

Cómo cuidar su diabetes:

Información básica para ayudarlo a empezar



Sedes:

**Inova Center for Wellness and Metabolic Health — Fairfax 2740
Prosperity Avenue, Suite 300
Fairfax, VA 22031**

**Inova Center for Wellness and Metabolic Health — Alexandria 4700
King Street, Suite 100
Alexandria, VA 22302**

**Inova Center for Wellness and Metabolic Health — Fair Oaks 3580
Joseph Siewick Drive, Suite 203
Fairfax, VA 22033**

**Inova Center for Wellness and Metabolic Health — Loudoun 211
Gibson St NW, Suite 220
Leesburg, VA 20176**

Número central: 1-877-511-GOAL (4625) o visítenos en línea:

www.Inova.org/diabetes

ÍNDICE

¿Qué es la diabetes?	Página 3
Cómo controlar su diabetes	Página 4
Tipos de diabetes	Página 5
Los carbohidratos y una dieta saludable	Página 6-7
Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre y sus objetivos	Página 8
Pasos para medir el nivel de azúcar en la sangre	Página 9
Hipoglucemia: nivel bajo de azúcar en la sangre	Página 10
Hiper glucemia: nivel alto de azúcar en la sangre	Página 11
Días de malestar	Página 12
Cómo medir las cetonas	Página 13
Mi plan de tratamiento	Página 14
Insulina: cómo prepararla	Página 15
Insulina: como inyectarla	Página 15
Insulina: cómo guardarla	Página 16
Mi horario diario	Página 17
Plan de seguimiento	Página 19
Apéndice de medicamentos	Página 20-21

¿Qué es la diabetes?

Cuando una persona tiene diabetes, el organismo no produce suficiente insulina o esta no es efectiva. No puede llegar a la célula para producir energía.

¿Qué hace la insulina?

- La insulina abre las puertas en las células del organismo y permite que el azúcar ingrese a la célula.
- Al interior de la célula, el azúcar se convierte en energía.
- Si hay muy poca insulina, las puertas no pueden abrirse.
- El azúcar se atasca en la circulación sanguínea y el nivel de azúcar en la sangre se eleva.
- Demasiada azúcar en la sangre se denomina diabetes.
- Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar:
 - ◇ Ceguera.
 - ◇ Enfermedades cardíacas.
 - ◇ Enfermedades renales.
 - ◇ Daños en los nervios.
 - ◇ Daños en cualquier sistema u órgano de su cuerpo.



Controle su diabetes y evite problemas

Manténgase activo y coma de manera saludable

- Toda actividad física ayuda.
- Aumente la actividad física lentamente y de manera segura.
- Hable primero con su proveedor de servicios médicos.
- Coma más frutas, verduras y granos integrales.
- Coma menos grasa y sodio.
- Coma menos alimentos procesados.



Siga su plan de tratamiento

- Su proveedor de servicios médicos puede recetarle píldoras o inyecciones.
- Su proveedor de servicios médicos le dirá con qué frecuencia medir el nivel de azúcar en la sangre.
- Llame a su proveedor de servicios médicos cuando su nivel de azúcar en la sangre esté demasiado alto o demasiado bajo con mucha frecuencia.

Reduzca otros riesgos para la salud

- Deje de fumar.
- Realícese evaluaciones médicas y pruebas con regularidad.
- Limite o evite las bebidas alcohólicas.

Aprenda a manejar el estrés

- Aprenda qué lo ayuda a relajarse.
- Obtenga apoyo de la familia, los amigos, otras personas con diabetes.



Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

Es una enfermedad autoinmune, es decir, su organismo destruye sus propias células que producen insulina. La diabetes tipo 1 por lo general se presenta en personas jóvenes (niños, adolescentes y adultos jóvenes). Dado que el organismo no produce insulina, deben administrarse inyecciones de insulina a diario.

Diabetes tipo 2

Tiene múltiples causas, tales como antecedentes familiares, aumento de peso y llevar un estilo de vida sedentario (sin actividad física). El organismo puede producir insulina, pero en una cantidad menor a la necesaria y la insulina no puede llegar a las células con facilidad. La diabetes tipo 2 afecta principalmente a los adultos. En las primeras fases de la diabetes tipo 2, la actividad física, una pérdida de peso y el monitoreo de la dieta ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Es posible que aún se requiera el uso de píldoras y medicamentos inyectables para controlar el nivel de azúcar en la sangre. A medida que la enfermedad avanza, es posible que se requiera insulina más adelante.

¿Tiene preguntas hasta el momento?

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son el almidón y los azúcares que se encuentran en los alimentos. Los carbohidratos se convierten en glucosa (azúcar en la sangre) cuando los consume. Este azúcar se usa como combustible para producir energía para las actividades diarias.

