

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Diabetes del Tipo 2 Recién Diagnosticada:

Si recientemente le han diagnosticado diabetes, usted puede 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 2:

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.

Cuando usted tiene diabetes del tipo 2, su cuerpo no utiliza la insulina correctamente o no la utiliza tan bien como debería hacerlo. Su cuerpo podría producir insuficiente insulina. El contenido de azúcar en la sangre entonces se acumula en la sangre en lugar de moverse hacia las células. Esto puede conllevar a complicaciones serias del corazón, la visión, los riñones y los pies.

Niveles de Azúcar en la Sangre en Ayunas para Diagnóstico	
Normal	< 100
Pre-Diabetes	100-125
Diabetes	≥ 126

Las personas con diabetes del tipo 2 podrían no requerir tomar ningún medicamento y no se beneficiarán con una dieta y programa de ejercicios. Sin embargo, la mayoría de las personas con diabetes del tipo 2 necesitarán tomar pastillas o insulina para administrar sus niveles de azúcar en la sangre. La diabetes del tipo 2 generalmente se encuentra en adultos mayores pero recientemente se está encontrando también en adultos más jóvenes. Solía denominarse anteriormente como diabetes del adulto. Cerca del 90% de todas las personas con diabetes tienen diabetes del tipo 2.

### Factores que conllevan a la diabetes del tipo 2:

- Sobrepeso.
- Inactividad física.
- Antecedentes étnicos (*La personas Afroamericanas, Portuguesas, Hispanos, nativos de los EE.UU. tienen un mayor riesgo de padecer diabetes del tipo 2*).
- Historia familiar de diabetes del tipo 2.
- Diabetes durante el embarazo.

### Los síntomas de la diabetes del tipo 2 pueden incluir:

- Sed.
- Aumento en la micción (*la cantidad de orina que produce y la frecuencia*).
- Hambre.
- Sensación de cansancio.
- Visión borrosa.

### Tratamiento para la diabetes del tipo 2:

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

- Pierda peso (si tiene sobrepeso); **Incluso una pérdida de 10 onzas puede ayudarle a mantener su diabetes bajo control.**
- Coma una dieta sana.
- Revise su contenido de azúcar en la sangre como le indique su proveedor de cuidados médicos.
- Manténgase físicamente activo(a).
- Tome sus medicamentos, si se los receta su proveedor de cuidados médicos.
- ¡Si fuma, deje de fumar!

## Auto monitoreo del azúcar (glucosa) en la sangre:

Una importante parte para mantener el bienestar consiste en controlar el nivel de azúcar en su sangre cuando usted tiene diabetes. 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 escribalos 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.

## Medicamentos para la Diabetes: Pastillas

Las pastillas para la diabetes no son para todas las personas con diabetes. Las personas con diabetes del tipo 1 deben usar insulina y muchas personas con diabetes del tipo 2 pueden tratar su diabetes con pastillas, o con pastillas e insulina.

Es importante conocer el nombre de su medicamento para la diabetes, cómo se toma, la razón de tomarlo, y los posibles efectos secundarios. Las pastillas para la diabetes trabajan de diferentes maneras y pueden usarse juntas. La meta es ayudar a controlar el contenido de azúcar en la sangre.

**Algunas pastillas:**

- Hacen que su hígado deje de liberar exceso de azúcar.
- Ayudan a su páncreas a producir más insulina.
- Ayudan a su cuerpo a utilizar mejor la insulina.
- Retrasan la digestión de algunos carbohidratos.

**¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de cuidados médicos?**

- Si usted tiene mucha o muy poca azúcar en la sangre.
- Si usted está preocupado(a) sobre cualquier efecto secundario nuevo que ha experimentado.
- Si usted deja de tomar sus pastillas por cualquier razón.

**¿Qué puede afectar la manera en que trabajan mis pastillas?**

- Alcohol.
- Medicamentos sin receta médica.
- Preparaciones a base de hierbas.

## Medicamentos Orales (Pastillas) para la Diabetes del tipo 2:

Existen cinco clases de pastillas y varias combinaciones de estas pastillas para las personas con diabetes del tipo 2. Cada una actúa de forma diferente para ayudarle a controlar su diabetes. Su proveedor de cuidados médicos decidirá cuáles son las mejores pastillas para usted.

Clase	Nombre genérico o de marca	Dónde trabajan	Cómo controlan su contenido de azúcar en la sangre	Efectos secundarios/ Comentarios
Inhibidores de las alfa glucosidasas	Acarbose/ Precose	Intestino	Retrasan la digestión de féculas. Reducen el azúcar en la sangre después de las comidas.	Distensión estomacal, gas y diarrea. Usualmente disminuye después de 6 meses. Tome con el primer bocado de comida.
Biguanidas	Metformin/ Glucophage	Hígado y células musculares	Detienen la excesiva liberación de azúcar del hígado. También hacen que las células musculares sean más sensibles a la insulina. Reducen el contenido de azúcar en la sangre antes de las comidas.	Distensión estomacal, falta de apetito, náusea, y diarrea. Usualmente desaparecen los síntomas después de varias semanas. Tome con las comidas.
Meglitinidas	Starlix/ Prandin	Páncreas	Ayudan al páncreas a liberar más insulina. Reducen el contenido de azúcar en la sangre después de las comidas.	Baja azúcar en la sangre. Tome hasta 30 minutos antes de cada comida. No tome si va a saltar una comida.
Sulfonilureas	Gliburide/ Glipizide/ Glimepiride	Páncreas	Ayuda al páncreas a liberar más insulina.	Baja azúcar en la sangre y aumento de peso. Tome con las comidas. No tome si va a saltar una comida.
Thiazolidinediones (TZDs)	Avandia/ Actos	Células musculares	Hacen que las células musculares y las células del hígado sean más sensibles a la insulina. Reducen el azúcar en la sangre en ayunas.	Aumento de peso e hinchazón. Demora de 4-6 semanas para observarse un efecto en el azúcar en su sangre.
Pastillas combinadas	Glucovance Avandamet Metaglip Actoplus met Avandaril Dueact			

## Pasos para una Mejor Salud

Diabetes del tipo 2:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.
- Manténgase físicamente activo(a).

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!*)

Pastillas:

- Tome sus pastillas a la hora indicada todos los días.
- Mantenga una lista de sus medicamentos en un lugar que recuerde y manténgala actualizada.
- Revise su lista de medicamentos con su proveedor de cuidados médicos en cada visita.