

Su Guía para el Cuidado de la Diabetes

FORMAS SIMPLES DE MANEJAR LA DIABETES
Y MANTENERSE SALUDABLE



Muchas personas con diabetes llevan una vida saludable y plena. Usted también puede hacerlo.

Tan solo seguir un estilo de vida saludable puede ayudarlo a manejar la diabetes. Todos los días se cepilla los dientes para mantenerlos sanos. En el caso de la diabetes, con el cuidado adecuado puede evitar perder la vista, la movilidad o funciones más importantes. El cuidado adecuado consiste en seguir una rutina saludable: dieta, ejercicio, pruebas del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre y visitas regulares al médico.

Los valores de la diabetes¹



Existen tres tipos principales de diabetes.

- **De tipo 1:** El cuerpo produce poca insulina o nada.
- **De tipo 2:** El cuerpo produce insulina pero no puede usarla bien.
- **Gestacional:** Es posible que las mujeres desarrollen este tipo de diabetes durante el embarazo y que tengan un riesgo mayor de tener diabetes de tipo 2 en el futuro.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes: Estimaciones sobre la diabetes y su carga en los Estados Unidos", 2020, Atlanta, Georgia: EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2020.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo produce poca insulina o nada.

La insulina es una hormona que transporta alimento a las células.

Actúa como un automóvil para lo que ingiere. Cuando come, los alimentos se desintegran en pequeñas partes. La insulina los lleva hasta las células para nutrirlos. Sin insulina, las células pasan hambre, y el alimento que usted ingirió va directamente a la sangre y hace que suban los niveles de glucemia.



Puede Vivir Bien con Diabetes

¿Es usted uno de los 34.2 millones de estadounidenses con diabetes?

Estos son algunos consejos para que pueda cuidarse, controlar la diabetes y sentirse bien:

-  **Consuma más frutas y verduras, y menos azúcar y sal.**
-  **Haga actividad física: aumente poco a poco hasta llegar a ejercitarse 150 minutos por semana.**
-  **Tome los medicamentos para la diabetes siguiendo las indicaciones.**
-  **Programe y asista a las visitas con el equipo de atención de salud.**
-  **Controle de forma regular el nivel de azúcar en la sangre.**
-  **No fume ni adquiera el hábito de hacerlo.**
-  **Conozca sus valores principales:**
 - Prueba de **A**1c de rutina.
 - **B** Presión arterial por debajo de 140/90 mmHg.
 - **C**ontrole el colesterol.

¿Lo sabía?

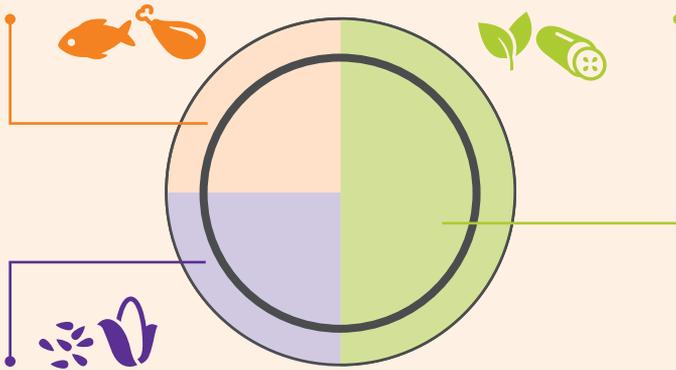
Hacer cambios saludables en el estilo de vida puede reducir en gran medida el riesgo de tener problemas de salud relacionados con la diabetes. ¡Realmente funciona!

Puede Comer Bien con Diabetes

Alimentarse bien es fundamental para mantener la diabetes bajo control. Los niveles de azúcar en la sangre cambian según qué come, cuándo come y cuánto come. Trabaje con el médico o dietista (una persona especialista en el consumo de alimentos) para crear un plan de alimentación adecuado para usted.

El **“Método del plato”** proporciona una forma simple de planificar las comidas. Cuando se sirva en el plato de nueve pulgadas:

- **Llene un cuarto del plato con proteínas, como salmón, pollo o frijoles.**
- **Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón, como espinaca, zanahoria y calabacín.**



- **Complete el último cuarto del plato con granos integrales, como arroz integral o vegetales con almidón, como el maíz.**
- Agregue una porción de fruta o lácteos, o de ambos.
- Elija grasas saludables, como las de frutos secos o aguacates, en pequeñas cantidades.
- Agregue una bebida de bajas calorías, como agua o té o café sin endulzar.

