



Cornerstones4Care
Diabetes Punto por Punto

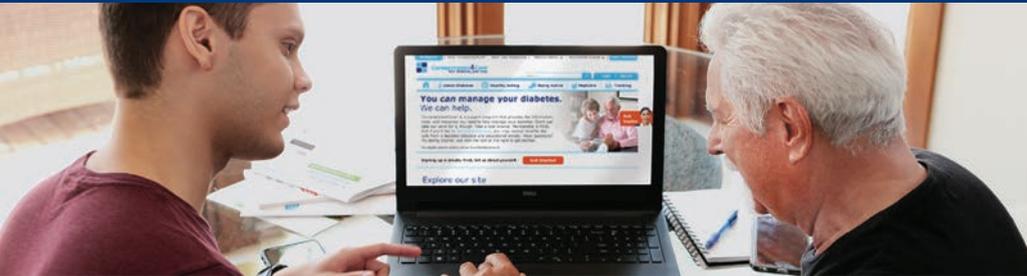
La diabetes y usted

Su guía para vivir mejor
con diabetes





Su portal de apoyo para la diabetes



Un plan de cuidado para la diabetes personalizado y **gratis** que puede ayudarle a regular su diabetes

¡Puede obtener apoyo en vivo y en línea, diseñado solo para usted!

Apoyo en vivo

- Llamadas en vivo de un Educador Certificado en Diabetes*
- Mensajes de texto y apoyo por correo electrónico

Apoyo en línea

- Herramientas y consejos siempre a su disposición
- Información sobre los temas que usted considera importantes
- Desarrolle habilidades que pueden ayudarle a regular su diabetes

Visite espanol.Cornerstones4Care.com con frecuencia para:

- Obtener información sobre lo último en el cuidado de la diabetes
- Probar nuevas herramientas y registros
- **"Pregunte a Sophia"**, nuestra asistente digital, para obtener respuestas sobre la diabetes 

Lo que hay adentro

Introducción	4
Acerca de la diabetes	5
Haciéndose cargo de su salud	6
Conceptos básicos sobre la diabetes	7
Diabetes tipo 2	12
Viviendo bien con diabetes	17
Regulando su diabetes	18
Comiendo saludable	19
Manteniéndose activo	25
Usando medicamentos	30
Regulando la diabetes	35
Revisando sus niveles	36
Resolviendo problemas de la diabetes	48
Minimizando los riesgos	53
Aceptando y regulando su diabetes de manera saludable	58

Esta publicación contiene información importante sobre la diabetes y por qué ocurre, y ofrece recursos para ayudarle a regularla. Si tiene preguntas adicionales, por favor comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes.



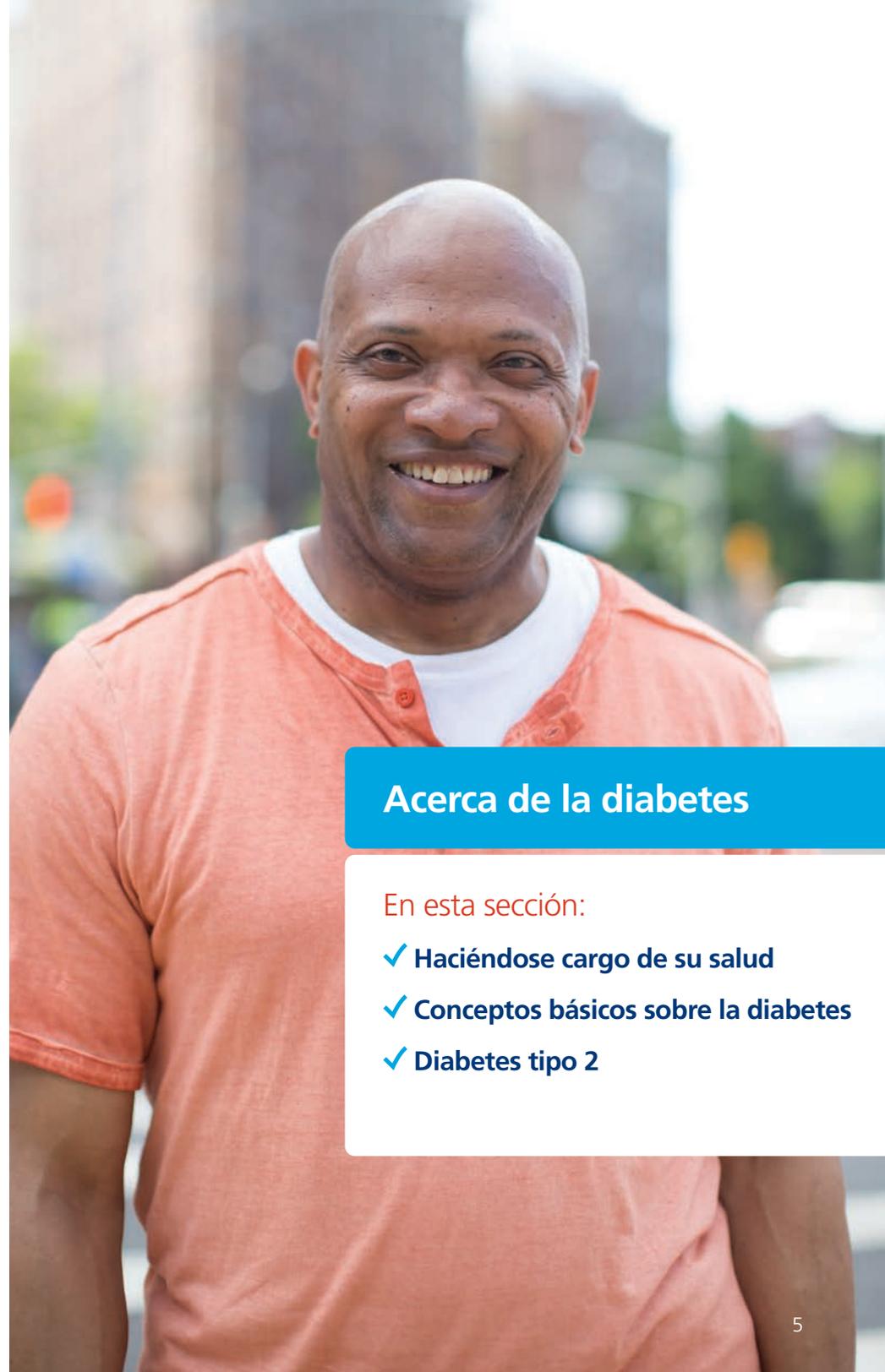
Busque este símbolo en el contenido de esta publicación

Visite espanol.Cornerstones4Care.com desde su teléfono móvil, tableta o computadora para obtener más información y asistencia.



La información también está disponible en inglés en Cornerstones4Care.com

Aunque esta publicación es consistente con los materiales educativos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), incluyendo los Estándares de Atención Médica en Diabetes, no reemplaza los consejos de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo médico de cuidado sobre un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted.



Acerca de la diabetes

En esta sección:

- ✓ Haciéndose cargo de su salud
- ✓ Conceptos básicos sobre la diabetes
- ✓ Diabetes tipo 2



Haciéndose cargo de su salud

Si usted tiene diabetes, no está solo. Millones de personas la tienen, y otras están al cuidado de personas que la padecen.

