

Vivir con Diabetes¹

Nancy J. Gal and Linda B. Bobroff²

La diabetes es una enfermedad que afecta a más de 20 millones de estadounidenses. Aunque no existe cura para esta enfermedad, con los cuidados necesarios se puede controlar la enfermedad. Si usted es diabético, la mejor manera de tener una vida confortable es aprender sobre esta enfermedad y trabajar con su médico para desarrollar un plan de salud que se ajuste a sus necesidades.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que su cuerpo no es capaz de usar los alimentos de manera correcta. Normalmente toda la comida que consumimos se convierte en glucosa (azúcar). La glucosa es la fuente de energía de nuestro cuerpo. Para que el organismo pueda usar esta energía la glucosa debe de llegar hasta las células.



La insulina, una hormona que se produce en el páncreas, es la clave para que la glucosa pueda entrar en las células.

Los diabéticos no producen insulina o la que producen no funciona normalmente. Esto puede causar una acumulación de glucosa en la sangre y puede causar serios problemas de salud. Las complicaciones relacionadas con la diabetes se producen por tener un nivel elevado de glucosa en la sangre durante un periodo de tiempo prolongado.

¿Quién puede sufrir la diabetes?

Cualquier persona puede ser diabética, aunque algunas personas tienen más probabilidades que otras. Las personas que tienen un alto riesgo de sufrir la diabetes son:

- ✓ Parientes sanguíneos de personas que son diabéticas
- ✓ Mujeres que han tenido hijos que pesaron mas de 9 libras al nacer
- ✓ Mujeres que tuvieron diabetes cuando estaban embarazadas
- ✓ Los Africano-Americanos, los Hispanos y los Indios Nativos Americanos
- ✓ Las personas con presión arterial alta
- ✓ Las personas con niveles de colesterol en sangre muy altos
- ✓ Las personas obesas
- ✓ Las personas mayores de 45 años de edad



1. The English version of this Spanish document is *Living with Diabetes* (FCS8706). Este documento, FCS8706-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: enero 2007.

2. Nancy J. Gal, MAg, agente de extensión IV, servicio de extensión del condado Marion, Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Traducción por Sergio Romero, MESS, ATC, anteriormente con la Universidad de la Florida.

Tipos de Diabetes

Tipo 1. En este tipo de diabetes, el páncreas deja de producir insulina. Normalmente se desarrolla antes de los 30 años de edad. Las personas con diabetes del tipo 1 tienen que tomar insulina para sobrevivir. Una dieta saludable y la actividad física también son importantes para estas personas.

Tipo 2. Con la diabetes de tipo 2, el páncreas no produce la suficiente insulina o la que produce no funciona correctamente. Para manejar este tipo de diabetes es importante comer bien, perder peso y ejercitarse.

¿Cómo sabemos si tenemos diabetes?

La mejor manera de determinar si tenemos diabetes es con el método de la prueba de glucosa en ayuno. Este sencillo método usa una pequeña cantidad de sangre de sus venas tras ayunar por una noche.

Normal:	Menos de 100 mg/dL
Pre-Diabetes:	100-125 mg/dL
Diabetes:	126 mg/dL o más
mg/dL = miligramos de glucosa por decilitro (100 mililitros), de sangre	

Problemas posibles de salud

Muchas personas con diabetes viven vidas sanas y largas. Aún así, la diabetes puede causar serios problemas de salud como la ceguera, enfermedades de los riñones y enfermedades del corazón. Usted puede retrasar o prevenir estos



problemas si mantiene sus niveles de glucosa en la sangre bajo control.

¿Qué es la glucosa “controlada”?

Controlar sus niveles de glucosa en sangre significa mantener estos niveles tan cercanos a los valores normales como sea posible. Pregunte a su médico cual deben de ser sus niveles de glucosa en la sangre.

Para la mayoría de las personas adultas, no embarazadas, los niveles de glucosa en la sangre deseados son:

Antes de las comidas: 80 a 120 mg/dL
Después de las comidas: menos de 180 mg/dL

Los niveles de glucosa en sangre deseados son diferentes para personas que padecen otras enfermedades y para las personas que son muy jóvenes o mayores de 65 años. Pregunte a su médico cual es el nivel adecuado para usted.

Manejar su diabetes

La diabetes se puede controlar con un plan de vida saludable. Usted, junto con su equipo de salud, puede establecer un plan de vida saludable que se ajuste a sus necesidades. Para mantener sus niveles de glucosa en la sangre tan cerca como sea posible a la normalidad, usted debe de cuidarse a si mismo haciendo lo siguiente:

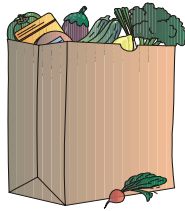


- Alimentarse bien
- Mantenerse activo
- Tomar medicamentos si es necesario
- Mantener una libreta con las mediciones de glucosa
- Estar bien informado y motivado

Alimentándose Bien

Alimentándose bien puede ayudar mantener sus niveles de glucosa en la sangre tan cercanos a los valores normales como sea posible. También ayuda controlar su peso.

