

# Diabetes

## Una introducción



### ¿Cuáles son los signos y síntomas de diabetes?\*

- Sed inusual
- Orina frecuente
- Cambio de peso (ya sea aumento o pérdida del mismo)
- Fatiga extrema o falta de energía
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes o recurrentes
- Cortes y contusiones que demoran en cicatrizar
- Cosquilleo u hormigueo en las manos o en los pies
- Problemas para tener o mantener una erección

\* Tenga en cuenta que varias personas que tienen diabetes tipo 2 no presentan ninguno de estos síntomas. Hable con su profesional de la salud para saber si usted está en riesgo.

**Usted no está solo. En Ontario, hay más de 1,300,000 personas que viven con diabetes.**

### ¿Qué es la diabetes?

Existen tres tipos principales de diabetes. Diabetes tipo 1 es comúnmente diagnosticada durante la niñez o la adolescencia y ocurre cuando el páncreas no puede producir insulina. La insulina es una hormona que controla la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre. Su cuerpo produce glucosa con los alimentos que come para darle energía a su cuerpo, pero necesita insulina para usarla. Aproximadamente el 10 por ciento de la gente con diabetes tiene diabetes tipo 1. La causa de la diabetes tipo 1 es desconocida; sin embargo, sabemos que no es prevenible, y no es causada por comer mucha azúcar. Cualquier persona con diabetes tipo 1 debe tomar insulina.

El 90 por ciento restante tiene diabetes tipo 2 (type 2 diabetes), que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no usa eficazmente la insulina que produce. La diabetes tipo 2 se desarrolla generalmente en la edad adulta, aunque está creciendo el número de diagnósticos en niños de la población de alto riesgo. La gente que tiene diabetes tipo 2 puede controlar su condición con cambios en su estilo de vida, tales como comer de modo saludable y ser físicamente activo. También puede tomar medicamentos para la diabetes o insulina. Para obtener más información acerca de cómo controlar la diabetes tipo 2, consulte en este folleto la hoja informativa “Cómo permanecer saludable – Cómo controlar la diabetes tipo 2” (Staying Healthy – Managing Type 2 Diabetes).

El tercer tipo de diabetes, diabetes gestacional, es una condición temporal que ocurre durante el embarazo. Ésta afecta aproximadamente de dos a cuatro por ciento de todos los embarazos (en la población no-Aborigen) y presenta un riesgo más alto de tener diabetes en el futuro tanto para la madre como para el niño.

### ¿Puede prevenirse la diabetes?

Según los científicos, cambiar su estilo de vida puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. Una alimentación saludable, el control de peso y la actividad física son medidas de prevención importantes.

# Diabetes - Una introducción

## ¿Es grave la diabetes?

Si la diabetes no es tratada ni controlada adecuadamente, puede ocasionar una variedad de complicaciones, incluyendo:

- Enfermedad del corazón y derrame cerebral
- Enfermedad del riñón
- Enfermedad de la vista
- Disfunción eréctil (Erectile dysfunction) (impotencia)
- Daños a los nervios

El buen control de la diabetes puede ayudarlo a prevenir o retrasar estas complicaciones – hable con su profesional de la salud.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes?

Si usted tiene 40 años o más, está en riesgo de contraer diabetes tipo 2 y deberá hacerse una prueba por lo menos cada tres años. Debería hacerse una prueba anual, si usted:

- Es miembro de uno de los siguientes grupos de alto riesgo: aborigen, hispano, asiático, sudasiático o de origen africano
- Está pasado de peso – especialmente si la mayor parte del peso se concentra alrededor de su cintura
- Tiene uno de sus padres o hermanos con diabetes
- Tiene alguna de las complicaciones de salud relacionadas con la diabetes, tales como problemas de visión, de nervios o en los riñones
- Ha dado a luz a un bebé que pesó más de 4 kg (9 lb)
- Ha tenido diabetes gestacional (gestational diabetes) durante el embarazo
- Tiene una historia clínica de problema de intolerancia a la glucosa, glucemia basal alterada o prediabetes
- Tiene alta presión arterial
- Tiene el colesterol alto u otros niveles altos de grasa en la sangre
- Ha sido diagnosticado con cualquiera de los siguientes problemas:
  - Síndrome de ovario poliquístico
  - Acantosis nigricans (manchas oscuras de la piel)
  - Trastornos psiquiátricos: esquizofrenia, depresión, trastorno bipolar
  - La apnea obstructiva del sueño
  - El uso de medicamentos glucocorticoides

# Cómo mantenerse saludable

## Cómo controlar la diabetes tipo 2 (Type 2 Diabetes)



### ¿Sabe usted sus ABCDEs?

Hable con su profesional familiar de la salud acerca de los objetivos que son saludables para usted y cómo lograrlos y mantenerlos con el transcurso del tiempo.

A1C\* Objetivos recomendados: 7.0 por ciento o más bajo (para la mayoría de la gente con diabetes)

Mis metas \_\_\_\_\_

Blood Pressure (Presión arterial)

Objetivos recomendados: Por debajo de 130/80 mm Hg

Mis metas \_\_\_\_\_

Cholesterol (Colesterol) Objetivos recomendados:

LDL (Lipoproteína de baja densidad): 2.0 mmol/L o menor

Proporción total de colesterol a HDL (Lipoproteína de alta densidad): por debajo de 4 \_\_\_\_\_

Mis metas \_\_\_\_\_

Las drogas para proteger su corazón: pastillas para la presión arterial (los inhibidores de la ECA o bloqueadores BRA), pastillas para bajar el colesterol (estatinas), o ASA (Aspirina). Estos medicamentos protegerán su corazón, incluso si su presión arterial o el colesterol ya están en rango.

Ejercicio / Alimentación - actividad física regular que incluye, una alimentación saludable, alcanzar y mantener un peso corporal saludable.

Dejar de fumar y controlar el estrés.

\* Medida de los niveles de glucosa en la sangre con el correr del tiempo. Los objetivos de A1C para las mujeres embarazadas y los niños de hasta 12 años son diferentes.

### Buenas noticias

Usted puede tener una vida larga y saludable siempre y cuando mantenga los niveles de glucosa (la cantidad de azúcar en la sangre) en el rango del objetivo fijado por su profesional familiar de la salud. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable y controlar la diabetes.

### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

El cuerpo necesita insulina para utilizar la energía proveniente de los alimentos. La diabetes tipo 2 es una condición en la cual el páncreas no produce la suficiente insulina, o su cuerpo no usa como es debido la insulina que produce. Si usted tiene diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en vez de usarse para producir energía.

### Obtenga el apoyo que necesita

Es posible que sea difícil para usted aceptar que usted o un miembro de su familia tiene diabetes tipo 2. No es inusual sentirse asustado, horrorizado, abrumado o aún disgustado. Hable con otras personas que tengan diabetes: el tener una actitud positiva y realista puede ayudarlo a manejar su condición.

Adicionalmente, su equipo de cuidado de salud para la diabetes puede contestar a todas sus preguntas relacionadas con el control de la diabetes. Es posible que su grupo incluya un profesional para el cuidado de la salud (su médico de familia o un especialista en diabetes) y educadores sobre la diabetes (enfermero y dietista), así como:

- Farmacéutico
- Asistente social
- Psicólogo
- Especialista para el cuidado de los pies
- Endocrinólogo
- Especialista para el cuidado de la vista

**Recuerde: El miembro más importante de su equipo de cuidado de la salud es usted mismo.**



## Cómo mantenerse saludable - Cómo controlar la diabetes tipo 2



Recuerde que al bajar los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial – aun si es un poco – le ayudará a estar más saludable y a mantenerse de este modo.



### ¡Cosas para mejorar!

#### Glucosa en la sangre

Usted y su equipo de cuidado de la salud deberán fijarse metas para los niveles de glucosa en la sangre. Es importante reconocer que usted puede necesitar agregar medicamentos y/o insulina a sus cambios de estilo de vida (tales como planificación de los alimentos y un incremento de actividad física) para lograr sus objetivos de glucosa en la sangre. Pregunte acerca de un medidor de glucosa para ayudarlo a llevar un control de sus niveles de glucosa en la sangre. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Cómo controlar los niveles de glucosa en la sangre” (Managing Blood Glucose Levels) y mire el video “Cómo controlar la glucosa en la sangre” (Managing Your Blood Glucose).

#### Actividad física

La actividad física le ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre, le hará bajar de peso y le ayudará a reducir el estrés. Haga por semana por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a intenso (por ejemplo, 30 minutos cinco días a la semana). Tal vez necesite comenzar con cinco a 10 minutos por día de una caminata a paso ligero. Adicionalmente debería hacer ejercicios de resistencia (tales como entrenamiento con pesas) tres veces por semana. Si está recién comenzando, verifique primero con su profesional familiar de la salud. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Actividad física” (Physical Activity) y mire el video “Cómo controlar su estado físico” (Managing Your Fitness).

#### Una alimentación saludable

Lo que usted coma, cuándo y cuánto come juegan un papel importante en la regulación de los niveles de glucosa en la sangre. Siga un plan balanceado de alimentos. Pida a su profesional familiar de la salud que lo remita a un dietista registrado, para aprender acerca de una alimentación saludable, y siga las indicaciones en *Eating Well with Canada's Food Guide*. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Una alimentación saludable: nociones básicas” (Healthy Eating: The Basics) y mire el video “Cómo controlar la nutrición” (Managing Your Nutrition).

#### Cómo controlar su peso

El mantener un peso saludable es de especial importancia para controlar la diabetes tipo 2. Esto le ayudará a controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y los niveles de grasa en la sangre. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Cómo mantener un peso saludable” (Maintaining a Healthy Weight) y mire el video “Cómo controlar su peso” (Managing Your Weight).

## Cómo mantenerse saludable - Cómo controlar la diabetes tipo 2

### ¡Cosas para mejorar!

#### **Tratamiento**

En algunos casos, la diabetes tipo 2 puede ser controlada con actividad física y con una alimentación saludable. Sin embargo, a menudo se recetan medicamentos orales y/o insulina – tómelos como le haya indicado su profesional familiar de la salud . Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Uso de insulina” (Using Insulin) y mire el video “Tratamiento” (Medication).

#### **Cómo controlar su estilo de vida**

El estrés puede afectar sus niveles de glucosa en la sangre. El aprender a controlar el estrés de todos los días puede ayudarlo a mantener un mejor control del mismo. Para obtener más información acerca de cómo controlar el estrés, mire el video “Cómo controlar el estrés” (Managing Your Stress) en este paquete.

#### **Deje de fumar**

El cigarrillo y la diabetes son una mezcla peligrosa. Si usted está pensando seriamente en dejar de fumar, su profesional familiar de la salud o el equipo de cuidado de la salud pueden ayudarlo. Siga intentándolo; su salud vale la pena.