Y a pesar de que no se ha encontrado una cura, usted puede tomar medidas para disfrutar de bienestar aunque padezca de diabetes.

Es importante aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes. Cuanto más sepa, mejor podrá regularla. La información en esta publicación puede ayudarle a comenzar.

Colabore con su equipo



El buen cuidado de la diabetes requiere un equipo. Su equipo de expertos puede incluir a su médico, enfermero/a, un especialista en educación y atención de la diabetes (conocido como educador certificado en diabetes) un dietista y un farmacéutico. Pero el miembro más importante del equipo es *usted*, porque solo usted sabe cómo se siente con la diabetes.

Obtenga apoyo para mantenerse fuerte

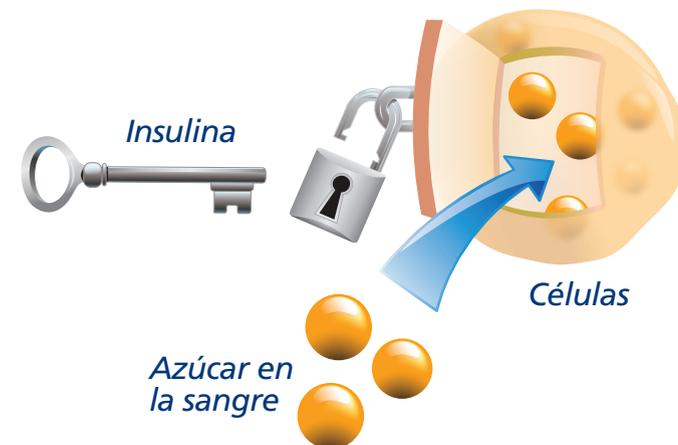
Pídale a su familia y amigos el apoyo que usted necesita. Es posible que también desee unirse a un grupo de apoyo para la diabetes, donde puede conocer a otras personas con diabetes que están experimentando las mismas cosas que usted.

Conceptos básicos sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Para entender la diabetes debemos comenzar por aprender la función de los alimentos y la insulina en el cuerpo. Cuando usted come, la mayor parte de los alimentos se convierte en azúcares o *glucosa*. Estos azúcares se transportan en la sangre hacia las células de su cuerpo para obtener energía.

El páncreas, un órgano que se encuentra próximo a su estómago, produce la hormona llamada insulina. La insulina ayuda a mover el azúcar desde la sangre a las células, actuando como una “llave” que abre las células del cuerpo y deja entrar el azúcar. Sin insulina, el azúcar no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener más información sobre cómo vivir con diabetes.



La diabetes ocurre por 1 de 2 razones:

- El páncreas no produce ninguna, o no produce suficiente insulina
- El cuerpo no usa la insulina de la manera correcta

Cualquiera de estas razones pueden hacer que se acumule el azúcar en la sangre, y con el tiempo los niveles altos de azúcar pueden causar serios problemas de salud. No obstante, usted puede tomar medidas para manejar el azúcar en la sangre y vivir con bienestar.



Glosario importante

Glucosa:

es el azúcar en la sangre, que es la fuente principal de energía para las células del cuerpo.

Insulina:

es una hormona que reduce la cantidad de glucosa en la sangre.

Páncreas:

es el órgano localizado cerca del estómago que produce enzimas que ayudan a digerir los alimentos.

Tipos de diabetes

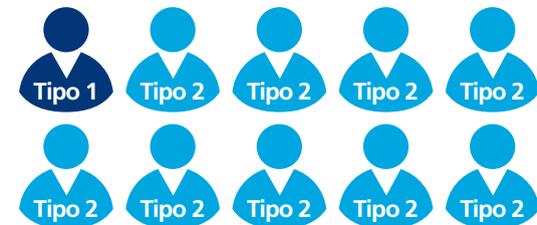
Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina todos los días. La diabetes tipo 1 generalmente aparece en niños y jóvenes, pero los adultos también pueden desarrollarla.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo evita que la insulina que produce funcione correctamente. En este caso, aunque su cuerpo pueda producir cierta cantidad de insulina, no es lo suficiente. Este tipo de diabetes generalmente ocurre en personas mayores o en personas con sobrepeso que no están físicamente activas.

Aproximadamente 9 de cada 10 personas con diabetes padecen del tipo 2



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre los distintos tipos de diabetes.



Otros tipos

La diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 son las más comunes, pero también existen otros tipos de diabetes.

La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son altos, pero no lo suficientemente como para ser diabetes. **La diabetes gestacional** ocurre solo durante el embarazo, cuando los cambios pueden dificultar que el cuerpo de la madre produzca y use insulina.



Visite espanol.cornerstones4care.com y **Pregunte a Sophia**. Ella es nuestra asistente digital que puede responder sus preguntas sobre la diabetes y mucho más.

Pruebas para la diabetes

Usted puede hacerse una o más de estas pruebas para saber si tiene diabetes:

- El A1C o examen de sangre cada tres meses
- Prueba de azúcar en la sangre en ayunas
- Prueba de tolerancia a la glucosa
- Prueba espontánea de azúcar en la sangre



Visite espanol.cornerstones4care.com para aprender más sobre las pruebas de la diabetes.



Diabetes tipo 2

Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

No se sabe exactamente qué provoca la diabetes. Pero la ciencia se esfuerza en descubrir sus causas. En la actualidad sabemos que existen ciertos factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que pueden aumentar las probabilidades de desarrollarla.

Factores de riesgo que no se pueden cambiar

Existe una mayor probabilidad que desarrolle diabetes tipo 2 si:

- Tiene o es mayor de 45 años
- Tiene un padre o hermano/a con diabetes tipo 2
- Pertenece a un grupo étnico de alto riesgo, como hispano/latino, nativo-americano, afro-americano, asiático-americano o natural de las islas del pacífico
- Tiene antecedentes de enfermedad cardíaca
- Tuvo diabetes durante el embarazo (*diabetes gestacional*)
- O es mujer con síndrome de ovario poliquístico

Factores de riesgo que sí pueden ser manejados

Usted está en mayor riesgo si:

- Tiene sobrepeso o es obeso
- No es físicamente activo
- Tiene alta la presión arterial
- Tiene niveles bajos de colesterol "bueno" HDL
- Tiene altos niveles de grasas en la sangre

Conozca los síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes varían de persona a persona. Algunas personas no tienen síntomas en absoluto. Los síntomas comunes incluyen:



Orinar a menudo



Visión borrosa



Sentirse muy sediento



Cortes o moretones que tardan en curarse



Sentirse muy hambriento



Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies



Cansancio crónico



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener más información sobre los factores de riesgo y los síntomas de la diabetes tipo 2.



¿Cómo puede manejarse la diabetes?