- Los carbohidratos provienen de varios tipos de alimentos:
 - ◊ Alimentos elaborados a partir de granos (cereales), frijoles (secos) y verduras que contienen almidón.
 - ◊ Frutas, leche y yogur.
 - ◊ Azúcares simples como azúcar común y miel.
 - ◊ Dulces y refrigerios.

¿Cuántos carbohidratos debo consumir?

- Suficientes para alimentar su organismo cada día.
- Esto depende de su edad, nivel de actividad física, tamaño corporal y de si es hombre o mujer.
- Solicite a un dietista que le calcule sus necesidades y le ayude a planificar sus comidas y refrigerios.
- Mientras tanto, siga estas pautas diarias generales:
 - ◊ Para la mayoría de los hombres, unas 4–5 porciones en cada comida (de 60–75 gramos por comida).
 - ◊ Para la mayoría de las mujeres, unas 3–4 porciones en cada comida (de 45–60 gramos por comida).

Consejos para una dieta saludable:

- Coma una variedad de carbohidratos saludables.
- Mantenga sus porciones de alimentos de pequeñas a moderadas.
- Coma tres comidas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Coma refrigerios con carbohidratos si realiza actividad física.
- Limite el consumo de grasas, especialmente en las comidas.

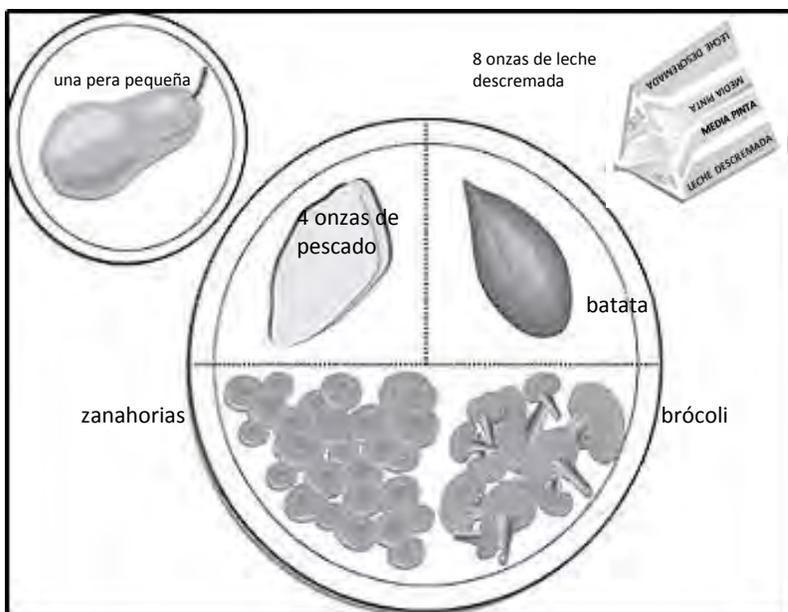
MÁS ADELANTE, aprenderá cómo contar los carbohidratos, controlar las porciones y proteger su corazón.



El método del plato saludable

Cómo balancear su dieta para controlar su salud y su diabetes

- Las verduras que no contienen almidón deben ocupar la mitad de su plato.
- Las proteínas magras, un cuarto de su plato.
- Los carbohidratos que contienen almidón, el otro cuarto de su plato.
- Más carbohidratos como acompañantes para satisfacer sus necesidades.
- Limite la cantidad de grasa y sal añadidas.
- Consuma de forma moderada edulcorantes artificiales.



Plato de comida de 9"

Cómo calcular las porciones de los alimentos

Use su mano para calcular las porciones de los alimentos saludables:

- El puño de un ser humano equivale aproximadamente a 1 taza.
- Dos puñados de verduras equivalen a **2 porciones** (intente comer de 3-5 porciones diarias).
- 1 palma equivale a unas **3 onzas** de carne, pescado o pollo.
- La punta de su pulgar equivale a aproximadamente **1 cucharadita** de grasa o aceite (límitese a 1-2 por comida).



¿Por qué necesito medir mi nivel de azúcar en la sangre?

- Le dice a usted y a su proveedor de servicios médicos cuán controlada está su diabetes.
- Lo ayuda a usted y a su proveedor de servicios médicos a decidir cómo tratar su diabetes.

¿Dónde puedo obtener los materiales para las pruebas?

- ◇ Su proveedor de servicios médicos le dará las recetas médicas para los materiales.
- Los materiales pueden adquirirse en su farmacia o a través de un distribuidor de venta por correo.

¿Cuánto cuestan los materiales para las pruebas?