## Elementos a tener en cuenta

### Presión arterial

Una presión arterial alta puede ocasionar enfermedades visuales, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y enfermedades renales. Tal vez deba cambiar sus hábitos de alimentación y de ejercicio y/o tomar pastillas para mantener su presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg.

### Colesterol

El colesterol elevado y otras grasas en la sangre pueden ocasionar enfermedades y paro cardíacos. Tal vez deba cambiar sus hábitos de alimentación y de ejercicio y/o tomar pastillas para mantener la grasa en la sangre a niveles saludables. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Cómo controlar su colesterol” (Managing Your Cholesterol) y mire el video “Presión arterial y colesterol” (Blood Pressure and Cholesterol).

### Enfermedad de la vista

Usted debe ser examinado por un especialista en el cuidado de los ojos, el cual dilatará sus pupilas y revisará si hay signos de enfermedad de la vista. Su habitual profesional familiar de la salud no puede realizar esta prueba en su consultorio. Solicite la remisión a un especialista para el cuidado de la vista.



### Cuidado de los pies

Quítese los zapatos y los calcetines en cada visita (aún si el profesional familiar de la salud o el equipo de cuidado de la salud se olvidan de pedirselo). Las uñas de los pies encarnadas, los cortes y los dolores de los pies pueden ocasionar infecciones graves. Aprenda acerca del cuidado adecuado para los pies. Para obtener más información, consulte en este paquete la hoja informativa “Cuidado de los pies” (Foot Care) y mire el video “Control de los pies” (Managing Your Feet).

### Depresión y ansiedad

Estos sentimientos son comunes en las personas con diabetes y pueden afectar negativamente el control de la diabetes. Hable con su profesional familiar de la salud o su equipo de cuidado de la salud si le parece que puede tener depresión o ansiedad.

### Enfermedad renal

Cuanto más pronto descubra los signos de enfermedad renal, mejor es. Deberá hacerse análisis de orina con regularidad para descubrir los signos tempranos de enfermedades renales. Es posible que su profesional familiar de la salud le recete pastillas para retrasar más el daño a los riñones.

### Daños a los nervios

Informe a su profesional familiar de la salud o al equipo de cuidado de la salud si siente las manos o los pies adormecidos o si siente como si tuviera “agujas y alfileres”.

### Problemas con la erección

El poder tener una erección y mantenerla es un problema muy común en los hombres con diabetes. No tenga miedo de hablar acerca de esto con su profesional familiar de la salud o con su equipo de cuidado de la salud.



La diabetes tipo 2 es una condición progresiva y que dura toda la vida; con el correr del tiempo, puede ser más difícil mantener sus niveles de glucosa dentro del rango del objetivo. Su equipo de cuidado de la salud puede ayudarlo, trabajando con usted para ajustar su plan alimenticio, actividad y tratamiento.

Es importante controlar la glucosa en la sangre. Revise periódicamente su informe de control de glucosa con su profesional familiar de la salud y cerciórese de que el medidor esté proveyendo resultados acertados, comparando los mismos con el resultado de un examen de laboratorio por lo menos una vez al año.

# Cómo mantenerse saludable - Cómo controlar la diabetes tipo 2

## Manténgase al tanto del control de la diabetes

Sea un paciente informado: permanezca saludable haciendo las preguntas adecuadas. Hable con su profesional familiar de la salud acerca de estos importantes análisis para el cuidado básico de la diabetes. Es posible que necesite hacerse análisis con más frecuencia de lo indicado. Los niveles objetivo de glucosa en la sangre y presión arterial pueden cambiar dependiendo de su salud.

¿Cuándo?	¿Qué análisis?
<b>En el momento del diagnóstico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de los riñones: análisis de orina hecho en el laboratorio</li> <li>• Examen de la vista: por medio de la dilatación de las pupilas hecha por un especialista para el cuidado de la vista</li> <li>• Análisis de daños a los nervios: usando un monofilamento de 10 g ó un diapasón de 128 Hz</li> <li>• Análisis de colesterol y otras grasas en la sangre: análisis de sangre</li> </ul>
<b>Aproximadamente cada 3 meses</b> * Con más frecuencia si se ha iniciado el tratamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de sangre A1C* (meta: 6.5 por ciento para la mayoría de las personas con diabetes)</li> <li>• Presión arterial (meta: por debajo de 130/80 mm Hg)</li> <li>• Revisión del informe de control doméstico de glucosa en la sangre</li> </ul>
<b>Cada 12 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chequeo de los riñones</li> <li>• Examen de los pies por lo menos una vez al año y enseguida si hay una uña del pie encarnada, algún corte que no cicatrice o dolor que no mejore</li> <li>• Compare el chequeo del medidor con los resultados</li> <li>• Colesterol y otros exámenes de grasas en la sangre</li> </ul>
<b>Cada 1 a 2 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de la vista por parte de un especialista de la vista cada 1 a 2 años (si no existe enfermedad de la vista); con más frecuencia si hay enfermedad de la vista</li> </ul>
<b>Con regularidad/ Periódicamente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas acerca de sus problemas de erección</li> <li>• Preguntas acerca de depresión y/o ansiedad</li> <li>• Preguntas acerca de una alimentación y actividad física saludables</li> </ul>





# Una alimentación saludable

## Nociones básicas

Una alimentación saludable es importante para controlar la diabetes.

Pida a su profesional familiar de la salud que lo remita a un dietista registrado. Puede también visitar [ontario.ca/eatright](http://ontario.ca/eatright) o llamar al 1-877-510-510-2 para hablar con un dietista registrado de EatRight Ontario (Alimentación saludable en Ontario) acerca de crear un plan de comidas que sea adecuado para usted. Mientras tanto, a continuación se indican algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

Consejos	Motivo
Coma tres comidas por día en intervalos regulares y no demore más de seis horas entre cada una. Puede ser beneficioso para usted comer un refrigerio saludable.	El comer a intervalos regulares ayuda a su cuerpo a controlar los niveles de glucosa en la sangre.
Limite la ingestión de azúcares y dulces, tales como azúcar, bebidas gaseosas comunes, postres, golosinas, mermelada y miel.	Cuanto más azúcar coma, la glucosa en la sangre será más alta. Puede ser una mejor opción usar edulcorantes.
Limite la cantidad de alimentos ricos en grasa que consuma, tales como alimentos fritos, papas fritas y pastelería.	Los alimentos ricos en grasa pueden hacerle subir de peso. Un peso saludable lo ayudará a tener un corazón más saludable.
Elija alimentos a base de fécula, tales como panes y cereales integrales, arroz, fideos o papas con cada comida.	Los alimentos a base de fécula se descomponen en glucosa, lo cual necesita su cuerpo para tener energía.
Coma más alimentos ricos en fibra (panes integrales y cereales, lentejas, frijoles y arvejas secos, arroz integral, vegetales y frutas).	Los alimentos ricos en fibra pueden ayudarlo a sentirse lleno y pueden hacer disminuir sus niveles de glucosa y colesterol en la sangre. Los vegetales son muy ricos en nutrientes y bajos en calorías.
Hable con su profesional familiar de la salud para ver si puede incluir alcohol en la comida y cuánto es lo saludable.	El alcohol puede afectar sus niveles de glucosa en la sangre y hacer que usted aumente de peso.
Si tiene sed, tome agua.	El tomar bebidas gaseosas comunes y jugo de frutas aumentará su nivel de glucosa en la sangre.
Sea activo físicamente.	Una actividad física periódica le hará mejorar su control de glucosa en la sangre.

Es natural que tenga preguntas acerca de lo que puede comer. Un dietista registrado puede ayudarlo a incluir en un plan de alimentos personalizado sus comidas favoritas. También puede hablar con un dietista registrado de EatRight Ontario, sin costo, al 1-877-510-510-2 o visite [ontario.ca/eatright](http://ontario.ca/eatright)



# Una alimentación saludable - Nociones básicas

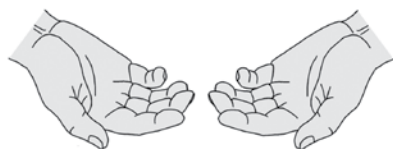
## El sentido lógico de los tamaños de las porciones

Cuide los tamaños de las porciones – Además de lo que usted come, un factor muy importante es cuánto come. Coma porciones de tamaños que le ayuden a alcanzar o a mantener un peso corporal saludable. A continuación le damos una idea útil de lo que son tamaños de porciones apropiados.



### FRUTAS\*/GRANOS y ALIMENTOS A BASE DE FÉCULA\*:

Elija una cantidad que sea del tamaño de su puño para cada uno de los granos, alimentos a base de fécula y frutas.



### VEGETALES\*:

Elija todo lo que puede sostener con ambas manos.



### CARNE y ALTERNATIVOS\*:

Elija una cantidad que sea hasta del tamaño de la palma de la mano y del espesor de su dedo meñique.



### GRASAS\*:

Limite las grasas a una cantidad del tamaño de la punta de su dedo pulgar.

### LECHE y ALTERNATIVOS\*:

Tome hasta 250 ml (8 oz) de leche descremada<sup>+</sup> con una comida.

## Ejemplos de planes de comidas

Para aquéllos que tienen menos apetito	Para aquéllos que tienen más apetito
<p><b>Desayuno:</b></p> <p>Cereal frío (1/2 taza, 125 ml)</p> <p>Tostada de pan integral (1 rebanada)</p> <p>1 naranja</p> <p>Leche descremada<sup>+</sup> (1 taza, 250 ml)</p> <p>Manteca de maní (2 cdas, 30 ml)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>1 sándwich</p> <p>2 rebanadas de pan integral o pita de 6"</p> <p>Carne, pollo o pescado (2 oz, 60 g)</p> <p>Margarina no hidrogenada (1 cdta, 5 ml)</p> <p>Palitos de zanahoria</p> <p>Yogurt natural descremado (3/4 taza, 175 ml)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>1 papa mediana o arroz (2/3 taza, 150 ml)</p> <p>Vegetales</p> <p>Margarina no hidrogenada (1 cdta, 5 ml)</p> <p>Carne magra, pollo o pescado (2 oz, 60 g)</p> <p>Cantalupo (1 taza, 250 ml)</p> <p>Leche descremada<sup>+</sup> (1 taza, 250 ml)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Refrigerio en la noche:</b></p> <p>Queso magro (1 oz, 30 g)</p> <p>Galletas integrales (4)</p>	<p><b>Desayuno:</b></p> <p>Cereal frío (1/2 taza, 125 ml)</p> <p>Tostada de pan integral (2 rebanadas)</p> <p>1 naranja</p> <p>Leche descremada<sup>+</sup> (1 taza, 250 ml)</p> <p>Queso magro (2 oz, 60 g)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Almuerzo:</b></p> <p>Sopa (1 taza, 250 ml)</p> <p>1 sándwich</p> <p>2 rebanadas de pan integral o pita de 6"</p> <p>Carne magra, pollo o pescado (3 oz, 90 g)</p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Margarina no hidrogenada (1 cdta, 5 ml)</p> <p>Palitos de zanahoria</p> <p>Yogurt natural descremado (3/4 cup, 175 ml)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Refrigerio en la tarde:</b></p> <p>1 manzana mediana o banana pequeña</p> <p><b>Cena:</b></p> <p>1 papa grande o fideos cocidos (1 1/2 taza, 375 ml)</p> <p>Vegetales</p> <p>Ensalada verde con aderezo de bajo contenido graso</p> <p>Carne magra, pollo o pescado (4 oz, 120 g)</p> <p>1 pera mediana</p> <p>Leche descremada<sup>+</sup> (1 taza, 250 ml)</p> <p>Té o café</p> <p><b>Refrigerio en la noche:</b></p> <p>Manteca de maní (4 cdas, 60 ml)</p> <p>Galletas integrales (4)</p> <p>Leche descremada<sup>+</sup> (1 taza, 250 ml)</p>

\* Los nombres de los grupos alimenticios han sido tomados de Más allá de las nociones básicas: Cómo planificar las comidas para comer saludablemente. Prevención y control de la diabetes (*Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management*) © Asociación canadiense de diabetes (Canadian Diabetes Association), 2005. Consulte esta fuente para obtener más información sobre la planificación de las comidas.