Puede Mantenerse Activo con Diabetes

Hacer ejercicio es una buena forma de controlar la diabetes y mejorar su salud general. Hable siempre antes con su médico sobre la cantidad y los tipos de actividad física más convenientes para usted.

Cinco buenas razones para hacer ejercicio:

1. Ayuda a mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre.
2. Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y los daños neurológicos.
3. Ayuda a mantener un peso saludable.
4. Mejora el sueño y las funciones intestinales.
5. Mejora la salud mental y el estado de ánimo.

Manténgase activo a su manera

Cualquier actividad es mejor que ninguna. Incluso una pequeña cantidad de ejercicio puede hacer una gran diferencia en su salud. Elija las actividades que le gusten y sean fáciles de adaptar a su vida. Hágalas durante al menos 10 minutos cada vez. Luego aumente de a poco la cantidad de tiempo que hace actividad física. Lo ideal es llegar a hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 o 5 veces por semana. Estas son algunas formas fáciles de hacer ejercicio todos los días:

- ✓ Caminar.
- ✓ Trabajar en el jardín.
- ✓ Pasar la aspiradora.
- ✓ Bailar.
- ✓ Yoga.
- ✓ Taichí.
- ✓ Subir escaleras.
- ✓ Levantar pesas.

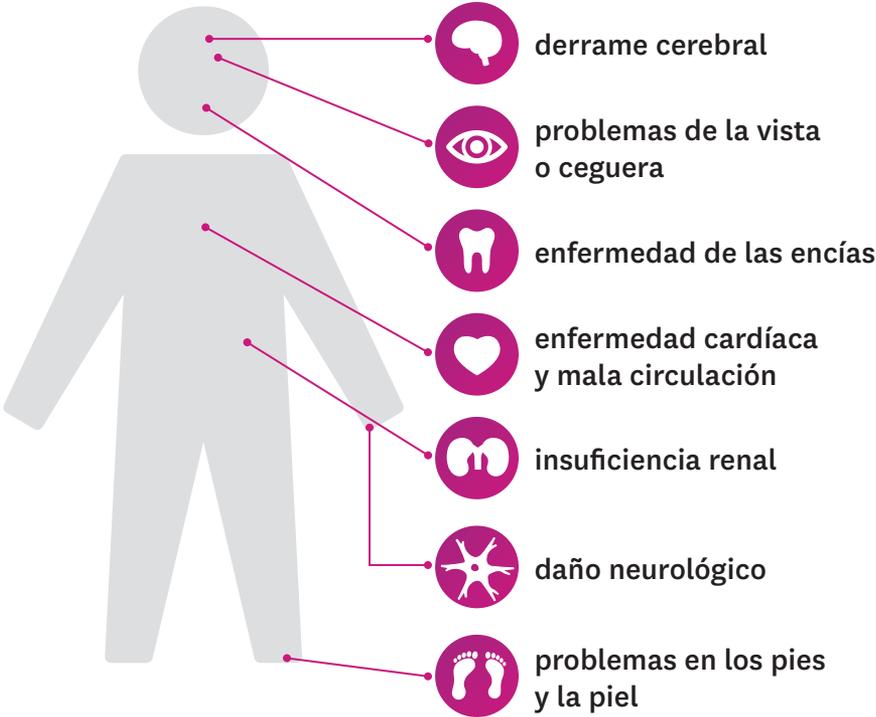




Puede Evitar Problemas Graves de la Diabetes

Ocuparse de la diabetes debería ser una rutina diaria, como usar zapatos cómodos y revisarse los pies todos los días. Gracias a las herramientas modernas, los avances médicos y los excelentes médicos y enfermeros, las personas con diabetes disfrutan más sus vidas y viven más.

Hablar con el médico es fundamental. Infórmele al médico de inmediato si no se siente bien, si tiene una infección o problemas en la piel, o si el nivel de azúcar es demasiado elevado. Sin el cuidado adecuado, la diabetes puede provocar problemas de salud graves en muchas partes del cuerpo.





Tome el Control de su Diabetes

Hágase los exámenes vitales de salud



Con las visitas de rutina al médico puede asegurarse de que la diabetes esté bien controlada. Si alguna prueba indica un problema, puede obtener atención a tiempo para evitar que empeore. Consulte la página siguiente para ver cuáles son las pruebas que se recomiendan.



Llame al médico hoy mismo para programar sus exámenes. Si necesita ayuda para encontrar un médico o tiene preguntas, llame al número de Servicios al Afiliado de Health Net que aparece al dorso de su tarjeta de afiliado.