Vivir con diabetes puede presentar un desafío a diario. Su equipo de atención de la diabetes trabajará con usted para ayudarle a regularla, pero el cuidado de la diabetes depende de usted mismo. Por ejemplo, usted puede ayudarse:



Comiendo saludable



Manteniéndose activo



Administrándose su medicamento



Manejando su azúcar en la sangre



Yendo a sus citas médicas



Haciéndose las pruebas de laboratorio necesarias



Aprendiendo lo más que pueda sobre la diabetes



Preste atención a lo básico

Como parte del manejo de su diabetes, es importante prestar atención especial a:



El A1C (su nivel promedio de azúcar en la sangre durante 3 meses)



La presión arterial (la presión alta)



El colesterol

Prestarle atención a estas cosas puede ayudarle a minimizar el riesgo de otros problemas de salud. Pregunte a su equipo de atención de la diabetes cuáles deben ser sus objetivos personales y anótelos aquí:

Mis objetivos



El A1C



Presión arterial



Colesterol



Visite espanol.Cornerstones4Care.com y le ayudaremos a crear un plan de atención personalizado para regular su diabetes.

Regístrese hoy en este portal de apoyo **gratuito** para la diabetes

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Proporciona información personalizada, herramientas y recursos para ayudarle a regular su diabetes.



¡Registrarse es fácil!

Envíe la tarjeta que se encuentra al principio de este libro



- Vaya a espanol.Cornerstones4Care.com
- Llámenos al 1-800-727-6500 opción 8 de 8:30am a 6:00pm, EST



Viviendo bien con diabetes

En esta sección:

- ✓ Regulando su diabetes
- ✓ Comiendo saludable
- ✓ Manteniéndose activo
- ✓ Usando medicamentos



Regulando su diabetes

Comer sano y mantenerse físicamente activo son los primeros pasos que usted puede dar para regular su diabetes tipo 2, ya que esta se ve afectada por los alimentos que usted consume y su estado de actividad física.

Hoy sabemos que la diabetes cambia con el tiempo, y llega un momento en que comer sano y mantenerse activo puede no ser suficiente para controlar el azúcar en la sangre. Por esa razón, su tratamiento necesitaría un cambio. Llegado ese momento, es posible que necesite medicamentos para la diabetes si:

- Sus niveles diarios de azúcar en la sangre están por encima de su rango objetivo
- Su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses (el A1C) sigue siendo demasiado alto



Comiendo saludable

Su equipo de atención de la diabetes puede recomendarle un plan de alimentación saludable. Este plan puede ayudarle a regular:



Su nivel de azúcar en la sangre



Su nivel de colesterol



Su peso

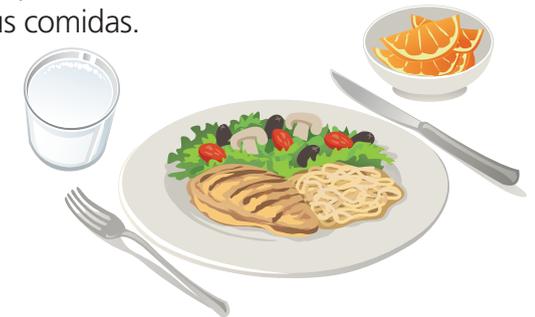


Su presión arterial

Cuando se manejan bien estas cosas, se puede detener o atrasar la posibilidad de desarrollar otros problemas de salud.

Diseñando un plan de comidas

Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para diseñar un plan de comidas adecuado para usted. Este plan deberá incluir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos (ej: carbohidratos, proteínas, fibra, productos lácteos, etc.). Asegúrese de añadir alimentos de su agrado que puedan adaptarse de manera saludable para que disfrute de sus comidas.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para recetas saludables.



Un plan típico de comidas saludables debe incluir:

Carbohidratos complejos, como el pan integral, la avena y el arroz integral

Fibra, que se encuentra en frijoles, granos enteros, frutas y verduras

Proteína magra, como el pollo (sin piel), carnes, pescado y huevos

Verduras sin almidones como pepinos, zanahorias, tomates y verduras de hoja verde

Productos lácteos bajos en grasa, como la leche, yogur y queso

Grasas que son saludables para el corazón, como el aceite de oliva o de canola, las nueces y las semillas

Los carbohidratos y el azúcar en la sangre

En los alimentos se encuentran 3 tipos de carbohidratos; los azúcares, los almidones y las fibras. Los carbohidratos elevan el azúcar en la sangre. Algunos elevan el azúcar rápidamente, otros más despacio.

Las comidas y bebidas azucaradas, como los postres, los jugos de frutas y los refrescos son carbohidratos que elevan el azúcar en la sangre rápidamente después de consumirlos. Es mejor reducir los alimentos altos en azúcar.



Los alimentos ricos en almidón, como el pan, la pasta, las papas, el arroz y el maíz son carbohidratos que no elevan los niveles de azúcar en la sangre tan rápido como los carbohidratos azucarados.

La fibra es un tipo de carbohidrato que se encuentra en los alimentos vegetales, tales como las verduras, frutas, nueces, semillas, frijoles y granos enteros. Cuando consumimos alimentos ricos en fibra, los niveles de azúcar en la sangre aumentan, aunque lentamente. Debido a que el cuerpo no puede digerir la fibra, esta "demora" el tiempo de digestión. Consumir fibra puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre y a sentir su estómago lleno.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre los alimentos y cómo estos afectan el azúcar en la sangre.



Consejos para una alimentación saludable

El uso de estos consejos puede ayudarle a elegir sus alimentos y a seguir un plan de comidas apropiado.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos

- ▶ Preste mucha atención al tamaño de las porciones y la cantidad de carbohidratos
- ▶ Elija alimentos con 2.5 o más gramos de fibra por porción
- ▶ Evite las grasas saturadas y trans

Mida las porciones

Midiéndolas en el plato le permitirá ver su tamaño real y le ayudará a comer la cantidad correcta.



Cuente los carbohidratos

Su cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa, que es un tipo de azúcar. Contar carbohidratos puede ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Trate de consumir aproximadamente la misma cantidad cada día, y en momentos similares durante el día. Esto es especialmente importante si toma medicamentos para la diabetes o usa insulina. Hable con su equipo de cuidado de la diabetes sobre qué cantidad de carbohidratos son adecuados para usted.



Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes una copia de la publicación *Planificación de comidas y conteo de carbohidros*. Así podrá aprender más sobre comidas saludables, el conteo de carbohidratos y el tamaño de las porciones.

Tamaño de la porción ▶

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)

Cantidad por Ración

Calorías 230

% valor diario*

Grasa Total 8g **10%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 160mg **7%**

Carbohidratos ▶

Carbohidrato Total 37g **13%**

Fibra ▶

Fibra Dietética 4g **14%**

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de Azúcares añadidos **20%**

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260g 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para consejos adicionales y recetas saludables.



Establezca metas para lograr una alimentación saludable

Cambiar lo que come o la manera de preparar sus alimentos puede parecer mucho trabajo pero, comience con metas simples. Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para crear un plan adecuado para usted. Y recuerde: una dieta saludable no es solo para personas con diabetes. Comer de manera saludable con su familia y amigos puede beneficiarles a todos y ayudarle a realizar sus metas. Anote algunas de sus metas para comer saludable en las casillas a continuación.

Ejemplo:

Meta: *No me voy a saltar el desayuno.*

¿Cómo? *Voy a programar mi alarma 10 minutos más temprano. Esto me dará tiempo para comer.*

Mis metas para comer saludable

Meta:

¿Cómo?

