

L.A. Care.

L.A. Cares About **Diabetes**[®]

Un programa de educación y apoyo para personas con diabetes



Mi equipo de atención de la diabetes



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

Números de teléfono importantes

El mío: _____

El de mi médico: _____

El de mi educador de la diabetes: _____

El de mi farmacia: _____

El de Servicios para los Miembros de L.A. Care: _____

Departamento de Educación de la Salud

1.866.753.8172 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.



Línea de Enfermería de L.A. Care

1.800.249.3619 (TTY 711)

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



Cómo entender la diabetes	2
Vivir bien	4
Comer sano	4
Información sobre los alimentos que contienen carbohidratos	6
Coma lo suficiente de alimentos sin carbohidratos	8
Sepa cuál es la cantidad correcta	10
Estar activo	12
Conozca sus niveles de azúcar en la sangre	14
Cómo manejar los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre .	14
Cómo administrar sus medicamentos	18
Cómo prevenir complicaciones	20
Sus pies	20
Su cuerpo y la diabetes	22
Días de enfermedad	24
Exámenes para la diabetes importantes	26
Mi plan de acción	28
Recursos importantes	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:



Comer sano.



Mantenerse activo.



Revisar sus niveles de azúcar en la sangre.



Tomar los medicamentos, si los necesita.



Consultar a su médico para hacerse los exámenes necesarios.

Tipos de diabetes

Cuando 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 recetó 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 deberán usar insulina recetada por un médico en algún momento.



¿Sabe qué tipo de diabetes tiene?

- Diabetes tipo 1 Diabetes tipo 2

¿Qué preguntas tiene sobre su tipo de diabetes? _____

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

Consejos útiles

- ❖ Coma 3 comidas bien equilibradas al día, con un intervalo de 4 a 5 horas entre cada comida. No se salte comidas.
- ❖ Trate de comer 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 hojas verdes y verduras.
- ❖ Tenga cuidado con los dulces y los postres. Las bebidas gaseosas normales y las bebidas deportivas también tienen muchos carbohidratos en forma de azúcar.
- ❖ El aceite de oliva, canola y aguacate son buenas opciones de grasas. Reduzca el consumo de grasas trans y saturadas.
- ❖ Tenga bocadillos a la mano para evitar tener mucho apetito y comer alimentos poco saludables.
- ❖ Planifique sus comidas con el método del plato para la diabetes.

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

Método del plato para la diabetes

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

Cree un plato para la diabetes

Piense que su plato se divide en 4 secciones iguales.

1. Llene 2 secciones de su plato (la mitad) con verduras.
2. Llene 1 sección (1/4) de su plato con proteínas magras como pescado, pollo o pavo.
3. Llene 1 sección (1/4) de su plato 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. Beba agua o leche en lugar de una bebida endulzada. Lo mejor es una taza de leche descremada o leche vegetal sin azúcar, como leche de soja o de almendras.



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

- ☼ cereales
- ☼ papas fritas
- ☼ galletas saladas
- ☼ fideos
- ☼ pan
- ☼ avena
- ☼ pasta
- ☼ arroz
- ☼ tortillas



VERDURAS CON ALMIDÓN

- ☼ frijoles
- ☼ maíz
- ☼ papa
- ☼ chícharos
- ☼ camotes
- ☼ ñames



FRUTAS

- ❖ manzana
- ❖ plátano
- ❖ melón cantalupo
- ❖ fresa
- ❖ sandía
- ❖ uvas



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- ❖ leche de almendras
- ❖ leche
- ❖ leche de soya
- ❖ yogur



DULCES

- ❖ caramelos
- ❖ pasteles
- ❖ frutas secas
- ❖ miel
- ❖ jugo
- ❖ 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 atención de 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 lo suficiente de 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 magras.



PROTEÍNAS

- ❖ pollo
- ❖ claras de huevo
- ❖ pescado
- ❖ carnes magras
- ❖ tempeh
- ❖ tofu
- ❖ pavo



CASI TODAS LAS VERDURAS

- ❖ espárragos
- ❖ brócoli
- ❖ coliflor
- ❖ lechuga romana
- ❖ espinaca
- ❖ tomate
- ❖ calabacín

