

Controle Su Diabetes




Lumetra
Brighter insights. Better healthcare.

iViva@Vida!
tome control de su diabetes

 **La Clínica.**

NOMBRE:

PATRICIA TANQUARY, MPH, PhD
Chief Executive Officer

JAMES TYSELL, MD
Medical Director

KEVIN DRURY, MBA, CPHQ
Quality Management Director



QUALITY MANAGEMENT

595 Center Avenue, Suite 100
Martinez, California 94553
Número telefónico:
925-313-6968
Member Call Center:
877-661-6230
Provider Call Center:
877-800-7423

Estimado afiliado,

Contra Costa Health Plan (CCHP) tiene un programa para ayudarle a controlar la diabetes. Nuestros datos de información indican que usted ha sido diagnosticado con diabetes. Nosotros podemos ayudarle. Nuestro programa de diabetes puede ayudarle con:

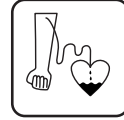
- Lo que usted debe saber sobre la diabetes
- Los tipos de exámenes y servicios que necesita para mantenerse saludable
- Dónde ir para grupos o clases sobre la educación de la diabetes
- Información en cómo utilizar un monitor de glucosa
- Qué preguntarle a su médico acerca de su diabetes

O, podemos ayudarle si tiene preguntas acerca de:

- Sus citas médicas o pruebas del laboratorio
- La comida que consume
- Su familia y cómo puede hacer cambios con la ayuda de ellos

Estas son algunas de las formas en que nosotros podemos ayudarle a entender más sobre su diabetes y aprender cómo manejarla. Nosotros NO reemplazamos la información que recibe de su médico o educador de la salud, pero deseamos ofrecer servicios adicionales para ayudarle a tener una vida saludable.

Mis resultados

Examen	Resultado	Fecha	Cada cuándo/Mejor nivel
 A1C			2 veces al año/ 7% o menos
 Colesterol - LDL			1 vez al año/ Menos de 100
 Presión de la sangre			En cada visita/ Menos de 130/80
 Proteína en la orina			1 vez al año
 Examen especial de los ojos			1 vez al año
 Examen de los pies			1 vez al año

Para obtener una copia electrónica de esta tarjeta de bolsillo, visite Viva la Vida en internet:
www.lumetra.com/diabetesandlatinos/resources.



Preguntas a mi doctor

El ABC del cuidado de la diabetes:

- A. ¿Cuál es mi nivel de A1C? ¿Cuándo necesito repetir el examen?
- B. ¿Cuál es mi presión de la sangre?
- C. ¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Para las preguntas A, B y C pregunte:
¿Cuál es el mejor nivel para mí?

Otras preguntas importantes:

1. ¿Me va a revisar los pies hoy?
2. ¿Necesito el examen de los ojos?
3. ¿Dónde puedo tomar clases sobre la diabetes?

Si usted tiene otras preguntas o si se siente triste gran parte del tiempo, avise a su doctor.

Es importante visitar al dentista por lo menos 2 veces al año.

Por favor llámenos al **925-313-6968** o mándenos un correo electrónico al Disease.Management@hsd.cccounty.us si podemos ayudarle. Si tiene una pregunta urgente y necesita hablar con una enfermera consejera, llame al 1-877-661-6230 y oprima el número 2.

Por favor déjenos saber si en algún momento no desea participar en este programa.

Recuerde, lidiar con su diabetes usted solo, puede ser un poco difícil. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Respetuosamente,



Lourdes Jensen, RN, CDE
Educadora Certificada en Diabetes
Plan de Salud de Contra Costa
Programa de control de Enfermedades



Controle Su Diabetes

Notas

Un proyecto de

**La Clínica de la Raza
Preventive Medicine
Oakland, California**

En colaboración con

Lumetra

**La organización encargada de mejorar la calidad
de los servicios para beneficiarios de Medicare en California
San Francisco, California**

Autora principal: Joan Thompson, Ph.D, MPH, RD, CDE.
El contenido, el diseño gráfico y la traducción originales han
sido modificados por la Clínica de la Raza y Lumetra.

La primera versión de este manual fue realizada gracias al apoyo
financiero de la American Association of Diabetes Educators
Education and Research Foundation en el año, 1999.