Meta:

¿Cómo?

Meta:

¿Cómo?

Manteniéndose activo

En la diabetes, una dieta saludable y una vida activa van de la mano. Mantener su cuerpo activo ayuda a controlar el azúcar en la sangre, y es bueno para su salud en general.

La actividad física ayuda a:

- Bajar el azúcar en la sangre
- Mejorar la salud del corazón
- Bajar la presión arterial y el colesterol
- Quemar calorías para ayudar a controlar el peso
- Dar energía
- Minimizar el estrés
- Dormir mejor



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender por qué es importante mantenerse activo cuando se tiene diabetes.





Tres pasos para mantenerse activo.

Paso 1: Consulte a su médico antes de comenzar.

Hable de los tipos de actividades que puede considerar.



Paso 2: Elija las actividades.

Elija actividades que sean de su agrado y que además, sean adecuadas para usted. Prácticamente, todo lo que requiera el movimiento del cuerpo puede ser beneficioso, por ejemplo:

- Caminar o trotar
- Andar en bicicleta
- Nadar o practicar algún deporte
- Bailar o practicar yoga



Paso 3: Establezca sus metas.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda mantenerse activo durante al menos 2 horas y media (150 minutos) a la semana, de 3 o más días a la semana. También recomienda hacer ejercicios de resistencia (ejercicio con pesas o máquinas de pesas) de 2 a 3 veces por semana, con un día de descanso en medio. Ejercicios para la flexibilidad y el balance, como la yoga o el baile se recomiendan para personas mayores adultas de 2 a 3 veces por semana. Y desde luego, estos estándares deberán aplicarse a su caso individual; a su capacidad de ejercicio y a sus limitaciones.



Divida el período de tiempo que esté sentado, levantándose y moviéndose cada 30 minutos.

Quizás piense que no tiene tiempo para dedicarle al ejercicio. Vea los ejemplos a continuación, y anote sus propias metas.

Considere la siguiente meta:

30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana (lo cual equivale a 150 minutos en total).

Haga ejercicios de estiramiento 10 minutos después del desayuno



Camine 10 minutos después del almuerzo



Camine por la casa o manténgase activo 10 minutos después de la cena



Pero recuerde: hable siempre con su médico antes de comenzar o cambiar una actividad física.

Mis actividades y metas

Meta:

Meta:



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender cómo añadir actividades a su rutina.



Minimizando riesgos

Siga estos simples consejos para evitar riesgos durante el ejercicio:

- Pregúntele a su médico si debe controlar su nivel de azúcar en la sangre antes, durante y después de una actividad
- Lleve un bocadillo o merienda de carbohidratos de acción rápida en caso de que le baje demasiado el azúcar durante el ejercicio, como un jugo de fruta, o unas pasas
- No haga ejercicio si no se siente bien
- Proteja sus pies. Use siempre zapatos y calcetines cómodos. Y revise sus pies antes y después del ejercicio. Si se lesiona los pies, informe de inmediato a su equipo del cuidado de la diabetes
- Use un brazalete de identificación que diga "Tengo diabetes" en caso de que necesite ayuda



Unos pequeños pasos pueden sumar grandes beneficios en el cuidado de la diabetes.

Mantenerse activo no tiene por qué ser complicado. Usted no tiene que tomar clases o inscribirse en un gimnasio para mantenerse activo. Unos pequeños pasos cada día significan progreso. Y siempre se pueden añadir actividades adicionales a su rutina. Aquí hay unos ejemplos.

En el trabajo: estacione el auto más lejos, o bájese una parada antes; suba o baje las escaleras en vez de tomar el ascensor; salga a dar una vuelta a la hora del almuerzo o busque ejercicios simples que puede realizar desde su escritorio o estación de labor.



En casa: vaya a caminar con un amigo, familiar o con su mascota, haga trabajos de jardinería, labores en la casa, suba y baje las escaleras, practique un baile, ¡muévase con energía!



Cuando salga: camine en un parque o en un centro comercial, tome una clase de yoga, baile en ocasiones, o haga ejercicios de estiramiento para extender sus músculos sin gran impacto. Estos últimos también se pueden hacer cómodamente en casa.



Busque compañía: Así pueden apoyarse y motivarse mutuamente para seguir adelante.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener consejos útiles que le ayudarán a mantenerse activo.



Usando medicamentos

Es posible que muchas personas con diabetes deban usar medicamentos para lograr sus objetivos de azúcar en la sangre. Cuanto más sepa sobre los medicamentos que usa y cómo administrárselos, más fácil será para usted regular su diabetes.

Existen 2 tipos principales de medicamentos para tratar la diabetes tipo 2:

- Pastillas que se toman por la boca
- Medicamentos que se inyectan

Aprender sobre los diferentes tipos de medicamentos para la diabetes puede ayudarle a hablar con su equipo médico del cuidado de la diabetes sobre las opciones de tratamiento. Juntos pueden decidir qué tipo de medicamento es adecuado para usted.

Pastillas para la diabetes

Hay muchos tipos de pastillas para personas con diabetes tipo 2. Este tratamiento de pastillas funciona mejor cuando se usa combinado con una dieta saludable y actividad física.



Las pastillas para la diabetes no funcionan igual para todas las personas. En algunos casos, las pastillas no son lo suficientemente efectivas para bajar el azúcar en la sangre. También puede suceder que después de un tiempo estas dejen de funcionar. Eso no significa que su diabetes haya empeorado, y tampoco que usted no se ha cuidado como es debido. Significa simplemente que su cuerpo ha cambiado, y que es posible que deba probar más de un tipo de pastilla, una combinación de pastillas, o pastillas y medicamentos inyectables.

Los medicamentos para la diabetes funcionan de diferentes maneras en el cuerpo para ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

Ayudan a prevenir la desintegración de GLP-1, una hormona producida en los intestinos

Ayudan a mejorar la reacción del cuerpo a la insulina

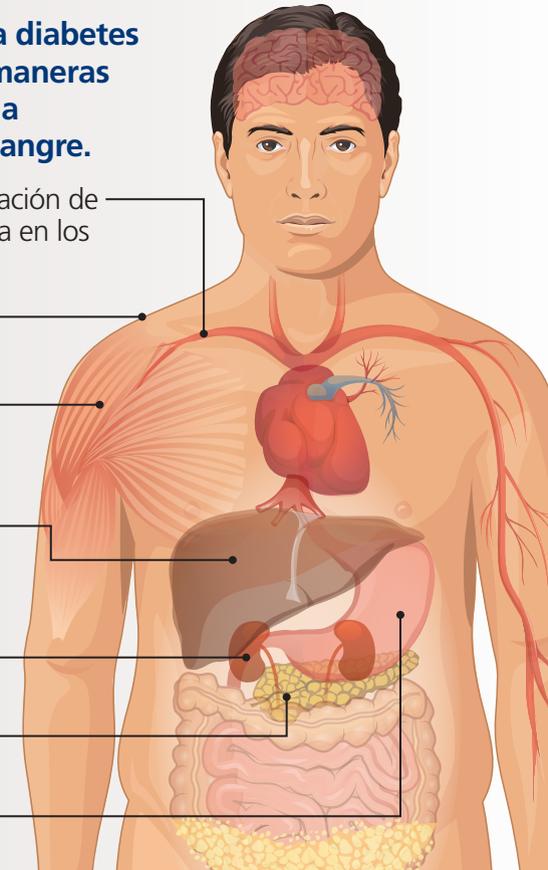
Ayudan a mejorar la reacción de las células del hígado, músculos y grasas a la insulina

