

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Diabetes del Tipo 1 Recién Diagnosticada

Si a usted recientemente se le diagnosticó diabetes, usted podría estar experimentando una amplia gama de emociones. Comprenda que usted **no se encuentra solo(a)**. Su equipo de cuidados médicos está aquí para trabajar con usted y proporcionarle educación y apoyo. Al trabajar juntos podremos controlar su diabetes.

Diabetes del Tipo 1

La diabetes es una condición en la que el nivel de azúcar en su sangre está demasiado alto. La insulina ayuda a su cuerpo a administrar su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar es perjudicial para su salud.

La insulina ayuda a su cuerpo a administrar el azúcar en su sangre. Cuando usted tiene diabetes del tipo 1, su cuerpo no produce insulina. El contenido de azúcar en la sangre entonces se acumula en la sangre en lugar de moverse hacia las células. Los riñones no pueden tolerar el exceso de azúcar y la vierte en la orina. Si sus niveles de azúcar en la sangre se mantienen altos durante mucho tiempo, usted podría desarrollar complicaciones serias del corazón, la visión, los riñones y los pies.

Las personas con diabetes del tipo 1 deben tomar insulina varias veces al día para controlar el contenido de azúcar en su sangre. La diabetes del tipo 1 generalmente se presenta en niños y adultos jóvenes. Anteriormente solía llamarse diabetes juvenil. Entre el cinco al diez por ciento (5-10%) de todas las personas con diabetes sufren de diabetes del tipo 1.

Causa de la Diabetes del Tipo 1:

Un problema con el sistema de defensa (sistema inmune) del cuerpo que ha destruido las células en el páncreas que producen la insulina.

Síntomas de la Diabetes del Tipo 1 Incontrolable:

- Sed.
- Hambre.
- Aumento en la micción (*la cantidad de orina que usted produce y la frecuencia*).
- Sensación de cansancio.
- Pérdida repentina de peso.
- Visión borrosa.
- Náusea, dolor de estómago y vómitos.

Tratamiento de la Diabetes del Tipo 1:

Al controlar su nivel de azúcar en la sangre se mejorará su salud general y bienestar y prevendrá complicaciones a largo plazo.

- Tome insulina por inyección o bomba (o a veces por inhalador), tal y como se lo indique su proveedor de cuidados médicos.
- Coma una dieta sana.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre, tal y como se lo indique su proveedor de cuidados médicos.
- Manténgase físicamente activo(a).
- ¡Si fuma, deje de fumar!

Medicamentos para la Diabetes: Insulina

Al usar insulina usted estará tomando un paso importante para controlar su diabetes. La insulina puede controlar los niveles de azúcar en la sangre, ayudarlo a sentirse mejor y mejorar su salud a largo plazo.

La insulina es una hormona que produce el páncreas. Esta hormona es necesaria para mover la glucosa desde su sangre hacia las células para producir energía. Las personas con diabetes del tipo 1 pueden controlar su diabetes tomando pastillas, pero también pueden tomar insulina. La insulina puede tomarse por inyección, bomba y a veces por inhalador. El presente folleto informativo es sobre la insulina inyectada.

Lo que usted debe saber acerca de la insulina:

- Tómese la insulina consistentemente.
- Si la insulina que usted usa debe mezclarse, enróllela.
- Siempre revise la apariencia de su insulina antes de usarla. No la use si se ve diferente de lo usual (si observa terrones en ella, o si tiene una apariencia nebulosa cuando debería tener una apariencia clara).
- Mantenga su insulina en un lugar fresco y seco (en la nevera y no en el congelador).
- Inyecte cada dosis de insulina en una parte diferente de su cuerpo (al menos a dos pulgadas del lugar en que inyectó su última dosis).
- Si usted tiene cualquier pregunta o preocupación sobre su insulina, llame a su proveedor de cuidados médicos.
- Nunca deje de tomarse su insulina, a menos de que se lo ordene su proveedor de cuidados médicos.

Su horario para la toma de insulina:

Insulina basal:

Estas insulinas tienen una duración de 8 a 24 horas. No deben necesariamente ser tomadas con las comidas. Frecuentemente se toman a la hora de dormir. Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuándo debe tomarse su insulina basal.

Nombre de la Insulina	Número de unidades a tomar	Cuándo debe tomarla

Insulina Bolus:

Estas insulinas comienzan a hacer efecto rápidamente y su acción es corta. Generalmente se toman con las comidas para prevenir un alza en el contenido de azúcar en la sangre. Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuándo debe tomarse su insulina bolus.

Nombre de la insulina	Número de unidades a tomar	Cuándo debe tomarla

Revisando el efecto de la insulina:

Usted no puede controlar el nivel de azúcar en su sangre sin revisar cómo está funcionando la insulina y cómo está respondiendo su cuerpo a sus actividades cotidianas. Vea la sección de "Auto Monitoreo del Azúcar en la Sangre" para obtener mayor información.

