

Folleto preparado por Jessica A. Jonikas, M.A.

©Universidad de Illinois en Chicago

Centro de Discapacidad Psiquiátrica y Condiciones Médicas Concurrentes

Judith A. Cook, PhD, Directora

El UIC Centro de Discapacidad Psiquiátrica y Condiciones Médicas Concurrentes está financiado por el Departamento de Educación de los EE. UU., El Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación; y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Servicios de Salud Mental, Acuerdo de Cooperación # H133B100028. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan la política o posición de ninguna agencia federal.

## El automanejo de la diabetes y el bienestar emocional

Usted puede controlar su diabetes y sus necesidades de salud mental para una vida más larga y activa.



Este folleto contiene información básica sobre cómo controlar su diabetes y sus necesidades de salud mental. Estar informado es un paso clave en su viaje hacia la salud física y el bienestar emocional



©2013, University of Illinois at Chicago

Centro de Discapacidad  
Psiquiátrica y Condiciones Médicas  
Concurrentes

Departamento de Psiquiatría  
1601 West Taylor Street, MC 912  
Chicago, IL 60612  
voice: 312.355.1696  
fax: 312.355.4189  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/health/index.asp>

## Recursos

Para aprender más sobre la diabetes, visite:

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
[www.diabetes.webmd.com](http://www.diabetes.webmd.com)  
[www.cmhsrp.uic.edu/health/podcasts.asp](http://www.cmhsrp.uic.edu/health/podcasts.asp)

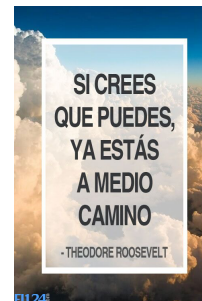
Sesiones de la UIC  
Podcast Library sobre diabetes y salud cardíaca

Para aprender más acerca del automanejo de su bienestar mental, visite:

<http://copelandcenter.com>

Aquí están los recursos utilizados para desarrollar este folleto:

-NDEP :  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)  
-AADEP:  
[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)



## Mis Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Paso Cuatro: El cuidado rutinario de la salud física

¡Muchos Estadounidenses evitan ir al médico! Pero, una vez que le hayan diagnosticado diabetes, es fundamental que **visite a su proveedor de salud con regularidad**. Quiere estar seguro de que su "ABC" (ver página 7) y su recuperación de salud mental vayan por buen camino.

A continuación se incluye un **programa básico de visitas medicas para la diabetes**. Pregúntele a su proveedor qué funcionara mejor para usted.

**Una vez al año**, visite a un proveedor de la salud para:

- ⇒ Una prueba de colesterol
- ⇒ Una prueba de triglicéridos (tipo de grasa en la sangre)
- ⇒ Un examen completo de los pies
- ⇒ Un análisis de orina y de sangre para comprobar si hay problemas de riñón.
- ⇒ Una vacuna contra la gripa

Es posible que deba visitar a un especialista en diabetes (llamado endocrinólogo) con regularidad.

Algunas personas también visitan a un educador de diabetes con regularidad para revisar sus planes de autocuidado.

**Una vez al año**, también deberías tener:

- Un examen dental para revisar sus dientes y encías (dígame al dentista que tiene diabetes)
- Un examen de los ojos con dilatación de las pupilas para detectar problemas de los ojos debido a la diabetes (dígame al oftalmólogo que tiene diabetes).
- Un examen completo de los pies (dígame a su podiatra que tiene diabetes).

**Por lo menos dos veces al año**, asegúrese de que un proveedor de salud le revise su:

- ⇒ A1C
- ⇒ La presión sanguínea
- ⇒ Peso
- ⇒ Plan de autocuidado

Ahora que has sido diagnosticado, **al menos una vez** deberías tener:

Una vacuna contra la neumonía

Una vacuna contra la Hepatitis B

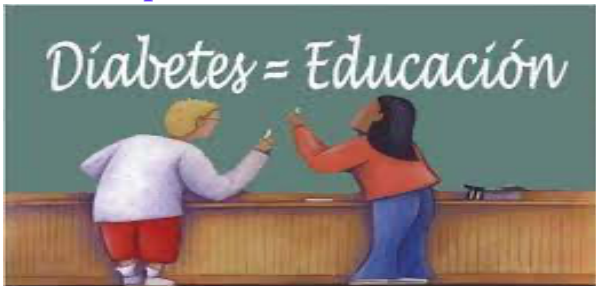


## Índice de contenido

Paso Uno: Aprenda sobre la diabetes .....4  
 Paso Dos: Conozca el ABC de su diabetes.....6  
 Paso Tres: Autocuidado de su diabetes y necesidades de salud mental.....7  
 Paso Cuatro: El cuidado rutinario para el bienestar! .....11



