



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

# L.A. Cares About **Diabetes.**®



# Mi equipo de apoyo para la diabetes



Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a su equipo de apoyo de la diabetes. Tenga los números de teléfono a la mano en caso de emergencia.

Yo: \_\_\_\_\_

Mi médico: \_\_\_\_\_

Mi educador de la diabetes: \_\_\_\_\_

Mi farmacia: \_\_\_\_\_

Mi Servicios para los Miembros (Member Services) de L.A. Care:

## Línea de Recursos sobre la Diabetes de L.A. Care

**1.877.796.5878**

(TTY/TDD 711)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.



## Línea de Enfermería de L.A. Care

**1.800.249.3619**

(TTY/TDD 711)

las 24 horas del día, los 7 días de la semana



## Health In Motion™ de L.A. Care

**1.855.856.6943**

(TTY/TDD 711)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





## **Cómo entender la diabetes ..... 4**



## **Vivir bien ..... 6**

Coma de manera saludable ..... 6

Manténgase activo..... 14

Conozca sus niveles de azúcar en la sangre.... 16

Niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.... 18



## **Cómo tomar los medicamentos .... 20**



## **Cómo prevenir complicaciones..... 22**

Sus pies ..... 22

Su cuerpo..... 24

Días de enfermedad ..... 26



## **Exámenes importantes..... 28**



## **Mi plan de acción..... 30**

# Cómo entender la diabetes

## Tener diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes, a su cuerpo le cuesta transformar el alimento que consume en la energía que usted necesita. Esto provoca que haya demasiada azúcar en la sangre. Si no se controlan, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar lentamente el corazón, los riñones, los ojos y los pies.

Aunque no existe una cura para la diabetes, usted puede controlarla si hace lo siguiente:



Come de manera saludable.



Se mantiene activo.



Controla sus niveles de azúcar en la sangre.



Toma los medicamentos, si los necesita.

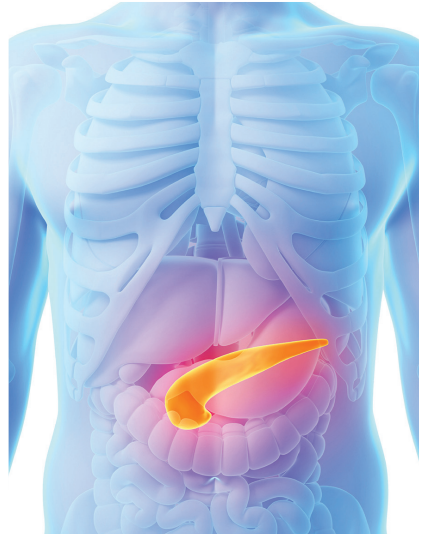


Consulta a su médico para hacerse los exámenes necesarios.

## Tipos de diabetes

Cuando usted tiene diabetes, a su cuerpo se le dificulta producir y utilizar la insulina. La insulina es una hormona que produce el páncreas. Ayuda a llevar el azúcar, también llamada glucosa, de la sangre a las células del cuerpo. De este modo, las células pueden utilizar el azúcar para obtener energía.

- Tipo 1: Cuando tiene diabetes **tipo 1**, el páncreas no produce insulina. Debe usar la insulina que le receta el médico varias veces al día.
- Tipo 2: Cuando tiene diabetes **tipo 2**, el páncreas no produce **suficiente** insulina o su insulina no actúa correctamente. Con el tiempo, su cuerpo produce cada vez menos insulina. Muchas personas con diabetes tipo 2, en algún momento deberán usar insulina recetada por un médico.



### ¿Sabe qué tipo de diabetes tiene?

- Diabetes tipo 1       Diabetes tipo 2

¿Qué preguntas tiene sobre su tipo de diabetes? \_\_\_\_\_

---

---

# Vivir bien:

*coma de manera más saludable*

Si tiene diabetes, lo que come y la cantidad que come influye mucho en los niveles de azúcar en la sangre.