<sup>+</sup> Si usted tiene intolerancia a la lactosa, pruebe con una bebida de soya fortificada.

Para elegir alimentos saludables, lea la información nutricional y mire la etiqueta del envase del alimento.

### Tamaño de las porciones

Compare el tamaño de la porción que aparece en el paquete con la cantidad que usted come.

El porcentaje (%) de valor diario le dice cuánto hay de un nutriente en particular en una porción. Compare productos similares. Elija los alimentos que tengan un porcentaje (%) más bajo de valor diario de grasas y un porcentaje más alto de valor diario de fibras.

### Grasa

- Elija alimentos con un contenido más bajo de grasa
- Elija alimentos con poca o ninguna grasa saturada
- Elija alimentos sin grasas trans

### Colesterol

- Elija alimentos con poco o nada de colesterol
- Propóngase consumir menos de 200 mg de colesterol por día

### Fibra

- Elija alimentos ricos en fibras
- Procure tomar de 25 g a 50 g o 15 g a 25 g/1,000 kcal/día

Lea la lista de ingredientes en los envases de los alimentos. Evite alimentos que contengan estos tipos de grasa:

- Aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado, grasa vegetal para cocinar
- Grasas/Aceites tropicales tales como coco, palmera, grano de palmera

Para obtener más información acerca de las etiquetas de los alimentos, visite **Health Canada (www.hc-sc.gc.ca)**. Para obtener más información acerca de cómo comer saludablemente, mire el video “Cómo controlar la nutrición” (Managing Your Nutrition), que es parte de este paquete.



### Una dieta balanceada



- Coma alimentos de por lo menos tres de los cuatro grupos claves de alimentos de *Eating Well with Canada's Food Guide* en cada comida:

Vegetales y frutas

Productos con granos

Leche y alternativos

Carne y alternativos

- Incluya pescado, carnes magras, quesos magros, huevo u opciones vegetarianas de proteínas (tofu, legumbres, lentejas) como parte de su comida.
- Tome un vaso de leche y coma un trozo de fruta para completar su comida.

Asegúrese de desayunar. Es una buena manera de empezar el día.

## Una alimentación saludable - Nociones básicas



Consejo para controlar las porciones: Use un plato de almuerzo en vez de un plato para cena. Las investigaciones muestran que la gente que come en recipientes más grandes de comida come más que aquellos que comen en recipientes más chicos.

### Consejos al comer fuera de la casa

- Deje de comer cuando esté lleno; lleve la comida que sobre a su casa
- Omite los aperitivos o refrigerios, o compártalos
- Pida salsas aparte y úselas con moderación
- Pida un menú en vez de ir al buffet
- Balancee la elección que usted piense que es menos saludable con la que es más saludable (por ejemplo, pollo frito con papa horneada en vez de papas fritas)

Las personas con diabetes pueden comer con moderación azúcares y alimentos endulzados. Su efecto en los niveles de glucosa en la sangre variará. Hable con su dietista acerca de cómo incluir en su dieta endulzantes y alimentos con endulzantes.



Elija alimentos más bajos en grasa (por ejemplo, use leche descremada, queso magro y carne de res magra, quítele la grasa a la carne, al pollo, etc. y agregue solamente cantidades pequeñas de grasas tales como aceite y/o aderezo para ensaladas).



# Actividad física



## La seguridad primero

- Si usted ha estado inactivo durante algún tiempo, hable con su profesional familiar de la salud antes de comenzar algún programa de ejercicios que sea más demandante que una caminata a paso ligero.
- Cerciórese de usar un calzado cómodo y adecuado.
- Use su brazaletes o collar de MedicAlert®.
- Tenga en cuenta las señales que le envía su cuerpo. Hable con su profesional familiar de la salud si se queda sin aire y si siente dolor en el pecho.
- Controle la glucosa en la sangre antes, durante y después de varias horas de haber hecho ejercicio, para ver cómo el ejercicio afecta los niveles de glucosa en la sangre.
- Al menos que su diabetes esté controlada por su estilo de vida o por agentes hipoglucémicos orales que no incrementen sus niveles de insulina, cargue consigo alguna forma de carbohidratos que actúen rápidamente en caso de que necesite tratar una baja de azúcar (hipoglucemia) – por ejemplo, tabletas de glucosa (preferentemente) o un Life Savers®

Comience lentamente. Hacer ejercicio en pequeñas cantidades, tales como caminar de cinco a 10 minutos por día, pueden hacer una diferencia.

Tanto los ejercicios aeróbicos como los de resistencia son importantes para la gente que vive con diabetes.

## ¿Por qué es tan importante la actividad física?

Los beneficios de un ejercicio periódico en la salud incluyen la pérdida de peso, huesos más fuertes, un control mejorado de la presión sanguínea, índices más bajos de enfermedades cardíacas y cáncer, así como un aumento en los niveles de energía. Si usted tiene diabetes tipo 2 (Type 2 diabetes), el ejercicio periódico tiene ventajas especiales: mejora la sensibilidad del cuerpo a la insulina y lo ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

## ¿Qué tipo de actividad es la mejor?

**Ejercicios aeróbicos (aerobic exercises)** (tales como una caminata a paso ligero, correr, nadar, bailar, jugar hockey y esquiar) hacen trabajar al corazón y a los pulmones, y llevan oxígeno a sus músculos.

**Ejercicios de resistencia (resistance exercises)** (tales como el entrenamiento con pesas) aumentan la fortaleza muscular y se agregan a los beneficios de hacer ejercicios aeróbicos. Si usted decide comenzar a hacer ejercicios de resistencia, deberá primero obtener instrucciones de un especialista competente en ejercicios físicos y comenzar lentamente.

## ¿Cuánto es suficiente?

Su meta deberá ser completar por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a intenso cada semana (por ejemplo, 30 minutos cinco días a la semana).

Tal vez deba comenzar lentamente, con cinco a 10 minutos de ejercicio por día, aumentando gradualmente hasta llegar a su meta. La buena noticia, sin embargo, es que múltiples sesiones de ejercicios más cortas, de al menos 10 minutos cada una, son probablemente tan útiles como una sola sesión más larga con la misma intensidad.

Si usted puede, y cuando esté listo, intente agregar ejercicios de resistencia, tales como levantamiento de pesas, tres veces por semana.



# Actividad física

## Incremente su actividad física

- Busque el tiempo para hacer actividades físicas en su rutina diaria.
- Intente estar activo la mayoría de los días de la semana.
- Camine siempre que pueda, en vez de tomar el automóvil.
- Comience lentamente e incremente gradualmente la cantidad de esfuerzo; por ejemplo, comience con una caminata y avance hacia una caminata con paso ligero.
- Haga activos los momentos que pasa en familia; intente ir con ellos a nadar o a patinar, en lugar de mirar la televisión o de ir al cine.
- Pruebe actividades nuevas; aprenda a bailar, juegue al baloncesto o ande en bicicleta.
- ¡Disfrute su mejor calidad de salud y bienestar!



## ¡Continúe haciéndolo!

Puede ser difícil cambiar los hábitos, de manera que esté preparado con un plan en caso de que deje de sentirse motivado o inspirado:

- ¡Haga algo que le guste! Es difícil continuar con una actividad que no le gusta. Tal vez tenga que intentar ciertas cosas antes de encontrar la actividad que sea adecuada para usted.
- Tenga una red de apoyo. Pida a su familia, amigos y compañeros de trabajo que lo ayuden a permanecer motivado, uniéndose a usted para una caminata o para hacer ejercicios en el gimnasio.
- Fíjese metas pequeñas y que pueda cumplir. Celebre de una manera saludable cuando las alcance.
- Hable con los amigos que hayan incluido las actividades físicas en su rutina diaria y pregúnteles cómo comenzaron.
- Cómprase un par de zapatos deportivos.
- Hágase una lista de los motivos por los cuales desearía introducir la actividad física en su vida.

## ¡Planifíquese para estar activo!

Intente llenar esta tabla y vaya marcando cada actividad que haya completado, ¡para dar un impulso a las primeras semanas de su nuevo hábito! A medida que su cuerpo se ajusta, asegúrese de aumentar la intensidad y acumular hasta 30 minutos por día – ¡y más! Para obtener más información acerca de cómo comenzar a ser activo, mire el video “Cómo controlar su estado físico” (Managing Your Fitness), que forma parte de este paquete.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ejemplo	Caminata matutina	Caminata después de la cena	Jugar al hockey con los muchachos	Ir a la biblioteca en bicicleta en vez de ir manejando	Natación en familia	Noche de bolos	Rastrillar hojas
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							

Su objetivo deberá ser completar por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a intenso cada semana (por ejemplo, 30 minutos cinco días a la semana).

# Cómo mantener un peso saludable



El mantener un peso saludable es de especial importancia para controlar la diabetes tipo 2 (Type 2 diabetes). Esto le ayudará a controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y los niveles de grasa en la sangre. Un peso saludable puede ayudarlo a reducir los riesgos de complicaciones, tales como enfermedades cardíacas y derrame cerebral y sencillamente le hace sentir mejor, ¡con más energía!

## ¿Cómo saber si tengo un peso saludable?

Hay varias maneras de determinar si usted tiene un peso saludable. Pregunte a su equipo de cuidado de la salud acerca de su índice de masa corporal - IMC (Body Mass Index - BMI), medida de la cintura y metas de peso.