## Paso Uno: Aprenda sobre la diabetes



**La diabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. El azúcar en la sangre también se llama glucosa en la sangre.**

La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa, o azúcar, que alimentan nuestro cuerpo. El páncreas produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa entre en nuestras células. Cuando uno tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina adecuadamente. Esto hace que el azúcar se acumule en la sangre. Esto daña su cuerpo y órganos con el tiempo.

**Estos son los principales tipos de diabetes, con el tipo más común indicado primero:**

### Diabetes de tipo 2:

Cuando tiene este tipo de diabetes, su cuerpo no hace o usa la insulina adecuadamente.

### Diabetes de tipo 1:

Con este tipo de diabetes, su cuerpo no produce la insulina.

### Diabetes gestacional:

Este tipo de diabetes se presenta en mujeres embarazadas.

Tener diabetes puede ser difícil. Pero, una vez que aprenda cómo controlarlo, se sentirá mejor y protegerá su cuerpo de daño. El cuidado de su diabetes le ayudará a **obtener lo que quiere de la vida.**

## Tóme los medicamentos según sea necesario

### Medicamentos para la diabetes

Las personas con diabetes toman medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la sangre. Estos medicamentos también ayudan a reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes (como la enfermedad cardíaca o renal).

### Hay diferentes medicamentos que se utilizan para la diabetes:

**Insulina:** Una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa para obtener energía.

**Pastillas:** Bajan el nivel de azúcar en la sangre

### Muchas veces, las personas con diabetes también toman:

- Medicamentos para la presión sanguínea
- Medicamentos para el colesterol
- Aspirina (para proteger el corazón)

### Medicamentos psiquiátricos

Incluso si se recetan medicamentos para la diabetes, continúe tomando los medicamentos psiquiátricos según las indicaciones. Es importante hablar con sus proveedores de salud y de salud mental sobre cualquier inquietud que tenga sobre cómo tomar un nuevo medicamento, además de los que tome por razones psiquiátricas. No tiene que dejar de tomar uno para tomar los otros. Pero, es importante que uses la mejor combinación posible para evitar el aumento de los efectos secundarios.

### Consejos de medicación

Pregúntele a su equipo de salud por qué le han recetado algún medicamento.

Asegúrese de seguir todas las instrucciones mientras toma sus medicamentos. Preste atención a cómo reacciona su cuerpo y cómo se siente. Si sus medicamentos lo hacen sentir mal, su equipo de salud puede hacer ajustes para ayudarlo a sentirse mejor.

Lleve todos los medicamentos (o etiquetas) con usted a cada cita de atención médica. También debe llevar una lista de preguntas y los efectos secundarios de la medicina para discutir durante las visitas de salud.

Pregúntele a su equipo de salud que le ayude a incluir sus medicamentos en su programa diario. Pregúntele a un miembro de la familia o a otro partidario que le ayuden a recordarse, especialmente al principio. Podría tomar sus medicamentos con su programa de televisión favorito o cuando se cepille los dientes. También puede poner una alarma en su reloj o en el teléfono.

Los suplementos o remedios naturales (como las vitaminas o las hierbas) pueden interferir con sus medicamentos. **Informe a su equipo de salud sobre CUALQUIER remedio que tome.**

## Cuide su bienestar emocional

A muchas personas le preocupa no poder manejar su bienestar emocional y diabetes al mismo tiempo. Esta es una preocupación común.

La verdad es que a veces va a ser difícil manejar ambas condiciones de salud mental y física. Pero, si estás dispuesto a seguir aprendiendo, hacer tu mejor esfuerzo y pedir ayuda cuando la necesites, puedes unirte a las miles de personas que viven una buena vida incluso con múltiples problemas de salud.

Mucha gente dice que las cosas que hacen para controlar su diabetes también sirven para manejar su bienestar emocional. De hecho comer una dieta saludable, ser físicamente activo, construyendo una red de apoyo, tomando medicamentos como necesario, y consiguiendo cuidado rutinario lo ayudarán a controlar ambas condiciones.