## Consejos Útiles

- ✓ Ingiera 3 comidas equilibradas al día, con un intervalo de 4 a 5 horas entre cada comida. No se salte comidas.
- ✓ Trate de ingerir la misma cantidad de alimentos en cada comida y cada día.
- ✓ Elija los granos enteros con más frecuencia (todos los carbohidratos se convierten en azúcar, pero algunos carbohidratos son mejores que otros para usted).
- ✓ Coma más ensaladas y verduras.
- ✓ Tenga cuidado con los dulces y los postres. Las bebidas gaseosas normales y las bebidas deportivas también tienen muchos carbohidratos.
- ✓ El aceite de oliva o de canola y el aguacate son buenas opciones de grasas. Reduzca el consumo de grasas trans o saturadas.
- ✓ Tenga bocadillos a la mano para evitar tener mucho apetito y comer alimentos poco saludables.
- ✓ Para planificar sus comidas, use el método MyPlate® para la diabetes.

Dado que el azúcar proviene de los alimentos que consume, es importante comer los alimentos adecuados y las cantidades correctas.

## MyPlate para la diabetes

El método MyPlate® para las personas que tienen diabetes es una forma de planificar cada comida y asegurarse de que sea saludable y equilibrada.

### Cree un MyPlate saludable para la diabetes:

Piense que su plato se divide en 4 secciones iguales.

1. Llene 2 secciones de su plato (1/2) con verduras.
2. Llene 1 sección de su plato (1/4) con proteínas bajas en grasa, como pescado, pollo o pavo.
3. Llene 1 sección de su plato (1/4) con alimentos con carbohidratos. Elija granos enteros para llenar esta sección.
4. Incluya una porción pequeña de fruta fresca en cada comida. (El jugo de frutas no reemplaza a la fruta).
5. Tome agua o una taza de leche descremada o de leche no láctea sin azúcar, como la leche de soya o de almendras con la comida en lugar de una bebida “dietética” o endulzada.

### Alimentos con carbohidratos



### Alimentos sin carbohidratos

# Obtenga información sobre los alimentos que contienen carbohidratos

Los carbohidratos son alimentos que el cuerpo convierte en azúcar. Cuando tiene diabetes, es importante saber qué alimentos contienen carbohidratos. Los dulces, los alimentos con almidón, las frutas y la leche son alimentos que contienen carbohidratos. Llene 1/4 de su plato con un alimento con almidón e incluya una fruta y leche para completar los carbohidratos de su comida.



## Estos alimentos contienen carbohidratos:



### ALMIDONES O GRANOS

- ✓ Pan
- ✓ Cereal
- ✓ Papas fritas
- ✓ Galletas saladas
- ✓ Fideos
- ✓ Avena
- ✓ Pasta
- ✓ Arroz
- ✓ Tortillas



### VERDURAS CON ALMIDÓN

- ✓ Frijoles
- ✓ Maíz
- ✓ Papas
- ✓ Chícharos
- ✓ Camotes





## FRUTAS

- ✓ Manzana
- ✓ Plátano
- ✓ Melón
- ✓ Fresa
- ✓ Sandía



## LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- ✓ Leche de almendras
- ✓ Leche
- ✓ Leche de soya
- ✓ Yogurt



## DULCES

- ✓ Caramelo
- ✓ Pasteles
- ✓ Frutas secas
- ✓ Miel
- ✓ Jugo
- ✓ Bebidas gaseosas

## Consejos Útiles

Algunas bebidas también contienen carbohidratos. Consuma con moderación jugos, bebidas de frutas, bebidas gaseosas normales y café o té endulzado con azúcar.

El alcohol puede producir un nivel bajo de azúcar en la sangre y se debe limitar su consumo. Si bebe alcohol, pregunte a su médico o a su equipo de apoyo para la diabetes cómo hacerlo de manera segura. Se recomienda limitar el consumo de bebidas alcohólicas a 1 por día. Es mejor no beber con el estómago vacío.

# Coma muchos alimentos sin carbohidratos

Estos alimentos tienen pocos o ningún carbohidrato. No tienen un gran efecto en los niveles de azúcar en la sangre. Llene la 1/2 de su plato con verduras y 1/4 con alimentos de proteínas bajas en grasas.