**El índice de masa corporal (IMC)** compara el peso de una persona con su altura. Para la mayoría de los adultos cuya edad oscila entre los 18 y 64 años, un IMC de 25 o más alto es considerado sobrepeso. Esto no incluye a las mujeres embarazadas o que estén amamantando, ni a los adultos musculosos, ni a los adultos muy delgados.

Usted puede calcular su IMC usando esta fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{[\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}]}$$

Por ejemplo, si usted pesa 69 kg y tiene una altura de 1.73 m, usted tiene un IMC de aproximadamente 23, lo que es un peso normal.

**La circunferencia de la cintura (CC) (Waist Circumference (WC))** también es importante. Si usted tiene demasiada grasa alrededor de la cintura (forma de manzana), eso está relacionado con problemas de salud, tales como enfermedades cardíacas y presión arterial alta. Los índices meta de CC difieren, según el origen étnico y el género. En general, un índice saludable de CC para los hombres es de menos de 40 pulg (102 cm), y para las mujeres de menos de 35 pulg (88 cm).



Una alimentación saludable y la actividad física son factores claves para controlar su peso.

# Cómo mantener un peso saludable



## Consejos de estilo de vida para tener un peso saludable

La clave para lograr un peso saludable y mantenerlo es hacer cambios en su estilo de vida con los que pueda vivir. Fíjese metas realistas. Ponga en práctica uno o dos cambios pequeños cada vez. Cuando esos cambios formen parte de su rutina diaria, agregue cambios nuevos.



Meta	Consejos	Qué cambios haré
Agregue ejercicio a su vida de todos los días	El ejercicio ayuda a que los músculos usen la glucosa y quemem calorías. Haga ejercicios aeróbicos tales como una caminata a paso ligero, esquiar o andar en bicicleta durante por lo menos 150 minutos cada semana (por ejemplo, 30 minutos cinco días a la semana). Aumente gradualmente, si es posible, la cantidad de tiempo y la intensidad. Agregue ejercicios de resistencia, tales como levantamiento de pesas, tres veces por semana. Verifique con su profesional familiar de la salud antes de comenzar.	
Coma sólo cuando tenga hambre	Pregúntese si realmente tiene hambre. Evite comer por la fuerza de la costumbre, por aburrimiento o por motivos emocionales. Intente averiguar qué es lo que usted realmente necesita.	
Cree un ambiente de alimentación saludable	Sirva los alimentos en la cocina y no en la mesa. Coma en la mesa, no frente al televisor o a la computadora. Coma despacio. Su cerebro toma unos 20 minutos para darse cuenta de que su estómago está lleno.	
Coma a intervalos periódicos y de forma balanceada	El alimentarse tres veces por día reduce la alimentación en exceso. Comience con un desayuno saludable. Deberán transcurrir entre cuatro y seis horas entre una comida y otra e incluya alimentos de cada uno de los grupos alimenticios.	
Elija las porciones adecuadas	El exceso de comida, ya sea saludable o no, lleva a un aumento de peso. Si es posible, verifique sus porciones con tazas medidoras o con balanzas. Hable con un dietista acerca de cuánta comida es la adecuada para usted.	
Coma alimentos con un alto contenido de fibra	Los alimentos con un alto contenido de fibra pueden ayudarlo a que se sienta satisfecho por más tiempo. Los granos enteros, vegetales, frutas y legumbres (frijoles secos y lentejas) tienen un alto contenido de fibra.	
Elija bebidas y refrigerios saludables	Satisfaga su sed con agua. Las bebidas gaseosas, calientes o frías endulzadas, el jugo y el alcohol pueden agregar muchas calorías no deseadas. Los pequeños refrigerios le ayudarán a controlar el hambre. Mantenga a mano vegetales cortados previamente y fruta lavada para comer fácilmente como refrigerio. Evite los refrigerios fritos, salados y azucarados.	



## Desafíos al controlar el peso y soluciones posibles

El planificar anticipadamente significa tener soluciones con las que pueda tratar los desafíos al controlar el peso.

Qué desafíos podría enfrentar	Soluciones posibles
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No sé cómo comenzar.</li> <li>• No me siento listo para el cambio.</li> <li>• Me siento desanimado y me rindo.</li> <li>• Cuando bajo de peso, tengo problemas para mantenerlo.</li> <li>• Pienso que mi problema de salud me impide hacer cambios en el estilo de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una cita con un profesional familiar de la salud para:               <ul style="list-style-type: none"> <li>discutir su situación y su disposición para el cambio;</li> <li>fijar metas realistas y crear un plan personalizado; y</li> <li>ayudarlo con los desafíos.</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi familia y mis amigos a veces sabotean mis esfuerzos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuta sus metas con familiares y amigos. Sugiera cómo pueden ayudarlo. Busque el apoyo y/o los recursos en su comunidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hago elecciones no saludables cuando estoy estresado, aburrido o con problemas emocionales.</li> <li>• No sé qué ni cuánto comer.</li> <li>• No tengo tiempo para ser activo y/o para comer bien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifique con anticipación (por ejemplo, haga menús y listas de alimentos semanales, fíjese horarios para hacer ejercicio).</li> <li>• Mantenga un control de lo que afecta sus elecciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siento que me falta algo cuando sigo una “dieta”.</li> <li>• Es difícil comer saludablemente y/o mantenerme activo cuando estoy lejos de casa.</li> <li>• Es demasiado caro mantenerse activo y comer bien.</li> <li>• Otros:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda acerca de comer porciones sensatas y comidas y refrigerios balanceados. Evite las dietas de moda. Para obtener más información, consulte la hoja informativa “Una alimentación saludable: Nociones básicas” (Healthy Eating: The Basics) en este paquete.</li> <li>• Ahorre dinero: Compre con una lista, evitando comprar impulsivamente. Compre frutas y vegetales de una manera económica – frescos cuando están en la estación, congelados cuando no lo están. Usted no necesita ir a un gimnasio para permanecer activo; las caminatas a paso ligero le ayudarán a lograr los mismos resultados.</li> <li>• Otros:</li> </ul>



El cuerpo de cada persona tiene un tamaño y una forma únicos. Siéntase bien consigo mismo y con los cambios que haga en su estilo de vida. Recuerde pensar a largo plazo, pero haga cambios.



# Cómo mantener un peso saludable

## Consideraciones especiales para las personas con diabetes

La gente con diabetes debe tener un peso saludable y balancearlo con niveles de glucosa en la sangre que estén dentro de los niveles metas. Hable con su equipo de cuidado de la salud acerca de lo que es apropiado para usted.

- El bajar de peso y los cambios en su estilo de vida pueden afectar el control de glucosa en la sangre. Averigüe cómo al hacerse un análisis del nivel de glucosa en la sangre en los tiempos recomendados y haciendo un seguimiento del proceso. Es posible que sea necesario revisar los medicamentos para la diabetes.
- No permita que su miedo de tener una baja glucosa en la sangre le impida estar físicamente activo y/o comer en porciones más pequeñas.
- Algunos medicamentos para la diabetes pueden afectar su peso.
- Algunas complicaciones, tales como una presión arterial alta, úlceras en los pies o daños en la vista, pueden cambiar los tipos de ejercicios que usted puede hacer.
- Si los cambios en su estilo de vida no lo llevan a bajar de peso como es debido, hable con su equipo de cuidado de la salud acerca de otras opciones.

Para obtener más información acerca de cómo mantener un peso saludable, mire el video “Cómo controlar su peso” (Managing your Weight), el cual forma parte de este paquete.

## Mis números para el control de peso

Mi IMC: \_\_\_\_\_

Mi IMC meta: \_\_\_\_\_

Mi medida de la cintura: \_\_\_\_\_

Mi medida meta de la cintura: \_\_\_\_\_

Mi peso actual: \_\_\_\_\_

Mi pérdida de peso de 5 a 10 por ciento: \_\_\_\_\_



Usted tiene un riesgo más alto si tiene la mayoría de su peso alrededor del abdomen. Si está pasado de peso, el bajar entre un 5 y un 10 por ciento de su peso actual a un ritmo de 2 a 4 lbs (1 a 2 kg) por mes es una meta saludable. Para alguien que pesa 200 lbs (90 kg), 5 a 10 por ciento es 10 a 20 lbs (4.5 a 9 kg).

# El alcohol y la diabetes



## Recuerde que para cualquier persona, el alcohol puede:

- Afectar su buen criterio
- Proveer calorías adicionales que pueden hacer que la pérdida o el control de peso se convierta en un desafío
- Aumentar la presión sanguínea y los triglicéridos
- Contribuir a dificultades sexuales y a la inflamación del páncreas
- Dañar su cerebro, el sistema nervioso y el hígado con el correr del tiempo
- Deshidratar el cuerpo, lo que es muy peligroso para quienes tienen un nivel alto de glucosa en la sangre
- Incrementar el riesgo de varios tipos de cáncer con el correr del tiempo
- Incrementar el riesgo de depresión o agresión
- Empeorar las enfermedades de la vista

Si usted consume más de dos a tres bebidas estándares en un día (para mujeres hasta 10 bebidas estándares y para hombres hasta 15 bebidas estándares por semana), se le recomienda fuertemente reducir la cantidad de alcohol que consume. El uso fuerte de alcohol hace el control de la glucosa en la sangre más difícil e incrementa otros riesgos de salud, como el cáncer.

## Esté alerta a los riesgos que corren las personas con diabetes

- Para personas que usan insulina: Puede ocurrir una hipoglucemia (hypoglycemia) (baja glucosa en la sangre) con retraso hasta 24 horas después de haber bebido alcohol.
- Para personas con diabetes tipo 1 (Type 1 Diabetes): Existe un riesgo de hipoglucemia en la mañana si se ha consumido alcohol dos a tres horas después de la cena de la noche anterior.

Cuando beba alcohol, cerciórese de saber cómo prevenir y tratar la glucosa baja en la sangre.

## ¿Significa que por tener diabetes usted no puede beber alcohol?

### No necesariamente.

Por regla general, no hay necesidad de dejar de beber alcohol porque usted tenga diabetes. La mayoría de las personas que controlan bien su diabetes pueden beber alcohol con moderación: como regla en general, no más de dos a tres bebidas estándares por día con un máximo de hasta 15 bebidas estándares por semana para hombres y hasta 10 bebidas estándares para mujeres por semana. Sin embargo, usted debe hablar primero con su equipo de cuidado de salud, especialmente si algo de lo siguiente se aplica en su caso:

- Complicaciones de salud relacionadas con la diabetes, tales como enfermedad del páncreas o de la vista, presión arterial alta y triglicéridos, problemas del hígado, daños al sistema nervioso o ha tenido un derrame cerebral.
- Problemas para prevenir y tratar la baja glucosa en la sangre.

Usted no deberá beber alcohol si:

- Está embarazada o intentando quedar embarazada;
- Está amamantando;
- Tiene antecedentes familiares o personales de problemas con la bebida;
- Está pensando en conducir o involucrarse en otras actividades que requieren atención o destreza;
- Está tomando ciertos medicamentos. Pregunte a su farmacéutico acerca de los medicamentos y la posible interacción con el alcohol.