Debido a que son muy comunes, veremos dos experiencias que hacen que sea más difícil el manejo de múltiples condiciones de salud.

Primero está el **estrés**. Es crucial para su salud emocional y física aprender cómo manejar los estresantes de la vida. El estrés es muy común en nuestra sociedad y tiene un efecto negativo en nuestras emociones y cuerpo. Para las personas con trastornos psiquiátricos, el estrés puede ser aún más problemático. Tan pronto como sea posible, por favor, hable con sus médicos y partidarios sobre lo que puede hacer para enfrentar mejor su estrés diario.



El segundo es el **aislamiento**. Es muy importante para su bienestar estar conectado con otras personas. Es común que las personas que se enfrentan a enfermedades se queden en casa, evitando a los demás y cualquier actividad exterior. Si esto le suena familiar, por favor hable con sus proveedores y partidarios sobre cómo puede obtener el apoyo social que necesita para hacer frente y prosperar.

Controlar su diabetes puede ayudarlo a **evitar los problemas de salud** que causa:

1. La enfermedad cardíaca, ataque cardíaco o derrame cerebral.
2. Los problemas oculares como problemas para ver o quedarse ciego
3. Los problemas con sus nervios que le hagan sentir dolor, cosquilleo o entumecimiento en las manos y los pies.
4. La pérdida de un pie o una pierna
5. La enfermedad de los riñones.
6. Las enfermedades de las encías y la pérdida de dientes.

Con un nivel de glucosa sanguínea que esté más normal usted va a :

- ⇒ Estar menos cansado. Tener más energía.
- ⇒ Tener menos sed y orinar con menos frecuencia.
- ⇒ Curarse mejor. Tener menos infecciones de la piel y de la vejiga.
- ⇒ Tener menos problemas con los ojos, los pies y las encías.
- ⇒ Vivir más tiempo

Para que se sienta lo mejor posible: elija alimentos saludables, mantenga su peso recomendado y haga movimiento físico todos los días.



## Paso dos: SConosca el (ABC) de su diabetes:

El "ABC de la diabetes" lo ayuda a recordar cómo cuidarse

### A es para A1C (A-uno-C)

La prueba de A1C muestra su nivel promedio estimada de azúcar en la sangre durante los 2 o 3 meses anteriores. Esto le permite saber qué tan bien se está controlando el azúcar en su sangre con el tiempo. El objetivo de A1C para la mayoría de las personas con diabetes es de 7 o menos.

### B es de Presión Arterial

La presión sanguínea es necesaria para mover la sangre a través del cuerpo. Si esta demasiado alta, hace que el corazón lata más fuerte de lo que se debería. Las personas con diabetes deberían mantener una presión arterial por debajo de 130/80.

### C para el Colesterol (co-les-ter-ol)

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que su cuerpo necesita. Pero, si tienes mucho en la sangre, puede provocar problemas de salud.

**El LDL es el colesterol malo.** Puede bloquear los vasos sanguíneos. Puede causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

**El HDL es el colesterol bueno.** Evita que las obstrucciones se formen en los vasos sanguíneos.

Para hombres y mujeres, el LDL debe ser por debajo de 100.

Para los hombres, el HDL debe estar por encima de 40.

Para las mujeres, el HDL debe estar por encima de 50.

### Preguntele a su equipo de atención médica:

1. Cuál es su estado actual de A1C, presión sanguínea y colesterol.
2. Cuál debe ser su A1C, presión arterial y colesterol.
3. Que puede hacer para que sus ABC estén donde deben estar.



## Monitorear su azúcar en la Sangre

Las personas con diabetes necesitan monitorear su azúcar en la sangre todos los días. Existen opciones económicas para ayudarle a monitorerar fácilmente su azúcar en la sangre.

Hay dos formas principales para examinar su azúcar:

1. La prueba de A1C mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante 2 o 3 meses. Un resultado normal es de 7 o menos para las personas con diabetes.
2. En los autotests se utiliza un medidor y una lanceta (aguja) para extraer sangre del dedo. Estas pruebas muestran su nivel de azúcar en la sangre en el momento de la prueba. Su equipo de salud le ayudará a elegir el ideal para usted.



Si sus números no están en el rango, no te preocupes. Esta información ayudará a sus proveedores de salud para tomar decisiones sobre cómo volver a estar en el rango deseado.