Actualizado y reproducido en el 2003 por Lumetra.

Lumetra está muy agradecido con La Clínica de la Raza por su
ayuda en la difusión de esta valiosa información.

Lumetra produjo este documento financiado con un contrato de los Centros de Servicios de
Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos, contrato número 500-02-CA02. El contenido del documento no
refleja necesariamente la política de CMS.

7SOW-CA-USP-03-02

Lumetra, la organización encargada de mejorar la calidad de los servicios
para beneficiarios de Medicare en California, tiene un programa llamado
Viva la Vida para mejorar los servicios para Latinos con diabetes que
reciben beneficios de Medicare. El programa se llama Viva la Vida porque
queremos ayudar a las personas mayores a tomar control de su diabetes
y así poder vivir saludablemente. Para más información, llame a la
enfermera Ana Pérez, APRN, BC-ADM, CDE, al 415-677-2142 o envíe un
mensaje electrónico al aperez@caio.sdps.org. También puede visitar
Viva la Vida en internet: www.lumetra.com/diabetesandlatinos/resources.

Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: _____

Número de teléfono de su doctor: _____

No. de teléfono de la clínica: _____

No. de teléfono de emergencia: _____

Nombre del educador de diabetes: _____

No. de teléfono del educador: _____

Indice



Cuidado de cada día.....página 2

Revise el nivel de azúcar en la sangre	3
Haga ejercicio	5
Siga un plan de alimentación	7
Tome la medicina	12
Cuide sus pies	13
Haga un plan de acción para mantenerse sano	15



Conozca sus exámenespágina 17

A1C	18
Colesterol	19
Presión de la sangre	20
Proteína en la orina	21
Examen especial de los ojos	22
Examen especial de los pies	23



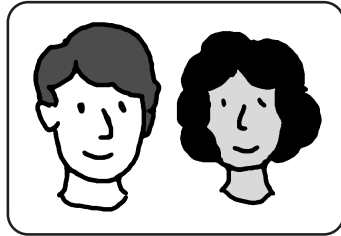
En caso de emergenciapágina 24

Un bajo nivel de azúcar	25
Días de enfermedad	28
Cuándo se debe llamar al médico	30
Teléfonos de emergencia	31

Tarjeta de diabetes

Preguntas a mi doctor	33
Mis resultados	34

Usted está encargado
del cuidado de su salud.

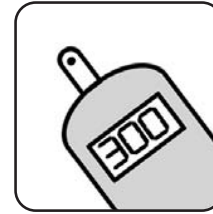


Usted sí puede mejorar la calidad
de su vida.

Usted sí puede evitar problemas
de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la
diabetes antes de que la
enfermedad le controle a usted.

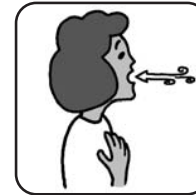
¿Cuándo es hora de llamar al médico?



Si el nivel de azúcar en la
sangre sube a más de
300 por más de un día.



Si vomita más de
una vez al día.



Si no puede
respirar bien.



Si tiene diarrea más de 5
veces en un día o
durante más de 24 horas.

O si hay algo que le preocupa.



En caso de emergencia

Días de enfermedad

(continuación)

Si tiene vómitos o náuseas y no puede comer bien, beba líquidos o coma una porción de estos alimentos ricos en carbohidratos cada 1 ó 2 horas.

Ejemplos de alimentos:



Gelatina
(1/2 taza)



Helado
(1/2 taza)



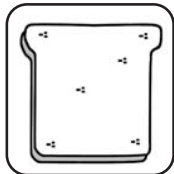
Jugo de fruta
(4 onzas)



Soda
(1/2 taza)



Pudín
(1/2 taza)

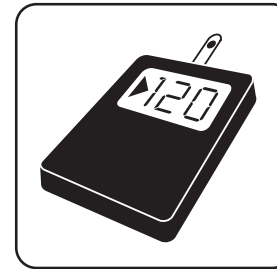


Pan
(1 rebanada)

Para ver otros alimentos ricos en carbohidratos, regrese a las páginas 7, 8 y 9.

