

# Diabetes: *primeros pasos después del diagnóstico*

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que hace que sea difícil que su cuerpo produzca o utilice una hormona llamada insulina. Sin insulina, su cuerpo no puede utilizar la energía (**glucosa**, o azúcar) de los alimentos que consume. Esto causa un acumulación de glucosa en el torrente sanguíneo, lo que le causa la enfermedad. Para la mayoría de las personas, la diabetes es una condición médica para toda la vida.

## ¿Cómo se trata la diabetes?

La diabetes se trata con tres estrategias básicas: control (revisión) de sus niveles de glucosa en la sangre, cambios en la dieta y el ejercicio, y tomar medicamentos.

### Controlar el nivel de glucosa

Controlar su nivel de glucosa en la sangre regularmente es la única manera de saber si su plan de tratamiento está funcionando. El control se hace de dos maneras:

- **Autoexamen de la glucosa en la sangre.** Esta prueba mide cuánta glucosa tiene en la sangre en un momento dado. Usted se hará el examen una o más veces al día utilizando su glucómetro.
- **Prueba de HbA1c (o "A1c").** Esta prueba mide su control de glucosa en la sangre durante un periodo de 3 meses. Probablemente deba visitar a su médico para que le hagan esta prueba. Su HbA1c se debe revisar al menos dos veces al año.

### Tomar medicamentos

Su médico probablemente le recetará medicamentos para ayudar a controlar su glucosa en la sangre. Esto puede incluir **medicamentos orales** (píldoras), **insulina u otras inyecciones**, o una combinación. También puede que tenga que tomar medicamentos que lo ayuden con otras condiciones médicas, tales como el colesterol alto o la presión arterial alta.



## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 **Programe una cita de seguimiento con su médico u orientador en diabetes.** Las citas regulares pueden ayudarlo a mantenerse al día con su plan de diabetes, especialmente al comenzar.
- 2 **Obtenga más información, y haga un seguimiento.** Obtenga más información sobre su condición médica en libros de diabetes, de un bibliotecario, clases u otras fuentes confiables, como American Diabetes Association o Intermountain Healthcare.
- 3 **Lleve un registro de sus hábitos.** Puede ayudar a su equipo de atención escribiendo información importante sobre usted, como sus medicamentos, ejercicio y hábitos alimenticios en la **página 3**. Traiga esta información a su próxima cita con el orientador en diabetes o su médico.
- 4 **Cúidese.** Busque apoyo emocional. Manténgase activo socialmente. Busque a personas que lo escuchen. Considere ponerse en contacto con un consejero profesional.

## Seguir un plan de alimentación y hacer ejercicio regularmente

Los cambios en la dieta y en el ejercicio pueden ayudar a que su cuerpo controle la glucosa en la sangre de forma natural. Un plan de alimentación es una guía para ayudarlo a desarrollar hábitos de alimentación más saludables. Se puede ajustar fácilmente a su estilo de vida.

Combinar un plan de alimentación con ejercicio regular también le puede ayudar a disminuir su colesterol, controlar su presión arterial, alcanzar o mantener un peso saludable, y aumentar su fuerza y flexibilidad.

## Aceptar su diagnóstico

La gente reacciona al diagnóstico de diabetes en formas diferentes. Es importante que usted sepa que la diabetes es un diagnóstico común y que las personas pueden vivir una vida saludable y plena después de su diagnóstico. A continuación, le damos algunos consejos que lo pueden ayudar a enfrentar sus emociones durante los próximos días y semanas:

- **Dése tiempo para adaptarse.** Ponga atención a sus sentimientos y cuídese de la mejor manera posible.
- **Hable honestamente acerca de sus sentimientos.** En lugar de guardarse sus sentimientos, esté dispuesto a compartirlos. Esto puede disminuir sus temores y aclarar cualquier malentendido acerca de vivir con diabetes.
- **Aprenda a relajarse.** Encuentre formas para relajar su cuerpo y sacar las preocupaciones de su mente. Algunos ejemplos son los deportes o hobbies, la meditación, la acupuntura, la oración o el yoga. Los ejercicios simples de respiración profunda también lo pueden ayudar.
- **Pero sobre todo, trate de no desanimarse.** Con el tiempo y un poquito de ayuda, puede superar su tristeza y llevar una vida feliz y contenta.