- Si tiene seguro, averigüe cuál es el tipo de medidor de su preferencia.
- Los medidores de marcas de tiendas son menos costosos si no tiene seguro.

¿Cuándo debo medirme el nivel de azúcar en la sangre?

- Su equipo de atención médica le dirá cuándo medirlo.
 - ◇ Las personas que usan insulina la miden antes de las comidas y a la hora de acostarse.
 - ◇ Las personas que toman píldoras o que no toman medicamentos por lo general se la miden tres veces al día (antes del desayuno, antes de otra de las comidas y luego 2 horas después de esa comida).
- Otros momentos en los que podría ser necesario medirla:
 - ◇ Cuando tenga síntomas de un nivel de azúcar en la sangre muy bajo (hipoglucemia).
 - ◇ Cuando sienta malestar.
 - ◇ Cuando su médico le cambie el plan de tratamiento de la diabetes.

¿Cuál debería ser mi nivel de azúcar en la sangre?

- En ayunas (al levantarse) y antes de las comidas debería ser de **<80-130**.
- 2 horas después de haber empezado las comidas debería ser **menos de 180**.
- Su proveedor de servicios médicos le dirá si su “rango objetivo” es diferente.

**¿Qué pasa si mi nivel de azúcar en la sangre no está dentro del rango objetivo?**

- Su nivel de azúcar en la sangre no siempre va a estar dentro del rango objetivo.
- Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo la mayor parte del tiempo evitará el daño a los órganos.

MÁS ADELANTE, aprenderá cómo manejar su nivel de azúcar en la sangre según los registros que lleva en su expediente.

1. Saque su kit de prueba y materiales.
2. Lávese y séquese las manos.
3. Coloque una tira reactiva en el medidor.
4. Hágase una punción en el dedo.
5. Masajéelo suavemente para obtener una gota
6. Ponga en contacto el extremo de la tira reactiva con la gota de sangre.
7. Anote el resultado en su hoja de registro.
8. Deseche las lancetas usadas en un recipiente para “objetos punzantes” (plástico de alta resistencia).
9. Lea el manual de instrucciones si tiene problemas o comuníquese con el fabricante.



Recuerde **llevar su medidor y su hoja de registro a TODAS las citas** con su equipo de atención médica para la diabetes (médico, personal de enfermería, educador de la diabetes, otros).

Pida a su equipo de atención médica que llene el formulario a continuación.

Mi plan de medición del nivel de azúcar

Hora del día	Rango objetivo
<u>EJEMPLO: al despertarme</u>	<u>80-130</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Puede que tome tiempo alcanzar sus rangos objetivo del nivel de azúcar en la sangre mientras usted y su proveedor de servicios médicos ajustan su plan de tratamiento.

Un nivel de azúcar en la sangre menor a **70 mg/dL** (*hipoglucemia*) puede ser peligroso. Debe tratarse de inmediato.

Posibles causas de hipoglucemia	Para prevenir la hipoglucemia
<ul style="list-style-type: none"> • Comer menos de lo habitual. • Hacer más ejercicio de lo habitual. • Esperar demasiado para comer. • Tomar demasiados medicamentos para la diabetes o demasiada insulina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comer comidas normales y refrigerios que incluyan carbohidratos. • Comer refrigerios adicionales con carbohidratos cuando tenga más actividad física de lo habitual. • Asegúrese de usar la dosis correcta de sus medicamentos o de insulina.

Síntomas

Si su nivel de azúcar en la sangre baja mucho, su cuerpo le dará señales de advertencia. **No pase por alto estas señales:**



Si tiene alguno de estos síntomas, siga la REGAL DE 15:

- Mida su nivel de azúcar en la sangre de inmediato.
- Trate un nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 con **15 gramos de azúcar** de:
 - ◊ 4 onzas de jugo de fruta o gaseosa regular.
 - ◊ 4 tabletas de glucosa.
 - ◊ 8 onzas de leche.
 - ◊ 3 bolsitas de azúcar.
- Espere **15 minutos** y mida el nivel de azúcar en la sangre una vez más.
- Si todavía está por debajo de 70, ¡repita los últimos dos pasos anteriores!
- Cuando su nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 70, cómase un refrigerio pequeño o una comida en un plazo de una hora.

¡IMPORTANTE! Si toma insulina, ¡asegúrese de siempre tener un **kit de glucagón** vigente a la mano! Obtenga una receta médica de su proveedor de servicios médicos.

Es posible que necesite glucagón si está inconsciente o no puede tragar de forma segura. Alguien más tendrá que dárselo. Asegúrese de que un miembro de la familia sepa qué hacer.

Un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto (*hiperglucemia*) también puede ser peligroso. Consulte con su proveedor de servicios médicos qué nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto para usted y cuándo pedir ayuda (¡anótelo abajo!).