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



GRASAS SALUDABLES

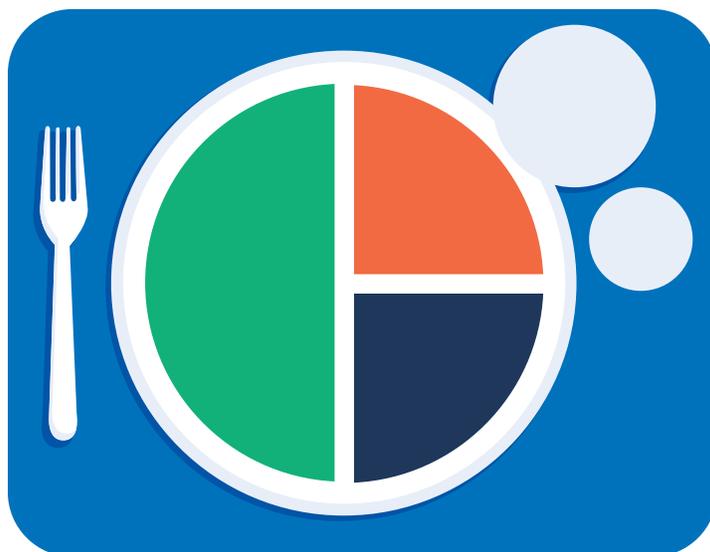
- ⌘ aguacate
- ⌘ aceite de canola
- ⌘ aceite de semillas de linaza
- ⌘ nueces
- ⌘ aceite de oliva
- ⌘ aceite de cacahuates



GRASAS NO TAN SALUDABLES

- ⌘ mantequilla
- ⌘ manteca de cerdo
- ⌘ 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

Porción adecuada



De 12 a 16 onzas de jugo de naranja



4 onzas de jugo de naranja



Plátano entero



1/2 plátano



Bagel completo



1/2 bagel



4 tortillas



2 tortillas



1 taza de arroz



1/3 de taza de arroz



Bollo de pan francés



1 rebanada de pan integral



Rebanada grande de pizza



Rebanada pequeña de pizza



10 o más galletas saladas



6 galletas saladas



Revise cuánto sabe

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

**Sí es un alimento
con carbohidratos**

**No es un alimento
con carbohidratos**



Pescado



Cereales



Maíz



Aguacate



Papa



Lechuga



Nueces



Leche



Jugo



Aceite de
maíz

Sí es un alimento con carbohidratos: cereales, maíz, papa, leche, jugo.
No es un alimento con carbohidratos: pescado, aguacate, lechuga, nueces, aceite de maíz.

RESPUESTAS

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 centros comerciales



Jardinería

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 28).
- ❖ Si va a hacer más ejercicio de lo normal:
 - ✓ Lleve una fuente rápida de azúcar con usted. (Consulte la página 16 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.

Ejercicio aeróbico



Nadar



Bailar o practicar zumba



Caminar

Entrenamiento de fuerza



Usar bandas de resistencia



Jardinería



Pesas libres

Estiramiento



Yoga



Estiramientos simples



Taichí

¿Cuántas veces a la semana realiza esas actividades? _____

¿Cuánto tiempo dura cada actividad? _____

Consejos 
útiles

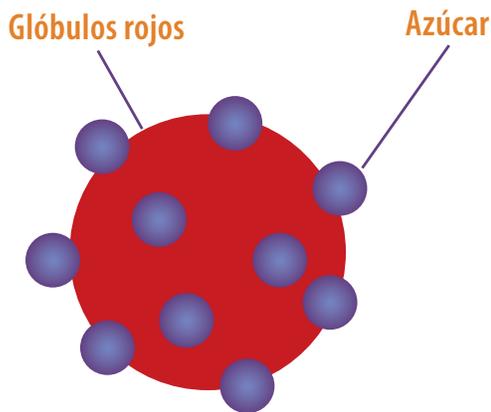
Perder peso puede ayudar a controlar la diabetes. Perder entre el 5 y el 10% de su peso corporal puede influir en la cantidad de azúcar que permanece en su sangre.

¡También puede tomar una clase de ejercicio gratuita en uno de nuestros Centros Comunitarios de Recursos! Le brindamos muchas opciones, desde zumba y yoga hasta entrenamiento de fuerza. Para encontrar un Centro cerca de usted, llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

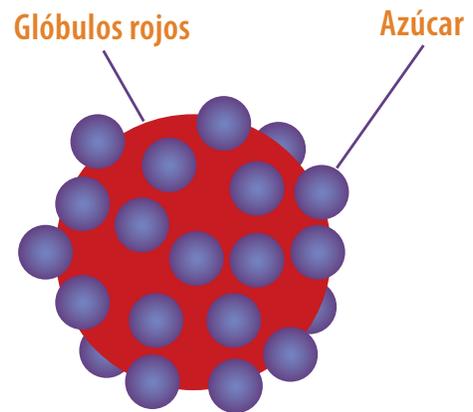
Vivir bien: Conozca sus niveles de azúcar en la sangre

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 A1c muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre durante 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.