Todos los adultos deberían hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio, 4 a 5 días a la semana. Es posible que tenga que hacer más si está controlando una condición médica como la diabetes.

### ¿Qué es un orientador en diabetes?

Un orientador en diabetes es un enfermero, un dietista u otro proveedor de atención médica, especialmente capacitado para enseñarle las habilidades que necesita para tener éxito en su autocuidado de la diabetes.

Pídale a su médico una remisión, o vaya a [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) y seleccione "Cómo podemos ayudarlo" y busque "Diabetes".

### Para los amigos y familiares

Saber que un ser amado tiene diabetes, también puede ser molesto para usted. Estas son algunas cosas que debe tener en mente:

- **La diabetes no es una tragedia.** Es un problema grave, pero manejable. No le va a servir a nadie concentrarse en lo negativo.
- **Su ser amado necesita tiempo para adaptarse.** Déles el tiempo, el espacio y el apoyo que necesitan para lograr superar estos primeros días después de su diagnóstico. Escúchelos sin juzgar ni ofrecer consejos.
- **Usted deberá aprender y cambiar también.** La diabetes va a cambiar su vida familiar a pequeña y gran escala. Usted puede superar estos cambios mucho más fácilmente y ayudar a su ser querido, si se toma el tiempo para aprender acerca de la diabetes y lo apoya en sus cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, usted puede ayudar a cambiar los horarios de la familia, unirse al ejercicio diario o ayudar a preparar comidas más saludables para toda la familia.

**Usted puede necesitar apoyo también.** Puede sentir las mismas cosas que su ser querido siente ahora. Hable con alguien que no sea familiar acerca de estos sentimientos para ayudar a mantener las emociones estables en la casa.

## Información personal

Orientador en diabetes (si se le asignó)

Médico

Fecha

## Medicamentos

Alergias a los medicamentos, si tiene alguna \_\_\_\_\_

Haga una lista de su rutina habitual de medicamentos (incluya todas las recetas, los medicamentos de venta sin receta, los inhaladores, los parches, las vitaminas, y los remedios a base de hierbas).

Medicamentos	Dosis / cantidad	Hora (A. M. / P. M.)

Agregue hojas adicionales si es necesario.

## Registro de ejercicios y actividad física

Por lo general, ¿hace ejercicio?  Sí  No Si marca sí, use la siguiente tabla para llevar un registro de su actividad durante unos días (o hasta su próxima cita médica). Siga su rutina de ejercicios habitual, no aumente ni disminuya la cantidad habitual de actividad.

Fecha	Tipo de ejercicio	Hora del día	Por cuánto tiempo	¿Síntomas, problemas, comentarios?

## Registro de alimentación y nutrición

A partir de hoy y hasta que consulte a su médico acerca de su diabetes, escriba todo lo que come cada día. No trate de comer "perfectamente". Simplemente siga una dieta normal y saludable. Llevar un registro de todo lo que come ayuda a su equipo médico a entender dónde necesita apoyo y recursos.

	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA	BOCADILLO
<b>DÍA 1</b>	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____
<i>fecha</i>						
<b>DÍA 2</b>	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____
<i>fecha</i>						
<b>DÍA 3</b>	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____
<i>fecha</i>						
<b>DÍA 4</b>	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____
<i>fecha</i>						
<b>DÍA 5</b>	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____	hora: _____
<i>fecha</i>						



### Preguntas para mi médico u orientador en diabetes

---



---



---



---



---



---

*Diabetes: First steps after diagnosis*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2004-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS2655-07/18 (Last reviewed - 07/18) (Spanish translation 09/18 by inWhatLanguage)