**Para las personas que toman insulina y otros medicamentos: Reduzca el riesgo de una glucosa baja en la sangre ocasionada por beber alcohol, siguiendo los pasos detallados en el reverso de esta hoja.**

# Alcohol y diabetes

## ANTES de beber alcohol

- Coma a intervalos periódicos, tome su(s) medicamento(s) y verifique con frecuencia sus niveles de glucosa (lleve con usted el medidor de glucosa en la sangre).
- Tenga siempre un tratamiento para la glucosa baja en la sangre (como puede ser tres tabletas de glucosa,  $\frac{3}{4}$  de bebida gaseosa común o seis Life Savers®).
- En donde sea que usted esté, cerciórese de que la persona que esté con usted sepa los signos y síntomas de la glucosa baja en la sangre y cómo tratarla.
- Tenga en cuenta que el glucagón (glucagon), un tratamiento para la glucosa baja en la sangre, no funcionará mientras haya alcohol en el cuerpo, así que cerciórese de que alguien sepa que tiene que llamar a una ambulancia si usted se desmaya.
- Use una identificación de diabético, como puede ser un brazalete o collar de MedicAlert®.

## MIENTRAS esté bebiendo alcohol

- Coma alimentos con un alto contenido de carbohidratos cuando esté bebiendo alcohol.
- Coma más alimentos con un alto contenido de carbohidratos cuando esté físicamente activo.
- Sírvasse siempre usted mismo las bebidas. Use menos alcohol y diluya las bebidas con mezclas sin azúcar.
- Beba despacio. Tome la segunda bebida sin alcohol.

## DESPUÉS de haber bebido alcohol

- Dígale a una persona responsable que ha estado bebiendo. Esa persona deberá ver si usted presenta síntomas de tener la glucosa baja en la sangre.
- Mídase la glucosa en la sangre antes de acostarse. Coma un refrigerio a base de carbohidratos si la glucosa en la sangre está más baja de lo habitual.
- Fíjese la alarma o haga que una persona responsable lo despierte en el correr de la noche y temprano en la mañana – puede ocurrir una baja en la glucosa en la sangre en cualquier momento durante 24 horas después de haber bebido alcohol.
- Levántese a tiempo a la mañana siguiente para comer o para tomar el medicamento o la insulina que usa normalmente. Si omite el medicamento o la insulina, puede subir la glucosa en la sangre, las cetonas (ketones) y la cetoacidosis diabética - CAD (diabetic ketoacidosis - DKA).

## Contenido de carbohidratos y calorías en algunas bebidas y mezclas alcohólicas (las cantidades indicadas son sólo una guía general)

Bebida	Tamaño común de las porciones	Energía (kcal)	Contenido de carbohidratos (g)
<b>Cerveza:</b>			
común	341 ml (12 oz líc)	147	12
ligera	341 ml (12 oz líc)	99	5
sin alcohol *	355 ml (~12 oz líc)	50-80	11-17
baja en carbohidratos*	341 ml (12 oz líc)	92	3
<b>Cordiales/Licores fuertes</b>	45 ml (1.5 oz líc)	98	0
<b>Licores y cordiales</b>	45 ml (1.5 oz líc)	155-190	10-25
<b>Vino:</b>			
común	150 ml (5 oz líc)	123-127	1-4
de postre	150 ml (5 oz líc)	232	23
sin alcohol	150 ml (5 oz líc)	9	1
<b>Refrescante:</b>			
Regular	355 ml (12 oz líc)	178-258	21-38
Dietético*	330 ml (12 oz líc)	100	1
<b>Para mezclar:</b>			
Bebida gaseosa sin azúcar	250 ml (8 oz líc)	0	0
Bebida gaseosa común	250 ml (8 oz líc)	88-99	23-25
Soda	250 ml (8 oz líc)	0	0
Agua tónica	250 ml (8 oz líc)	88	23
Jugo de naranja	250 ml (8 oz líc)	118	27
Jugo de tomate	250 ml (8 oz líc)	44	11
Jugo de tomate y almejas <sup>†</sup>	250 ml (8 oz líc)	123	28

Referencia: Archivo Canadiense de Nutrientes, 2010. \*Etiquetas Existentes USDA, 2011 El contenido calórico y de carbohidratos puede variar por marca, asegúrese de revisar las etiquetas.

Para obtener más información, visite Guías para beber con bajo riesgo (Low-Risk Drinking Guidelines) en [www.lrdg.net](http://www.lrdg.net)

### ¿Qué es una "bebida común"?

Una bebida común (13.6 g de alcohol):

Cerveza: 341 ml (12 oz líc) de cerveza con una concentración común (5 % de alcohol)

Licores: 45 ml (1.5 oz líc) de licor (40 % de alcohol)

Vino: 150 ml (5 oz líc) de vino (12 % de alcohol)

Nota: Si usted está contando los carbohidratos, no tome insulina para el contenido de carbohidratos en las bebidas alcohólicas.

Para obtener más información sobre el alcohol y la diabetes, mire el video "Cómo controlar su estilo de vida" (Managing Your Lifestyle) en este paquete. Adicionalmente, las personas con diabetes deberán discutir el uso de alcohol con sus profesionales para el cuidado de la salud en diabéticos.





# Cómo controlar su colesterol

Las enfermedades cardíacas son muy comunes en las personas con diabetes tipo 2 (Type 2 Diabetes). La forma más común de enfermedad cardíaca es la enfermedad coronaria. Se produce cuando las arterias que suministran sangre al corazón o al cerebro se ponen estrechas o bloqueadas por depósitos grasosos, causando potencialmente un ataque al corazón o un derrame cerebral. De hecho, de 65 a 80 por ciento de la gente con diabetes muere como resultado de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Las personas con diabetes tienen a menudo varios factores de riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo los siguientes:

- Glucosa alta en la sangre
- Sobrepeso (especialmente en el abdomen)
- Estilo de vida inactivo
- Presión arterial alta
- Colesterol alto

Las personas que fuman o tienen antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o derrame cerebral tienen un riesgo aún mayor.

¡Hable con su profesional familiar de la salud y el equipo de cuidado de la salud acerca de cómo mejorar su colesterol y reducir el riesgo!

## ¿Se ha hecho análisis del colesterol últimamente?

Las personas con diabetes presentan un riesgo mayor de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral, aún si tienen “normal” el colesterol LDL (colesterol “malo”). Su riesgo es todavía mayor si el colesterol LDL está por encima de lo normal.

Si usted tiene diabetes, deberá hacerse un análisis de colesterol anualmente: con más frecuencia si está tomando medicamentos para disminuir el colesterol.

Hable con su profesional familiar de la salud y con otros miembros del equipo de cuidado de la salud para ver cómo mantener el colesterol LDL dentro del rango meta. La mayoría de los adultos con diabetes necesitan medicamentos (tales como statin) además de un control de peso, una alimentación saludable y una actividad física periódica.

## Todo sobre el colesterol: definiciones

**Colesterol:** Una sustancia grasosa presente por naturaleza en la sangre y las células. Existen dos tipos de colesterol: LDL y HDL.

- LDL (lipoproteínas de baja densidad): llamado a menudo el colesterol “malo” debido a que los niveles altos de LDL pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- HDL (lipoproteínas de alta densidad): llamado a menudo colesterol “bueno”, ya que los niveles más altos de HDL pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**Triglicérido (Triglyceride):** una forma de grasa que el cuerpo elabora del azúcar, del alcohol y de otras fuentes.

**Enfermedad cardiovascular (Cardiovascular disease):** Daño al corazón y a los vasos sanguíneos. Una causa de esta enfermedad es el estrechamiento de los vasos sanguíneos debido a los depósitos de grasa en las paredes de los vasos, lo que limita el flujo de sangre.



# Cómo controlar su colesterol



Para obtener más información acerca de colesterol y diabetes, mire el video “Presión arterial y colesterol” (Blood Pressure and Cholesterol) en este paquete.



¿Está haciendo todo lo posible para bajar el colesterol LDL?	Sí	No
Estoy tomando el (los) medicamento(s) para el colesterol como lo(s) prescribió mi profesional familiar de la salud		
Mi peso está dentro del rango saludable		
La medida de mi cintura está en el rango saludable		
Elijo alimentos con bajo contenido de grasas y evito las grasas saturadas y grasas trans		
Me limito con los alimentos que contienen colesterol		
Elijo alimentos con alto contenido en fibras (tales como los granos enteros)		
Como suficientes porciones de vegetales y frutas cada día		
Estoy físicamente activo de forma periódica		

## ¿Ha llegado a su meta de LDL? ¿Está listo para hacer algo más para tener una salud cardiovascular?

Una forma de reducir su proporción es incrementando su HDL. Usted puede incrementar su HDL eligiendo cantidades pequeñas de las siguientes fuentes de grasa no saturada, en lugar de las grasas saturadas y trans:

- Aceites vegetales: canola, oliva y maní
- Aceitunas, aguacates
- Margarina suave, no hidrogenada
- Frutos secos y semillas, tales como maní, almendras, lino molido

Si tiene el nivel de triglicéridos muy alto, su profesional familiar de salud podrá sugerirle bajarlo tomando medicamentos y haciendo elecciones más saludables en su estilo de vida. A continuación se indica lo que puede ayudar a mejorar su nivel de triglicéridos:

- Limite la cantidad de alcohol que consume
- Logre y mantenga un control excelente de glucosa en la sangre
- Logre y mantenga un peso saludable
- Limite los alimentos que tienen azúcar agregada y los alimentos con bajo contenido de fibra, tales como bebidas gaseosas comunes, golosinas, cereales endulzados con azúcar

This document reflects our  
**CPG**  
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian  
Diabetes Association's consumer  
fact sheet, *Cholesterol and Diabetes*.

# Cuidado de los pies



## La diabetes y sus pies

Los problemas de los pies son muy comunes en las personas con diabetes y pueden llevar a serias complicaciones.

La diabetes afecta los sistemas circulatorio e inmunológico, lo que hace más difícil que el cuerpo cicatrice por sí mismo. Con el tiempo, la diabetes puede dañar los nervios sensoriales (lo que se conoce como “neuropatía” [neuropathy]), especialmente en las manos y los pies. Como consecuencia, las personas con diabetes tienen menos probabilidades de sentir si tienen una herida en el pie, como una ampolla o un corte. Aún las heridas más pequeñas de los pies, si son desapercibidas o no se tratan, pueden infectarse rápidamente, llevando a serias complicaciones potenciales.

Sacuda el calzado o póngaselo en las manos antes de usarlo, porque no se sabe lo que puede tener dentro.