## PROTEÍNAS

- ✓ Pollo
- ✓ Claras de huevo
- ✓ Pescado
- ✓ Carne magra
- ✓ Tofu
- ✓ Pavo



## LA MAYORÍA DE LAS VERDURAS

- ✓ Espárragos
- ✓ Brócoli
- ✓ Coliflor
- ✓ Lechuga romana
- ✓ Espinaca
- ✓ Tomates
- ✓ Calabacín

Utilice grasas saludables para preparar sus comidas.  
Hierva, hornee o ase los alimentos en lugar de freírlos.



#### GRASAS SALUDABLES

- ✓ Aguacate
- ✓ Aceite de canola
- ✓ Aceite de lino
- ✓ Frutos secos
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Aceite de cacahuete



#### GRASAS NO TAN SALUDABLES

- ✓ Mantequilla
- ✓ Manteca
- ✓ Grasa
- ✓ Algunos quesos
- ✓ Crema agria

¿Qué alimentos elegiría para preparar un plato saludable?



# Sepa cuál es la cantidad correcta

La buena noticia es que no debe dejar de consumir por completo los alimentos que tienen carbohidratos para controlar la diabetes.

¡Comer una porción más pequeña es lo que importa!

## Demasiado



De 12 a 16 oz  
de jugo  
de naranja



Plátano  
entero



Bagel  
completo



4 tortillas



1 taza  
de arroz cocido



Bollo de  
pan francés



Rebanada  
grande de pizza



10, 12 o más  
galletas saladas

## Tamaño correcto



4 oz de jugo  
de naranja



1/2 plátano



1/2 bagel



2 tortillas



1/3 de taza  
de arroz  
cocido



1 rebanada de  
pan integral



Rebanada  
pequeña  
de pizza



6 galletas  
saladas

# Revise cuánto sabe

Marque todos los alimentos que se convierten en azúcar (carbohidratos). Las respuestas están al revés, al final de la página.

**Alimento que contiene carbohidratos**

**Alimento que no contiene carbohidratos**



Pescado



Cereal



Maíz



Aguacate



Papa



Lechuga



Frutos secos



Leche



Jugo



Aceite de maíz

**RESPUESTAS:**  
**Alimento que contiene carbohidratos:** cereal, maíz, papa, leche, jugo.  
**Alimento que no contiene carbohidratos:** pescado, aguacate, lechuga, frutos secos, aceite de maíz.

# Vivir bien: *manténgase activo*

## Tener una vida activa puede:

- ✓ Disminuir los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Reducir la presión arterial
- ✓ Mejorar la salud del corazón
- ✓ Ayudar a perder peso
- ✓ Aumentar la energía y la fuerza
- ✓ Disminuir el estrés

Estas son algunas maneras en las que puede incorporar actividad física:



Bailar



Caminar por el centro comercial



Cuidar el jardín

## Consejos Útiles

- Hable con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- Si no realiza actividad física actualmente, empiece despacio, con 10 minutos por día. Agregue algunos minutos cada día hasta que realice actividad física durante aproximadamente 30 minutos al día, o 150 minutos por semana.
- Si recién empieza a hacer ejercicio, camine por la cuadra para comenzar.
- Realice las actividades con un amigo para que sea más divertido.
- Registre lo que hace como una manera de mantenerse motivado (consulte la página 31).
- Si va a hacer más ejercicio de lo normal:
  - ✓ Lleve una fuente rápida de azúcar con usted (consulte la sección sobre cómo tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre).
  - ✓ Revise su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Si está bajo, es posible que necesite ingerir un pequeño bocadillo.

La actividad física regular es importante para controlar la diabetes.

## ¿Qué puede hacer para estar más activo?

Encierre en un círculo las actividades que más disfruta. Lo ideal es hacer al menos una actividad de cada columna.

### Aeróbico



Nadar



Bailar o practicar zumba



Caminar

### Fortalecimiento



Usar bandas de resistencia



Cuidar el jardín



Levantar pesas

### Estiramiento



Yoga



Estiramiento simple



Tai chi

Cuántas veces a la semana realiza esas actividades? \_\_\_\_\_

¿Durante cuántos minutos cada vez? \_\_\_\_\_

## Consejos Útiles

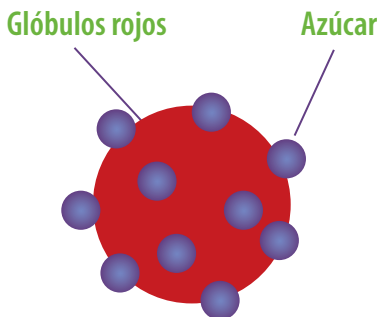
Perder peso puede ayudar a controlar la diabetes. Perder de 10 a 15 libras puede influir en la cantidad de azúcar que permanece su sangre.