Posibles causas de hiperglucemia	Para prevenir la hiperglucemia
<ul style="list-style-type: none"> • Comer más de lo habitual. • Comer con demasiada frecuencia. • Hacer menos actividad física de lo habitual. • Sentirse estresado o estar enfermo. • Omitir una dosis de sus medicamentos para la diabetes o de 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga las recomendaciones de su plan alimenticio en cuanto a carbohidratos en las comidas y refrigerios. • Asegúrese de tener una actividad física regular suficiente. • Asegúrese de usar la dosis correcta de insulina o de sus medicamentos. • Llame al médico cuando sienta malestar.

Síntomas

Su organismo también lo alertará si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Con un nivel de azúcar en la sangre muy alto, puede sentir cualquiera de estos síntomas:



Qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto:

- Mida el nivel de azúcar en la sangre más frecuentemente (cada cuatro horas si tiene malestar).
- Beba líquidos en abundancia.
- Practique un poco de actividad física, si se siente lo suficientemente bien.
- **Llame a su proveedor de servicios médicos si:**
 - ◇ Su nivel de azúcar en la sangre es **demasiado alto** 2 veces en 24 horas o más de 2 veces en una semana (consulte a continuación).*
 - ◇ Siente malestar durante 1-2 días y no se está recuperando.
 - ◇ Tiene una fiebre de más de 100 grados F.
 - ◇ Tiene vómitos o diarrea.

MI NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE ESTÁ DEMASIADO ALTO SI ESTÁ POR ENCIMA DE _____

Qué hacer cuando sienta malestar

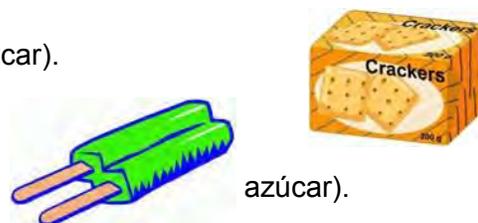
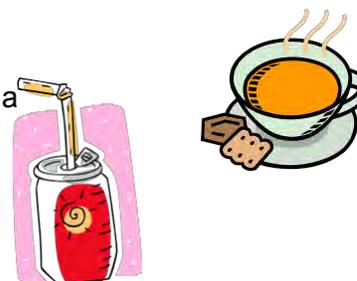
- Siga su plan alimenticio. Consulte los alimentos sugeridos más abajo.
- Coma “comidas” más pequeñas con mayor frecuencia.
- Tome su dosis habitual de medicamentos (píldoras) para la diabetes o insulina.
- Beba líquidos en abundancia, como agua, caldo bajo en sodio y té.
- **Compruebe su nivel de azúcar en la sangre cada cuatro horas.** Su nivel de azúcar en la sangre puede elevarse cuando esté con malestar.
- Puede que se le sugiera comprobar si hay cetonas en su orina.
- Llame a su proveedor de servicios médicos si es necesario (consulte el recuadro a continuación).



Qué hacer cuando sienta malestar

Coma o beba cualquier carbohidrato que pueda cuando esté con malestar. Cada una de las porciones de los ejemplos de alimentos a continuación tiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- 1/2 taza de gaseosa regular (¡NO de dieta!).
- 6 galletas saladas.
- 1 rebanada pan tostado.
- 1 taza de sopa con fideos o arroz.
- 1/2 taza de gelatina dulce regular (NO sin azúcar).
- 1/2 taza de pudín dulce regular (NO sin azúcar).
- 1 helado o paleta regular dulce (NO sin azúcar).
- 1/2 taza de helado o yogur congelado.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 1/4 taza de sorbete.



azúcar).

Quando llamar a su proveedor de servicios médicos

- Sus mediciones de nivel de azúcar en la sangre están por encima de **250 mg/dl** (demasiado altas) durante dos días.
- Más de una de sus mediciones de nivel de azúcar en la sangre están por debajo de 70 mientras esté con malestar.
- Tiene vómitos o diarrea.

Cetonas

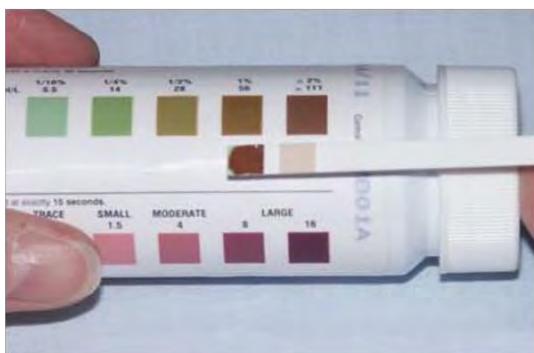
Consulte con su equipo de atención médica si necesita la medición de cetonas en su tratamiento.