## Cuidado diario de los pies

Como siempre ocurre, la prevención es la mejor medicina. Un buen régimen diario de cuidado de los pies le ayudará a mantenerlos saludables.

Comience preparando un botiquín para el cuidado de los pies que contenga cortauñas, una lima de uñas, loción, una piedra pómez y un espejo de mano irrompible. Al tener todo lo que necesita en un lugar, le será más fácil seguir esta rutina de cuidado de los pies todos los días:

1. Lávese los pies en agua tibia (no caliente) con jabón suave. No ponga los pies en remojo, ya que esto puede secar la piel.
2. Con los pies todavía húmedos, use una piedra pómez para mantener los callos bajo control.
3. Séquese con cuidado los pies, especialmente entre los dedos.
4. Revise meticulosamente los pies y entre los dedos, para cerciorarse de que no tengan cortes, grietas, uñas encarnadas, ampollas, etc. Use un espejo de mano para verse la planta de los pies o pida a otra persona que la revise por usted.
5. Limpie los cortes o rayones con agua y jabón suave, y cúbralos con una gasa apta para piel sensible.
6. Recórtese las uñas de los dedos de los pies en forma recta y límbese los bordes filosos. No se las corte demasiado cortas.
7. Aplique una loción sin perfume en los talones y las plantas del pie. Limpie el exceso de loción que no se haya absorbido. No se ponga loción entre los dedos de los pies, ya que el exceso de humedad puede causar infecciones.
8. Use todos los días calcetines limpios y un calzado cómodo. Siempre que sea posible, use calcetines blancos – si tiene un corte o una herida abierta, será fácil ver sangre o pus.

# Cuidado de los pies

## Cuándo consultar a su profesional familiar de la salud

- Si tiene las piernas o los pies inflamados, calientes, enrojecidos o con dolor, consulte enseguida a su profesional familiar de la salud.
- Si tiene algún callo (piel gruesa o dura en los dedos o en la planta de los pies), uñas de los pies encarnadas, verrugas o astillas, hágalos tratar por su profesional familiar de la salud o por un especialista en el cuidado de los pies (tales como un podólogo, pedicuro o enfermero con experiencia en el cuidado de los pies). No intente curárselos usted mismo.
- Haga que su profesional familiar de la salud le examine los pies desnudos por lo menos una vez al año. Adicionalmente, pida a su profesional familiar de la salud que lo someta por lo menos una vez al año a un chequeo para ver si hay alguna neuropatía y pérdida de circulación.
- Quítese los calcetines en cada visita a su profesional familiar de la salud relacionada con diabetes y pídale que le examine los pies.



## Qué hacer o no hacer para el cuidado de los pies en diabéticos

**Sí** – Use un calzado cómodo. Deberá proveer un buen apoyo, ser de tacos bajos (menos de 5 cm de alto) y no frotar ni pellizcar. Compre en una tienda de conocida reputación, con un personal entendido en la materia, que le pueda asesorar con el calzado de una manera profesional.

**Sí** – Póngase calcetines por la noche si siente frío en los pies.

**Sí** – Ponga los pies en alto cuando esté sentado.

**Sí** – Mueva los dedos de los pies y los tobillos durante unos minutos varias veces por día, para mejorar el flujo de sangre en los pies y las piernas.

**Sí** – Haga ejercicios periódicamente para mejorar la circulación.

**Sí** – Inspeccione diariamente sus pies, y en particular, sienta las diferencias de temperatura en la piel entre los dedos.

**No** use tacos altos, zapatos de punta, sandalias (con los dedos o el talón al descubierto) ni calzado demasiado gastado.

**No** use nada apretado alrededor de las piernas, tales como calcetines apretados o que lleguen hasta la rodilla.

**No** ande nunca descalzo, aún dentro de la casa. Piense en comprar un calzado cómodo para usarlo solamente en interiores.

**No** se ponga botellas de agua caliente ni almohadillas calientes en los pies.

**No** cruce las piernas durante largos períodos.

**No** fume. El fumar hace que disminuya la circulación y la cicatrización, e incrementa de manera significativa los riesgos de amputación.

**No** se haga tratamientos de pedicura con personas que no sean profesionales de la salud.

Para obtener más información acerca del cuidado de los pies, mire el video “Control de los pies” (Managing Your Feet) en este paquete.



# Cómo controlar los niveles de glucemia



## ¿Qué es la glucemia (blood glucose)?

La glucemia es la cantidad de glucosa (azúcar) que usted tiene en la sangre en un momento determinado.

## ¿Cómo puede usted monitorear los niveles de glucemia?

Un medidor de glucemia se usa para monitorear los niveles de glucemia en su casa. Estos medidores pueden comprarse en la mayoría de las farmacias. Hable con su educador sobre la diabetes o con un farmacéutico acerca del modelo adecuado para usted. Una vez que haya comprado el medidor, cerciórese de recibir la capacitación adecuada antes de comenzar a usarlo.

Si usted tiene diabetes, deberá intentar mantener los niveles de glucemia lo más cerca posible del rango meta. Esto le ayudará a retrasar o a prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes.

## ¿Por qué debe usted verificar sus niveles de glucemia?

El verificar los niveles de glucemia hará lo siguiente:

- Proveer una rápida medida del nivel de glucemia en un momento determinado.
- Determinar si usted tiene la glucemia alta (high blood glucose) o baja en un momento determinado.
- Mostrarle cómo su estilo de vida y el tratamiento afectan los niveles de glucemia.
- Ayudarle a usted y a su equipo de cuidado de la salud a hacer cambios en su estilo de vida y tratamiento, que mejorarán sus niveles de glucemia.

## Metas de glucemia de la Asociación canadiense de diabetes (Canadian Diabetes Association) para las personas con diabetes\*

	A1C	Glucemia en ayunas	Glucemia dos horas después de haber comenzado una comida
Meta para la mayoría de los pacientes con diabetes	≤7.0%	4.0 a 7.0 mmol/L	5.0 a 10 mmol/L. 5.0 a 8.0 mmol/L si no se han alcanzado las metas de A1C

\* Estas metas son para la mayoría de los adultos con diabetes y sirven como guía. No son aplicables para niños de 12 años o menores ni para mujeres embarazadas. Hable con su profesional familiar de la salud acerca de sus rangos metas para la glucemia.

## Pregunte a su educador sobre la diabetes acerca de:

- el tamaño necesario de la gota de sangre;
- el tipo de tiras para medirse la glucemia que debe usar;
- cómo limpiar el medidor;
- cómo verificar si el medidor es preciso; y
- cómo codificar el medidor.

# Cómo controlar los niveles de glucemia



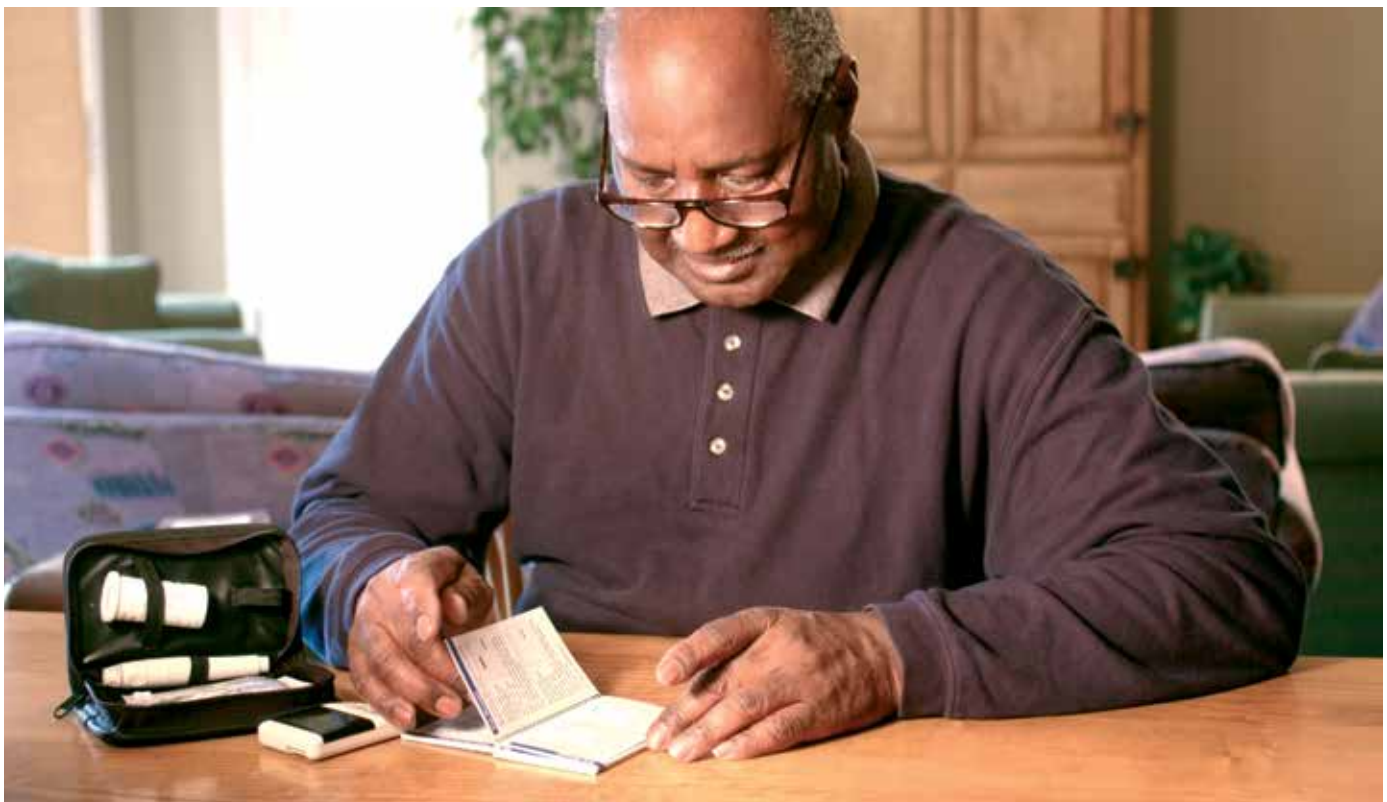
## Cómo controlar la glucemia cuando usted está enfermo

Cuando usted está enfermo, los niveles de glucemia pueden fluctuar y ser impredecibles. En esos momentos, es una buena idea revisar los niveles de glucemia cada dos a cuatro horas. También es muy importante que continúe tomando el medicamento para la diabetes. Si usted tiene un resfrío o una gripe y está pensando en tomar un medicamento para el resfrío o un jarabe, pida al farmacéutico que le ayude a hacer la elección correcta. Debido a que muchos medicamentos para los resfríos y los jarabes contienen azúcar, intente comprar productos que no contengan azúcar.