¡También puede tomar una clase de ejercicio gratuita en uno de nuestros Centros de Recursos Familiares! Le brindamos muchas opciones, desde zumba y yoga hasta ejercicios de resistencia. Para encontrar un Centro cerca de usted, llame al **1.877.287.6290**.

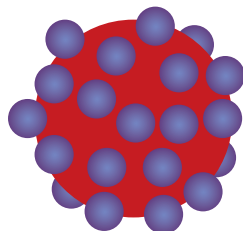
# Vivir bien: conozca sus niveles de azúcar en la sangre

Cuando tiene diabetes, los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) tienden a ser altos. Con el tiempo, esto puede dañar su cuerpo y causar otros problemas. Por eso es importante que conozca sus niveles de azúcar en la sangre.

## Nivel normal de azúcar en la sangre



## Nivel alto de azúcar en la sangre



Existen dos tipos de pruebas para medir el nivel de azúcar en la sangre. Usted debe realizarse ambas pruebas.



- La prueba de A1c es un **análisis de laboratorio** que muestra su **nivel promedio de azúcar en la sangre** en los últimos 3 meses. Sepa cuál es su A1c. Esta prueba le indica a usted y a su médico si su nivel de azúcar en la sangre ha estado cerca del valor normal o si ha sido muy alto, durante los últimos 3 meses.









- Una **prueba de azúcar en la sangre (glucosa)** mide el nivel de azúcar en la sangre **que tiene en el momento de hacerse la prueba**. Puede hacerse esta prueba usted mismo con un medidor y tiras reactivas. **Esta prueba le ayuda a hacer las elecciones diarias para poder controlar mejor la diabetes.** Conozca su valores deseados de azúcar en la sangre en ayunas, antes de comer, después de comer y antes de acostarse.



# Puede evitar complicaciones y vivir bien con la diabetes

Para muchas personas con diabetes, la meta de A1c es un valor inferior a 7. Disminuir cualquier cantidad de los niveles de A1c aumenta sus posibilidades de mantenerse sano.

	Riesgo de tener complicaciones	A1c	Azúcar en la sangre
 <b>Me siento BIEN</b>	 Bajo	 Menos de 7	 Menos de 150
 <b>NO me siento bien</b>	Alto	Entre 7 y 9	Entre 150 y 210
 <b>Me siento MUY MAL</b>	Muy Alto	Superior a 9	Más de 200

## Consejos



## Útiles

Para disminuir los niveles de azúcar en la sangre:

- 1 Tenga una alimentación saludable.
- 2 Tome sus medicamentos tal y como se lo indicaron.
- 3 Manténgase activo.
- 4 Controle el estrés y la ansiedad.
- 5 Consulte a su médico de manera regular.

Pregúntele a su médico cuál es su valor meta de A1c.

# Vivir bien: niveles altos y bajos de azúcar en la sangre

## Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

### ¿Qué provoca el nivel bajo de azúcar en la sangre?

- Saltarse una comida o comer más tarde o menos de lo habitual
- Saltarse su bocadillo habitual
- Tomar demasiado medicamento para la diabetes
- Hacer más actividad física de la habitual
- Beber alcohol

### Signos de nivel bajo de azúcar en la sangre:

- Sudoración o humedad
- Temblores, aturdimiento, mareos
- Irritabilidad, confusión
- Hambre

## Consejos Útiles

Si su nivel de azúcar en la sangre es de 70 o menos, beba o coma un bocadillo de emergencia con 15 gramos de azúcar como:

- ✓ 4 onzas de jugo o de bebida gaseosa normal (que no sea de dieta)
- ✓ De 3 a 4 comprimidos de glucosa
- ✓ 1 cucharada de azúcar o gelatina
- ✓ 5 porciones pequeñas de caramelo duro, por ejemplo, “Life Savers”

Espere 15 minutos y revise su nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel aun es menos de 100, coma otra porción de los alimentos mencionados anteriormente.

