

Evite los problemas de la diabetes:

# Controle la diabetes



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
National Diabetes Information Clearinghouse

Evite los problemas  
de la diabetes:  
Controle la diabetes



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
National Diabetes Information Clearinghouse

## Contenido

¿En qué consisten los problemas de la diabetes? ....	1
¿Tendré problemas causados por la diabetes? .....	1
¿Cuáles son las concentraciones de glucosa que debo tener en la sangre? .....	2
¿Cómo puedo saber cuál es la concentración promedio de mi glucosa en la sangre? .....	3
¿Qué debo hacer para la presión arterial? .....	5
¿Qué debo saber y hacer sobre los riesgos que implica fumar? .....	6
¿Qué más tengo que hacer para prevenir los problemas de la diabetes? .....	7
¿Qué hay que hacer para controlar la diabetes? .....	8
Cómo utilizar la hoja en la que se anotan los datos de la diabetes diariamente .....	13
Para obtener más información .....	16
Otras publicaciones de esta serie .....	17
Agradecimientos .....	18

## ¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando se tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre pueden perjudicar muchos órganos del cuerpo humano, como el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero se puede hacer mucho para prevenirlos o para que no progresen con tanta rapidez.

## ¿Tendré problemas causados por la diabetes?

Tal vez. Es posible que usted tenga uno o más problemas causados por la diabetes, pero también es posible que no tenga problema alguno. Es muy difícil saber si la diabetes va a causar problemas. Cuando la diabetes comienza en la juventud, es posible que los problemas no se presenten sino hasta más tarde en la vida. Cuando la diabetes comienza en la edad adulta, la persona afectada posiblemente ya tenga problemas. Sea cual fuere su caso, es importante



---

La actividad física ayuda a prevenir los problemas de la diabetes.

mantener las concentraciones de glucosa en la sangre debidamente controladas para prevenir los problemas que causa esta enfermedad.

## ¿Cuáles son las concentraciones de glucosa que debo tener en la sangre?

Se considera que para la mayoría de las personas, las concentraciones adecuadas de glucosa en la sangre son

Al despertar (antes del desayuno)	80 a 120
Antes de las comidas	80 a 120
2 horas después de haber comido	180 o menos
Al acostarse	100 a 140

Consulte con su proveedor de atención médica para que le indique cuáles son las concentraciones de glucosa en la sangre que **usted** debe tener y anótelas aquí.

Al despertar (antes del desayuno)	_____ a _____
Antes de las comidas	_____ a _____
2 horas después de haber comido	_____ o menos
Al acostarse	_____ a _____

Usted y su proveedor de atención médica decidirán cuándo es que usted deberá medir las

concentraciones de glucosa en la sangre con el medidor. Usted mismo hará las pruebas. No olvide pedirle a su proveedor de atención médica que le explique cómo usar el medidor.

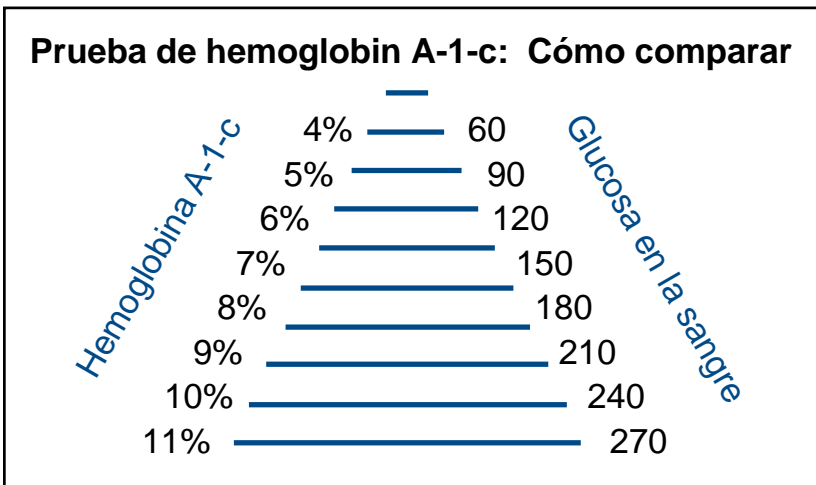
Anote las concentraciones de glucosa en la hoja de registro que se incluye en esta publicación. Puede sacarle copias a esta hoja o puede acudir al sitio Web para imprimirla. Si lo prefiere, puede pedirle a su proveedor de atención médica que le dé un diario en el cual anotar sus concentraciones de glucosa en la sangre. Las anotaciones que haga en la hoja de registro le ayudarán tanto a usted como a su proveedor de atención médica a generar un plan para controlar la glucosa en la sangre.