Cuidado de cada día

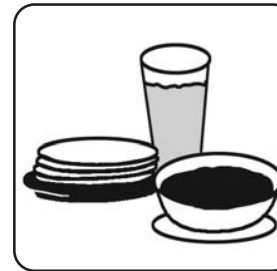
Hay 5 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



Revise el nivel de
azúcar en su sangre



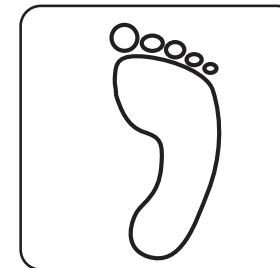
Haga ejercicio



Siga un plan de
alimentación



Tome la medicina



Cuide sus pies

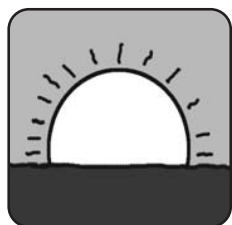




Revise el nivel de azúcar en su sangre

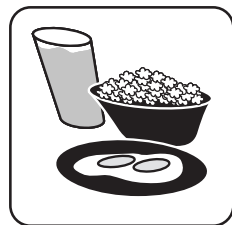
El azúcar en la sangre sube cuando comemos. Así el cuerpo usa el azúcar como su energía principal.

¿Cuándo necesito revisar mi azúcar en la sangre?



A primera hora de la mañana (En ayunas o antes de desayunar)

Para comenzar el día sabiendo como está el nivel de su azúcar.



Antes de comer

Para saber cuáles alimentos debe comer y en qué cantidad.



2 horas después de comer

Para saber cuáles alimentos le suben el azúcar.

Días de enfermedad



Cuando usted está enfermo, puede subir más el azúcar en la sangre.



Siga usando la medicina para la diabetes igual que antes.



Revise más seguido el nivel de azúcar en la sangre (cada 2 a 4 horas si tiene el azúcar alto).



Coma siempre la misma cantidad de alimentos y siempre a la misma hora.



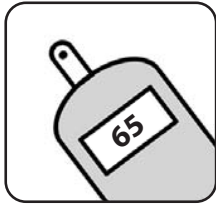
Tome por lo menos 8 onzas de líquido sin calorías (agua, consomé, soda de dieta) cada hora. El cuerpo necesita líquidos.



En caso de emergencia

¿Qué hago si tengo el nivel de azúcar muy bajo?

1



Revise el nivel de azúcar en la sangre.

2



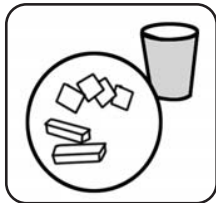
Si resulta menos de 70, tome 4 onzas de jugo de fruta ó 4 onzas de soda normal (no la de dieta).

3



Espere de 15 a 20 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.

4



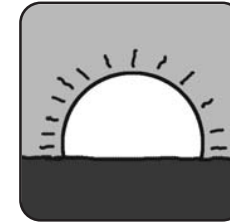
Si tiene que esperar de 1 a 2 horas para comer, coma un bocadillo con proteína mientras espera. (Por ejemplo: una quesadilla, mantequilla de cacahuete o leche baja en grasa).

5

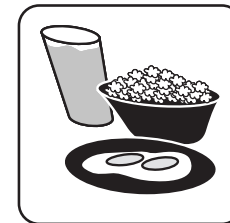


Coma a las mismas horas cada día.

¿Qué nivel de azúcar en la sangre debo tener?



A primera hora de la mañana
(En ayunas o antes de desayunar)
entre 80 y 120



Antes de comer
entre 80 y 120



2 horas después de comer
menos de 160



Cuidado de cada día

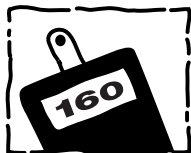


Haga ejercicio

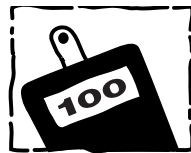


¿Por qué debo hacer ejercicio?

Para bajar el nivel de azúcar.



Antes
del ejercicio



Después
del ejercicio

Para sentirse mejor.

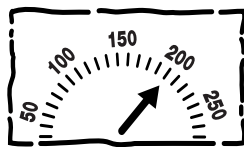


Antes
del ejercicio

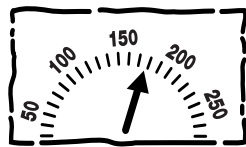


Después
del ejercicio

Para bajar de peso.