Cuando usted esté enfermo, es **MUY IMPORTANTE** que haga lo siguiente:

- Beba gran cantidad de líquidos sin azúcar, o beba agua; trate de evitar el café, el té y las bebidas tipo coca, ya que contienen cafeína, lo cual puede hacerle perder más líquido.
- Reemplace las comidas sólidas con líquidos que contengan glucosa, en caso de no poder comer de acuerdo a su plan habitual de comidas;
- Trate de consumir 15 gramos de carbohidratos por hora;
- Llame a su profesional familiar de la salud o vaya a la sala de emergencias si tiene vómitos y/o ha tenido diarrea dos veces o más en cuatro horas; y
- Si usted usa insulina, continúe usándola mientras esté enfermo.

Verifique con sus profesionales del cuidado de la salud para que provean instrucciones para regular la insulina durante una enfermedad.



## Bajos y altos: niveles de glucemia fuera de su rango meta

### ¿Qué es la glucemia baja?

Cuando la cantidad de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) ha caído por debajo del rango meta (menos de 4 mmol/L), eso se llama glucemia baja o hipoglucemia (hypoglycemia).

### ¿Cuáles son los signos de un nivel de glucemia bajo?

Usted puede sentirse:

- Tembloroso, mareado, con náuseas
- Nervioso, irritable, ansioso
- Confundido, sin poder concentrarse
- Con hambre
- Su ritmo cardíaco es más rápido
- Sudado, con dolor de cabeza
- Débil, somnoliento
- Con la lengua o los labios adormecidos o con un cosquilleo en los mismos

### ¿Qué es lo que provoca un nivel bajo de glucemia (hipoglucemia)?

La glucemia baja puede ser ocasionada por:

- Mayor actividad física de lo habitual
- No estar comiendo en hora
- Haber comido menos de lo que debería haber comido
- Tomar demasiados medicamentos
- Beber alcohol

La glucemia baja puede suceder rápidamente, de modo que es importante tratarla enseguida. Si la glucemia baja demasiado, usted puede:

- Sentirse confuso y desorientado
- Perder el conocimiento
- Tener un ataque convulsivo

Necesitará la ayuda de otra persona. Cerciórese de usar siempre su identificación de MedicAlert® y hable con su profesional familiar de la salud o su educador sobre la diabetes acerca de la prevención y el tratamiento de emergencia para una baja severa de glucemia.



### ¿Cómo controlo la glucemia baja?

Si está teniendo los síntomas de un nivel de glucemia bajo, revise la glucemia de inmediato. Si no tiene con usted el medidor, trate los síntomas de todos modos. Es mejor estar seguro.

Coma o beba un carbohidrato de rápida acción (15 gramos):

- 15 g de glucosa en forma de tabletas (se prefiere esta opción)
- 15 ml (3 cucharaditas) o 3 paquetes de azúcar de mesa disuelta en agua
- 175 ml (3/4 taza) de jugo o una bebida gaseosa común
- 6 Life Savers® (1 = 2.5 g de carbohidratos)
- 15 ml (1 cucharada) de miel

Espere de 10 a 15 minutos y revítese la glucemia nuevamente. Si todavía está baja:

- Haga nuevamente el tratamiento
- Si su próxima comida es en más de una hora, o si va a hacer ejercicio, coma un refrigerio, como puede ser medio sándwich o queso y galletas saladas (algo que tenga 15 gramos de carbohidratos y sea fuente de proteínas).

Para obtener más información acerca de los niveles de glucemia, mire el video “Cómo controlar los niveles de glucosa en la sangre” (Managing Your Blood Glucose) en este paquete.



# Cómo controlar los niveles de glucemia

## ¿Qué es la glucemia alta y cuáles son algunos de los signos?

Cuando el nivel de glucemia está por encima de su rango meta (vea la tabla en la primera página de esta hoja informativa), es posible que usted se sienta:

- Sediento
- Orine con más frecuencia
- Cansado

## ¿Qué es lo que causa la glucemia alta (hiperglucemia)?

La glucemia alta puede ser como resultado de una falta de equilibrio entre la alimentación, las actividades y los medicamentos.

La glucemia alta puede suceder cuando usted está enfermo o estresado.

## ¿Qué hacer si tengo la glucemia alta?

El mantener hábitos de alimentación saludables y un estilo de vida activo y tomar medicamentos, si es necesario, le ayudarán a mantener los niveles de glucemia dentro del rango meta. Si los niveles de glucemia están altos, hable con su profesional familiar de la salud acerca de:

- Cómo regular los medicamentos y/o la insulina
- Cómo regular su plan de alimentación
- Cómo aumentar la actividad física



# El uso de insulina



## Tipos de insulina

Hay disponibles diferentes tipos de insulina, los cuales le ofrecen mayor flexibilidad en el número de inyecciones que usted pueda necesitar y el intervalo entre las mismas, lo que le hará más fácil mantener los niveles meta de glucosa en la sangre. Usted puede necesitar una o más inyecciones de insulina por día para controlar mejor los niveles de glucosa en la sangre.

Las insulinas difieren en la duración de su efecto (durante cuánto tiempo trabajan), el comienzo de la acción (con cuánta rapidez comienzan a hacer efecto) y el pico de la acción (cuándo son más eficaces). En consecuencia, al comprender cómo funciona la insulina en su cuerpo, usted puede calcular sus comidas, refrigerios y niveles de actividad.

Para que la insulina surta efecto, deberá ser inyectada bajo la piel pero no directamente en la sangre. La insulina es absorbida por medio de diferentes partes del cuerpo, a ritmos diferentes y su absorción puede también verse afectada por la cantidad de actividad física que usted esté haciendo. Los diferentes dispositivos de inyección pueden requerir sitios específicos donde inyectarse. Hable con su profesional familiar de la salud o educador sobre la diabetes acerca de un patrón para las inyecciones.

## ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre. En las personas con diabetes, el páncreas no produce nada o produce insuficiente insulina, o no tiene la capacidad para usar eficazmente la insulina que produce. Como resultado, se acumula glucosa en el torrente sanguíneo, creando problemas de salud potencialmente serios tales como ceguera, enfermedades cardíacas, problemas renales, amputación, daños a los nervios y disfunción eréctil.

## Insulina y diabetes tipo 1 (Type 1 diabetes)

Las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina naturalmente. Como resultado, necesitan tomar insulina cada día.

## Insulina y diabetes tipo 2 (Type 2 diabetes)

Las personas con diabetes tipo 2 pueden mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro del rango meta por medio de una alimentación saludable, actividad física y tomando medicamentos para la diabetes.

Sin embargo, llegará un punto en el que muchas personas con diabetes tipo 2 necesitarán usar insulina para controlar adecuadamente los niveles de glucosa en la sangre. Lo más importante es controlar la diabetes y evitar complicaciones. La buena noticia es que existen modernos dispositivos de inyección, tales como las plumas de insulina, que son fáciles de usar y prácticamente no causan dolor.

# El uso de insulina



## La importancia de monitorear los niveles de glucosa en la sangre

Monitoree periódicamente sus niveles de glucosa en la sangre.

Un control periódico es la mejor manera de saber si los niveles de glucosa en la sangre están dentro de su rango meta.

Las revisiones periódicas también otorgan información importante acerca de cómo varían los niveles de glucosa en la sangre durante el día, cuánta insulina necesita y si está en camino de controlar la diabetes.

Su profesional familiar de la salud o educador sobre la diabetes le ayudará con cualquier pregunta que tenga acerca de la insulina, incluyendo cómo mezclarla o inyectar dos tipos diferentes de la misma.

## ¿Cuál es el plan de insulina adecuado para usted?

Al prescribir un plan de insulina, su profesional familiar de la salud tendrá en cuenta varios factores, incluyendo metas para el tratamiento, edad, estilo de vida, plan de alimentación, salud general, riesgos y conocimiento de una glucosa baja en la sangre (hipoglucemia (hypoglycemia)) y motivación. También pueden tenerse en cuenta factores sociales y financieros. No hay un plan que le sirva a todo el mundo.

Su equipo de cuidado de la salud le hablará acerca del mejor plan de insulina para satisfacer sus necesidades. Recuerde que tomará cierto tiempo ajustar su régimen de insulina, el cual puede cambiar con el correr del tiempo, en dependencia de eventos en su vida (como puede ser una enfermedad grave) y cambios en su estilo de vida (tales como un nuevo plan de ejercicios).

Hable con su profesional familiar de la salud o educador sobre la diabetes si tiene alguna pregunta o preocupación relativa a su horario de insulina, o si no está seguro de cómo manejar ciertas situaciones, tales como regular su dosis de insulina cuando esté viajando.

## ¿Cómo uso la insulina?

La insulina puede ser administrada por medio de una jeringa, de una pluma o de una bomba – según su preferencia personal.

- Las plumas de insulina son una combinación de una aguja muy delgada y un cartucho de insulina en una sola unidad, lo que hace más fácil darse varias inyecciones. Algunas personas llevan consigo dos o más plumas, si usan más de un tipo de insulina en diferentes momentos del día. Si usted necesita usar dos tipos de insulina a la misma vez, necesitará dos plumas separadas y deberá darse dos inyecciones. Uno de los beneficios principales de las plumas de insulina es su portabilidad.
- En la actualidad, las jeringas son más pequeñas que nunca y tienen agujas más finas, con recubrimientos especiales para que la inyección cause poco malestar. Si usted necesita usar dos tipos de insulina a la vez, puede mezclar la insulina y darse una inyección o se le puede prescribir una mezcla de insulina.
- Las bombas de insulina son una manera efectiva de proveer una terapia intensiva de insulina. Este dispositivo consiste en un pequeño catéter que se inserta bajo la piel y una bomba de un tamaño similar al de un buscapersonas, que se usa fuera del cuerpo. La bomba tiene un depósito y puede ser programada para dosificar pequeñas cantidades de insulina en un horario que usted y su proveedor de salud pueden determinar. Para usar dosis extra de insulina (a la hora de las comidas, por ejemplo), usted aprieta un botón en su aparato.

Hable con su profesional familiar de la salud o educador sobre la diabetes acerca del dispositivo apropiado para usted. Para obtener más información acerca del uso de la insulina, mire el video “Tratamiento” (Medication), que forma parte de este paquete.



