vuelven en azúcar rápidamente.
- Disminuya la cantidad de porciones si está tratando de perder peso.
- La mayoría de los líquidos que bebé, deben de ser sin azúcar. Su mejor opción es tomar agua.
- Consuma alimentos variados (de todos los grupos de comidas).



¿Cuáles son algunas de las mejores opciones de cada grupo de comida?

Féculas: grano integral, elote, papa, arroz, frijoles, pan, tortillas.

Verduras: frescas, congeladas, o embotadas (enujáguelas para quitarles un poco la sal).

Fruta: fresca, congelada, o embotada (que no tenga azúcar extra)

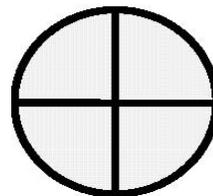
Leche: leche descremada, leche sin grasa, o yogur.

Proteína: carnes con poca grasa, pollo, pescado, huevos, o queso descremado.

Grasas: cantidades chicas de aceite, mantequilla, aderezo para ensalada (escoja canola, cacahuete, o aceite de oliva. No use margarina con grasas *trans*. Busque palabras tales como, “no *trans-fats*” en las etiquetas de información nutricional de los alimentos).

¿Cuánto debo comer?

- Imagínese que su plato se divide en cuatro partes
 - Llène una parte con proteínas
 - Llène una parte con féculas
 - Llène dos partes con verduras



¿Puedo comer dulces o postres?

- Lo mejor es comer postres como parte de su comida. Si come un poco de golosinas, coma menos raciones de féculas en cada comida.
- Pregúntele a un instructor (educador) de diabetes como puede usted incorporar (añadir) postres en sus comidas. Cualquier alimento que a usted le guste puede ser incorporado en su plan de comida.
- En lugar de azúcar, puede endulzar sus bebidas usando productos sin azúcar tales como NutraSweet®, Equal®, o Splenda®.

¿Tendré que comer menos?

Si está sobrepeso, tal vez su doctor le pida que pierda peso. El perder peso le puede ayudar a controlar su diabetes. A veces, con solo perder de 10 a 15 libras le ayudará a controlar el nivel de azúcar en su sangre. No coma comidas fritas. Coma porciones chicas. Si usted tiene una meta, con solo disminuir las porciones de comida le puede ayudar alcanzar su peso deseado.

¿Puedo comer comidas rápidas?

Usted puede comer comidas rápidas. Planee con anticipación y piense en lo que ordenará. Seleccione un sándwich al horno o a la parrilla. Si quiere comer papitas fritas, ordene una porción pequeña y compártala con alguien. Para beber, es preferible que escoja agua, té sin azúcar, o soda de dieta.

¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?

Pregúntele a su doctor si debe tomar bebidas alcohólicas. Tal vez sea peligroso tomar bebidas alcohólicas con las medicinas que toma. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar si toma cerveza, vino, o licor y tiene el estómago vacío. Si usted desea tomar, pregúntele a su doctor como incorporar la cerveza, el vino, o el licor en su plan de comidas.

¿Tengo que medir todo lo que me coma?

No. Enseguida tenemos varias maneras que puede usar fácilmente, para controlar las porciones, sin tener que usar una taza de medir. Una ración de comida es más o menos el tamaño de una baraja o la palma de sus manos. Por favor refiérase a las siguientes imagines para mirar otros tamaños de porciones.



Un puño = 1 taza
(semejante ha: dos raciones de pasta o avena)



Una palma = 3oz
(semejante ha: una ración de carne cosida)



El extremo del pulgar (punta del dedo gordo) = 1 una cucharadita
(semejante ha: una ración de mayonesa o margarina)



Un puñado = 1oz
de botana o aperitivo ligero (semejante ha: una onza de nueces)



Un pulgar = 1 oz.
(Semejante ha: un pedazo de queso)

Es fácil comer y cuidarse bien cuando tiene diabetes. Toda su familia le puede ayudar. Planee con anticipación. Compre comidas saludables. Tenga en mente los tamaños de las porciones adecuadas. Camine después de comer.

Para obtener más información:

Comuníquese con un instructor (educador) de diabetes (enfermeras, nutricionistas, farmacéuticos, o con otros profesionales de salud).

También puede comunicarse con la Asociación Americana de Educadores de Diabetes "American Association of Diabetes Educators" al número, libre de cobro, 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874). También puede visitar la pagina de Internet de www.aadenet.org y seleccione el enlace "Find an Educador."

CONTROL DE LA DIABETES: SEPA SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Para controlar su diabetes, usted debe saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre. Hacerse un examen es la única forma de saber si su nivel de azúcar en la sangre está muy alto, muy bajo o en control.

Hay dos pruebas diferentes para medir su nivel de azúcar en la sangre.

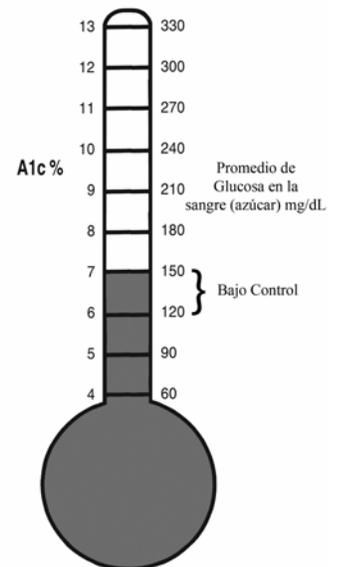
1. La prueba **A1c** mide el nivel de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor forma de saber si su nivel de azúcar en la sangre está bajo control.
2. La prueba del **pinchazo de la yema del dedo** mide el azúcar en su sangre en el momento de la prueba. Usted puede hacerse esta prueba en casa usando un medidor sencillo y unas tiras de prueba. Esta Prueba también puede realizarse en la oficina de su doctor.

Usted necesita hacerse las dos pruebas para tener una idea completa de cómo está el nivel de azúcar en su sangre.

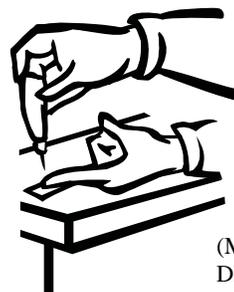
La prueba A1c es un examen sencillo de laboratorio.