- No coma chocolate para aumentar el nivel de azúcar en la sangre. No aumenta el nivel de azúcar en la sangre con la rapidez suficiente.
- Lleve siempre con usted su medidor de glucosa en la sangre y un bocadillo de emergencia.
- Si no puede revisar su nivel de azúcar en la sangre pero cree que está bajo, coma un bocadillo de emergencia.
- Tome su siguiente comida lo antes posible.

Es normal que su nivel de azúcar en la sangre varíe durante el día. Es importante que su nivel de azúcar en la sangre no suba ni baje mucho.

## Nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

### ¿Qué provoca el nivel alto de azúcar en la sangre?

- Ingerir alimentos con alto contenido de carbohidratos, los cuales se convierten en azúcar
- No tomar su medicamento para la diabetes
- No hacer suficiente ejercicio
- Estar enfermo o sentir dolor
- El estrés

### Signos de nivel alto de azúcar en la sangre:

- Hambre y sed excesivos
- Dolores de cabeza o cansancio
- Necesidad de orinar con frecuencia (hacer mucho pis)
- Boca seca, sequedad y picazón en la piel
- Visión borrosa

## Consejos Útiles

Si su nivel de azúcar en la sangre es más de 180:

- Beba más agua (2 vasos más de 8 onzas).
- Haga ejercicio: salga a caminar. Pregúntele a su médico si es recomendable que haga ejercicio cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto.
- Consuma menos alimentos con carbohidratos en su siguiente comida.
- Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 250 después de revisarlo dos veces o más.

Hable con su médico si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o bajo con frecuencia. Es posible que sea necesario ajustar su medicamento para la diabetes.

# Cómo manejar los medicamentos

Tomar medicamentos para controlar los niveles de azúcar en la sangre es algo normal. La mayoría de las personas con diabetes también necesitan tomar medicamentos para tratar otros problemas de salud, como el colesterol alto o la alta presión de la sangre. Es muy importante que tome sus medicamentos según lo indique su médico.

Hay distintos tipos de medicamentos para la diabetes. Cada uno de ellos actúa a su manera para controlar el nivel de azúcar en la sangre.



## Hay 3 tipos de medicamentos para la diabetes.

- Pastillas
- Inyecciones sin insulina
- Inyecciones con insulina



## Lleve un registro de sus medicamentos.





- Tome sus medicamentos en el momento adecuado.
- Llene un pastillero con los medicamentos para la semana.
- Mantenga sus medicamentos en los envases originales hasta que los ponga en el pastillero.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Use una tabla, un calendario o un cronómetro como apoyo para acordarse.



## Hable con su médico sobre sus medicamentos.

Use estos consejos para prepararse para su próxima consulta médica:

- Escriba sus preguntas.
- Lleve una lista de sus medicamentos.
- Anote cualquier efecto secundario de cada medicamento.
- Lleve todos sus medicamentos a cada consulta.

¿Cuándo tomo este medicamento?	Nombre del medicamento	¿Cuánto debo tomar?
 <p><b>Mañana</b></p>		
 <p><b>Tarde</b></p>		
 <p><b>Noche</b></p>		
 <p><b>Solo cuando lo necesito</b></p>		

## Consejos Útiles

Lleve sus medicamentos a cada consulta. Sus medicamentos para la diabetes pueden cambiar con el tiempo.

# Cómo prevenir complicaciones: *Sus pies*

**Un nivel de azúcar en la sangre más alto de los valores deseados, con el tiempo, puede causar dos problemas en sus pies:**

1 Daño de los nervios

2 Disminución de la circulación sanguínea

Como consecuencia de estos problemas, una llaga, un moretón o una infección puede tardar más tiempo en sanar y producir otros padecimientos. Si no se tratan, estos problemas pueden llevar a la amputación (pérdida de un miembro). Fumar empeora los problemas de circulación sanguínea.

## 3 Pasos para cuidar sus pies

### Paso 1: Revisar

- Examine sus pies todos los días. Revíselos para detectar llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades u otros problemas.
- ✓ No toque ni quite la piel de sus pies.
- ✓ Si no puede levantar sus pies para revisarlos, use un espejo o pídale a otra persona que los revise.
- Informe a su médico de inmediato sobre **cualquier** problema que haya en sus pies.