## **¿Cómo puedo saber cuál es la concentración promedio de mi glucosa en la sangre?**

Pida a su proveedor de atención médica que le haga una prueba de hemoglobina A-1-c. Esta prueba de sangre revela el promedio de glucosa que ha habido en su sangre durante los últimos 3 meses. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año. El proveedor de atención médica se basará en los resultados de esta prueba y en las lecturas de glucosa en la sangre que usted ha obtenido con el medidor para determinar si se tiene un buen control de la glucosa en la sangre.

Debe intentar que el puntaje sea menor de 7 por ciento. Si el resultado de la prueba es menor de 7 por ciento, quiere decir que la concentración de glucosa en la sangre está dentro de los límites aceptables y el plan de tratamiento de la diabetes está funcionando. Si es así, entonces sabemos que está haciendo todo lo necesario para prevenir los problemas de la diabetes.

Si el resultado de la prueba es más de 8 por ciento, es demasiado alto. Cuando es más de 8 por ciento, usted tendrá una mayor probabilidad de tener problemas de la diabetes, como daño a los riñones, y necesita hacer cambios en cuanto al plan de tratamiento. El proveedor de atención médica le ayudará a determinar qué es lo que debe cambiar. Es posible que tenga que cambiar su dieta, los medicamentos que toma para la diabetes o su programa de ejercicio.



Mantenga la hemoglobina A-1-c a menos de 7 por ciento.

## ¿Qué debo hacer para la presión arterial?

Cuando la presión arterial está dentro de los límites normales, no hay daño a los ojos, riñones, corazón y vasos sanguíneos. Cuando se mide la presión, se obtienen dos cifras que se escriben separadas por una barra. Por ejemplo: 120/70. La primera cifra debe ser menor de 130 y la segunda menor de 85. Trate de que su presión arterial se mantenga muy cerca a estas cifras.

Si su presión se eleva demasiado, su médico le podría recetar un medicamento para bajar la presión que se llama inhibidor de la ECA. Este tipo de medicamento para controlar la presión arterial es el más indicado para las personas diabéticas.



Mantenga su presión arterial por debajo de 130/85.



## ¿Qué debo saber y hacer sobre los riesgos que implica fumar?

No fume. Cuando uno fuma la circulación de la sangre se vuelve más lenta y puede empeorar los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos. Fumar también impide que la sangre llegue a los pies y piernas y, al no haber buena circulación, las lesiones son más difíciles de curar y las infecciones más difíciles de combatir.

Si usted fuma, hable con su proveedor de atención médica para que se le brinde ayuda para dejar de fumar.



## ¿Qué más tengo que hacer para prevenir los problemas de la diabetes?

Para prevenir los problemas de la diabetes, hay varias medidas que usted puede tomar en su vida diaria o una o más veces al año. Por ejemplo, para evitar problemas en los pies, debe revisarlos todos los días. Para evitar problemas de la vista, debe acudir al oculista una vez al año para que le pongan gotas y examinen sus ojos.

Consulte la página 9 para saber qué es lo que usted tiene que hacer diariamente para mantenerse sano a pesar de tener diabetes. En las páginas 10 a 13 se le da una lista de cuidados para la diabetes.