El doctor toma una pequeña muestra de su sangre y la envía al laboratorio. Esta prueba muestra un número que le dice a usted y a su doctor la cantidad promedio de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses. La prueba A1c es el mejor examen para saber si su nivel de azúcar en la sangre está por encima o por debajo de lo normal.

- Para la gente con diabetes, la meta de la prueba A1c es menos del 7%. (Mire la gráfica a su derecha para ver cómo su número de A1c le indica su porcentaje de azúcar en la sangre con el paso del tiempo.)
- Si su número está arriba del 8%, su doctor probablemente cambiará su tratamiento. Sabemos que mientras más alto sea su A1c, más probabilidades hay de tener problemas relacionados con la diabetes con el paso del tiempo.



La prueba del pinchazo de la yema del dedo. Esta es una prueba rápida y sencilla que usted puede hacerse en casa y es una parte importante del cuidado de la diabetes. Pídale a su farmacéutico o educador de la diabetes que le enseñen la forma correcta de hacerse la prueba. Pregúntele a su doctor cuándo y



(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD –
DIABETES AUTOCUIDADO)

(al reverso)

qué tan seguido debe hacerse esta prueba. Las horas más comunes para hacerse la prueba son antes de los alimentos, antes de acostarse y dos horas después de comer.

Metas ideales para la mayoría de gente con diabetes:

Estas metas son comunes para la prueba de pinchazo de la yema del dedo hecha en casa

- **Antes de las comidas Entre 80 y 120 mg/dL**
- **A la hora de acostarse Entre 100 y 140 mg/dL**
- **Dos horas después de las comidas** para saber cómo los alimentos que comió afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- **Mantenga un registro** de sus pruebas de sangre y de sus medicinas. La mayoría de los medidores vienen con un cuaderno de registro. Escriba cualquier cambio que haga en sus comidas y cómo esos cambios le afectaron. Cuando vaya a su doctor lleve su registro con usted y muéstrole los resultados.
- **Actúe de inmediato si su nivel de azúcar es bajo.** Use tabletas o gel de glucosa. También puede usar 4 ó 5 dulces Salvavidas (*Life Savers*) ó 4 onzas de jugo de naranjas o de soda no dietética. Escriba en su cuaderno acerca de estos episodios y háblele a su doctor acerca de ellos. Probablemente su medicina tenga que ser cambiada.

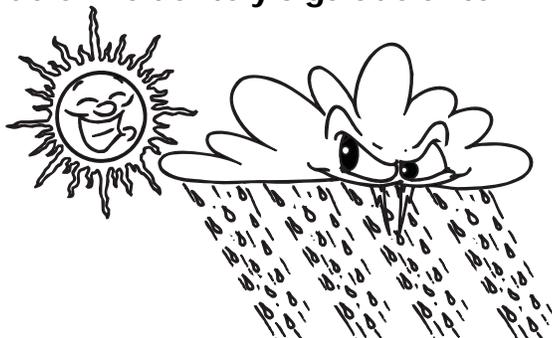


No Se Desanime

Si no siguió las instrucciones de su médico, admítalo, aprenda, y no vuelva a cometer los mismos errores.

No sea tan duro con usted mismo. Cometer un error no es el fin del mundo. Trate otra vez, consiga ayuda y pregunte.

Olvide el incidente y siga adelante. Viva un día a la vez.



Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos, u otros profesionales de salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "find an educator" (encuentre un educador).

Control de la diabetes: ¿Por qué necesito medicamentos?

Sólo tengo diabetes de tipo 2.

Si tiene diabetes de tipo 2, su páncreas produce insulina, pero su organismo no la puede usar de forma apropiada. El medicamento hará que la insulina ejerza mejor su efecto.

Puntos importantes.

- Las pastillas para bajar la concentración de azúcar en la sangre (glucosa) nunca deben sustituir a una comida saludable ni al ejercicio físico.
- Si su glucosa sanguínea baja mucho varias veces al día, llame a su médico.
- Tome sus pastillas para la diabetes incluso si está enfermo. Si no puede comer mucho, llame a su médico.
- Si el médico le cambia o aumenta la dosis, esto no significa que usted no esté haciendo las cosas correctamente.

¿Qué necesito saber sobre las pastillas para la diabetes?

Muchos tipos de pastillas pueden ayudar a las personas que tienen diabetes de tipo 2 a bajar su concentración de glucosa sanguínea. Cada tipo de pastilla ayuda a bajar la glucosa sanguínea de forma diferente. Consulte la tabla en el reverso de esta hoja informativa: cada hilera corresponde a un tipo de medicamento para la diabetes.

Puede tomar más de un tipo diferente de pastillas. Puesto que cada pastilla ejerce su acción de forma diferente, puede obtener mejores resultados usando más de un tipo. Tome siempre las pastillas de la forma indicada por su médico. Si no está seguro de cómo tomarlos, pregunte a su médico o a un farmacéutico.

Su médico puede recomendarle comenzar con un tipo de pastillas. Si estas no bajan la glucosa sanguínea lo suficiente, su médico pueda aumentar la dosis o añadir otro tipo de pastilla. De esta manera, puede que esté tomando dos tipos de pastillas.

Es posible que en algún momento, su médico le pida que se ponga insulina además de tomar un tipo de pastilla. Se cambian los medicamentos para que su glucosa sanguínea alcance los valores más cerca de los normales posible. Esto previene el daño a su organismo por la diabetes. Su médico colaborará con usted para proporcionarle el mejor tratamiento y para que viva bien aún con diabetes. Pregunte siempre a su médico sobre cualquier efecto secundario



[MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD – DIABETES AUTOCUIDADO]

(al reverso)

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son cambios que pueden suceder en su organismo cuando toma una nueva pastilla. Pregunte a su médico qué puede suceder cuando toma una nueva pastilla y cuáles podrían ser los efectos secundarios.

Algunos efectos secundarios suceden sólo cuando se empieza a tomar medicamentos nuevos y más adelante, desaparecen.