- ✓ Pídale a su médico que revise sus pies en cada visita. Pregúntele si necesita consultar a un podólogo (médico especialista en pies).

Los problemas en los pies son una complicación común. Cuidar sus pies todos los días ayuda a detectar los problemas a tiempo.

### Paso 2: Lavar

- **Lave sus pies con agua tibia todos los días.** No use agua caliente ni remoje sus pies.
- Seque bien sus pies, incluso entre los dedos.
- **Si su piel está seca, aplique crema en los pies después de lavarlos y secarlos.** No aplique crema entre los dedos de los pies.
- **Lime suavemente los callos y callosidades con una lima de uñas.**
- **Corte las uñas de sus pies en línea recta.** No las corte en las esquinas.



### Paso 3: Proteger

**Nunca camine descalzo.** Use siempre zapatos o pantuflas, incluso cuando esté en la casa.

- **Use siempre calcetines o pantimedias.** No use calcetines ni medias que le ajusten demasiado debajo de la rodilla.
- **Use zapatos que le queden bien.** Compre zapatos al final del día, cuando sus pies están más grandes. Ablande los zapatos poco a poco.






# Cómo prevenir complicaciones: su cuerpo y la diabetes

Utilice la tabla siguiente para aprender sobre problemas comunes y lo que puede hacer.

Parte del cuerpo	Problema	Qué se siente	Qué se puede hacer
<b>Pies</b> 	Los nervios de los pies y las piernas han sufrido daño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hormigueo, adormecimiento, sensación de ardor o dolor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pídale a su médico que revise sus pies.</li> <li><input type="checkbox"/> Use siempre zapatos y calcetines.</li> </ul>
<b>Piernas</b> 	Mala circulación sanguínea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calambres en las piernas, úlceras e infecciones en los pies.</li> <li>• Puede derivar en amputación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baje sus niveles de A1c, colesterol, y presión arterial.</li> <li><input type="checkbox"/> Baje de peso.</li> <li><input type="checkbox"/> Si fuma, deje de hacerlo.</li> <li><input type="checkbox"/> Consulte a su médico.</li> </ul>
<b>Riñones</b> 	Como consecuencia del daño en los vasos sanguíneos, hay proteína en la orina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que no sienta nada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y presión arterial bien controlados.</li> <li><input type="checkbox"/> Si el problema es grave, es posible que necesite diálisis (máquina para limpiar la sangre).</li> <li><input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de tratamiento.</li> </ul>
<b>Hígado</b> 	Acumulación de grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que no sienta nada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baje de peso.</li> <li><input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de tratamiento.</li> </ul>
<b>Estómago</b> 	Los nervios que controlan la digestión están dañados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náuseas, vómito, digestión lenta, diarrea o estreñimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma porciones pequeñas.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma más alimentos con fibra.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma menos alimentos con alto contenido de grasa.</li> <li><input type="checkbox"/> Párese o camine después de comer.</li> <li><input type="checkbox"/> Obtenga una referencia para ver a un nutricionista.</li> </ul>



La diabetes no controlada puede afectar sus órganos lentamente y causar complicaciones.

Parte del cuerpo	Problema	Qué se siente	Qué se puede hacer
<b>Corazón</b> 	Arterias tapadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que no sienta nada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol bien controlados.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma alimentos saludables para el corazón.</li> <li><input type="checkbox"/> Baje de peso, si lo necesita.</li> </ul>
<b>Boca</b> 	Infección en las encías.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las encías pueden estar enrojecidas o hinchadas, o es posible que sangren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Consulte a su dentista regularmente para que le haga una limpieza.</li> </ul>
<b>Ojos</b> 	Arterias bloqueadas en la parte posterior del ojo (retina).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que no lo note.</li> <li>• O bien, puede notar manchas negras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hágase un examen de la vista cada año.</li> </ul>
<b>Cerebro</b> 	La mala circulación sanguínea puede provocar un derrame cerebral o que una parte del cerebro no funcione bien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debilidad en un lado del cuerpo.</li> <li>• Problemas para hablar.</li> <li>• Pérdida del equilibrio y dolor de cabeza intenso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol bien controlados.</li> <li><input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de prevención.</li> <li><input type="checkbox"/> Si fuma, deje de hacerlo.</li> </ul>

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección, si su riesgo es alto. Hable con su médico sobre un plan de prevención.