Disminuyen la cantidad de azúcar que libera el hígado

Ayudan a los riñones a deshacerse del exceso de azúcar a través de la orina

Ayudan al páncreas a liberar más insulina

Disminuyen el tiempo de digestión de los alimentos



Glosario importante

GLP-1: El péptido -1 tipo glucagón es una hormona que produce el cuerpo, la cual ayuda al páncreas a liberar la cantidad correcta de insulina cuando el nivel de azúcar en la sangre está elevado, para mover el azúcar de la sangre a las células. GLP-1 también demora el movimiento de los alimentos a través del estómago y detiene la liberación de glucagón.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más sobre los medicamentos para la diabetes.



Medicamentos inyectables para la diabetes

Hay dos tipos de medicamentos para la diabetes que se inyectan bajo la piel (subcutáneamente): los inyectables que no son insulina y los inyectables con insulina. Su equipo médico del cuidado de la diabetes puede enseñarle cómo usarlos.

Los medicamentos inyectables que no contienen insulina se administran con una pluma y se pueden usar una vez al día, dos veces al día, tres veces al día o una vez a la semana.

Existen 2 tipos:



Los agonistas del receptor GLP-1 trabajan para:

- Evitar que el hígado produzca demasiada azúcar
- Ayudar al páncreas a liberar más insulina cuando el azúcar en la sangre está alta
- Demorar el movimiento de los alimentos a través del estómago

Los análogos de amilina trabajan para:

- Evitar que el hígado produzca demasiada azúcar
- Demorar el movimiento de los alimentos a través del estómago
- Suprimir el apetito

Los inyectables de insulina funcionan como la insulina de su propio cuerpo, minimizando el azúcar en la sangre para transportarla de la sangre a las células. Hay varios tipos de insulina, y se diferencian en la rapidez con la que comienzan a trabajar, cuándo alcanzan su efecto máximo y cuánto tiempo duran. Si necesita insulina, consulte a su equipo médico del cuidado de la diabetes para encontrar una adecuada para usted.

Terapia de combinación

La diabetes cambia con el tiempo y en algún momento es posible que necesite más de un medicamento para regularla, incluso si ha estado siguiendo al pie de la letra su plan de tratamiento. Muchas personas usan insulina o un medicamento que ayuda al cuerpo a producir más insulina, además de un medicamento que ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina. A esto se llama *terapia de combinación*.



Otros medicamentos que quizás deba de usar

La diabetes podría afectar muchas partes de su cuerpo. Esto incluye el corazón, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso, la vista y los riñones. Por lo tanto, quizás necesite usar medicamentos para otras afecciones de salud:

- Anti-hipertensivos para ayudar a disminuir la presión arterial (presión alta)
- Estatinas para ayudar a reducir el colesterol
- Aspirina para ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco
- Vacunas (incluyendo la de influenza y neumonía) para ayudarle a mantenerse saludable



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://www.Cornerstones4Care.com) para obtener consejos sobre cómo usar sus medicamentos para la diabetes.

Su plan de medicamentos o tratamiento

Es posible que tenga que usar medicamentos para la diabetes para lograr sus objetivos de azúcar en la sangre. Cuando esto suceda, infórmese sobre sus medicamentos y aprenda cómo usarlos. Su doctor le dará indicaciones que deberá seguir para su propia seguridad y bienestar.

Su plan de medicamentos se basará en:

- ✓ Qué tipo de medicamentos para la diabetes y otros padecimientos de salud usted debe usar
- ✓ En qué cantidades
- ✓ Cuándo y cómo usarlos

Su plan de medicamentos se basará en muchas cosas, como:

- ✓ Sus niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Sus hábitos alimenticios
- ✓ Otras condiciones de salud que tenga
- ✓ Su nivel de actividad física
- ✓ Su rutina diaria

Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para diseñar un plan de medicamentos que sea fácil de seguir y además adecuado para usted.



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *Viviendo con diabetes*, que le brinda más información sobre cómo tomar medidas para regular su diabetes comiendo de manera saludable, manteniéndose activo y usando sus medicamentos.



Regulando la diabetes

En esta sección:

- ✓ Revisando sus niveles
- ✓ Resolviendo problemas de la diabetes
- ✓ Minimizando el riesgo de otros problemas de salud
- ✓ Aceptando y regulando su diabetes de manera saludable



Revisando sus niveles

Cuando usted mismo se hace pruebas de azúcar en la sangre

Cada vez que usted verifica su propio nivel de azúcar en la sangre, obtiene más información sobre su diabetes. No solo verifica sus números, sino también el efecto y consecuencia de su propio cuidado diario. Cuando usted se hace sus pruebas de azúcar:

- Sabe de inmediato si sus niveles están demasiado altos o bajos
- Se da cuenta de cómo la actividad física, la comida y el estrés afectan esos niveles
- Sabe si su insulina u otro medicamento para la diabetes está funcionando

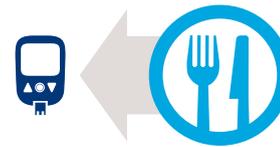


Cuándo revisar el azúcar en la sangre

El azúcar en la sangre sube y baja durante el día. Esta se ve afectada por los alimentos que usted consume, por su nivel de actividad física y también por otros factores, como el estrés. Consulte a su equipo del cuidado de la diabetes para saber cuándo y con qué frecuencia debe revisarse el azúcar en la sangre.

Algunos momentos para verificar el azúcar en la sangre pueden ser:

Antes de las comidas y meriendas



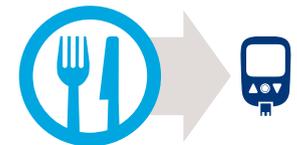
Antes, durante y después del ejercicio



Antes de acostarse



1-2 horas después de las comidas



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para bajar una hoja informativa para aprender a monitorear su azúcar en la sangre.



Usando el medidor de azúcar en la sangre

El medidor de azúcar en la sangre es un pequeño dispositivo que registra su nivel de azúcar al momento de usarlo. Existen muchos tipos de medidores. Su equipo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a elegir un medidor y mostrarle cómo usarlo.



El monitor de glucosa continuo, o CGM (por sus siglas en inglés), registra los niveles de azúcar en la sangre durante el día y la noche. Funciona a través de un pequeño sensor colocado debajo de la piel, por lo general, en su brazo o área del abdomen. Este monitor envía la información recopilada a una computadora, teléfono celular o a una tableta. Un CGM tiene a la vista sus niveles de azúcar en la sangre y cambia en unas horas o días.