El organismo produce cetonas cuando los niveles de azúcar en la sangre están demasiado altos o en caso de enfermedad. Las cetonas aparecerán en los análisis de sangre y orina.

Cómo controlar las cetonas en la orina

Las cetonas se producen cuando no hay suficiente insulina. El organismo entonces usa la grasa en lugar del azúcar para generar energía. La grasa no es el mejor alimento para obtener energía y cuando se descompone produce cetonas. Las cetonas pueden hacer que se sienta mal. Puedes verificar si tienes cetonas en la orina con tiras reactivas para las cetonas.

Su meta es mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo logrando un equilibrio entre la insulina, los alimentos y la actividad física para que la mayoría de tus resultados de cetonas en la orina sean negativos.



Si el **resultado es moderado o alto**, como en la imagen, tendrá que **llamar a su médico**.

¿Cuándo debes comprobar las cetonas en la orina?

- ◇ Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 300 dos veces en 24 horas.
- ◇ Cuando vomita o se sientes enfermo, sin importar cuál sea su nivel de azúcar en la sangre.

Pasos para comprobar las cetonas:

- ◇ Siga las instrucciones que aparecen en el envase de las tiras reactivas.
- ◇ Recuerde escribir la fecha en el envase cuando lo abra. Las tiras tendrán validez durante 6 meses a partir de esa fecha.
- ◇ Use un vaso/recipiente limpio para recolectar la orina u orina directamente sobre la tira reactiva.
- ◇ Si usa un vaso para recolectar la orina, introduzca la tira reactiva en la orina fresca.
- ◇ Después de un tiempo establecido (compruebe las indicaciones), compare la tira con el cuadro de colores que aparece en el envase.
- ◇ Anote los resultados (negativo, rastros, bajo, moderado, alto) en su hoja de registro.

¿Qué debo hacer si tengo cetonas en la orina?

- ◇ **Si el resultado es moderado o alto, llame al médico.**
- ◇ Si el resultado es moderado o alto, no haga ejercicio.
- ◇ Beba agua en abundancia.

¿Cuál es el mejor plan de tratamiento para mí?

- Todos somos diferentes. Su proveedor de servicios médicos diseñará el mejor para usted.
- Su plan de tratamiento cambiará con el tiempo.

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

- Controlar las porciones de los alimentos y las horas de las comidas.
- Practicar actividad física con regularidad.
- Tomar píldoras, insulina u otro medicamento inyectable.

¿Cómo funcionan las píldoras para la diabetes?

- Ayudan a que la insulina funcione más eficientemente y de una mejor manera para disminuir el nivel de azúcar en la sangre.
- Impiden que su organismo produzca demasiada azúcar.
- Retardan la acumulación de azúcar en la sangre después de comer.

¿Cómo funciona la insulina?

Los diferentes tipos de insulina funcionan de diferentes maneras:

- La insulina de acción prolongada (también llamada insulina “basal”) ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre todo el día.
- La insulina de acción rápida (también llamada insulina “prandial”) ayuda a su organismo a usar los alimentos que consume en las comidas.

¿Por qué necesitaría usar insulina (en lugar de solo píldoras)?

- **La diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva**
 - ◊ Envejecimiento.
 - ◊ Nuevos problemas de salud.
- Mejores opciones de tratamiento disponibles.
- Cambios en el estilo de vida.



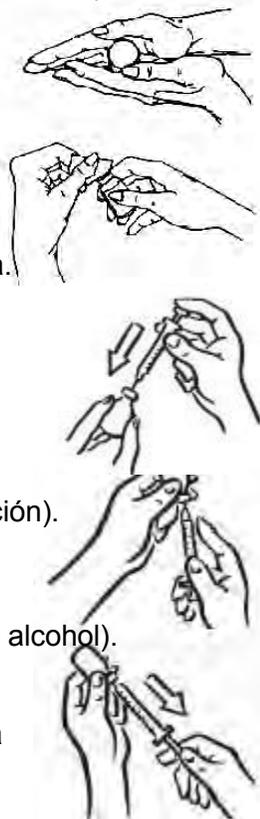
MÁS ADELANTE, es posible que sea necesario que aprenda a:

- Manejar el nivel de azúcar en la sangre durante el ejercicio.
- Planificar cómo viajar de manera segura.
- Ajustar su medicamento o su insulina según sea necesario.

Consulte el apéndice de este folleto para obtener más información acerca de los medicamentos para la diabetes y los tipos de insulina.