No existe una dieta universal para todas las personas con diabetes. Para comer bien, use un plan de comidas que se ajuste a sus necesidades. Lo ideal es trabajar con una dietista registrada (RD).



Elija comidas que sean de su gusto y aporten los nutrientes necesarios para una buena salud. Por cada grupo de alimentos, seleccione alimentos que tengan un alto contenido nutritivo y sean bajos en grasas sólidas, colesterol, azúcar y sodio. En el gráfico MiPirámide, los grupos alimentarios están representados por bandas verticales. De izquierda a derecha, los grupos alimentarios en MiPirámide son:

- Granos
- Verduras
- Frutas
- Productos Lácteos
- Carnes y Frijoles

La línea fina entre las Frutas y los Productos Lácteos representa aceites, que necesitamos en cantidades pequeñas.

Cada grupo alimentario en MiPirámide tiene sugerencias que te ayudan a seleccionar una dieta saludable. Vea cuánto de este consejo usted ahora sigue, y piense en cambios que usted puede realizar:



- Consuma la mitad en granos integrales.
- Varíe las verduras.
- Enfoque en las frutas.
- Coma alimentos ricos en calcio.
- Escoja proteínas bajas en grasas.

Para una dieta saludable que te ayudará controlar la glucosa en la sangre, seleccione alimentos que son altos en nutrientes y bajos en grasas sólidas, colesterol, azúcar, y sodio lo más a menudo posible. Será provechoso si usted consigue ayuda de su familia o amigos probando nuevos alimentos y recetas. ¡Sea aventurero!

Mantenerse activo

Mantenerse físicamente activo le ayudará a controlar sus niveles de glucosa en sangre. La actividad física también le ayudará a sentirse mejor y controlar su peso. Esto puede reducir



sus riesgos de complicaciones de salud a causa de la diabetes. Elija actividades que sean de su agrado e intente realizarlas con un amigo o miembro de la familia.

Tomar la medicina si está necesitado

Tomar medicinas es frecuentemente parte del cuidado de la diabetes. Si usted toma medicinas para la diabetes, sea seguro de tomarlas como fueron prescritas.

Manteniendo un récord de los niveles de la glucosa en la sangre

Mantener el récord de la glucosa en la sangre es crítico. Su médico le dirá cuando debes examinar la glucosa en la sangre y como usar su medidor de glucosa.

Para más información sobre medicinas para la diabetes y examinando la glucosa en la sangre, vea la publicación FCS8542 *Living with Diabetes: The Right Approach* en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

Hablar con su médico

¡Usted es una parte fundamental de su equipo de salud! Incluya en su equipo a un médico, un profesional de enfermería, una dietista registrada (RD), y un educador de diabéticos certificado (CDE). Las visitas regulares a sus proveedores de salud le permitirán ver cual es su progreso y ver si necesita hacer cambios.

Intente sacar el máximo rendimiento a estas visitas compartiendo sus preocupaciones con su proveedor de salud. Es recomendado prepararse para estas visitas. Mantenga un cuaderno con notas sobre como se ha sentido y lo que ha hecho para mantener su diabetes controlada. También puede escribir aquí las preguntas que quiera hacer. Así podrá aprovechar su próxima visita al máximo.

Alguno de los puntos que puede compartir con su proveedor de salud son:

- ✓ como se ha sentido últimamente
- ✓ sus hábitos alimenticios
- ✓ sus actividades diarias
- ✓ medicaciones diarias, incluyendo el tipo, la dosis, y cuando las toma
- ✓ medicaciones nuevas, desde su última visita, (incluyendo plantas medicinales, medicamentos sin receta médica, o medicamentos recetados por otros médicos)
- ✓ sus números de las mediciones de glucosa en la sangre (pregunte a que hora del día y con que frecuencia debe medirse los niveles de glucosa en la sangre)

Sumario

Aunque no existe cura para la diabetes, esta enfermedad puede ser controlada. Usted puede ayudar a prevenir la aparición de problemas de salud si toma un papel activo en su salud y bienestar.



Cuando usted cuida de si mismo puede tomar el control sobre sus niveles de glucosa en sangre y también su salud.

Para más información

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria VA 22311
800-342-2383
<http://www.diabetes.org>

American Association of Diabetes Educators
100 West Monroe
Suite 400
Chicago IL 60603
800-338-3633
<http://www.aadenet.org>

The American Dietetic Association
120 South Riverside Plaza
Suite 2000
Chicago, IL 60606-6995
800-877-1600
<http://www.eatright.org>

MedicAlert Foundation International
2323 Colorado Avenue
Turlock, CA 95382
888-633-4298
<http://www.medicalert.org>

Recursos locales (busque los números en el libretto telefónico):
Cooperative Extension Service
Health Department
Local Hospitals