Dando seguimiento a sus niveles de azúcar en la sangre

Cuanto más conozca sobre los niveles saludables de su azúcar en la sangre y sus propios niveles, más poder tendrá sobre su salud y bienestar. Usted puede llevar un registro de sus números, anotándolos en un diario o cuaderno. También puede bajar y usar una aplicación en su teléfono o computadora, que le ayude a monitorear y controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Asegúrese de compartir su registro o aplicación de azúcar en la sangre con su equipo del cuidado de la diabetes durante sus visitas al consultorio.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender más acerca del azúcar en la sangre y la diabetes.



Entendiendo sus números de azúcar en la sangre

Existen diferentes tipos de pruebas de azúcar en la sangre que proporcionan diferentes tipos de información:

- **Las pruebas diarias** le informan sobre su nivel de azúcar en la sangre al momento de la prueba
- **La prueba del A1C** le informa cuál ha sido su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses

El A1C y sus objetivos diarios de azúcar en la sangre

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán objetivos para el A1C y azúcar en la sangre que sean adecuados para usted. Colaboren juntos para determinar cómo debe controlar su azúcar en la sangre a diario.

Es importante anotar sus niveles de azúcar en la sangre para entender qué factor los hace subir o bajar. Comparta esta información durante sus visitas médicas.



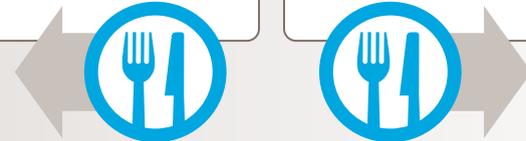
Pregúntele a su equipo de cuidado de la diabetes por la publicación *Manteniéndose en curso*. Esta publicación puede ayudarlo a comprender más sobre los objetivos de azúcar en la sangre y lo que significan los números. Utilice el rastreador para completar sus lecturas de azúcar en la sangre.



Mis metas de azúcar en la sangre

Antes de las comidas:

1-2 horas después de las comidas:



Para la mayoría de mujeres adultas con diabetes no embarazadas, la **Asociación Americana de Diabetes (ADA)** recomienda:

Niveles de azúcar en la sangre entre 80-130 mg/dL **antes de las comidas**

Niveles de azúcar en la sangre por debajo de 180 mg/dL **1-2 horas después de una comida**

Mi meta de A1C

Mi objetivo del A1C

- Si se tiene al día su objetivo del A1C, hágase revisar su A1C por los menos dos veces al año
- Si no, pida que le revisen su A1C cuatro veces al año

Para la mayoría de las mujeres con diabetes no embarazadas, **la ADA recomienda** un A1C por debajo del 7%.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com y baje un registro para sus resultados de A1C.



Manejando los cambios del azúcar en la sangre

Es importante saber qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre sube o baja demasiado. Sus amigos, familiares y compañeros de trabajo deben de estar al tanto de su condición, en el evento de una emergencia de azúcar en la sangre. Si su nivel de azúcar es muy alto o muy bajo, podría confundirse con otros problemas graves de salud. Es por eso que se recomienda usar siempre una identificación que diga: "Tengo diabetes".

Asegúrese de llevar un registro de sus episodios de niveles bajos de azúcar en la sangre, y compártalos con su equipo del cuidado de la diabetes para investigar las posibles causas de estos episodios.

Un bajo nivel de azúcar en la sangre

Puede haber ocasiones en que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado (a esto se le conoce como *hipoglucemia*). Para la mayoría de las personas con diabetes, un nivel de azúcar por debajo de 70 mg/dL es demasiado bajo, y puede ocurrir si usa ciertos medicamentos para la diabetes o si usa demasiada insulina o pastillas para la diabetes. El azúcar también podría bajar si:

- No consume suficientes carbohidratos
- Salta o retrasa una comida
- Está más activo de lo habitual
- Se encuentra enfermo
- Ha bebido alcohol sin haber comido lo suficiente

Si experimenta un nivel bajo de azúcar en la sangre, podría sentir:



Y a veces, ningún síntoma.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com y baje un registro para sus resultados de A1C.



Si tiene algún síntoma de bajo nivel de azúcar en la sangre, revise su azúcar de inmediato. Si no puede verificarlo, trátelo de todos modos.

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos enseguida; algo como:



4 onzas (½ taza) de jugo de fruta (naranja, manzana o uva)



4-6 onzas (½ lata) de un refresco gaseoso que no sea de dieta



4 tabletas de glucosa o un tubo de gelatina de glucosa

1 cda de azúcar o miel



2 cdas de pasas



Espere 15 minutos y luego vuelva a revisar su azúcar en la sangre:

- Si el nivel de azúcar aún está bajo (por debajo de 70 mg/dL), coma o beba otros 15 gramos de carbohidratos
- Revise su azúcar en la sangre después de otros 15 minutos. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a lo normal
- Si no va a comer en la próxima hora, coma una pequeña merienda para mantener su azúcar en la sangre dentro del rango objetivo

Un alto nivel de azúcar en la sangre

El nivel alto de azúcar en la sangre (algo llamado *hiperglucemia*) ocurre cuando hay demasiada azúcar en la sangre. Con el tiempo, esto puede causar serios problemas de salud. Un alto nivel de azúcar en la sangre puede ocurrir si usted:

- Omite una dosis de insulina u otro medicamento para la diabetes
- Está menos activo de lo habitual
- Se encuentra enfermo o tiene estrés
- Come más de lo habitual

Esto puede suceder cuando su azúcar en la sangre está alta. Usted puede sentirse:

<p>Con mucha sed</p>	<p>Con mucha hambre</p>	<p>Con sueño</p>
<p>Con necesidad de orinar más de lo habitual</p>	<p>Con infecciones o heridas que sanan más lento de lo habitual</p>	<p>Con visión borrosa</p>

Y a veces no sentirá síntoma alguno.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para bajar una útil hoja informativa sobre el azúcar alta en la sangre.



¿Qué se puede hacer para tratar un alto nivel de azúcar en la sangre?

Lo mejor que se puede hacer es tratar de prevenirlo. Siga sus planes de comidas y actividades, adminístrese sus medicamentos según le ha indicado su médico, y comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes si:

- Su nivel de azúcar en la sangre ha estado por encima de su objetivo durante 3 días y no sabe por qué
- Tiene síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre

Quizás necesite un cambio en su plan de comidas, actividad física o en sus medicamentos para la diabetes.



Cuidando de su salud en general

Con la diabetes, usted debe controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Pero es igual de importante manejar su salud general. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes deberán prestar atención a:



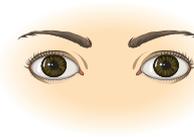
Su corazón:

La diabetes intensifica su riesgo de enfermedades cardíacas. Haga que le revisen la presión arterial y el colesterol



Sus riñones:

La diabetes puede dañar los riñones y hacer que dejen de funcionar como es debido. Hágase análisis de orina y la sangre una vez al año



Su vista:

La diabetes puede afectar la salud de sus ojos. Hágase exámenes que dilaten su pupila para verificar si el azúcar en la sangre le ha dañado algún vaso sanguíneo. Hágase este examen de 1 a 2 años, o más a menudo si es necesario



Sus pies:

Las personas con diabetes pueden desarrollar problemas en los pies. Revise sus pies todos los días. Y haga que el médico se los revise en cada visita



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener apoyo para regular su diabetes.