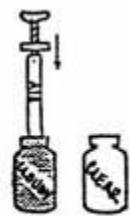
Extracción e inyección de un tipo de insulina:

1. Reúna sus materiales (frasco de insulina, jeringa nueva, toallita de alcohol).
2. Lávese y séquese las manos.
3. Si su insulina está opaca, haga rodar el frasco entre sus manos.
4. Limpie la tapa del frasco de insulina con alcohol.
5. Quite las cubiertas de plástico de ambos extremos de la jeringa (aguja y émbolo).
6. aspire una cantidad de aire en la jeringa igual a la dosis de insulina.
7. Inyecte aire en el frasco.
8. Ponga el frasco y la jeringa boca abajo.
9. Tire del émbolo para extraer la dosis de insulina.
10. Saque las burbujas de aire y recargue la jeringa, si es necesario.
11. Retire la aguja del frasco e inyecte la insulina (consulte a continuación).



Preparación de dos tipos de insulina:

1. Reúna los materiales (frascos de insulina, jeringa nueva, toallita de alcohol).
2. Lávese y séquese las manos.
3. De vueltas a su frasco de insulina opaca. No necesita dar vueltas a los frascos de insulina que no estén opacos.
4. Quita las cubiertas de plástico de la aguja y del émbolo. Limpie la tapa de los frascos con alcohol.
5. aspire una cantidad de aire en la jeringa igual a la dosis de insulina opaca.
6. Inyecte aire en el frasco de insulina opaca.
7. Retire la aguja del frasco, sin extraer nada de insulina opaca.
8. aspire una cantidad de aire en la jeringa igual a la dosis de
9. Inyecte aire en el frasco de insulina transparente.
10. Ponga el frasco de insulina transparente y la jeringa boca abajo.
11. Tire del émbolo para extraer la dosis correcta de insulina transparente.
12. Saque las burbujas de aire si las hay.
13. Retire la aguja del frasco de insulina transparente.
14. Coloque la aguja en el frasco de insulina opaca.
15. Extraiga la insulina opaca hasta completar la dosis de insulina total (para obtener este total, sume la dosis transparente más la dosis opaca).
16. Retire la aguja del frasco de insulina opaca e inyecte la insulina.



INSERTE AIRE EN LA INSULINA OPACA PRIMERO

Cómo inyectar la insulina:

1. Elija el lugar donde va a inyectar la insulina (sombreadas en la figura).
2. Limpie la piel con la toallita de alcohol; déjela secar.
3. Retira la cubierta de la aguja de la jeringa.
4. Pellizque la piel.
5. Inserte la aguja en ángulo recto en su piel.
6. Presione el émbolo hacia abajo, cuente hasta cinco.
7. Retire la aguja de su piel.
8. Deseche la jeringa usada en un recipiente para “objetos punzantes” (puede usar un frasco de detergente líquido).
9. Pregunte acerca de la rotación del área de la inyección.



Cómo guardar la insulina

- ◇ Guarde los frascos abiertos de insulina a temperatura ambiente (de 45 ° a 86 °F).
- ◇ Las insulinas transparentes pueden usarse durante 28 días, la insulina opaca durante 30 días.
- ◇ Guarde los frascos sin abrir en el refrigerador hasta abrirlos o hasta su vencimiento.
- ◇ No guarde los frascos de insulina en su auto o vehículo en climas calientes o fríos.
- ◇ Deshágase de la insulina que esté vencida o que haya estado expuesta a calor o frío extremos.

Qué debe aprender después: cómo viajar con insulina y otros materiales para la diabetes.

	Hora	Medicamento e insulina (nombre y dosis)
POR LA MAÑANA		
Mida el nivel de azúcar en la sangre.	_____	
Tome el medicamento para la diabetes o la insulina.	_____	
Desayune.	_____	
Refrigerio (merienda) de la mañana.	_____	
POR LA TARDE		
Mida el nivel de azúcar en la sangre.	_____	
Tome el medicamento para la diabetes o la insulina.	_____	
Almuerce.	_____	
Refrigerio de la tarde.	_____	
AL ANOCHECER		
Mida el nivel de azúcar en la sangre.	_____	
Tome el medicamento para la diabetes o la insulina.	_____	
Cene.	_____	
A LA HORA DE ACOSTARSE		
Mida el nivel de azúcar en la sangre.	_____	
Tome el medicamento para la diabetes o la insulina.	_____	
Refrigerio a la hora de acostarse.	_____	
Mantenga las horas de sus comidas aproximadamente iguales cada día, en la medida de lo posible. Esto puede ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las veces, las comidas no deben separarse más de 4 a 6 horas. Es posible que necesite refrigerios para la actividad física adicional. Pida ayuda a su dietista o educador de diabetes.		