# Cómo prevenir complicaciones: *días de enfermedad*



Estar enfermo puede producir un aumento importante de su nivel de azúcar en la sangre. La mejor manera de prevenir que una enfermedad menor se convierta en un gran problema es tener un plan de acción para los días de enfermedad.

Cuando está enfermo, su cuerpo se encuentra bajo estrés físico. Para manejar este estrés, el cuerpo libera hormonas que ayudan a combatir la enfermedad. Estas hormonas tienen efectos secundarios. Aumentan los niveles de azúcar en la sangre y no permiten que la insulina actúe correctamente.

Cuando está enfermo es más difícil mantener el nivel de azúcar en la sangre en el rango deseado, incluso si no come.

## Elabore un plan de acción para los días de enfermedad



Trabaje con su médico o educador de la diabetes para preparar su plan de acción para los días de enfermedad. El plan debe incluir lo siguiente:

- Cuando llamar a su médico o equipo de la diabetes.
- Con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar en la sangre.
- Qué medicamentos debe tomar, qué cantidad debe tomar y cuándo debe tomarlos.
- Qué debe comer y cuándo debe hacerlo.
- Un registro para anotar su temperatura, medicamentos, comidas y niveles de azúcar en la sangre.
- Una lista de los números de teléfono de su médico, educador de la diabetes y nutricionista. Incluya cómo comunicarse con su médico por la noche, los fines de semana o los días feriados.

## Llame a su equipo de la diabetes si sucede algo de lo siguiente:



- Ha estado enfermo o ha tenido fiebre durante un par de días y no mejora.
- Ha tenido vómito o diarrea durante más de 6 horas.
- Sus niveles de azúcar en la sangre son superiores a 240.
- Tiene síntomas que puedan indicar deshidratación u otros problemas graves:
  - ✓ Dolor en el pecho
  - ✓ Aliento con olor a fruta
  - ✓ Dificultad para respirar
  - ✓ Labios o lengua secos o partidos
- No está seguro sobre qué debe hacer para cuidarse a sí mismo



# ¡Pruebas de la diabetes que debe recordar!

<b>Prueba</b>	<b>Con qué frecuencia</b>	<b>Fecha en que se realizó</b>
<b>A1c</b>	Cada 3 meses si el nivel de A1c es más de 7; cada 6 meses si el nivel de A1c es menos de 7	
<b>Presión arterial</b>	En cada consulta	
<b>Colesterol</b>	Cada año	
<b>Examen de pupila dilatada</b>	Cada año	
<b>Prueba de orina</b>	Cada año	
<b>Examen de los pies</b>	Una vez al año con el médico; autoexamen diario en casa	
<b>Examen dental de encías y dientes</b>	Cada 6 meses	
<b>Peso</b>	En cada consulta	
<b>Vacuna antigripal</b>	Cada año	
<b>Vacuna antineumocócica</b>	Pregúntele a su médico si la necesita.	
<b>Prueba de azúcar en la sangre</b>	Al menos una vez al día o según las indicaciones (antes de hacer ejercicio)	



## También se recomienda que hable con su médico sobre lo siguiente:

(marque los temas sobre los que desea hablar con su médico)

- Abuso y violencia
- Directivas anticipadas
- Uso de la aspirina
- Asma
- Control de la vejiga
- Salud bucal
- Depresión
- Diabetes
- Problemas con las drogas y el alcohol
- Prevención de caídas
- Planificación familiar y control de la natalidad
- Cómo dejar de fumar
- Sus medicamentos
- Inquietudes sobre la salud mental (pérdida o cambios en la memoria)
- Nutrición
- Control del dolor
- La posibilidad de tener un hijo
- Planificación de la atención médica a largo plazo
- Salud prenatal (para mujeres embarazadas)
- Actividad física/ ejercicio
- Seguridad
- Enfermedades de transmisión sexual y VIH
- Inquietudes sobre el peso
- Cualquier otra inquietud






Si tiene preguntas o desea hablar con un enfermero sobre la diabetes, llame a la Línea de Recursos sobre la Diabetes al **1.877.796.5878** (TTY/TDD 711). También puede llamar a la Línea de Enfermería las 24 horas del día, al **1.800.249.3619** (TTY/TDD 711), los 7 días de la semana.