---

Revise los pies todos los días para evitar tener problemas.

## ¿Qué hay que hacer para controlar la diabetes?

El cuidado de la diabetes es un esfuerzo en equipo. Es decir, usted estará trabajando junto con un grupo de personas que le proveen atención médica (el médico, la enfermera que educa a los pacientes sobre la diabetes, el dietista especialista en diabetes, el farmacéutico, entre otros). Usted es el integrante más importante del equipo.

Tome el mando de su atención médica aprendiendo qué es lo que debe hacer para controlar adecuadamente la enfermedad:

- Lo que debe hacer **diariamente** para controlar adecuadamente la diabetes (consulte la página 9).
- Lo que debe hacer su proveedor de atención médica **cada vez que lo examine** (consulte las páginas 10 y 11).
- Lo que usted o su proveedor de atención médica debe hacer **por lo menos una o dos veces al año** (consulte las páginas 11 a 13).

Lleve un registro de los resultados de las pruebas de glucosa en la sangre. (Haga copias de la hoja que se encuentra en esta publicación para anotar los resultados de las pruebas.) Esta información le permitirá saber si está controlando debidamente las concentraciones de glucosa en la sangre. **Si tiene usted un buen control de las concentraciones de glucosa en la sangre, puede evitar tener problemas causados por la diabetes o volver más lenta su progresión.**

## Lo que tengo que hacer todos los días para controlar la diabetes:



Siga la dieta saludable que el médico o dietista le recomendó. Tome sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.



Mida las concentraciones de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro. Llame a su médico si los resultados están demasiado altos o demasiado bajos durante 2 ó 3 días.



Revítese los pies diariamente para ver si tiene cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.



No fume.

## Lo que debe hacer su proveedor de atención médica cada vez que lo examine:

<b>Su glucosa en la sangre</b>	<p>Muéstrele los resultados a su proveedor de atención médica.</p> <hr/> <p>Dígale a su proveedor de atención médica si ha tenido con frecuencia bajas o altas concentraciones de glucosa en la sangre.</p>
<b>Su peso</b>	<p>Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánto debe pesar.</p> <hr/> <p>Pregúntele qué es lo que tiene usted que hacer para poder llegar al peso recomendado.</p>
<b>Su presión arterial</b>	<p>La meta que debe fijarse es menos de 130/85.</p> <hr/> <p>Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre lo que tiene que hacer para tener esta presión arterial.</p>
<b>Sus medicamentos para la diabetes</b>	<p>Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier problema que usted haya tenido con los medicamentos para la diabetes.</p>
<b>Los pies</b>	<p>Pídale a su proveedor de atención médica que le revise los pies para comprobar que los nervios de los pies y la circulación estén bien.</p>

<b>Su plan de ejercicio</b>	Dígale a su proveedor de atención médica lo que usted hace para mantenerse activo.
<b>La dieta</b>	Pregúntele sobre lo que usted debe comer, en qué cantidades y cuándo.
<b>Sus sentimientos</b> (¿Está usted tenso o deprimido?)	Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre cómo manejar el estrés. <hr/> Si se siente triste o no puede resolver sus problemas, pregunte cómo puede obtener ayuda.
<b>Fumar</b>	Si usted fuma, dejar de fumar puede ser muy difícil. Pero su proveedor de atención médica puede ayudarle.