Antes de salir del hospital...

- **Súrtase de sus recetas médicas** para los materiales de pruebas (consulte a continuación).
- Asegúrese de entender su plan de tratamiento médico.
 - ◇ Cuándo tomar sus píldoras o insulina.
 - ◇ Qué dosis tomar.

Después de salir del hospital...

- **Llame a su proveedor de atención médica en las 48 horas siguientes al alta** para concertar una cita.
 - ◇ Para revisar la dosis de su medicamento o de insulina.
 - ◇ Para ver si necesita otras remisiones médicas o educativas.
- **Llame a su compañía de seguros**
 - ◇ Para saber cuánto costarán los materiales para su diabetes.
 - ◇ Para saber si cubre educación sobre diabetes.
- **Llame al Inova Diabetes Center** para programar su formación en autocontrol de diabetes: **1-877-511-4625**

Materiales que pudiera necesitar:

- Medidor de glucosa en la sangre.
- Tiras reactivas para la medición de glucosa.
- Toallitas de alcohol.
- Lancetas.
- Medicamentos para la diabetes.
- Jeringas.
- Recipiente para objetos punzantes.
- Tabletas de glucosa o fuente de azúcar.
- Tiras reactivas para la medición de cetonas.
- Kit de glucagón.
- Identificación de alerta médica.



Inova Diabetes Center: quienes somos y qué hacemos

- Somos un equipo de personal de enfermería y dietistas que a su vez somos educadores titulados en diabetes (CDE, por sus siglas en inglés).
- Ofrecemos consultas sobre diabetes y educación de autocontrol para personas con todos los tipos de diabetes.

Para obtener más información acerca de nuestros servicios, llame a nuestro número gratuito centralizado **1-877-511-GOAL (4625)**.

O visítenos en línea: www.inova.org/diabetes

La formación en autocontrol de la diabetes está disponible en estas sedes:

Inova Diabetes Center—Fairfax 274
Prosperity Avenue
Suite 200
Fairfax, VA 22031

Inova Diabetes Center—Alexandria 4320
Seminary Road
Alexandria, VA 22304

Inova Diabetes Center—Fair Oaks
3700 Joseph Siewick Drive
Suite 408A Fairfax,
VA 22033

Inova Diabetes Center—Loudoun 211
Gibson St NW
Suite 200
Leesburg, VA 20176

Inova Diabetes Center—Mt Vernon 4700
King Street
Suite 100
Alexandria, VA 22302

1-877-511-GOAL (4625)

Asociaciones para la diabetes

American Diabetes Association National Center (la membresía tiene un costo de \$25) 1701 North Beauregard St.

Alexandria VA 22311

www.diabetes.org

Publicaciones

Diabetes Forecast

www.diabetes.org

1-800-806-7801

Diabetes Self-Management

www.diabetes-self-management.com

1-800-234-0923

Otros sitios Web

<http://diabetes.niddk.nih.gov>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency>

Aplicaciones**Glucose Buddy (para uso en Androids, iPad, iPhone, iPod Touch)**

Esta aplicación de diabetes le permite registrar, anotar y graficar su nivel de glucosa en la sangre, las dosis de los medicamentos, los alimentos y el ejercicio. Las notificaciones pueden recordarle cuándo es hora de comprobar su nivel de glucosa en la sangre.

Fooducate (para uso en Androids, iPad, iPhone, iPod Touch)

Esta aplicación lo ayuda a mejorar sus elecciones en materia de nutrición. Busque alimentos o escanee códigos de barras para obtener un perfil completo, que incluye información nutricional, consejos y notas, el nivel de salud e incluso el porcentaje de otros usuarios de Fooducate a los que les gusta un alimento. Con un solo clic,