Mi registro de exámenes de salud para la diabetes

Prueba de hemoglobina (HbA1c)

Hágase la prueba HbA1c para saber si la diabetes está bien controlada. Este análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Algunas personas necesitan hacerse esta prueba más de una vez por año. Consúltelo con su médico.

Examen de los riñones

Hágase un análisis de sangre y orina para controlar la función renal y detectar problemas a tiempo.

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas

Hágase un examen de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si hay problemas en la retina que le puedan hacer perder la vista. Llame al oculista dentro de la red para programar una visita.

Presión arterial

Controle la presión arterial en todas las visitas al consultorio o, al menos, una vez por año. Lo ideal es que los valores de la presión arterial sean inferiores a 140/90 mm Hg.

No olvide hacerse estas otras pruebas y exámenes:

- Examen de los pies (en cada consulta).
- Examen dental (al menos una vez por año).
- Vacuna contra la gripe (todos los años).

Hable siempre con su médico sobre las pruebas y el cuidado personal que podría necesitar.

Puede Sobrellevar los Múltiples Obstáculos de la Diabetes

Vivir con diabetes puede ser un desafío. Es posible que deba hacer algunos cambios en su estilo de vida y sus hábitos cotidianos para manejar su salud. Tantas cosas juntas suelen parecer inmanejables y provocar lo que se conoce como “angustia por diabetes”. Esto puede causarle frustración, enojo o incluso desaliento. Con todas las preocupaciones y los cambios es posible que le resulte difícil cuidarse y seguir adelante con su rutina cotidiana.

Consejos para que pueda sobrellevar la diabetes y manejar el estrés:

- Hable con su equipo de atención de salud y su familia sobre cómo se siente.
- Consulte si hay ayuda disponible para los costos adicionales en medicamentos y suministros para la diabetes.
- Permita que sus seres queridos y amigos le ayuden con el cuidado de la diabetes.
- Hable con personas que también tienen diabetes.
- Hágase tiempo para disfrutar de lo que le gusta.



La angustia por diabetes puede transformarse en depresión si estos sentimientos se prolongan en el tiempo y no desaparecen. Si cree que sufre depresión, infórmeselo al médico de inmediato.

myStrength es un apoyo personalizado para cuando usted lo necesite

Nuestra herramienta myStrength es un recurso gratuito que cuenta con una serie de herramientas de autoayuda para fortalecer la mente, el cuerpo y el alma. Visite <https://bh.mystrength.com/hnwell>.