**Lo que usted o su proveedor de atención médica debe hacer por lo menos una o dos veces al año:**

<b>Prueba de hemoglobina A-1-c</b>	Hágase esta prueba de sangre por lo menos dos veces al año (consulte las páginas 3 y 4). Esta prueba le dirá cuál fue el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.
------------------------------------	--

<p><b>Pruebas de laboratorio de grasas en la sangre</b></p>	<p>Hágase una prueba de sangre para ver las concentraciones de grasas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colesterol: debe tener menos de 200.</li> <li>● LDL: debe tener menos de 130.</li> <li>● HDL: los varones deben procurar tener más de 35, mientras que las mujeres deben procurar tener más de 45.</li> <li>● Triglicéridos: debe tener menos de 200.</li> </ul>
<p>Los resultados de estas pruebas le ayudarán a prevenir infartos (ataques cardíacos) y accidentes cerebrovasculares.</p>	
<p><b>Pruebas renales de laboratorio clínico</b></p>	<p>Pida que le hagan pruebas de orina para determinar la cantidad de proteínas y pruebas de sangre para valorar los productos de la degradación de proteínas. Los resultados le indicarán si es que sus riñones están funcionando normalmente.</p>
<p><b>Examen de dilatación de pupila</b></p>	<p>Acuda al oculista (u oftalmólogo) una vez al año porque un médico puede detectar problemas de la vista antes de que usted sepa que hay algún problema.</p>

<b>Examen dental</b>	Acuda al dentista dos veces al año para que le hagan limpieza y una revisión integral.
<b>Vacuna contra la influenza</b>	Debe vacunarse una vez al año contra la influenza porque esta enfermedad puede ser muy grave para alguien con diabetes.

## Cómo utilizar la hoja en la que se anotan los datos de la diabetes diariamente

Haga copias de la hoja de registro que se encuentra en esta publicación para anotar los resultados de glucosa en la sangre, los medicamentos y para escribir notas de las cosas que afectan las concentraciones de glucosa en la sangre. Haga una copia de la hoja de registro para cada semana. Todas estas anotaciones le ayudarán a determinar si está controlando su diabetes de manera adecuada. Enseñe la hoja de registro a sus proveedores de atención médica.

### Pruebas de glucosa en la sangre

Consulte con su proveedor de atención médica para determinar cuándo debe medir su glucosa en la sangre. Tal vez sea conveniente medirla antes de las comidas, después de las comidas o a la hora de

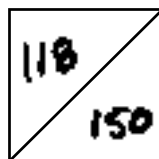


dormir. Anote aquí cuándo es que debe medir su glucosa:

---

---

Si lo desea, puede trazar una raya en los cuadros bajo “Desayuno”, “Almuerzo”, y “Cena” (como se ilustra a continuación) para que pueda anotar los resultados de la glucosa en la sangre antes y después de comer:



Consulte la página 2 para obtener información sobre las concentraciones adecuadas de glucosa en la sangre.

## Medicamentos

Abajo de donde dice “Medicamentos” escriba el nombre y la cantidad de la medicina que está usted tomando para la diabetes.

## Notas

Anote aquí las cosas que afecten las concentraciones de glucosa en la sangre. Algunos ejemplos son:

- Comer más o menos de lo normal.
- Olvidar tomar el medicamento para la diabetes.
- Ejercicio (anote qué tipo y por cuánto tiempo).
- Estar enfermo o molesto por algo (estar bajo tensión emocional).
- Acudir a un acontecimiento social o especial, o estar de vacaciones.

**Los integrantes del equipo de salud que me atiende son:**

	<b>Nombre y dirección</b>	<b>Teléfono</b>
Médico		
Dietista especialista en diabetes		
Enfermera de diabetes		
Oculista/ oftalmólogo		
Dentista		
Médico de los pies		
Farmacéutico		
Consejero		

## Para obtener más información

**Educadores de la diabetes** (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de atención médica)

Para localizar a un educador de la diabetes, llame a la *American Association of Diabetes Educators* gratuitamente marcando el 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o entre a Internet en [www.aadenet.org](http://www.aadenet.org) y haga clic en “Find an Educator”.

**Programas reconocidos de educación sobre la diabetes** (programas que cuentan con la aprobación de la Asociación Americana de Diabetes)

Para localizar un programa cerca de usted, llame gratuitamente al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o en Internet en [www.diabetes.org/education/edustate2.asp](http://www.diabetes.org/education/edustate2.asp).