Algunos efectos secundarios ocurren sólo de vez en cuando. Puede llegar a acostumbrarse a ellos o aprender a controlarlos.

Algunos efectos secundarios son más graves. Informe a su médico, pero no deje de tomar el medicamento hasta que su médico se lo diga. Su médico le podría recetar otro medicamento.



Nombre de marca*	Nombre genérico**	Cómo ejerce su acción	Cómo tomarlo
Amaryl Diabeta Glucotrol Micronase	Glimepiride Glyburide Glipizide Tolazamide	Ayuda a que el páncreas produzca más insulina.	Tómelo 30 minutos antes de la comida.
Glucophage	Metformin	Ayuda a que el hígado libere menos glucógeno (glucosa almacenada).	Tómelo justo antes de la comida.
Precose	Acarbose	Hace más lento el tiempo que tarda el organismo para descomponer el alimento en glucosa.	Tómelo con los primeros bocados de comida.
Prandin	Repaglinide	Ayuda a que el páncreas produzca más insulina.	Tómelo con las comidas.
Humulin R	Insulina regular humana	Proporciona insulina al organismo.	Depende del tipo. La insulina regular se inyecta 30 minutos antes de la comida

* Existen otros nombres para este tipo de medicina

** Hay disponibles en la actualidad muchos tipos de insulina

Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos, u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O visite el

sitio del internet: www.aadenet.org y haga clic en enlace "Find an Educator" (encuentre un educador).

Control de la diabetes: ¿Por qué necesito insulina?

Si tiene diabetes de tipo 1, su páncreas no puede producir nada de insulina. Debe ponerse insulina para vivir. Si tiene diabetes de tipo 2 y necesita insulina es debido a que los otros medicamentos no están haciendo suficiente efecto para mantener el azúcar (glucosa) en la sangre en la concentración normal para evitar trastornos médicos. Recuerde que la insulina no causa los trastornos. Lo que daña los órganos y su organismo es la **elevada concentración de glucosa**.

¿Qué necesito saber sobre la insulina?

Usted se pone la insulina en inyección. Se inyecta la insulina debajo de la piel con una aguja pequeña y corta.

¿Se puede tomar la insulina en forma de pastilla?

No. La insulina es una proteína. Si toma insulina en pastilla, su organismo la digerirá y descompondrá antes de que llegue a la sangre y pueda disminuir la glucosa sanguínea.

¿Cómo ejerce su acción la insulina?

La insulina disminuye la concentración de glucosa sanguínea transportando la glucosa de la sangre a las células, donde se utiliza para producir energía. La insulina disminuye su glucosa sanguínea independientemente de que tome alimento o no. Por esta razón, es importante que coma a horarios regulares si se pone insulina.

¿Con qué frecuencia me tengo que poner la insulina?

La mayoría de las personas diabéticas necesitan por lo menos dos inyecciones de insulina al día. Algunas personas se ponen tres o cuatro diarias. Su médico le aconsejará la mejor forma para mantener el control de la glucosa sanguínea.



¿Cuándo me tengo que poner la insulina?

Póngase la insulina 30 minutos antes de la comida si está usando la insulina regular o la de acción prolongada. Si usa la insulina de acción rápida, debe ponérsela justo antes de comer.

¿Cuántos tipos de insulina existen?

Hay seis tipos principales de insulina. Cada uno ejerce su acción en un tiempo específico - rápido, medio o lento. Muchas personas se ponen dos tipos de insulina.

¿Ejerce siempre el mismo efecto la insulina?

Tras un corto período de tiempo, usted conocerá cuándo la insulina comienza a ejercer su efecto, cuando ejerce el máximo efecto y cuando se termina. Aprenderá a coordinar sus comidas y el ejercicio físico con el tiempo en que la insulina que se pone ejerce la acción en su organismo.



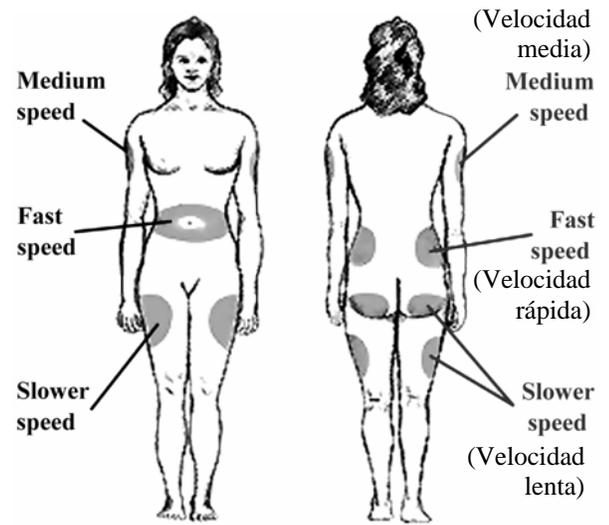
[MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD –
DIABETES AUTOCUIDADO]

El efecto rápido o lento de la insulina en su organismo depende de muchas cosas.

- Su propio cuerpo.
- El sitio del cuerpo donde se inyecta la insulina.
- El tipo y la cantidad de ejercicio físico que hace.
- El intervalo de tiempo entre la inyección y el ejercicio.

¿En qué lugar del cuerpo me debo inyectar la insulina?

Se puede inyectar la insulina en muchos lugares del cuerpo. Cerca del estómago hará que el efecto sea el más rápido. En los muslos el efecto será el más lento. En los brazos será medio. Pida a su médico o al educador de diabetes que le enseñe la forma correcta de ponerse la insulina y los lugares del cuerpo dónde inyectarla.



¿Cómo debo guardar la insulina?

Depende de cuánta use.

Si usa un frasco completo de insulina cada 30 días...

- Mantenga el frasco que está usando a temperatura ambiente.
- Una vez abierto, escriba la fecha de 30 días después en su frasco. Haga esto cada vez que abra un frasco. Por ejemplo, si hoy fuera el 14 de noviembre del 2004, escriba 14 de diciembre del 2004 en el frasco.
- Deseche el frasco después de los 30 días.