Sí 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 sufrir complicaciones	A1c	Azúcar en la sangre
 Me siento BIEN	Bajo	Menor de 7	Menor de 150
 NO me siento bien	Alto	Entre 7 y 9	Entre 150 y 210
 Me siento MUY MAL	Muy alto	Más de 9	Más de 200

Para disminuir los niveles de azúcar en la sangre

Consejos útiles

- 1** Coma sano.
- 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.

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

Vivir bien: **Cómo manejar los 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
- ⌘ irritabilidad, confusión
- ⌘ temblores, aturdimiento, mareos
- ⌘ hambre



La única forma segura de saber si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre es revisando su nivel de azúcar en la sangre. Si su nivel de azúcar en la sangre es de 70 mg/dl o menos, consuma una comida o bocadillo con proteínas:

- ⌘ 4 onzas de jugo o de bebida gaseosa normal (que no sea de dieta)
- ⌘ 1 cucharada de azúcar o gelatina
- ⌘ de 3 a 4 comprimidos de glucosa
- ⌘ 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 aún es inferior a 70 mg/dL, 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 sangre y un bocadillo de emergencia.
- ⌘ Coma 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 aumente ni disminuya mucho.

Nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

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

- ⌘ Comer 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 excesivas
- ⌘ dolores de cabeza o cansancio
- ⌘ boca seca, resequeidad y picazón en la piel
- ⌘ visión borrosa
- ⌘ necesidad de orinar con frecuencia (hacer mucho pis)



Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 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.
- ⌘ Coma 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.

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 presión arterial alta. 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 sangre.



Hay 3 tipos de medicamentos para la diabetes

- pastillas
- inyectables sin insulina (inyecciones)
- inyectables de insulina (inyecciones)



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

Siga estos consejos para prepararse para su próxima consulta médica:

- Escriba sus preguntas.
- Lleve una lista de sus medicamentos.
- Anote los efectos secundarios de cada medicamento.
- Lleve todos sus medicamentos a cada consulta.

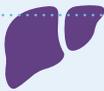
¿Cuándo tomo este medicamento?	Nombre del medicamento	¿Cuánto debo tomar?
 Mañana		
 Tarde		
 Noche		
 Solo cuando lo necesite		

Consejos útiles 

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

Cómo prevenir complicaciones: Su cuerpo y la diabetes

Utilice la siguiente tabla para conocer los problemas comunes y lo que puede hacer.

Parte del cuerpo	Problema	Qué se siente	Qué puede hacer usted
Pies 	Los nervios de los pies y las piernas están dañados.	Hormigueo, adormecimiento, sensación de ardor o dolor.	<input type="checkbox"/> Pida a su médico que le revise los pies. <input type="checkbox"/> Use siempre zapatos y calcetines.
Piernas 	Mala circulación sanguínea.	Calambres en las piernas, úlceras e infecciones en los pies Puede derivar en amputación.	<input type="checkbox"/> Baje sus niveles de A1c, colesterol, y presión arterial. <input type="checkbox"/> Baje de peso. <input type="checkbox"/> Si fuma, deje de hacerlo. <input type="checkbox"/> Consulte a su médico.
Riñones 	Presencia de proteína en la orina como consecuencia del daño en los vasos sanguíneos.	Es posible que no sienta nada.	<input type="checkbox"/> Mantenga su nivel de azúcar en la sangre y presión arterial bien controlados. Si el problema es grave, es posible que necesite diálisis (máquina para limpiar la sangre). <input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de tratamiento.
Hígado 	Se acumula la grasa.	Es posible que no sienta nada.	<input type="checkbox"/> Baje de peso. <input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de tratamiento.
Estómago 	Los nervios que controlan la digestión están dañados.	Náuseas, vómito, digestión lenta, diarrea o estreñimiento.	<input type="checkbox"/> Ingiera comidas poco abundantes. <input type="checkbox"/> Coma más alimentos con fbr a. <input type="checkbox"/> Coma menos alimentos con alto contenido de grasa. <input type="checkbox"/> Párese o camine después de comer. <input type="checkbox"/> Obtenga una referencia para ver a un nutricionista.