Antes
del ejercicio



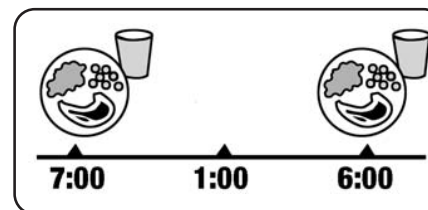
Después
del ejercicio

Un nivel bajo de azúcar

(continuación)



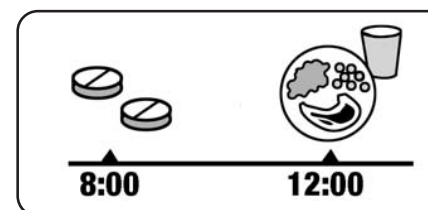
¿Cuáles son las causas?



Aguantar mucho tiempo sin comer.



Hacer ejercicio por mucho tiempo sin comer nada.



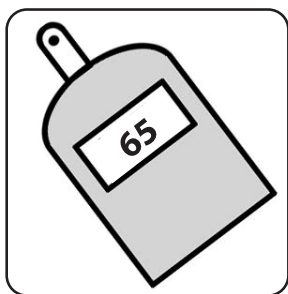
Dejar pasar mucho tiempo sin comer después de tomar la medicina o darse la inyección de insulina.



En caso de emergencia



Un nivel bajo de azúcar



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar:



Mareos



Sudores



Temblores

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.
Haga más si puede.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

El que le guste y pueda hacer sin dolor.
Hable con su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.



Caminar



Bailar



Aeróbicos



Ejercicio mientras está sentado



Bicicleta



Siga un plan de alimentacion

Algunos alimentos contienen carbohidratos. Aquellos con muchos carbohidratos hacen que suba el nivel de azúcar en la sangre. Las siguientes 3 páginas demuestran los alimentos que son altos en carbohidratos. Los dibujos indican qué cantidad de cada alimento equivale a una porción de carbohidratos.

Si su nivel de azúcar sube demasiado, coma menos porciones de estos alimentos. Una porción equivale a 15 gramos. Coma 3 comidas todos los días. Está bien comer 3 ó 4 porciones de carbohidratos en cada comida. Si pasan muchas horas entre comidas (más de 5), está bien comer un bocadillo entre comidas. Su bocadillo debe ser equivalente a una porción de carbohidratos.

Alimentos altos en carbohidratos y lo que mide una porción:

Granos y frijoles



Frijoles
1/2 taza



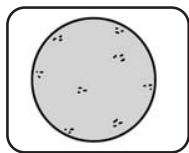
Lentejas
1/2 taza



Arroz
1/3 taza



Pastas
1/3 taza



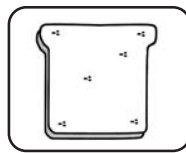
Tortilla
1



Cereal cocido
1/2 taza



Cereal seco
Lea el envase



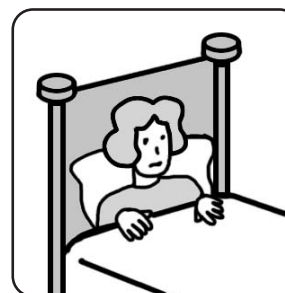
Pan
1 rebanada
normal

Qué hacer en caso de emergencia

Esta sección contiene información sobre:



Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre



Días de enfermedad



Cuándo se debe llamar al doctor



En caso de emergencia

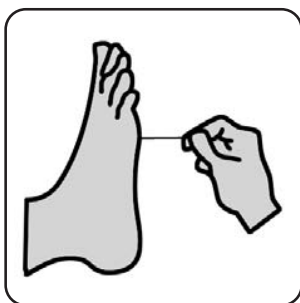


Examen especial de los pies



¿Qué es este examen?

El doctor le toca los pies con un palito de plástico y usted le dice si lo siente.



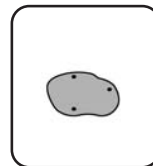
¿Por qué necesito esto?

Este examen muestra si los nervios en los pies están bien. Si usted no siente nada en ninguna parte del pie, la enfermera o el doctor le dirá cómo evitar problemas con los pies.

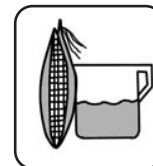
¿Cada cuándo lo necesito?