Resolviendo problemas de la diabetes

Cuando se padece de diabetes, es realmente importante anticipar problemas y tener un plan de acción. Para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango objetivo, establezca con su equipo del cuidado de la diabetes, un plan de alimentación, ejercicio, pruebas de azúcar en la sangre y medicamentos. Pero es también importante entender que a pesar de sus mejores planes, pueden surgir complicaciones. Y entonces ayuda saber cómo atender y resolver esos problemas.

Aprender a resolver problemas es importante porque le ayuda a prepararse para momentos en que sucedan cosas inesperadas.

De vez en cuando, las personas con diabetes podrían tener problemas con altos o bajos niveles de azúcar en la sangre. A continuación le damos 3 sugerencias que pueden ayudarle a resolverlos si esto le sucede a usted.

1. Juzgue la situación, ¿qué ha hecho diferente?

- ¿Ha viajado?
- ¿Se ha sentido enfermo o estresado?
- ¿Ha bebido alcohol?
- ¿Ha hecho cambios en su alimentación?
- ¿Ha hecho cambios en sus actividades físicas?
- ¿Ha dejado de usar su medicamento recetado?

2. Trate de solucionar el problema

Hable con su equipo del cuidado de la diabetes si necesita ayuda para encontrar opciones. ¿Qué puede hacer?

- Lleve consigo una merienda adicional por si le baja el azúcar
- Pruebe un plan de comidas diferente o añada más actividades a su rutina
- Revise su azúcar en la sangre con más frecuencia

3. Evite que vuelva a suceder

¿Qué le ha funcionado en el pasado en una situación similar? Use estas soluciones de nuevo. O pruebe algo nuevo para encontrar lo que mejor le funcione.

Pero antes que nada, consulte con su equipo del cuidado de la diabetes para recibir instrucciones o información.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener información y ayuda para resolver problemas de la diabetes.



Un plan de acción para diferentes situaciones

Cuando está enfermo

Estar enfermo hace más difícil regular la diabetes, ya que los niveles de azúcar en la sangre podrían variar. Es también posible que tenga problemas para administrarse su medicamento, y que no pueda comer de la manera habitual. Informe a su equipo del cuidado de la diabetes si está enfermo, y aprenda:

- Con qué frecuencia controlar su azúcar en la sangre
- Si debe cambiar la forma en que usa sus medicamentos para la diabetes
- Qué comer y beber
- Cuándo llamar a su médico

Consulte a sus profesionales de la salud *antes* de tomar medicamentos de venta libre, como aspirina, jarabe para la tos, descongestionantes o suplementos de hierbas. Estos podrían aumentar o disminuir el azúcar en la sangre.



Cuando está en el trabajo

La diabetes no tiene por qué ser un obstáculo en el trabajo. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes. Juntos pueden realizar los cambios necesarios en sus planes de comidas, actividades o medicamentos.

Por ley y en la mayoría de los casos, los empleadores brindan ciertas consideraciones a las personas con diabetes. Asegúrese de informarle a su empleador que usted tiene diabetes. Y enseñe a sus compañeros de trabajo algunas cosas básicas sobre la diabetes que pueden ser importantes en caso de emergencia. Por ejemplo, conocer las señales típicas de un bajo nivel de azúcar en la sangre puede ayudar a sus compañeros a identificar una situación peligrosa y poder prestarle ayuda.

Qué planificar durante días laborales:

- Siga los planes de actividades y comidas de la jornada laboral sugeridos por su equipo del cuidado de la diabetes
- Tome descansos regularmente para consumir alimentos, revise su azúcar en la sangre y/o adminístrese sus medicamentos
- Mantenga alguna merienda a la mano. Llévelas consigo para tratar cambios súbitos en su nivel de azúcar en la sangre, como la *hipoglucemia* (azúcar baja)
- Lleve siempre una identificación o brazaletes que diga "Tengo diabetes"



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender a planificar situaciones específicas.



Cuando viaja

No permita que la diabetes limite su vida. Planifique sus viajes por anticipado para que pueda regular su diabetes mientras está lejos de casa.



Qué hacer cuando va de viaje:

- Pida a su equipo del cuidado de la diabetes recetas o suministros adicionales que pueda necesitar mientras está fuera
- Pídale a su médico una carta que indique que usted tiene diabetes, y que liste sus medicamentos y suministros
- Lleve siempre consigo medicamentos para la diabetes, insulina y suministros de prueba. Nunca los ponga dentro del equipaje, y nunca los guarde dentro del auto ya que una alta temperatura podría afectar su efectividad
- Siempre lleve alimentos o meriendas con usted
- Limite las bebidas alcohólicas. Si elije beber, coma algo cuando beba para prevenir un bajo nivel de azúcar en la sangre
- Siempre use una identificación que indique que tiene diabetes
- Revise a menudo su azúcar en la sangre



Minimizando el riesgo de otros problemas de salud

Cuando usted tiene diabetes corre el riesgo de desarrollar otros problemas graves de salud, ya que la diabetes puede afectar el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos, los pies, los nervios y la vista. Pero hay *muchas* cosas que pueden detener o retrasar los problemas que causa la diabetes.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para más información sobre cómo prevenir otros problemas de salud.



Tome control de su salud

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a tomar control y cuidar mejor de su salud:



Ponga de su parte para controlar el azúcar en la sangre



Manténgase activo. Comience despacio y aumente sus actividades dentro de sus posibilidades



Use sus medicamentos según le indique el médico



Hágase todas las pruebas de detección recomendadas



Siga su plan de comidas. Comprométase a llevar una alimentación saludable



Deje de fumar

Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para mantener bajo control su presión arterial y el colesterol.



Sea un miembro activo de su equipo del cuidado de la diabetes. Hable abierta y honestamente sobre las dificultades que está enfrentando en el manejo de su diabetes. Recuerde que ustedes comparten un mismo objetivo: **mantenerlo lo más saludable posible.**



Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com) para registrarse y obtener la asistencia gratuita de un Educador Certificado en Diabetes. Allí encontrará consejos útiles y podrá diseñar un plan personal basado en la información que es importante para usted.



Lleve un registro de su rutina de cuidado de la diabetes

A continuación se muestra el programa del cuidado de la diabetes recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés).

Estas recomendaciones son solo pautas. Cada persona con diabetes es un caso individual y diferente. Por lo tanto, hable con su equipo de atención de diabetes para establecer un programa de atención adecuado para usted.