- **Comprobando su nivel de azúcar en la sangre**

Los medidores de glucosa usan una pequeña gota de sangre para mostrar cuánta glucosa hay en la sangre. Su equipo de salud le ayudará a conseguir los materiales necesarios y le mostrará cómo usarlos.

- **Lo que significan los números**

La glucosa en la sangre debe estar entre 70 y 130 antes de las comidas.

2 horas después del comienzo de las comidas, los niveles deben ser menores de 180.

Hable con su equipo de atención médica sobre el mejor rango objetivo para usted.

- **La frecuencia con la que hay que revisar el azúcar**

Las pruebas de autocontrol se hacen antes de las comidas, después de las comidas y a la hora de acostarse. Las personas que se inyectan insulina necesitan revisarse más seguido que los que no lo hacen.

- **¿Qué pasa si sus números están afuera de su rango de objetivo?**

Sus proveedores le ayudarán a modificar sus comidas, actividades y medicamentos para volver a estar dentro de su rango.

- **¿Cómo registrar los niveles de azúcar en la sangre?**

Sus proveedores le van a enseñar a registrar (anotar) sus niveles después de la prueba.

## Ser activo

Es importante estar físicamente activo. Las investigaciones muestran muchos beneficios de mover nuestros cuerpos todos los días. Ser activo no sólo significa que hay que hacer ejercicio en un gimnasio.

Usted puede:

- ⇒ ir por una caminata
- ⇒ Trabajar en su patio/jardín
- ⇒ Bailar a su canción favorita
- ⇒ Caminar a los lugares en vez de tomar el tren o el autobús
- ⇒ Tomar las escaleras en lugar del elevador o las escaleras mecánicas
- ⇒ Correr en un solo lugar cuando veas la televisión
- ⇒ Juega a la mancha con tus hijos o nietos
- ⇒ Hacer deporte con un grupo de amigos

### Ser activo:

- ◆ Reduce el azúcar en la sangre y el colesterol
- ◆ Baja la presión sanguínea
- ◆ Disminuye los sentimientos de estrés, ansiedad y pánico
- ◆ Mejora su estado de ánimo
- ◆ Desarrolla músculo y tonifica tu cuerpo



### Plan para la actividad:

#### La frecuencia:

Empieza con 1 ó 2 días a la semana. Desea aumentar su actividad física con el tiempo a 5 días a la semana.

#### Intensidad:

Durante la actividad física, debe estar algo sin aliento. Deberías poder hablar, pero no cantar.

#### Cuánto tiempo:

Sé realista. Empieza con sesiones de 5 o 10 minutos, y aumenta hasta alcanzar las sesiones por 30 minutos.

### Recuerda!

- ✓ Siempre habla con un médico antes de empezar un programa de ejercicios.
- ✓ ¡Usa buenos zapatos y calcetines!
- ✓ Revise sus pies y dedos del pie todos los días para ver si hay cortes o llagas. Llame a su equipo de atención médica de inmediato si hay llagas que no desaparecen.
- ✓ Beba mucha agua.
- ✓ Primero coma un bocadillo, si planea hacer ejercicio por más de 45 minutos en una sesión.

## Paso tres: autocuidado de su diabetes y necesidades de salud mental

A veces puede ser difícil, pero la ganancia vale la pena:

Se sentirá mejor.

Puede lograr sus objetivos de vida.

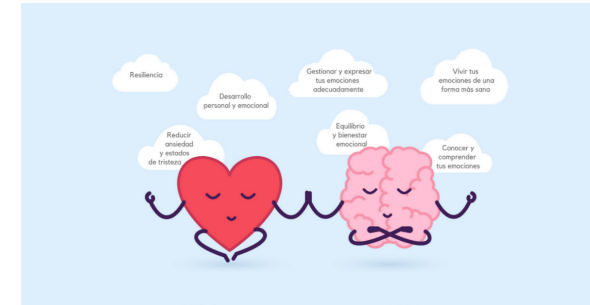
Evitarás dañar su cuerpo y órganos.

Podrás vivir más largo.

El autocuidado de su bienestar tiene cinco pasos principales:

1. Consuma alimentos sanos.
2. Sea activo.
3. Monitorear el azúcar en la sangre.
4. Cuidar su bienestar emocional.
5. Tomar los medicamentos según sea necesario.

Hagamos un repaso de cada uno de estos pasos importantes.