Si usa menos de un frasco completo de insulina cada 30 días...

- Mantenga el frasco en el refrigerador todo el tiempo.
- **No** guarde el frasco en lugares muy fríos, como el congelador.
- **No** guarde el frasco en lugares calientes como la cajuela del automóvil o cerca de una ventana.

El calor y el frío extremos pueden descomponer la insulina y destruir su efecto. Resulta útil guardar frascos adicionales de insulina en su casa. Asegúrese de guardar los frascos adicionales en el refrigerador.

¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios de la insulina?

Los efectos secundarios más frecuentes de la insulina son el aumento de peso y la disminución de la glucosa sanguínea (hipoglucemia). Usted necesita insulina para mantener el control de la glucosa sanguínea. Su médico colaborará con usted y le proporcionará el mejor tratamiento para que viva bien aún con diabetes.

Para más información

Comuníquese con un educador de diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de diabetes cerca de usted, llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O

visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "Find an Educator" (encuentre un educador).

Diabetes: El cuidado de los pies

El nivel de azúcar alto en la sangre causado por la diabetes origina dos problemas en los pies.

1. El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los nervios de las piernas y de los pies.
2. Los niveles altos de azúcar en la sangre también disminuyen el flujo de sangre hacia las piernas y los pies. Una infección o una úlcera puede llevar más tiempo para sanar. Si usted fuma y tiene diabetes, empeoran los problemas del flujo de la sangre.

Es posible que haya escuchado que a alguien le han hecho una amputación.

Si cuida sus pies todos los días, esto no tiene que suceder.

¿Qué puede hacer para cuidar sus pies?

- **Digale a su médico** inmediatamente sobre **cualquier** problema que tenga en los pies. No permita que los problemas pequeños se transformen en problemas grandes.



- **Lávelos con agua tibia todos los días. No use agua caliente.**

No remoje sus pies. Séquese bien los pies, incluso entre los dedos.



- **Mírese los pies todos los días. Revíselos para detectar úlceras, ampollas, enrojecimientos, callos u otros problemas.** Use un espejo si no los puede revisar levantándolos. Puede pedirle a otra persona que se los revise.



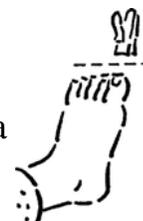
- **Si su piel es seca, frótese crema humectante en los pies luego de lavarlos y séquelos.** No use crema humectante entre los dedos.



- **Lime los callos suavemente.** Utilice una lima de uñas o una piedra pómez. Hágalo después del baño o de la ducha. Mueva la lima de uñas en una dirección solamente.



- **Córtese las uñas de los pies una vez a la semana. Córtelas después del baño o de la ducha, cuando están blandas.** Córtelas con la forma del dedo y no demasiado cortas. No corte en las esquinas porque podría cortar la piel. Si no puede cortarse las uñas, pídale a un amigo o a un miembro de su familia que le ayude.



(al reverso)

- **Nunca camine descalzo.** Use siempre zapatos o pantuflas, aún cuando esté en su casa.

- **Use siempre calcetines o pantimedias.** No use calcetines ni medias que sean demasiado ajustados debajo de la rodilla.



- **Use solamente calzado que le quede bien. Compre calzado hecho de tela de lona o de cuero.** Compre el calzado al final del día, cuando los pies están más grandes. Ablande el calzado nuevo gradualmente. Úselo 1 ó 2 horas todos los días durante 1 ó 2 semanas. Cuando compre calzado nuevo, tome un pedazo de papel y dibuje el contorno del pie. Coloque el calzado sobre el contorno. Si puede ver el contorno de su pie, el calzado es **demasiado pequeño**.

¿Qué puede hacer en las consultas con el médico?

- Quítese los zapatos y calcetines en cada visita.
- Pídale al médico que le examine los pies.
- Pídale que examine la sensibilidad de los pies. Es un examen muy simple.



Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud). Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "Find an Educator" (encuentre un educador).

Todo el material de este folleto es sólo informativo. Esto no reemplaza el consejo de su médico.

Adaptado de la publicación del sitio web de Internet Centro Nacional para la Información sobre la Diabetes.

Controlando Su Diabetes: Manejando su enojo

Controlar su diabetes tomará tiempo

Es importante entender sus sentimientos. Es común sentir enojo cuando está enfrentando la diabetes. Usted ha escuchado esta frase un millón de veces: “El cuidado de la diabetes depende de usted.” Pero es más fácil decirlo que hacerlo. Mantenerse motivado las 24 horas al día, los siete días de la semana, puede cansar a cualquiera. Si usted se encuentra deprimido, le conviene fijarse si sus emociones están interfiriendo con su cuidado.

Enojo

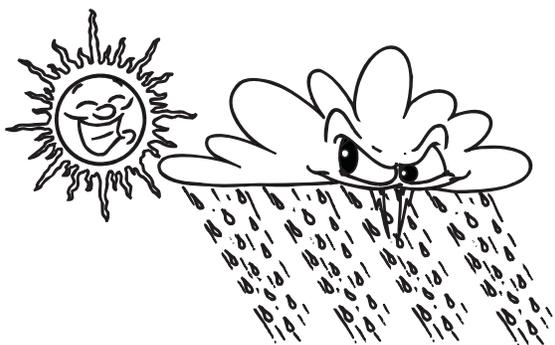
La diabetes es el ambiente perfecto para sembrar el enojo. El enojo puede iniciarse al recibir el diagnóstico, con esta pregunta: “¿Por qué me está pasando esto a mí?” Es posible que piense en lo injusto que es su diabetes: “¡Estoy tan enojado con esta enfermedad! No quiero tratarla. No quiero controlarla. ¡La odio!” Mientras que el enojo fuera de control le hace más mal que bien, también puede ayudarlo a valorarse y a protegerse a sí mismo. Usted también puede aprender a usar su enojo. Incluso puede motivarlo a cuidar mejor de su diabetes.