Cada 3 meses

(o las veces que se lo recomiende su equipo de cuidado)



Visita médica de rutina



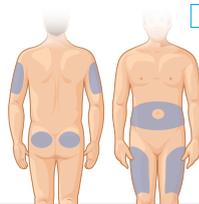
Revisión de la presión arterial



Prueba del A1C (si su azúcar en la sangre no está en el rango objetivo)



Revisión del peso



Revisión de la piel (sitios de la inyección)

Cada 6 meses

(o las veces que se lo recomiende su equipo de cuidado)



Prueba del A1C (si su azúcar en la sangre no está en el rango objetivo)



Visita al dentista

Cada año

(o las veces que se lo recomiende su equipo de cuidado)



Examen físico



Examen de la vista con dilatación de pupilas



Examen de los pies con pruebas sensoriales (se necesita con mayor frecuencia si padece de problemas en los pies)



Examen del oído/Examen auditivo



Vacunas para el flu/influenza



Exámenes de grasas en la sangre y colesterol (si sus niveles son normales)



Examen del hígado



Exámenes de los riñones



Examen de la salud mental



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para aprender cómo sacarle el mayor provecho a sus visitas médicas.



Aceptando y regulando su diabetes de manera saludable

No es fácil regular la diabetes. De hecho, la diabetes podría presentar un desafío diario. Es normal sentirse desanimado. Trate de regular su diabetes paso a paso cada día. Cada pequeño paso que usted dé puede sumar muchos éxitos diarios.

Estas 3 sugerencias podrían ayudarle a sentirse más positivo:

- ✓ **Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.** Entérese de todo lo que puede hacer a diario para manejarla ahora, y a medida que progrese.
- ✓ **Desarrolle habilidades** para afrontar los cambios o situaciones que surjan. Luego use esas habilidades para manejar las diferentes situaciones. Lea *Manejando el estrés* en la página 60 para algunas sugerencias.
- ✓ **Obtenga apoyo.** A la mayoría de las personas les resulta más fácil afrontar la diabetes cuando gozan del apoyo de sus seres queridos. Comparta sus sentimientos con ellos y dígales lo que necesita y cómo pueden ayudarle. No tema pedir ayuda. Quizás sea una buena idea unirse a un grupo de apoyo para la diabetes.

Reconociendo si está padeciendo de depresión

Cuando se tiene diabetes, algunos días pueden ser mejor que otros. Es normal sentirse deprimido de vez en cuando, pero no la mayoría del tiempo. Las personas con diabetes pueden desarrollar depresión, y con la depresión se les puede hacer más difícil seguir un plan de cuidado.



Estos son algunos síntomas típicos de depresión:

- Pérdida de interés o placer en hacer cosas que solía disfrutar
- Problemas para dormir o para dormir más de lo normal
- Comer más o menos de lo normal, lo que resulta en un aumento o pérdida de peso
- Problemas para prestar atención
- Falta de energía
- Nerviosismo
- Sentirse culpable y como una carga para los demás
- Sentirse triste
- Pensamientos de muerte o ganas de quitarse la vida

La depresión es un padecimiento real y necesita ser tratada. Si piensa que puede tener depresión, infórmele a su equipo del cuidado de la diabetes cómo se siente y con qué frecuencia se siente así.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para sugerencias sobre cómo afrontar los cambios en su tratamiento.



Manejando el estrés

El estrés puede afectar la forma en que maneja su diabetes. Por ejemplo, puede hacerle difícil seguir una alimentación saludable, mantenerse activo e incluso revisarse regularmente el azúcar en la sangre. Las hormonas del estrés en su cuerpo también pueden causar que el azúcar se acumule en la sangre.

Es importante aprender maneras de reducir el estrés. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias:

- **Haga ejercicios de control de la respiración.** Trate de respirar profundamente de 5 a 20 minutos cada día
- **Mueva su cuerpo.** Relájese mientras realiza sus actividades. Puede adoptar un pasatiempo como la jardinería, hacer yoga o bailar, o simplemente irse a pasear por el vecindario o el parque por un rato. Invite a alguien de la familia o una amistad para que le acompañe. Así sus actividades serán más amenas
- **Trate de reemplazar los pensamientos negativos con los positivos.** Piense en cosas agradables que le hagan feliz
- **Busque apoyo.** Diríjase a familiares y amigos cuando se sienta estresado o molesto. Considere ser parte de un grupo de apoyo, y allí conocerá a otras personas con diabetes. Lo más probable es que compartan la forma en que se está sintiendo y que puedan ayudarse mutuamente a controlar el estrés y sobrellevar la diabetes

La disfunción eréctil y la diabetes

La disfunción eréctil es un problema común en hombres con diabetes y puede causar variados problemas tanto físicos como emocionales. Puede hacer que usted y su pareja se sientan frustrados y desanimados. Ciertamente no es fácil hablar del tema, pero existen formas de ayudarlo a enfrentar y manejar esta situación.

Hable con su equipo del cuidado de la diabetes.

Pregunte si hay algo que pueda hacer para regular mejor su diabetes. Mejorar los niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir algunos de los problemas que pueden causar la disfunción eréctil.

Considere diferentes opciones de tratamiento.

Existe una variedad de tratamientos para la disfunción eréctil. Pregúntele a su médico si hay uno que pueda ser una buena opción para usted.

Implemente cambios saludables.

Por ejemplo, aumente su actividad física, pierda algo de peso, reduzca el consumo de alcohol y deje de fumar. Todo esto puede mejorar la disfunción eréctil y su salud en general.



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para recibir apoyo en aceptar y regular mejor su diabetes.



Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

**La diabetes no solo es nuestro negocio,
sino también nuestra pasión.**

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes a través del mundo. Desde 1923, nos hemos centrado en la innovación y el liderazgo en el cuidado de la diabetes, y hoy tenemos una amplia gama de medicamentos.

El Programa de Asistencia al Paciente (PAP) de Novo Nordisk es símbolo de nuestro compromiso continuo con las personas que viven con diabetes. Si usted tiene problemas para pagar por su medicamento de la marca Novo Nordisk, podría ser elegible para recibir ayuda. Llame a Novo Nordisk PAP al 1-866-310-7549 opción 2 de 8:30 a.m. a 6:00 p.m. EST para ver si califica.

Para obtener más información sobre los productos para el cuidado de la diabetes de Novo Nordisk, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-727-6500 opción 8, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m. EST.



Mientras más sepa sobre la diabetes, mejor podrá regular la suya. Pregunte a su médico acerca de estas publicaciones educativas. Son **GRATIS**. Para más información, visite espanol.Cornerstones4Care.com.

Esta serie de publicaciones educativas de **Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto** ha sido diseñada para ayudar a personas con diabetes a colaborar con sus equipos del cuidado de la diabetes para aprender a regularla.



Viviendo con diabetes

Tome medidas para regular su diabetes consumiendo alimentos saludables y administrándose sus medicamentos. Esta publicación le muestra información para ayudarlo a vivir bien con diabetes.



Manteniéndose en curso

Aprenda sobre los objetivos para un nivel de azúcar en la sangre saludable y lo que significan sus números. Aprenda cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre y cómo registrar las lecturas de sus pruebas diarias.



Planificación de comidas y conteo de carbohidratos

Aprenda más sobre la planificación de comidas y el conteo de carbohidratos en la diabetes. Esta publicación ofrece útiles herramientas y recursos para ayudarlo a planificar comidas saludables y regular su diabetes. Use nuestras listas de alimentos para tomar decisiones saludables.

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Las personas en las fotografías no necesariamente padecen de diabetes u otras dolencias.

Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2019 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US19PAT00115 Diciembre 2019 espanol.Cornerstones4Care.com