Guardando su insulina:

Insulina sin abrir:
(viales, plumas, y cartuchos)

- Guarde en la nevera.
- No congele.
- No use después de la fecha de expiración.

Insulina abierta:

- Puede guardarse a temperatura ambiente.
- Manténgala alejada del calor y luz directa.
- Deséchela luego de 1 mes.

Al viajar:

- Manténgala consigo en su equipaje de mano.
- No permita que la insulina se torne muy caliente o fría.

Auto monitoreo del azúcar (glucosa) en la sangre:

Una parte importante para lograr mantener el bienestar cuando usted tiene diabetes consiste en controlar el nivel de azúcar en su sangre. Revisando una gota de sangre con un medidor le permitirá saber cuánto contenido de azúcar tiene en la sangre al momento en que la revisó. Le ayudará a observar cómo su medicamento, alimentos y actividad afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Usted será capaz de saber si su contenido de azúcar en la sangre es muy alto o muy bajo y podrá tratar el problema inmediatamente.

Causas que provocan un alto nivel de azúcar en la sangre:

- Demasiada comida.
- Insuficiente medicamento para la diabetes.
- Falta de actividad física.
- Enfermedad y estrés.

Causas que provocan un bajo nivel de azúcar en la sangre:

- Insuficiente comida.
- Exceso de medicamento para la diabetes.
- Mayor actividad física que la usual.

Use precaución cuando beba alcohol porque puede causar que sus niveles de azúcar en la sangre suban o bajen.

Horas para revisar el contenido de azúcar en su sangre:

No existe un plan para todas las personas cuando se trata de revisar el contenido de azúcar en la sangre. Las personas que toman insulina deberán monitorizar muchas veces sus niveles de azúcar en la sangre para ajustar sus dosis de manera segura y efectiva. Otras personas no necesitarán revisarse tan a menudo. *Usted debe revisar su nivel de azúcar en la sangre en diferentes días de la semana y a diferentes horas durante el día. Hable con su proveedor de cuidados médicos para decidir entre ambos cuándo debe revisar sus niveles de azúcar en la sangre y luego llene la tabla que aparece abajo.*

Días y Horas en que Revisaré el Contenido de Azúcar en mi Sangre			
¿Cuántos días a la semana debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? ____			
¿A qué horas debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? (coloque las horas en un círculo abajo)			
Antes del desayuno	Antes de almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarme
2 horas después del desayuno	2 horas después del almuerzo	2 horas después de la cena	2-3 a.m.

Rangos de las metas de azúcar en la sangre:

Su contenido de azúcar en la sangre varía a lo largo del día. Puede ser más bajo cuando usted se acaba de despertar y antes de comer. Puede ser más alto después de que usted coma o cuando usted se sienta bajo estrés. Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre los rangos de sus metas de azúcar en la sangre y escríbalos en la tabla que aparece abajo.

Hora	Meta usual para la mayoría de las personas	Mi meta (Escriba su meta aquí)
Antes de las comidas	80-120	
2 horas después de comenzar una comida	Menos de 180	
A la hora de acostarme	110-150	

Observe patrones:

Escriba sus lecturas del contenido de azúcar en la sangre en un papel o diario. Esto le ayudará a observar patrones en sus niveles de azúcar en la sangre. Lleve sus lecturas a sus citas médicas y revíselas con su proveedor de cuidados médicos. Esto le ayudará a identificar problemas para que usted pueda administrar mejor su azúcar en la sangre.

Consejos para obtener una buena muestra de sangre:

- Lávese las manos con agua tibia.
- Coloque sus manos hacia abajo para aumentar el flujo de sangre hacia sus dedos.
- “Masajee” sus dedos para aumentar el flujo de sangre hacia las puntas de los dedos.
- Sacuda sus manos rápidamente.

Posibles razones para errores en los medidores del contenido de glucosa en la sangre:

- Muy poca sangre en la tira.
- Guardar las tiras fuera de su contenedor original o guardarlas en un lugar con vapor (como en un baño).
- El medidor está muy caliente o muy frío.

Cobertura del Seguro:

La mayoría de los medidores están cubiertos por el beneficio médico durable. Las tiras y lancetas están cubiertas por el beneficio de farmacia. La administración de servicios para salud cubre diferentes tiras en diferentes hileras. La mejor manera de averiguar el tipo de cobertura que usted tiene es llamando al número 1-800 que aparece al dorso de su tarjeta de seguro.

Pasos para una Mejor Salud

Diabetes del tipo 1:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.
- Tómese su insulina diariamente.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si experimenta problemas para extraer o inyectarse su insulina.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si observa subidas o bajadas inusuales en sus niveles de azúcar en la sangre.

Auto monitoreo del azúcar en la sangre:

- Guarde las tiras de examen en sus contenedores y en un lugar seco.
- Use el lado de sus dedos, no las puntas (*¡el lado de los dedos duele menos!*)