Enojo y auto cuidado

El enojo actuó en contra de María, una mujer de treinta y pico de años a quien se le dijo que tenía diabetes hace seis meses. ¡Estaba muy enojada! Consideró a la diabetes no sólo como una amenaza a su salud sino a todo su estilo de vida. “*¡Tengo tres niños pequeños a quienes debo cuidar! ¡No tengo tiempo ahora para preparar comidas especiales para mí!*”. María incluso sintió que su esposo ahora la consideraba una “inválida” y que no “era una mujer completa” para él. La negación provocó el enojo de María con respecto a la diabetes.

Rompiendo el ciclo del enojo

María estaba atrapada en el ciclo del enojo. Estaba enojada con la diabetes por haber



cambiado su vida y se rehusaba a enfrentar las necesidades del cuidado de su salud porque se rehusaba a hacer cambios en su vida. Al no controlar bien la enfermedad, María se sintió peor y su enojo se intensificó.

Usted no tiene que quedar atrapado como María si se encuentra en un ciclo de enojo. Una manera de romper el ciclo aparece en el libro del Dr. Hendrie Weisinger, llamado “*Anger Work-Out*”. El sugiere que haga tres cosas:

1. Averigüe qué es lo que le causa enojo.

¿Cómo está afectando su vida el enojo? Mantenga un registro de las veces en que se sienta enojado. Cada noche, piense sobre su día. ¿Cuándo se enojó? ¿Qué hora era? ¿Con quién se enojó? ¿Qué hizo cuando se enojó? Después de varias semanas, lea sus apuntes. ¿Nota situaciones similares en lo que anotó?

Cuando María leyó su diario sobre el enojo, aprendió que no le gustaba hablar sobre su diabetes en público. Se sentía enojada si sus amigos le preguntaban qué podía comer o si preparaba comidas especiales. Cuando ella y su esposo intentaban salir con amigos, sentía que la diabetes era el centro de la atención.



(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD –
DIABETES AUTOCUIDADO)

(al reverso)

2. Cambie los pensamientos, las respuestas físicas y las acciones que le provocan el enojo. Esté atento a las señales de alerta que indiquen que se está enojando. ¿Siente tensión? ¿Está hablando más fuerte y más rápido? Controle su enojo haciendo lo siguiente:

- Hable despacio
- Respire despacio
- Beba un vaso de agua
- Siéntese
- Permanezca callado. El silencio vale oro en estas situaciones.

3. Encuentre maneras para que su enojo actúe a su favor. Su diario de enojo puede ayudarlo. Vuelva a leer sus apuntes y mire cada situación. Pregúntese a sí mismo: ¿Cómo me ayudó el enojo a enfrentar la situación?

Maria decidió que su enojo le ayudaba a no hablar con otras personas sobre su diabetes. El enojo de Maria le estaba indicando algo muy importante: que ella aún no había aceptado que tenía diabetes. Para obtener más apoyo, se unió a la Asociación local Norteamericana de Diabetes. Conociendo a otras personas con diabetes le ayudó a no sentirse tan sola. Se dio cuenta que la diabetes no la hacía una persona incompleta. Poco a poco pudo disfrutar de sus amigos una vez más y pudo hablar abiertamente sobre su enfermedad. También le pudo decir a sus amigos que no quería recibir ningún trato especial por parte de ellos.

Deje que el enojo sea su aliado

El objetivo no es quitar el enojo de su vida. Usted puede seguir enojándose por las mismas cosas. Cuando uno se siente amenazado, atemorizado o frustrado, el enojo es una respuesta normal. Sin embargo, usted puede hacer que su enojo actúe a su favor. Su enojo puede ser una señal de que necesita actuar. El hablar con alguna persona o con un consejero podría ayudarlo. El enojo puede ser una fuerza para actuar, cambiar y crecer. Cuanto más entienda su enojo, mejor podrá utilizarlo para cuidarse más y mejor.



Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted, llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators, al 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "Find an Educator" (**encuentre un educador**).

Controle la diabetes: glucosa (azúcar) baja en la sangre

¿Qué es la glucosa baja en la sangre?

En la mayoría de los diabéticos, una medida de glucosa en la sangre inferior a 70 mg/dl es demasiado baja.

¿Qué hace que la glucosa en la sangre esté baja?

Si usted toma insulina o **pastillas para la diabetes**, puede tener **glucosa baja en la sangre**. (Esto se llama **hipoglucemia**.) La glucosa baja en la sangre generalmente se puede deber a:

- comer menos o más tarde que lo normal.
- tener más actividad que lo normal.
- tomar demasiado medicamento para la diabetes.
- beber cerveza, vino o bebidas alcohólicas.

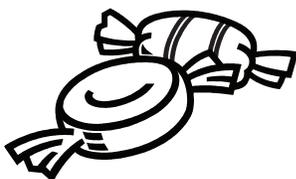
La glucosa baja en la sangre ocurre con más frecuencia cuando uno está tratando de mantener la concentración de glucosa cerca de lo normal. Hable de esto con su médico y con su instructor de diabetes.

Ésta no es una razón para dejar de tratar de controlar la diabetes. Sólo significa que hay que controlar con más cuidado las concentraciones bajas.

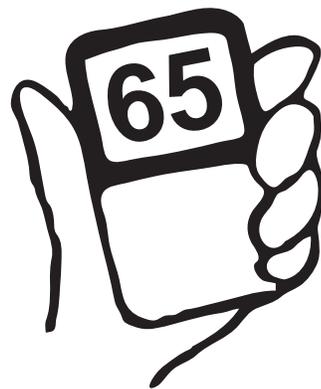
¿Cuáles son los signos de que la glucosa en la sangre está baja?

Es posible que tenga la glucosa en la sangre baja si se siente ...

- nervioso
- agitado
- sudoroso
- mareado



Los signos de glucosa baja en la sangre pueden ser leves al principio. Si no se trata, la concentración baja de glucosa puede descender mucho más y rápidamente. Cuando la concentración de glucosa está muy baja, usted se puede sentir confundido, desmayarse o tener convulsiones. Si puede, debe hacerse la prueba de glucosa en la sangre y tratar la glucosa baja. Si está baja, trátésela.