# Mi plan de acción

Ahora que sabe más sobre cómo controlar la diabetes, piense en lo que desea hacer para cuidarse mejor.

## ¿Qué puedo mejorar?

	¿Qué estoy haciendo para sentirme así?	¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
 Me siento BIEN		
 NO me siento bien		
 Me siento MUY MAL		

## ¿Qué tan **seguro** está de que alcanzará su meta?

Encierre en un círculo el número que aparece a continuación. Recuerde que debe ser 7 o más.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1= para nada seguro

10= completamente seguro



## Mi plan de acción

	Yo...	Actividad	Cuánto tiempo	Cuándo	Cuántos días						
					D	L	M	M	J	V	S
Ejemplo	Yo...	<i>Caminaré</i>	<i>30 minutos</i>	<i>Después de la cena</i>		✓		✓		✓	
Meta 1	Yo...										
	Yo...										
Meta 2	Yo...										
	Yo...										
Meta 3	Yo...										
	Yo...										
Meta 4	Yo...										
	Yo...										

### Consejos Útiles



¿Sabía que como miembro de L.A. Care puede recibir ayuda para controlar su diabetes, personalmente o por teléfono?

Llame a nuestro Departamento de

Educación de la Salud (Health Education Department) al **1.855.856.6943** (TTY/TDD 711).

# Recursos importantes



## Su médico

Su médico siempre está a su disposición. Programe y asista a las citas con su médico. Tenga el número de teléfono de su médico a la mano.

El nombre de mi médico es: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## Educador de la diabetes de L.A. Care

Un educador de la diabetes de L.A. Care puede ayudarle a adquirir las habilidades necesarias para que usted mismo controle su diabetes. Puede comunicarse con el educador de la diabetes al **1.855.856.6943**.

## Línea de Recursos sobre la Diabetes de L.A. Care

Para hablar con un enfermero especializado en diabetes, llame a la Línea de Recursos sobre la Diabetes de L.A. Care al **1.877.796.5878** (TTY/TDD 711).



## Talleres gratuitos sobre la salud

*Health In Motion*™ de L.A. Care ofrece talleres gratuitos sobre la salud cerca de usted. ¡Venga a hacer amigos y a obtener información sobre la diabetes y otros temas relacionados con la salud de una manera divertida! Llame al **1.855.856.6943** (TTY/TDD 711).

## Línea de Enfermería de L.A. Care

Llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care si tiene alguna pregunta general sobre la salud, para que usted y su familia se mantengan saludables. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1.800.249.3619** (TTY/TDD 711).

## Centro de Recursos Familiares de L.A. Care

Sus centros para la salud y el bienestar. Llame o visite un Centro si tiene preguntas sobre su membresía de L.A. Care o si desea obtener información sobre las clases **gratuitas** sobre salud y ejercicio.

### Boyle Heights

1.213.294.2840

*The Wellness Center en  
el Old General Hospital*

1200 North State St., Ste. 1069  
Los Angeles, CA 90033

### Inglewood

1.310.330.3130

*Esquina de Century y Crenshaw*

3111 W. Century Blvd., Suite 100  
Inglewood, CA 90303

### Lynwood

1.310.661.3000

*En Plaza México*

3180 E. Imperial Hwy  
Lynwood, CA 90262

### Pacoima

1.213.438.5497

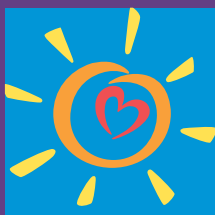
*En el Zocalito*

*Esquina de San Fernando Rd y Van Nuys*  
10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331





[lacre.org/es](https://lacre.org/es)



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

## **Línea de Recursos sobre la Diabetes**

**1.877.796.5878**

**(TTY/TDD 711)**

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.