1 vez al año

Verduras con almidón



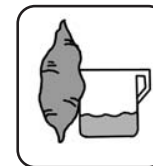
Papa
1 pequeña



Elote/ Maiz
1/2 taza



Ejotes/
Guisantes
1/2 taza



Camote/
Papa dulce
1/3 taza

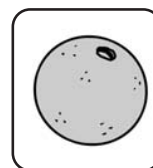
Frutas y jugos de frutas



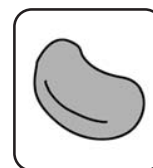
Plátano
1 mediano



Manzana
1 pequeña



Naranja
1 pequeña



Mango
1 pequeño



Papaya
1 taza



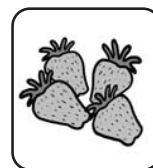
Melón
1/4 pequeño



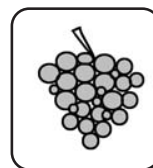
Sandía
1 taza



Cóctel de frutas
1 taza



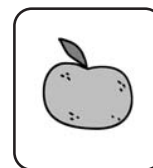
Fresas
4 grandes ó
6-7 pequeñas



Uvas
15



Jugos de
fruta
4 onzas



Mandarinas
1

Nota: 4 onzas equivale a 1/2 taza.

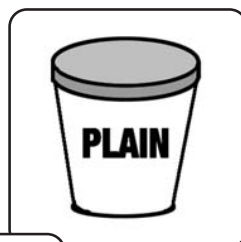




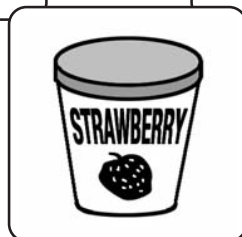
Leche y yogur



Leche
8 onzas

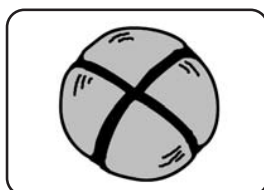


Yogur
natural sin
fruta
8 onzas

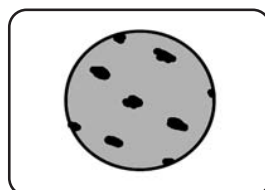


Yogur de sabores
(lea el envase)

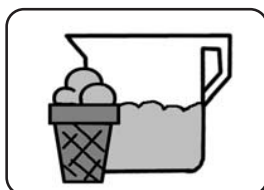
Dulces y Postres



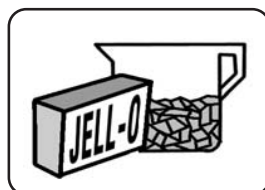
Pan dulce
1/4 de un pan



Galleta (lea el paquete
para saber el total de
carbohidratos)



Helado - 1/2 taza



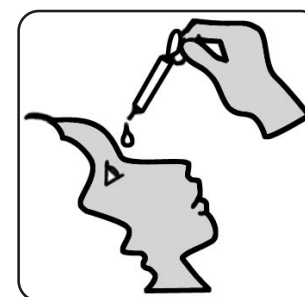
Gelatina - 1/2 taza

Examen especial de los ojos



¿Qué es el examen especial de los ojos?

Es cuando el doctor le pone unas gotas en los ojos para agrandar la pupila del ojo. Luego con una luz le examina el fondo de los ojos en busca de cambios.



¿Por qué necesito este examen?

Si el doctor encuentra algún problema, lo puede tratar en ese momento y evitar otros problemas en el futuro.

¿Cada cuándo lo necesito?

1 vez al año





Proteína en la orina



¿Por qué necesito este examen?

Los resultados muestran el nivel de proteína en la orina. Así el doctor puede saber si los riñones están afectados por la diabetes. Si estos daños se encuentran en sus comienzos, usted puede evitar serias complicaciones en el futuro.

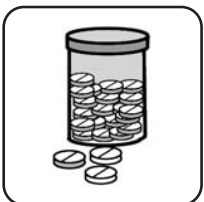
¿Cada cuándo necesito este examen?

1 vez al año

¿Que puedo hacer para evitar problemas en los riñones?



Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre. (Ver la página 4)

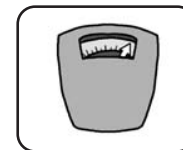


Tome las pastillas para la presión como le indique el doctor.