El bienestar emocional

**Usted tiene una parte activa en el control de su diabetes y bienestar emocional.**



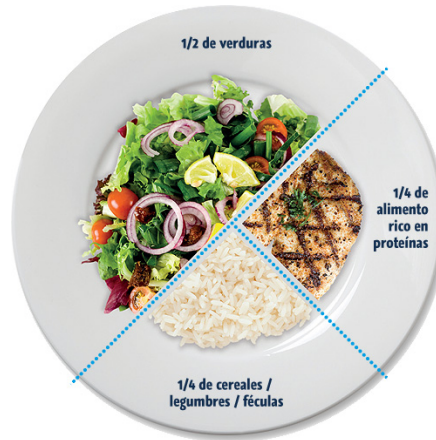
## Alimentación saludable

Una de las formas más importantes de controlar la diabetes es consumir una dieta saludable.

Comer sano consiste en comer la cantidad correcta de alimentos según lo activo que seas. Por lo general, eso significa no comer comidas grandes y bocadillos si estás inactivo. Una dieta saludable también significa comer una variedad de alimentos. Su dieta debe tener muchas frutas y verduras, muchos granos enteros, algunos productos lácteos y algunas proteínas (carne magra, pescado, frijoles o huevos). También debe comer una pequeña cantidad de grasas saludables (aceites de oliva o vegetales, nueces, almendras o semillas de lino).

**Con la diabetes, es posible que deba desarrollar nuevos hábitos:**

- ⇒ Desayuna todos los días. Usted necesita el desayuno para la energía y para mantener su azúcar en la sangre estable.
- ⇒ Controle la cantidad de comida que come. Las comidas pequeñas son las mejores.
- ⇒ Incluya bocadillos pequeños y saludables entre sus comidas.
- ⇒ Coma cada 4 o 5 horas mientras esté despierto. Nunca pase más de 6 horas sin comer durante las horas de estar despierto.
- ⇒ Cepíllese los dientes y use el hilo dental diariamente.



## ¡CREA SU PLATO SALUDABLE!

Para el almuerzo y la cena, divide su plato en 4 partes:

1. **1/2 verduras y frutas**, como verduras de hoja, ejotes, brócoli, repollo, zanahorias, naranjas, bayas, melón o manzanas.
2. **1/4 de carne u otra proteína**, como pescado, huevos, tofu, queso bajo en grasa, requesón, soja o frijoles.
3. **1/4 de almidón o granos**, como pan integral, arroz, papas o pasta.
4. Además, incluya un vaso de **una onza de leche baja en grasa**. O, beba agua sin gas.

## Súper Alimentos para la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda 10 alimentos que son los mejores para las personas con diabetes. Estos alimentos son altos en fibra y bajos en grasa y azúcar.

1. Frijoles, secos o enlatados (enjuague los frijoles enlatados antes de comer)
2. Vegetales de hoja verde como espinacas, col rizada y coles
3. Los cítricos, como las naranjas, los pomelos y los limones
4. Las patatas dulces
5. Bayas
6. Tomates
7. Granos enteros
8. Nueces, especialmente nueces y almendras
9. Ciertos tipos de peces como el salmón o el pez espada
10. Productos lácteos sin grasa

### ¿Preocupado por el gasto de los productos frescos y el pescado?

Es más barato comprar fruta y verdura congelada, o en temporada (como comprar naranjas o bayas en el verano). El pescado enlatado o congelado es más barato que comprar pescado fresco. Los frijoles y el arroz también son económicos.

## Consejos para una dieta saludable

La gente tiene muchas preguntas sobre como comer bien cuando tiene diabetes. Esto es normal.

Aquí hay unos datos sobre cómo necesitarás comer ahora.

### HECHO CONTRA MITO

**Mito:** ¡No puedo volver a comer mis comidas favoritas jamás!

**Hecho:** No hay nada que no puedas comer con el diabetes. Solo tienes que comer menos alimentos altos en azúcar, grasa y sal.

**Mito:** ¡Tengo que cambiar toda mi dieta ahora!

**Hecho:** Todavía puedes comer muchos de los mismos alimentos. Sólo tienes que comer alimentos más pequeños con más frecuencia, y vigilar las porciones. No comas en exceso.

**Mito:** ¡No puedo volver a comer dulces y azúcar!

**Hecho:** Si puede incluir el azúcar en su plan de comidas. Sólo que ahora necesita comer muy poco.