## Tipos de insulina (aprobados para ser usados en Canadá)

Tipo de insulina (apariencia)	Efecto	Nombres de marcas (nombre genérico en paréntesis)	Horarios de las dosis
<b>Analógica de rápido efecto (transparente)</b>	Comienzo: de 10 a 15 minutos Pico máximo: de 60 a 120 minutos Duración: de 3 a 5 horas	Apidra® (insulin glulisine) Humalog® (insulin lispro) NovoRapid® (insulin aspart)	Usualmente tomada de 0-15 minutos antes de comer, o para reducir la glucosa alta de la sangre.
<b>De corta duración (transparente)</b>	Comienzo: 30 minutos Pico máximo: de 2 a 3 horas Duración: 6.5 horas	Humulin®-R Novolin®ge Toronto	Tomado entre 30-45 minutos antes de comer, o para reducir la glucosa alta de la sangre.
<b>De duración intermedia (turbia)</b>	Comienzo: de 1 a 3 horas Pico máximo: de 5 a 8 horas Duración: hasta 18 horas	Humulin®-N Novolin®ge NPH	A menudo, se suministra al acostarse o dos veces al día (de mañana y al acostarse)
<b>Analógica de larga duración (transparente y sin color)</b>	Comienzo: 90 minutos Pico máximo: ninguno Duración: hasta 24 horas (Lantus 24 horas, Levemir de 16 a 24 horas)	Lantus® (insulin glargine) Levemir® (insulin detemir)	Por lo general, se suministra una o dos veces al día
<b>Premezclada (turbia)</b>	Una sola ampolla o cartucho contiene una proporción fija de insulina (los números se refieren al porcentaje de insulina de efecto rápido o veloz frente al porcentaje de la insulina de efecto intermedio)	<b>Insulina común premezclada</b> Humulin® (30/70) Novolin®ge (30/70, 40/60, 50/50) <b>Insulinas analógicas premezcladas</b> Humalog® Mix25 and Mix50 NovoMix 30	Depende de la combinación

Adaptado de la hoja informativa para el consumidor de la Asociación canadiense de diabetes (Canadian Diabetes Association), *Insulina: Lo que usted debe saber (Insulin: Things you should know)* © 2013.

# El uso de insulina



## Consejos sobre la insulina

- Mantenga un informe escrito del (de los) nombre(s) y cantidades de insulina(s) que usa, los momentos del día en los que debería inyectarse insulina, por cuánto tiempo dura el efecto de la insulina y cuándo es más eficaz.
- Mantenga la insulina cerrada en el refrigerador a temperaturas de 2° a 8° C (35.6° F a 46.4° F). Una vez abierta, la insulina tiene una vida de un mes. Las ampollas sin abrir son buenas hasta su fecha de expiración – asegúrese de checar la fecha de expiración de su ampolleta antes de usarla.
- Asegúrese que su insulina no esté congelada o que se caliente mucho (no más de 30°C u 86°F).

This document reflects our  
**CPG**  
 Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian  
 Diabetes Association's consumer fact sheet,  
*Insulin: Things you should know*



# Cobertura de salud

## Opciones útiles para las personas con diabetes

Es posible que las personas con diabetes tengan que hacer frente a altos costos médicos para los suministros, medicamentos y dispositivos médicos. Para ayudar a que esa carga sea más fácil, existe un número de opciones disponibles para aquéllos que tienen derecho.

Servicios para el cuidado de la vista	
Proveedor de cobertura: <b>Plan de seguro de salud de Ontario (Ontario Health Insurance Plan (OHIP))</b>	
¿Quién tiene derecho?	¿Para qué servicios?
Los pacientes de 65 años de edad y mayores, y los pacientes de 19 años de edad y menores.	Un examen de rutina cada 12 meses y cualquier evaluación de seguimiento requerida.
Los pacientes que tengan de 20 a 64 años y presenten una de las condiciones siguientes: diabetes, glaucoma, cataratas (cataract), enfermedades de la retina (retinal disease), ambliopía (amblyopia), defectos en el campo visual (visual field defects), enfermedades de la córnea (corneal disease) y estrabismo (strabismus).	Un examen minucioso por parte de un optometrista o médico cada 12 meses y cualquier evaluación necesaria de seguimiento.
Pacientes de todas las edades.	Servicios de cuidado de la vista por parte de médicos, que sean necesarios desde el punto de vista médico.
<b>Contacte a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ServiceOntario: 1-800-268-1154 (llamada gratuita solamente en Ontario). En Toronto: 416-314-5518</li> <li>• Visite <a href="http://www.health.gov.on.ca/english/public/pub/ohip/eyecare.html">www.health.gov.on.ca/english/public/pub/ohip/eyecare.html</a></li> </ul>	



## Cobertura de salud - Opciones útiles para las personas con diabetes

<b>Medicamentos de venta con receta y suministros</b>	
<b>Proveedor de la cobertura: Ministerio de salud y cuidado a largo plazo (Ministry of Health and Long-Term Care), Plan de beneficios para medicamentos de Ontario (Ontario Drug Benefit Plan (ODB))</b>	
<b>¿Quién tiene derecho?</b>	<b>¿Para qué tipo de suministros?</b>
<p>Los pacientes que estén en un programa de asistencia social de la provincia y aquéllos que tengan 65 años o más.</p>	<p>Suministros para la diabetes, incluyendo la mayoría de los tipos de insulina (insulin), medicamentos por vía oral (hipoglucémicos) y tiras para análisis de sangre (blood testing strips).</p>
<p>Nota: Si usted tiene 65 años de edad o más, si está usando el plan de beneficios para medicamentos de Ontario y tiene un ingreso anual de \$16,018 o mayor (o un ingreso combinado de \$24,175 o más por pareja), deberá pagar por adelantado un deducible anual de \$100. Después de esto, pagará hasta \$6.11 por receta. Si su ingreso anual es menor de \$16,018 ó \$24,175 por pareja, no será necesario hacer el pago por adelantado y usted tendrá un cargo de \$2 por receta.</p> <p>Los productos para la diabetes que están en la lista del formulario del plan de beneficios para medicamentos de Ontario (ODB) son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agentes antidiabéticos orales (Oral antidiabetic agents)</li> <li>• Insulinas (Insulins)</li> <li>• Tiras para análisis (Testing strips)</li> </ul>	
<p><b>Contacte a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su agencia de servicios sociales para averiguar si usted tiene derecho a esta cobertura. Póngase en contacto con su oficina regional para averiguar acerca de la agencia de servicios sociales de su localidad: <a href="http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/regionalMap/regional.aspx">www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/regionalMap/regional.aspx</a></li> <li>• Su farmacéutico</li> <li>• Visite <a href="http://www.health.gov.on.ca/english/providers/program/drugs/odbf_mn.html">www.health.gov.on.ca/english/providers/program/drugs/odbf_mn.html</a></li> </ul>	
<b>Proveedor de la cobertura: Ministerio de salud y cuidado a largo plazo, Programa de medicamentos Trillium (Trillium Drug Program)</b>	
<b>¿Quién tiene derecho?</b>	<b>¿Para qué tipo de suministros?</b>
<p>Los pacientes cuyo costo de medicamentos es alto comparado con su ingreso anual. Deberá hacer un pago por adelantado, que se puede dividir en cuatro pagos a lo largo del año, para tener acceso al programa. Este pago está basado en una revisión de su ingreso familiar.</p>	<p>Suministros para la diabetes, incluyendo la mayoría de los tipos de insulina, medicamentos por vía oral (hipoglucémicos) y tiras para análisis de sangre.</p>
<p><b>Contacte a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-800-575-5386</li> <li>• Visite <a href="http://health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/programs/odb/opdp_trillium.aspx">http://health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/programs/odb/opdp_trillium.aspx</a></li> </ul>	

Proveedor de cobertura: <b>Ministerio de salud y cuidado a largo plazo, Programa de dispositivos de asistencia (Assistive Devices Program (ADP))</b>	
<b>¿Quién tiene derecho?</b>	<b>¿Para qué servicios?</b>
Los pacientes que tengan 65 años o más, que se inyecten insulina diariamente.	Subsidio anual de \$170, pagado una vez por año, por la compra de agujas y jeringas usadas para inyectarse insulina.
<p>Los niños, jóvenes y adultos con diabetes tipo 1 que cumplan con el criterio médico de elegibilidad del programa. Deberán ser evaluados y controlados a través de un programa educativo registrado de ADP para la diabetes.</p> <p>Los pacientes que continúen teniendo derecho deberán mostrar que cumplen con el criterio de elegibilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 por ciento del costo de una bomba de insulina que esté indicada en el programa, que deberá venderse al paciente al precio aprobado por ADP de \$6,300.</li> <li>• El financiamiento para las bombas de insulina puede ser renovado cada cinco años si es que la bomba no está en buenas condiciones de funcionamiento.</li> <li>• Un subsidio anual de \$2,400 para los suministros relacionados, a pagarse en cuatro pagos iguales (\$600 cada uno) directamente al paciente o a su representante legal. El subsidio deberá ser usado para comprar suministros necesarios para hacer funcionar la bomba y deberá renovarse anualmente.</li> </ul>
<p><b>Contacte a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de dispositivos de asistencia (Assistive Devices Program): 1-800-268-6021 (llamada gratuita solamente en Ontario). En Toronto: 416-327-8804</li> </ul>	
Proveedor de cobertura: <b>Ministerio de salud y cuidado a largo plazo, Programa de dispositivos de asistencia, administrado por la Asociación canadiense de diabetes (Canadian Diabetes Association)</b>	
<b>¿Quién tiene derecho?</b>	<b>¿Para qué servicios?</b>
Los pacientes elegibles que usen insulina o tengan diabetes gestacional (gestational diabetes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75 por ciento del costo de un monitor de glucemia de hasta \$75, ó 75 por ciento del costo de un monitor parlante de glucemia de hasta \$300. Los pacientes podrán tener acceso a este financiamiento una vez cada cinco años.</li> <li>• 75 por ciento del costo de lancetas y tiras de análisis de hasta \$820 por año.</li> </ul>
<p><b>Contacte a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociación canadiense de diabetes: 1-800-361-0796</li> </ul>	

## Cobertura de salud - Opciones útiles para las personas con diabetes

### Dietistas

Los dietistas registrados que trabajen en Centros de educación sobre la diabetes (Diabetes Education Centres) en el cuidado agudo y en establecimientos de cuidado para la comunidad están cubiertos por OHIP. La cobertura privada de seguro puede cubrir el costo de una visita a un dietista registrado para práctica privada. Para determinar si usted tiene cobertura para los servicios de un dietista registrado para práctica privada, póngase en contacto con su proveedor de seguros. Para ubicar un centro de educación sobre la diabetes o un dietista registrado para práctica privada, llame al número o visite el sitio de internet, que se indica a continuación.

#### Contacte a:

- Un dietista registrado que trabaje en una práctica privada, llamando al 1-877-510-510-2
- Visite [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright)

### Cuidado de los pies

Proveedor de la cobertura: **Plan de seguro de salud de Ontario (OHIP)**

#### ¿Quién tiene derecho?

Residentes de Ontario

#### ¿Para qué tipo de suministros?

Evaluaciones efectuadas personalmente por médicos para todos los aspectos del cuidado de la diabetes, incluyendo evaluación de los pies. OHIP no paga por servicios tales como cortar o recortar las uñas de los pies.

#### Contacte a:

- ServiceOntario: 1-800-268-1154 (llamada gratuita solamente en Ontario). En Toronto: 416-314-5518