### Dietistas

Para localizar a un dietista cerca de usted, llame gratuitamente al *American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics* al 1-800-366-1655, o entre a Internet en [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y haga clic en “Find a Dietitian”.



## Otras publicaciones de esta serie

La serie “Evite los problemas de la diabetes” consta de siete publicaciones que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Si desea que se le envíe gratuitamente alguna de estas publicaciones, llame, escriba, mande un fax o un mensaje electrónico a:

National Diabetes Information Clearinghouse  
1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Estas publicaciones también están disponibles en Internet en [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov). Haga clic en “Health Information”.

# Agradecimientos

El *National Diabetes Information Clearinghouse* desea agradecer a todas las personas que participaron en la publicación de este folleto.

For American Association of Diabetes Educators  
Lynn Grieger, R.D., C.D.E.  
Arlington, VT  
Celia Levesque, R.N., C.D.E.  
Montgomery, AL  
Teresa McMahon, Pharm.D., C.D.E.  
Seattle, WA  
Barbara Schreiner, R.N., M.N., C.D.E.  
Galveston, TX

For American Diabetes Association  
Phyllis Barrier, M.S., R.D., C.D.E.  
Alexandria, VA  
Linda Haas, Ph.C., R.N., C.D.E.  
Seattle, WA  
Kathleen Mahoney, M.S.N., R.N., C.D.E.  
Drexel Hill, PA  
Randi Kington, M.S., R.N., C.S., C.D.E.  
Hartford, CT

Diabetes Research and Training Center  
Albert Einstein School of Medicine  
Norwalk Hospital  
Norwalk, CT  
Jill Ely, R.N., C.D.E.  
Sam Engel, M.D.  
Pam Howard, A.P.R.N., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center  
Indiana University School of Medicine  
Indianapolis, IN  
Madelyn Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center  
VA/JDF Diabetes Research Center  
Vanderbilt School of Medicine  
Nashville, TN  
Ok Chon Allison, M.S.N., R.N.C.S., A.N.P., C.D.E.  
Barbara Backer, B.S.  
James W. Pichert, Ph.D.  
Alvin Powers, M.D.  
Melissa E. Schweikhart  
Michael B. Smith  
Kathleen Wolffe, R.N.

Grady Health System  
Diabetes Clinic  
Atlanta, GA  
Ernestine Baker, R.N., F.N.P., C.D.E.  
Kris Ernst, R.N., C.D.E.  
Margaret Fowke, R.D., L.D.  
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Health Care Financing Administration  
Baltimore, MD  
Jan Drass, R.N., C.D.E.

Indian Health Service  
Albuquerque, NM  
Ruth Bear, R.D., C.D.E.  
Dorinda Bradley, R.N., C.D.E.  
Terry Fisher, R.N.  
Lorraine Valdez, R.N., C.D.E.

Indian Health Service  
Red Lake, MN  
Charmaine Branchaud, B.S.N., R.N., C.D.E.

Medlantic Research Center  
Washington, DC  
Resa Levetan, M.D.

Texas Diabetes Council  
Texas Department of Health  
Austin, TX  
Luby Garza-Abijaoude, M.S., R.D., L.D.

# National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327  
Fax: (301) 907-8906  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov) bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health



**NIDDK**

National Institute of Diabetes and  
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 02-4349S  
Noviembre de 2001

# Hoja de registro diario para la diabetes\*

	Otras lecturas de glucosa en la sangre	Glucosa en la sangre a la hora del desayuno	Medicamento	Glucosa en la sangre a la hora del almuerzo	Medicamento	Glucosa en la sangre a la hora de la cena
<b>Lunes</b>						
<b>Martes</b>						
<b>Miércoles</b>						
<b>Jueves</b>						
<b>Viernes</b>						
<b>Sábado</b>						
<b>Domingo</b>						

\*Conserve esta hoja limpia. Haga fotocopias de esta hoja y úselas para llevar el registro.