Si tiene signos de que la glucosa en la sangre está baja y no puede hacerse la prueba, trátese igualmente. Trátese cada 15 minutos hasta que llegue, como mínimo, a 70 mg/dl.

¿Cómo se trata la glucosa baja en la sangre?

Consuma de 10 a 15 gramos de carbohidratos inmediatamente. Esto podría ser:

- 3 ó 4 tabletas de glucosa (Puede comprarlas en la farmacia. Puede llevarlas consigo. Debe consumirlas sólo cuando sea necesario.)
- de 2 a 3 sobrecitos de azúcar
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta
- 1/2 taza (4 onzas) de bebida gaseosa (“soda” no dietética)
- de 3 a 5 caramelos duros
- 3 cucharaditas de azúcar o miel



DIABETES
SELF-MANAGEMENT

(al reverso)

(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD -
DIABETES AUTOCUIDADO)

1. Chéquese la glucosa en 15 minutos.
2. Consuma otros 10 a 15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que su glucosa en la sangre esté por encima de los 70 mg/dl.
3. Si su próxima comida planeada o refrigerio será dentro de más de 30 minutos, coma algo como galletas saladas y una cucharada de crema de cacahuate o una rebanada de queso.
4. Anote las cifras en su cuaderno de registro. Anote la fecha y la hora. Piense cuál podría ser la causa de que tenga la glucosa baja en la sangre. Anote la razón junto al número.
5. Llame al médico. Pregúntele si necesita hacer cambios en su dieta, actividad o medicamento para la diabetes.

Dígalos a sus familiares, amigos, maestros y compañeros de trabajo que tiene diabetes. Dígalos cómo se trata la glucosa baja en la sangre. Si usa insulina, pregúntele a su médico si debería usar glucagón.



¿Cómo se evita la glucosa baja en la sangre?

Respete sus horarios normales de comidas, actividades y medicamentos. Quizá necesite comer un refrigerio si ya pasó la hora de su comida. O tal vez necesite un refrigerio si hace más actividad de lo normal.

Para mayor seguridad, chéquese siempre la glucosa antes de:

- Conducir un automóvil, camioneta o SUV.
- Usar equipo pesado.
- Hacer mucho ejercicio.
- Hacer ejercicio durante más de 30 minutos.
(La mejor hora para hacer ejercicio es una o dos horas después de comer.)



¿Cómo mantenerse preparado?

- Siempre lleve consigo algún tipo de carbohidrato de rápida acción. Entonces, podrá tratarse la glucosa baja si es necesario.
- Siempre lleve algo puesto que indique que tiene diabetes, como por ejemplo un brazalete o collar. Lleve una tarjeta en su cartera que indique que tiene diabetes. Esto es realmente importante si toma medicamento para la diabetes.

Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted llame gratis a: The American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "Find and Educator" (encuentre un educador).

Enfrentando la diabetes y la depresión

Controlar su diabetes tomará tiempo

Es importante entender sus sentimientos.

Es común tener depresión cuando está enfrentando la diabetes. Usted ha escuchado esta frase un millón de veces: “El cuidado de la diabetes depende de usted.” Pero es más fácil decirlo que hacerlo. Mantenerse motivado las 24 horas al día, los siete días de la semana, puede cansar a cualquiera. Si usted se encuentra deprimido, le conviene fijarse si sus emociones están interfiriendo con su cuidado.



Depresión

Es normal sentirse deprimido de vez en cuando. Sin embargo, algunas personas sienten una tristeza que no se quita. La vida parece no tener esperanza. El sentirse así durante la mayor parte del día, semana tras semana, o por más tiempo, es una señal de depresión grave. En general, la mayoría de las personas con diabetes no sufren de depresión. Sin embargo, los estudios muestran que las personas con diabetes corren un riesgo mayor de sentirse deprimidas que las personas que no sufren de diabetes. No existen respuestas sencillas de por qué sucede esto.

La tensión de tener que controlar la diabetes todos los días puede acumularse. Usted puede sentirse solo o diferente a los demás.

Si tiene problemas para mantener sus niveles de azúcar donde deben estar, es posible que sienta que está perdiendo el control de su diabetes. Es posible que sienta tensión entre usted y su doctor.

Al igual que la negación, la depresión puede introducirlo en un círculo vicioso. Puede interferir con el buen auto cuidado de la diabetes. Si usted está deprimido y no tiene energía, es posible que las cosas que tiene que hacer, como medir el nivel de azúcar en su sangre, le parezcan demasiado pesadas. Si se siente demasiado ansioso como para pensar correctamente, será difícil que mantenga una buena dieta. Es posible que no tenga ganas de comer nada en absoluto. Por supuesto, esto afectará sus niveles de azúcar en la sangre.



Lo que usted puede hacer en cuanto a la depresión

El primer paso es detectar la depresión. El segundo es conseguir ayuda. Si usted se ha estado sintiendo realmente triste, deprimido o mal, esté alerta a estos síntomas.

1. **Pérdida del placer.** Ya no le interesa hacer aquello que le solía gustar.
2. **Cambio en los hábitos de dormir.** Tiene problemas para dormir. Se despierta a menudo durante la noche. Quiere dormir más de lo normal, incluso durante el día.
3. **Se levanta temprano.** Se despierta más temprano de lo normal y no puede volver a dormirse.

4. **Cambio en su apetito.** Come más o menos que antes. Esto causa un incremento o una pérdida rápida de peso.
5. **Tiene problemas para concentrarse.** No puede ver un programa de televisión o leer un artículo porque se interponen otros pensamientos o sentimientos.
6. **Pérdida de energía.** Se siente cansado todo el tiempo.
7. **Se siente nervioso.** Siempre se siente tan ansioso que no puede sentarse tranquilo.
8. **Se siente culpable.** Siente que “nunca hace nada bien”. Se preocupa de ser una carga para los demás.
9. **Tristeza por las mañanas.** Se siente peor por la mañana que durante el resto del día.
10. **Pensamientos suicidas.** Siente que desea morir o está pensando en maneras de hacerse daño.