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

Parte del cuerpo	Problema	Qué se siente	Qué se puede hacer
Corazón 	Arterias tapadas.	Es posible que no sienta nada.	<input type="checkbox"/> Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol bien controlados. <input type="checkbox"/> Coma alimentos saludables para el corazón. <input type="checkbox"/> Baje de peso, si lo necesita.
Boca 	Infección en las encías.	Las encías pueden estar enrojecidas, hinchadas o sangrar.	<input type="checkbox"/> Consulte a su dentista regularmente para que le haga una limpieza.
Ojos 	Arterias bloqueadas en la parte posterior del ojo (retina). Esto puede provocar ceguera.	Es posible que no lo note. O bien, puede notar manchas negras.	<input type="checkbox"/> Hágase un examen de la vista cada año.
Cerebro 	La mala circulación sanguínea puede provocar un derrame cerebral o que una parte del cerebro no funcione bien.	Debilidad en un lado del cuerpo. Problemas para hablar. Pérdida del equilibrio y dolor de cabeza intenso.	<input type="checkbox"/> Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol bien controlados. <input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre un plan de prevención. <input type="checkbox"/> Deje de fumar.

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

Cómo prevenir complicaciones: Sus pies

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

- 1 daño nervioso
- 2 disminución de la circulación sanguínea

Como consecuencia de estos problemas, una llaga, un moretón o una infección pueden tardar más tiempo en sanar. Si no se tratan, esto puede provocar amputación (pérdida de una extremidad) u otros problemas. Fumar empeora los problemas de circulación sanguínea.

Tres 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 se arranque ni se despegue 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.
 - ✓ Pida a su médico que le revise los 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 encontrar problemas temprano, cuando se puede hacer algo al respecto.

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 tiene la piel 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 queden demasiado ajustados 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:

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 problema grave 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:



- Cuándo 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 frutal
 - ✓ dificultad para respirar
 - ✓ labios o lengua secos o partidos
- ⚙️ No está seguro sobre qué debe hacer para cuidarse a sí mismo.

Exámenes para la diabetes importantes

Prueba	Con qué frecuencia	Fecha en que se realiz
Prueba de A1c	Cada 3 meses si la A1c es mayor de 7; cada 6 meses si la A1c es menor de 7.	
Presión arterial	En cada consulta.	
Colesterol y grasas en la sangre	Cada año.	
Examen de pupila dilatada	Cada año.	
Función renal (análisis de sangre y orina)	Cada año.	
Examen de los pies	Una vez al año con el médico; autoexamen diario en casa.	
Examen dental de encías y dientes	Cada 6 meses.	
Peso	En cada consulta.	
Vacuna contra la gripe	Cada año.	
Vacuna antineumocócica	Pregunte a su médico si la necesita.	
Prueba de azúcar en la sangre	Según lo indicado por su médico	

Es importante controlar los factores de estrés, ya que demasiado estrés puede dificultar el control del nivel de azúcar en la sangre.



También es posible que desee hablar con su médico sobre:

- abuso y violencia
 - directivas anticipadas
 - uso de la aspirina
 - asma
 - control de la vejiga
 - salud dental
 - depresión
 - diabetes
 - problemas con las drogas y el alcohol
 - prevención de caídas
 - planificación familiar, anticoncepción
 - cómo dejar de fumar
 - sus medicamentos
 - problemas de 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 o ejercicio
 - seguridad
 - infecciones de transmisión sexual y VIH
 - inquietudes sobre el peso
 - cualquier otra inquietud
-



Si tiene preguntas o desea hablar con alguien sobre la diabetes, llame a la línea de **L.A. Cares About Diabetes®** al **1.866.753.8172** (TTY 711). También puede llamar a la **Línea de Enfermería** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1.800.249.3619** (TTY 711), para realizar consultas sin costo sobre atención médica.

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?

Marque con un círculo el número a continuación. ¡Un 7 o más significa que es más probable que lo haga!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1= para nada seguro

10= completamente seguro

Mi plan de acción:	Actividad	Tiempo	Cuándo	Cuántos días								
				D.	L.	Ma.	Mi.	J.	V.	S.		
Ejemplo	Voy a...	<i>caminar</i>	<i>30 minutos</i>	<i>después de la cena</i>	✓			✓				✓
Meta 1	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 2	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 3	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 4	Voy a...											
	Voy a...											

Consejos útiles

¿Sabía que como miembro de L.A. Care puede recibir ayuda en persona, por videoconferencia o por teléfono para controlar su diabetes? Llame a nuestro **Departamento de Educación de la Salud** al **1.866.753.8172** (TTY 711).



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 sobre la diabetes de L.A. Care

Un nutricionista titulado de L.A. Care o un especialista en educación y atención de la diabetes puede ayudarlo a aprender las habilidades necesarias para el control de la diabetes. Puede comunicarse con el educador de diabetes llamando al **Departamento de Educación de la Salud** al **1.866.753.8172** (TTY 711) de lunes a viernes.

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 711).