Puede Obtener Apoyo de Proveedores, Familiares y Amigos



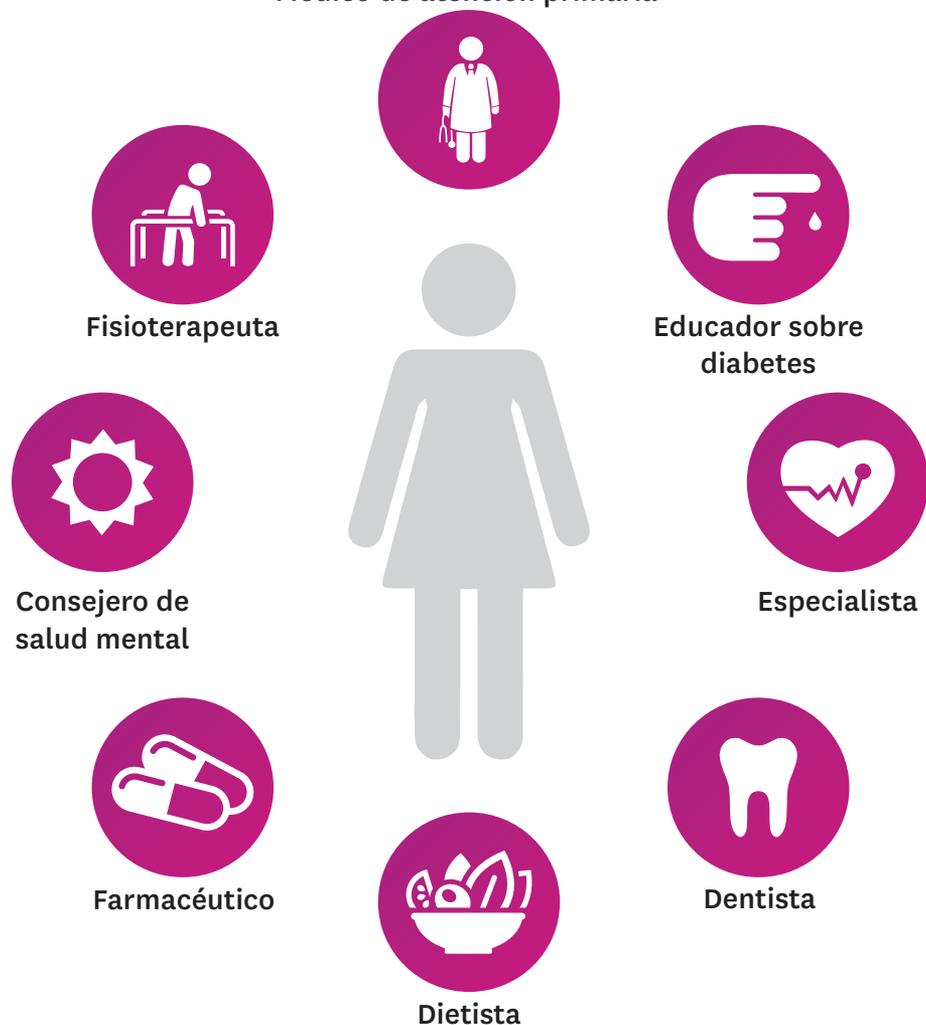
Su equipo de atención de salud

Usted cuenta con ayuda para controlar la diabetes. Su médico de atención primaria le indicará cuál es la forma más adecuada para cuidar la diabetes en su caso y es posible que le dé una remisión a especialistas de ciertas áreas:

- **Endocrinólogo**
Se especializa en enfermedades de las glándulas endócrinas, como el páncreas, y la diabetes cuando es difícil de controlar.
- **Optometrista u oftalmólogo (médico de la vista)**
Ambos brinda atención de la visión y realizan pruebas de detección de enfermedades de la vista como retinopatía diabética. Los optometristas controlan y tratan formas más leves de enfermedades de la vista. Los oftalmólogos controlan y tratan enfermedades de la vista más graves.
- **Nefrólogo (médico de los riñones)**
Se ocupa de enfermedades renales y realiza diálisis a las personas con insuficiencia renal.
- **Neurólogo (médico de los nervios)**
Trata los trastornos del sistema nervioso como neuropatía periférica provocada por la diabetes.
- **Cardiólogo (médico del corazón)**
Controla enfermedades del corazón y la circulación.
- **Dermatólogo (médico de la piel)**
Controla los trastornos de la piel que puede causar la diabetes, como una mala cicatrización de las heridas.
- **Podiatra (médico del pie)**
Trata problemas de los pies y la parte inferior de las piernas.

También puede tener un **enfermero, educador sobre diabetes, dietista** y otros profesionales en el equipo. Su equipo de atención de salud puede ayudarlo a crear un plan de atención que le permita controlar la diabetes y darle el apoyo que necesita.

Médico de atención primaria



Sus familiares y amigos

Sus familiares y amigos también pueden ser miembros importantes del equipo de apoyo. Cuanto más sepan sus seres queridos sobre lo que implica el cuidado de la diabetes, mejor ayuda podrán brindar cuando usted la necesite. Llévelos a las visitas con el equipo de atención de salud para que aprendan acerca de la diabetes y sepan cómo pueden ayudar.



Puede Tomar los Medicamentos según lo Indicado

Es posible que su plan de tratamiento de la diabetes incluya insulina o medicamentos por vía oral para ayudar a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. También podría necesitar medicamentos para otros problemas de salud relacionados, como presión arterial alta o colesterol alto.

Cumplir con el plan de medicación es fundamental

Trabaje junto con el médico para tomar los medicamentos exactamente como se lo indiquen. Es importante que sepa el nombre, la dosis y la forma de administración de cada medicamento que toma, así como también los motivos por los cuales se los recetaron.

Use un pastillero para administrar los medicamentos y organizar una rutina para tomarlos.

Estos son algunos consejos para tomar los medicamentos:

¡Hable con su médico!

- No cambie la dosis o interrumpa la administración de los medicamentos sin hablar primero con el médico.
- Haga preguntas si no entiende cómo debe tomar la medicación.
- Sepa cuáles son los efectos secundarios e infórmeles al médico de inmediato.
- Informe al médico y al farmacéutico todos los medicamentos que requieren receta médica y los medicamentos de venta libre que toma, incluidas las vitaminas y los suplementos a base de plantas medicinales.

Lleve un registro de los medicamentos

- Vuelva a surtir las recetas médicas antes de que se le acaben los medicamentos. Verifique la marca y la dosis para asegurarse de que sean las correctas.
- Lleve con usted una lista de sus medicamentos en todo momento. Téngala a mano en la billetera o cartera, o guárdela en el teléfono celular. Incluya el nombre y el número de teléfono del doctor que hizo la receta.