¿Tiene usted tres o más de estos síntomas? ¿Tiene sólo uno o dos pero se ha estado sintiendo mal durante dos semanas o más? Si respondió que “Sí” a cualquiera de estas dos preguntas, es hora de conseguir ayuda.

Obtener ayuda

No se quede con estos sentimientos contenidos. Primero, hable sobre estos sentimientos con su doctor. Podría existir una razón física que causa su depresión. Si está tomando un medicamento, no deje de tomarlo sin decirle a su doctor. Su doctor podrá ayudarlo. Su doctor podría decirle que vea a un especialista. Podría hablar con un psiquiatra, con un psicólogo, con una enfermera psiquiátrica, con un trabajador social clínico con licencia, o con un consejero profesional. En general, existen dos tipos de tratamiento. Uno es la psicoterapia o consejería. El otro es el tratamiento con medicamentos antidepresivos.

La psicoterapia con un terapeuta bien capacitado puede ayudarlo a analizar el problema que le causa depresión. También puede ayudarlo a encontrar maneras de aliviar el problema. La terapia puede ser de corto o de largo plazo. Usted debe sentirse cómodo con el terapeuta que elija.

Los medicamentos recetados también pueden ayudarlo con sus síntomas. Pregúntele al doctor sobre los efectos secundarios. Asegúrese de saber cómo podrían afectar los niveles de azúcar en su sangre. Muchas personas reaccionan bien con una combinación de medicamentos y psicoterapia.

Si usted tiene síntomas de depresión, no espere demasiado tiempo para conseguir ayuda. Su Asociación local Norteamericana de Diabetes también puede ser una buena guía para encontrar consejeros que han trabajado con personas con diabetes.

Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted, llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators, al 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace “Find an Educator” (encuentre un educador).

Controlando Su Diabetes: Superando la negación

Controlar su diabetes tomará tiempo

Es importante entender sus sentimientos. La negación es común cuando uno enfrenta la diabetes. Usted ha escuchado esta frase un millón de veces: “El cuidado de la diabetes depende de usted.” Pero es más fácil decirlo que hacerlo. Mantenerse motivado las 24 horas al día, los siete días de la semana, puede cansar a cualquiera. Si usted se encuentra deprimido, le conviene fijarse si sus emociones están interfiriendo con su cuidado.

Negación

La negación es la voz interior que le repite: “Esto no me puede suceder a mí”. La mayoría de las personas pasan por una reacción de negación cuando se les dice por primera vez que tienen diabetes. Piensan: “No lo creo. Debe haber un error”. Esa primera reacción no es el problema. El problema viene cuando usted continúa negando su diabetes. Una negación de largo plazo le impide aprender lo que necesita saber para mantenerse sano.

Cómo detectar la negación

La negación tiene unas cuantas frases comunes:

- Una mordidita no hará daño.
- Esta herida sanará por sí sola.
- Iré al doctor más tarde.



- No tengo tiempo para hacerlo.
- Mi diabetes no es grave. Sólo tengo que tomar una píldora, no inyecciones.

Si usted se encuentra pensando o diciendo estas frases, usted está evadiendo parte del cuidado de su diabetes.

Los peligros de la negación

La negación es peligrosa porque puede afectar cualquiera de los aspectos del auto cuidado de la diabetes. Toda negación interfiere con el cuidado de su salud. No hacerse las pruebas. Puede ser molesto tener que revisar el azúcar en su sangre todos los días o más seguido. Usted puede creer que “sabe” cuál es el nivel de azúcar en su sangre por la manera en que se siente. Sin embargo, revisar el azúcar en su sangre es una medida mucho más exacta que sus sentimientos.



(al reverso)

(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD –
DIABETES AUTOCUIDADO)

Ignorar el plan de sus comidas. Cambiar los hábitos alimenticios y la selección de alimentos es difícil. Usted se habrá dicho a sí mismo:

- No le puedo pedir a los miembros de mi familia que cambien lo que comen. No quiero comer solo ni tener que preparar dos comidas.
- Donde trabajo, no hay ningún lugar en donde comprar comida saludable.
- Es probable que comer correctamente no sea tan difícil como usted cree. Un experto en nutrición puede ayudarlo.

Olvidarse de sus pies. Usted sabe que tiene que revisar sus pies todos los días, pero le toma mucho tiempo o se le olvida. Lavarse los pies y revisarlos todos los días para ver si hay señales de algún problema es esencial para evitar una lesión grave. Esto es cierto sin importar qué tipo de diabetes tenga.

Fumar. Usted podría decirse a sí mismo: “Sólo le doy unas cuantas fumadas.” Usted puede decir que el fumar le ayuda a no comer demasiado. El fumar y la diabetes son una combinación mortal. Al fumar se incrementa el riesgo de tener complicaciones. El dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para el bien de su salud.

Lo que usted puede hacer con respecto a la negación

La negación es una reacción humana. Tarde o temprano usted tendrá esta reacción de vez en cuando. Reconózcala y combátala. Escriba su plan de cuidado para la diabetes y las metas para el cuidado de su salud. Sepa por qué cada uno de los puntos de su plan es importante. Conozca las razones por las cuales debe controlar el azúcar en su sangre. Acepte que le tomará un tiempo alcanzar sus metas. Dígale a sus amigos y familiares cómo pueden ayudarlo. Dígales que no es bueno que lo alienten a desviarse de su plan. Dígales cómo usted cuida de su diabetes. Es posible que ellos quieran adoptar algunos de sus hábitos saludables.



Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes que cerca de usted llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators, al 1-800-832-6874.

○ visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace “Find an Educator” (encuentre un educador).

Estrés y Su Diabetes

¿Qué le sucede a su cuerpo cuando usted tiene estrés?

El cuerpo de uno se prepara para acción y las hormonas del estrés entran a su sangre. Cuando es necesario las hormonas del cuerpo hacen que el hígado suelte el azúcar y la grasa que son conservadas para la energía adicional. Estos cambios suceden para ayudarle a dar frente al estrés o para no huir del estrés. Su cuerpo no puede usar la energía adicional, al menos sin la insulina. Si usted tiene diabetes pueda que no tenga suficiente insulina o que no funcione correctamente. Esto significa que sus niveles de azúcar en la sangre suben con el estrés.