Causas del colesterol alto



Falta de actividad física



Exceso de peso



Dieta rica en grasa

¿Lo que usted puede hacer para bajar el colesterol?



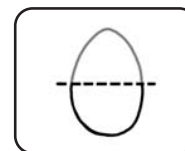
Comer menos carne, mantequilla y queso



Comer alimentos bajos en grasa



Comer más avena y frijoles

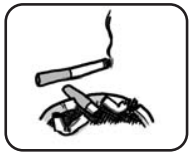


Comer menos huevos

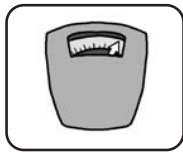


Cocinar los alimentos en el horno en vez de freírlos

Causas de la presión alta



Fumar



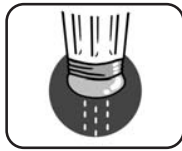
Exceso de peso



Falta de actividad física



Tomar alcohol



Exceso de sal

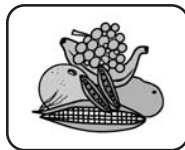
¿Lo que usted puede hacer para bajar la presión de la sangre?



Usar menos sal



Comer menos alimentos procesados y enlatados



Comer más verduras y alimentos frescos



Tomar menos alcohol

Presión de la sangre

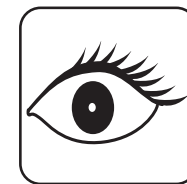


¿Por qué es malo tener la presión alta?

Porque puede dañar los órganos internos y causar graves problemas médicos:



Daña los riñones



Problemas de la vista



Problemas del corazón

¿Qué resultado es bueno?

Menos de 130/80

¿Qué hago si el resultado es más alto?



Tómese las pastillas como indique el doctor y coma menos alimentos salados.

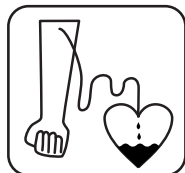
Mas información en la página 11.



Conozca sus exámenes



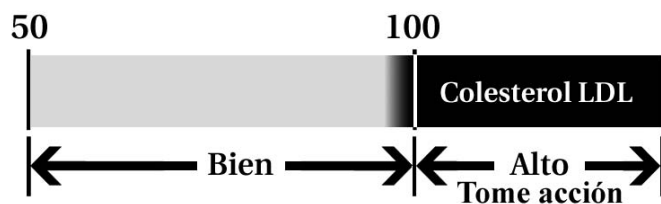
El colesterol



¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia que corre por la sangre que se parece a la cera y que puede tapar las venas y arterias. El colesterol "malo" (LDL) puede causar problemas del corazón.

¿Qué nivel de LDL es bueno?



Menos de 100
Bueno

Más de 100
Alto

¿Cada cuándo necesito revisarme el nivel de colesterol LDL?

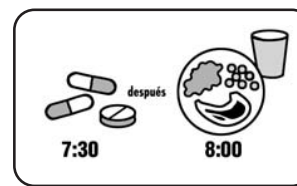
Una vez al año

Mas información en la página 10.

Tome la medicina



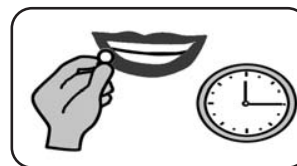
Muchas personas con diabetes toman pastillas para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras se inyectan insulina. Cada medicamento debe tomarse en un horario diferente. Aquí tiene una guía para saber cuándo tomar la medicina.



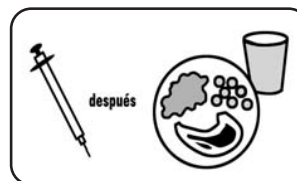
Glipizide, Glyburide
Tómela 30 minutos antes de la comida.



Metformin (Glucophage)
Tómela con alimento.



Actos, Avandia
Tómela a la misma hora todos los días. No es necesario tomarla con alimento.



Insulina
Necesita saber qué clase de insulina y cómo funciona en el cuerpo (si es de acción rápida, lenta, o una mezcla). Pregunte a su doctor cuándo debe usarla.



Cuide sus pies



Algunas sugerencias para que usted pueda cuidarse bien los pies.



Cada vez que tenga cita con el doctor, quítese los zapatos y calcetines y pídale que le revise los pies.