Prepárese para viajar

- Cuando viaje, asegúrese de llevar suficientes medicamentos y suministros.
- Dele una copia de la lista de medicamentos a un amigo que no viaje con usted.

Recordatorios

- Organice un programa para tomar los medicamentos y respételo.
- Pida ayuda a familiares y amigos si le cuesta acordarse de tomar los medicamentos.
- Ponga una alarma en el teléfono celular para que suene cuando tenga que tomarlos. La mayoría de los teléfonos permiten asignar a la alarma una etiqueta y melodía de llamada. También permiten configurar cuándo deben volver a sonar (por ejemplo, a diario).
- Use una aplicación del teléfono como recordatorio.

Puede Estar Preparado

A veces, los síntomas de la diabetes pueden transformarse en una emergencia rápidamente, incluso cuando sigue las recomendaciones del médico. Usted y su familia deben saber reconocer los signos de una emergencia diabética.

Hable con su médico o educador sobre diabetes y anote cuáles son los pasos que hay que seguir en estas situaciones:

- ✓ Presenta signos de nivel **bajo** de azúcar en sangre; ¿qué medidas hay que tomar?
- ✓ Presenta signos de nivel **alto** de azúcar en sangre; ¿qué medidas hay que tomar?
- ✓ Si está enfermo y tiene fiebre, vómitos o diarrea; ¿qué debe hacer?
- ✓ Si tiene una lesión en el pie o de otro tipo; ¿qué debe hacer?
- ✓ Si hay un cambio repentino en la vista o la audición; ¿qué debe hacer?

En caso de desastre natural o acontecimientos inesperados, las personas con diabetes se enfrentan a desafíos adicionales con respecto a la atención de salud. Identifíquese como persona diabética antes trabajadores de emergencia mediante una identificación o brazalete de alerta médica. También, contar con un plan y suministros empacados y listos para llevar los ayudará a usted y su familia a sentirse preparados.



Para obtener más consejos sobre el cuidado personal o de un ser querido con diabetes durante una emergencia, visite www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/disaster-preparedness.



Estos son algunos consejos para que arme su kit de emergencia para la diabetes:

- Suministro de todos los medicamentos para siete días o más.
- Suministros para medir el azúcar en la sangre, como tiras reactivas y lancetas, junto con baterías de repuesto.
- Suministros adicionales para la bomba de insulina.
- Refrigerador y compresas frías reutilizables.
- Artículos para tratar el azúcar alta, como suministros para la bomba o jeringas.
- Elementos para tratar el azúcar baja, como jugo, miel o comprimidos de glucosa.
- Suministros para tres días o más de alimentos listos para consumir, como atún preenvasado, galletas saladas, barras de granola, fruta deshidratada y agua embotellada.



Recursos para Ayudarle a Controlar la Diabetes

Estas organizaciones proporcionan información útil sobre la diabetes.

Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, ADA)

www.diabetes.org

- Acceda al sitio web Diabetes Food Hub, planes de alimentación, recetas para todos los presupuestos y mucho más. Facilitado por expertos en nutrición de la ADA, Diabetes Food Hub® (www.diabetesfoodhub.org) es el principal lugar de consulta sobre cocina y alimentos para las personas que tienen diabetes.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC)

www.cdc.gov/diabetes

Educadores de la Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, AADE)

www.diabeteseducator.org

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (por sus siglas en inglés, NIDDK)

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes



Comuníquese con un grupo de apoyo para la diabetes en su comunidad o en línea.

Servicios al Afiliado de Health Net

Estamos aquí para ayudarle y responder preguntas sobre los beneficios.

TELÉFONO Y HORARIO DE ATENCIÓN

Empleador/Grupo pequeño

A través de Health Net

800-522-0088

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
(hora estándar del Pacífico)

Mercado de Seguros de Salud/Covered CA

888-926-5133

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
(hora estándar del Pacífico)

UC

800-539-4072

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
(hora estándar del Pacífico)

Planes individuales y familiares

A través de Health Net

800-839-2172

Mercado de Seguros de Salud/Covered CA

888-926-4988

Horario de atención:

Del 1.º de octubre al 31 de marzo: de lunes a viernes,
de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., y sábados de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
(hora estándar del Pacífico)

Del 1.º de abril al 30 de septiembre: de lunes a viernes,
de 8:00 a. m. a 7:00 p. m., y sábados de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
(hora estándar del Pacífico)

Se ofrece un sistema de mensajería después del horario de atención,
los fines de semana y los feriados nacionales.

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías.

Todos los derechos reservados.

BKT063427SP00 (10/23)