Una lesión o una enfermedad hacen que su nivel de azúcar en la sangre suba. El estrés al cuerpo puede ser causado por una lesión o una enfermedad. También muchos de nosotros tenemos otros tipos de estrés y tenemos muchos problemas para resolver al mismo tiempo. Tenemos problemas por causa del dinero o problemas familiares. Con este tipo de estrés su nivel de azúcar en la sangre pueda que suba como pueda que baje. Haciéndose la prueba de azúcar en la sangre y clasificando su nivel del estrés le ayudará a saber sobre la reacción de su cuerpo.

Usted puede escoger cómo desea enfrentarse al estrés. Usted puede controlar el estrés de manera que se sienta en control de sí mismo o de manera que le haga sentirse mal. Algunas personas deciden maneras que les pueden perjudicar. El estrés no se eliminará al tomar bebidas alcohólicas, consumiendo productos con cafeína, nicotina o con alimentos. Esta clase de comportamiento muchas veces puede ser peligroso.

¿Qué puede hacer usted para enfrentarse al estrés de una manera segura?

Respire profundamente. Siéntese o acuéstese. Cierre los ojos. Respire lento y profundamente por la nariz. Suelte lento el respiro por la boca. Relaje sus músculos. Haga esto por lo menos 5 minutos.

Tense y suelte los músculos de su cuerpo. Acuéstese y cierre los ojos. Piense en una parte de su cuerpo. Tense el músculo, sostengalo y luego suelte ese músculo. Continúe con la siguiente parte de su cuerpo. Comience por su cabeza y baje hacia sus pies.

Relájese y diviértase. Juegue el "hokey-pokey." Usted puede hacer esto solo. Párese y ponga su brazo derecho enfrente (hacia adelante de usted) y luego hacia atrás, repita el mismo movimiento con su brazo izquierdo.



Ponga su pie derecho hacia adelante y luego hacia atrás. Hago lo mismo con el pie izquierdo. Sacuda su cuerpo y vuelva a empezar.

Sea Activo/a. Salga a dar una caminata larga. Baile en su sala. Brinque la cuerda. Haga cualquier cosa que lo haga moverse. Hágalo seguido. Hacer ejercicio todos los días es una de las mejor maneras para controlar el estrés.

Dése un baño con agua calientita. La temperatura de la piel de uno es la mejor temperatura para sentirse calmado. Éste es cerca de 85 a 93 grados. Permanezca en la tina (bañera) por 20 a 30 minutos. Agregue jabón para hacer espuma (burbujas) si usted lo desea.



DIABETES
SELF-MANAGEMENT

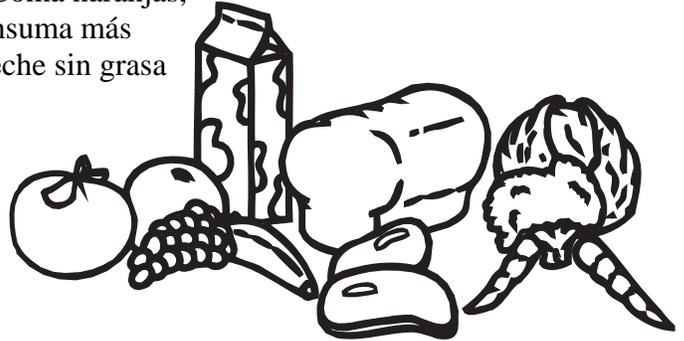
(al reverso)

(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD –
DIABETES AUTOCUIDADO)

Diga "no." Muchos de nosotros tomamos demasiadas responsabilidades. Es ACEPTABLE el decir no. Usted tal vez desea hacer algo pero si usted tiene responsabilidades de más esto puede causar el estrés. También recuerde, es difícil el ayudar cuando estamos demasiado cansados.

Ría. Intente reír con ganas todos los días. Vea películas divertidas. Comparta revistas cómicas o cuentos divertidos. Intente ver el lado divertido de la vida.

Coma alimentos saludables. La vitamina B, vitamina C, proteína y calcio se utilizan de más cuando uno tiene estrés. Coma más granos integral, nueces y semillas, fríjol o habas. Coma naranjas, toronjas, y brócoli. Como parte de su alimento consuma más pollo sin grasa, pescado, o clara de huevo. Beba leche sin grasa o coma yogur bajo en grasa.



Para más información

Comuníquese con un educador de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos u otros profesionales de la salud).

Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de usted llame gratis a:

The American Association of Diabetes Educators, al 1-800-832-6874. O visite el sitio del Internet www.aadenet.org y haga clic en el enlace "Find an Educator" (encuentre un educador).

Control de la diabetes: Mi plan de acción para controlar mi azúcar en la sangre

Le preguntaré a mi médico

- ¿Cuál es mi meta de A1c? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas (examen en casa)? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre a la hora de dormir (examen en casa)? _____

Trabajaré en las tres metas siguientes durante los próximos dos meses para controlar mi nivel de azúcar en la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Elija cosas que realmente desea hacer. Por ejemplo, comeré verduras en mis comidas diarias.

Las siguientes son 3 personas que me pueden ayudar a hacer estas cosas (por ejemplo, amigo, compañero de trabajo, médico).

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales razones para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un buen nivel.

1. _____
2. _____
3. _____



Revisaré este plan en dos semanas. Fecha de la primera revisión: _____

En este momento, veré qué está funcionando y qué no. Cambiaré lo que no está funcionando.

Me premiaré por lo que he podido hacer. Mi premio será _____.

Seguiré trabajando en mis metas durante 10 semanas más. Uno se tarda aproximadamente tres meses en hacer cualquier cambio de hábito.

Sé que mis metas cambiarán con el tiempo. Escribiré un nuevo plan al menos cada tres meses. Colocaré mi plan de acción en un lugar en el cual lo pueda ver con frecuencia.

¡Puedo hacerlo!

Firma: _____

Fecha: _____



(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD – DIABETES AUTOCUIDADO)

Todo el material de este folleto es sólo informativo. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su médico.