Nombre comercial	Nombre genérico	Cómo funciona	Cómo se toma	Efectos secundarios
Glucophage, Glumetza, Glucophage XR	metformina**	↓ Producción de azúcar en el hígado ↑ sensibilidad a la insulina	Tome por vía oral con alimentos para evitar el malestar estomacal.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Dolor abdominal. Malestar estomacal. Diarrea. Náuseas y vómitos.
Glucotrol, Glucotrol XL, Glipizida XL	glipizida**	↑Liberación de insulina del páncreas ↑sensibilidad a la insulina	Tome por vía oral con la primera comida del día.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Aumento de peso. Malestar estomacal. Dolor de cabeza. Náuseas y vómitos.
Amaryl	glimepirida**			
Diabeta, Glynase	gliburida**			
Avandia	rosiglitazona	↑Sensibilidad a la insulina	Tome por vía oral con o sin alimentos. Tome con alimentos si se produce malestar estomacal.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Aumento de peso. Colesterol alto. Dolor de cabeza. Insuficiencia cardíaca. Debilidad en los huesos.
Actos	pioglitazona			
Precose	acarbosea	↓Absorción de azúcar	Tome por vía oral con el primer bocado de cada comida.	Dolor abdominal. Diarrea. Inflamación por gases.
Glyset	miglitol			
Januvia	sitagliptina	↑Producción de insulina	Tome por vía oral con o sin alimentos. Tome con alimentos si se produce malestar estomacal.	Dolor de garganta. Congestión o goteo nasal. Nivel bajo de azúcar en la sangre. Diarrea.
Onglyza	saxagliptina			
Tradjenta	linagliptina			
Starlix	nateglinida	↑Liberación de insulina	Tome por vía oral 15-30 minutos antes de las comidas. Omite la dosis si se omite la comida. Añada una dosis si se añade una comida.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Síntomas parecidos a los de la gripe. Aumento de peso. Dolor de cabeza. Malestar estomacal. Náuseas y vómito.
Prandin	repaglinida			
Invokana	canagliflozina	↓Absorción de azúcar	Tome por vía oral 30 minutos antes de la primera comida del día.	Mayor cantidad de orina. Infección vaginal por hongos. Infección por hongos del pene.
Byetta/Bydureon	exenatida	↑Liberación de insulina del páncreas	Inyecte en la parte grasa de la piel 2 veces al día aproximadamente 1 hora antes del desayuno y las comidas de la noche. **Para liberación prolongada, inyecte una vez por semana sin tomar en cuenta la comida o la hora del día.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Náuseas, vómito. Diarrea, estreñimiento
Victoza	liraglutida	↑Liberación de insulina del páncreas	Inyecte en la parte grasa de la piel según las instrucciones sin tomar en cuenta la comida o la hora del día.	Náuseas, vómito. Diarrea, estreñimiento. Dolor de cabeza.
Trulicity	Dulaglutida	↑Liberación de insulina del páncreas	Inyecte en la parte grasa de la piel según las instrucciones sin tomar en cuenta la comida o la hora del día.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Náuseas, vómito. Diarrea, estreñimiento.

Nombre comercial de la insulina	Nombre genérico	Aspecto de la insulina	Cómo se toma	Efectos secundarios
Novolog, Novolog FlexPen, Novolog PenFill	insulina aspart	Es una insulina transparente ; no la use si está opaca o tiene sólidos blancos.	Asegúrese de tener la insulina correcta. Inyecte la insulina unos 5 a 10 minutos antes de las comidas en la parte grasa de la piel. Rote las áreas de la inyección.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Malestar estomacal. Aumento de peso. Irritación en el área de la inyección.
Humalog, Humalog KwikPen	insulina lispro			
Apidra SoloStar	insulina glulisina			
* Humulin R	insulina regular	Es una insulina transparente ; no la use si está opaca o tiene sólidos blancos. Disponible sin receta médica.	Asegúrese de tener la insulina correcta. Inyecte la insulina en la parte grasa de la piel según las instrucciones de su médico. Rote las áreas de la inyección.	
* Humulin N,	insulina NPH	Es una solución lechosa uniformemente turbia . Disponible sin receta médica.		
Levemir	insulina detemir	Es una insulina transparente ; no la use si está opaca o tiene sólidos blancos.		
Lantus o Basaglar	insulina glargina	Es una insulina transparente ; no la use si está opaca o tiene sólidos blancos.		
Insulina combinada				
Novolog Mix 70/30, Novolog Mix 70/30 FlexPen	insulina aspart protamina en suspensión e insulina aspart	Debe tener un aspecto uniformemente turbio o lechoso después de mezclar. No la use si está transparente.	Asegúrese de tener la insulina correcta. Inyecte la insulina unos 15 minutos antes o justo después de una comida en la parte grasa de la piel. Rote las áreas de la inyección.	Nivel bajo de azúcar en la sangre. Malestar estomacal. Aumento de peso. Irritación en el área de la inyección.
Humalog Mix 50/50, Humalog Mix 50/50 Kwik Pen	insulina lispro protamina e insulina lispro			
Humalog Mix 75/25, Humalog Mix 75/25 Kwik Pen	insulina lispro protamina e insulina lispro			
Novolin 70/30**	insulina NPH en suspensión e insulina regular			
Señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre:		Señales de un nivel alto de azúcar en la sangre:		
Mareos, dolor de cabeza, sudoración, somnolencia, debilidad, confusión, temblores, aceleración del ritmo cardíaco, hambre.		Mareos o desmayo, orinar con mayor frecuencia, visión borrosa, somnolencia, aumento de la sed, malestar estomacal y vómito.		