Lave sus pies con agua tibia todos los días. Séquelos bien. También séquese entre los dedos.

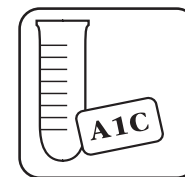


Use crema para la piel. Pero no se la ponga entre los dedos del pie.



Diariamente busque cortadas, moretones y ampollas en los pies. También revise si están hinchados o rojos.

A1C



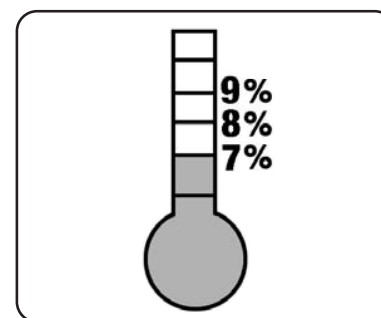
¿Qué es este examen?

Es un examen de la sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Así el doctor puede decidir cómo ayudarlo.

¿Cuándo lo necesito?

Por lo menos 2 veces al año.

¿Qué resultado es bueno?



8 % más = Tome acción

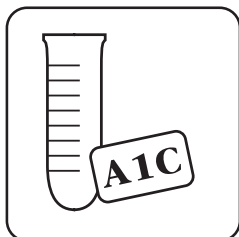
7 % a 8 % = Bueno

7 % menos = Excelente

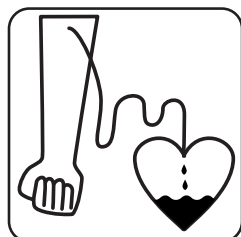




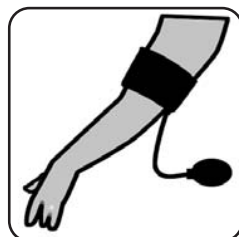
Conozca sus exámenes



A1C



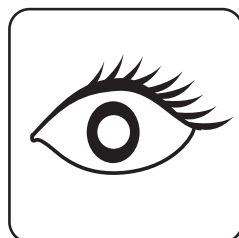
Colesterol LDL



Presión de la sangre



Proteína en la orina

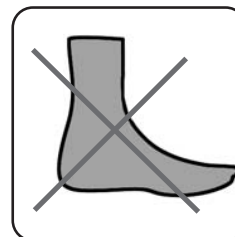


Examen especial de los ojos



Examen especial de los pies

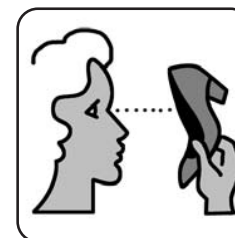
Cuide sus pies (continuación)



Nunca camine descalzo.



Use siempre zapatos cómodos que no le queden apretados.



Revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Pueden tener algo que le lastime.



Córtese las uñas en línea recta, según este dibujo.

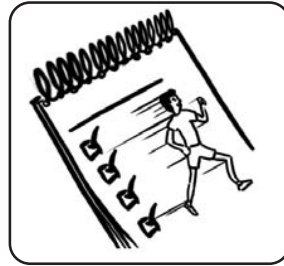
Use la tarjeta incluida con este folleto para mantenerse al día con sus exámenes.





Haga un plan de acción para mantenerse sano

Un plan de acción contiene pasos concretos que usted podrá seguir para controlar su diabetes y ayudarle a mantenerse sano.



Su plan de acción debe incluir:

- Qué es lo que va a hacer exactamente.
- Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo va a hacer.
- Cuándo lo hará.

Su plan de acción debe ser:

- **Deseable** (Algo que usted quiere hacer para mejorar su diabetes)
- **Realista** (Algo que usted realmente pueda hacer)
- **Específico** (Algo concreto)

Haga un plan de acción para mantenerse sano

(continuación)

Para hacer el plan, pregúntese:

¿Qué exactamente es lo que voy a hacer?

- Voy a caminar.
- Voy a comer menos.

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo voy a hacer?

- Voy a caminar 20 minutos.
- Voy a comer no más de 2 tortillas.

¿Cuándo lo voy a hacer?

- Caminaré 20 minutos en la mañana después de desayunar.
- Comeré un máximo de 2 tortillas en cada comida.

Su plan de acción debe responder lo siguiente:
Qué • Cómo • Cuándo