Educación en línea

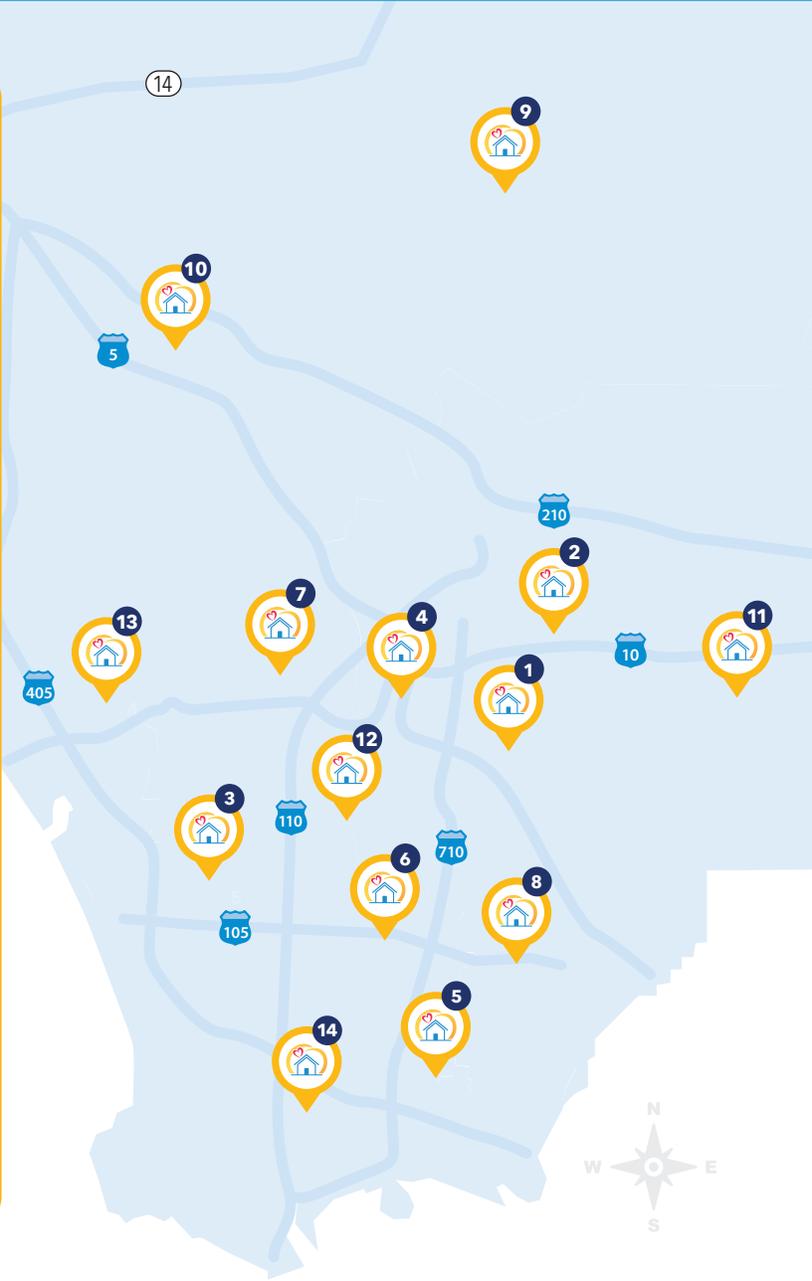
También puede utilizar *My Health In Motion™*, una plataforma en línea gratuita para obtener más información sobre la diabetes. ¡Encontrará un informe de salud personal, talleres de bienestar, recetas saludables y mucho más! Para iniciar sesión, visite **lacare.org**, haga clic en "Member Sign In" (Registro para miembros) y luego haga clic en la pestaña "My Health In Motion™" para crear su perfil.



Community Resource Center

UBICACIÓN DE LOS CENTROS DE RECURSOS

- 1 East L.A.**
4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**
- 2 El Monte**
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.428.1495**
- 3 Inglewood**
2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**
- 4 Lincoln Heights**
2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Apertura en 2024)
- 5 Long Beach**
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**
- 6 Lynwood**
3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**
- 7 Área Metropolitana de Los Angeles**
1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**
- 8 Norwalk**
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**
- 9 Palmdale**
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**
- 10 Panorama City**
7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(Apertura en 2024)
- 11 Pomona**
696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**
- 12 South L.A.**
5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(Apertura en 2024)
- 13 West L.A.**
11173 W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**
- 14 Wilmington**
911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**



Blue Shield of California Promise Health Plan tiene contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes. Blue Shield Promise es un licenciario independiente de Blue Shield Association.



Para obtener más información, visite communityresourcecenterla.org o llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

Departamento de Educación de la Salud
1.866.753.8172 | (TTY 711) | lacare.org
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.