

# Recursos para la diabetes

Cuidar de la diabetes puede parecer complicado, especialmente al principio. Hay bastantes cosas que debe saber y hacer. Existen recursos como los grupos comunitarios, los sitios web y las aplicaciones móviles que le pueden ayudar. Este folleto informativo enumera algunas de las mejores herramientas para ayudarle con el cuidado de la diabetes.

## Aplicaciones móviles para ayudarle a controlar la diabetes

- **CalorieKing:** proporciona información nutricional de sus marcas favoritas de alimentos y de restaurantes de comida rápida. Incluye miles de alimentos en su base de datos.
    - Sitio web: [calorieking.com](http://calorieking.com)
    - Aplicación móvil: GRATIS
  - **MyNetDiary:** le ayuda a aprender y autocontrolar su dieta, el ejercicio, el azúcar en la sangre y los medicamentos.
    - Sitio web: [mynetdiary.com](http://mynetdiary.com)
    - Aplicación móvil: \$9.99
  - **MySugr:** registre su consumo de alimentos, el azúcar en la sangre y la actividad, y calcule su HbA1c por 3 meses basados en sus resultados.
    - Sitio web: [mysugr.com](http://mysugr.com)
    - Aplicación móvil: GRATIS
  - **Glucose Buddy:** ingrese los números de glucosa, consumo de carbohidratos, dosis de insulina y actividades; luego vea la información en línea.
    - Sitio web: [glucosebuddy.com](http://glucosebuddy.com)
    - Aplicación móvil: GRATIS
  - **OnTrack Diabetes:** ayuda a controlar la insulina, el azúcar en la sangre, los alimentos, las actividades, el peso y HbA1c. Fije recordatorios para ayudarle a mantenerse en camino.
    - Sitio web: [ontrackdiabetes.com](http://ontrackdiabetes.com)
    - Aplicación móvil: GRATIS
- 
- **dLife:** lleve un seguimiento de los niveles de azúcar en la sangre, el ejercicio y el consumo de alimentos. Incluye información sobre el control de la diabetes, recetas, consejos de ejercicios, videos, blogs, podcasts y más. Disponible solo en iPhone.
    - Sitio web: [dlife.com](http://dlife.com)
  - **Dbees.com:** controle su insulina, la bomba de insulina, los medicamentos y la dieta. Incluso puede mandar reportes directamente a su médico.
    - Sitio web: [dbees.com](http://dbees.com)
    - Aplicación móvil: GRATIS

## Control de carbohidratos, nutrición y actividad física

- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética):** aprenda sobre la nutrición y cómo hacer cambios sencillos para tener una mejor salud.
  - Sitio web: [eatright.org](http://eatright.org)
- **American Diabetes Association (Asociación americana de la diabetes):** obtenga consejos para comer fuera de casa, alimentos y bocadillos rápidos, planificación de las comidas y más.
  - Sitio web: [diabetes.org](http://diabetes.org)
- **ChooseMyPlate (Elijo Mi Plato):** aprenda a comer de forma más saludable siguiendo las pautas sencillas de “elijo mi plato” creadas por la USDA.
  - Sitio web: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)
- **Contador de calorías por FatSecret:** una aplicación para Android que ayuda a llevar un registro de las comidas, el ejercicio y el peso.
  - Sitio web: [fatsecret.com](http://fatsecret.com)
  - Aplicación móvil: GRATUITA
- **MyFitnessPal:** información sobre más de 4 millones de alimentos, inclusive platillos en la mayoría de los menús de restaurantes de comida rápida y cadenas de restaurantes.
  - Sitio web: [myfitnesspal.com](http://myfitnesspal.com)
  - Aplicación móvil: GRATUITA
- **SparkPeople:** lleve un registro de los alimentos y la actividad, analice y cree recetas, y revise la información nutricional de sus alimentos favoritos.
  - Sitio web: [sparkpeople.com](http://sparkpeople.com)
  - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Lose It:** fije sus metas de alimentación y ejercicio, y lleve un registro de sus avances. Se sincroniza con básculas inalámbricas, rastreadores posibles y otras aplicaciones.
  - Sitio web: [loseit.com](http://loseit.com)
  - Aplicación móvil: GRATUITA
- **MapMyFitness:** registre o descubra rutas para entrenar en su área, ya sea para caminar, correr o andar en bicicleta. Obtenga ideas para ejercitarse y comparta sus logros en las redes sociales.
  - Sitio web: [mapmyfitness.com](http://mapmyfitness.com)
  - Aplicación móvil: GRATUITA

## Otros sitios web

- **Diabetesforecast.org:** información sobre la vida con diabetes, el control de la glucosa en la sangre y el bienestar. \$12.00 anuales.
- **Diabeteshealth.com:** información gratis sobre la diabetes tipos 1 y 2, control, productos, nutrición, actividad física y la convivencia con la diabetes.
- **Diabetesselfmanagement.com:** actualizaciones semanales sobre los tratamientos más novedosos para la diabetes, consejos útiles, recetas deliciosas y recursos.
- **Diabeticlivingonline.com:** revista en línea gratuita que ofrece información para vivir bien con diabetes, recetas, pérdida de peso y actividad física.



## Redes sociales y blogs

Estos sitios son foros comunitarios en línea donde puede compartir y aprender sobre el tipo 1, LADA, el tipo 2 y la diabetes gestacional, así como la prediabetes. Los temas de los foros incluyen opciones de tratamiento, bombas de insulina, sistemas continuos de control de glucosa, control de dieta y cambios en el estilo de vida. Como en cualquier foro en línea, tenga mucho cuidado al compartir cualquier información personal.

- [Collegediabetesnetwork.org](http://Collegediabetesnetwork.org)
- [Tudiabetes.org](http://Tudiabetes.org)
- [Diabetesdaily.com/forum](http://Diabetesdaily.com/forum)
- [Typeonenation.org](http://Typeonenation.org)
- [Healthline.com/diabetesmine](http://Healthline.com/diabetesmine)
- [Thediabetesresource.com](http://Thediabetesresource.com)

## Lugares para aprender más sobre la diabetes

| Organización  | Enlace  | Teléfono u otro   |
|---|---|---|
| Intermountain Healthcare  | <a href="http://intermountainhealthcare.org">intermountainhealthcare.org</a><br>(busque "diabetes") | <a href="http://intermountainhealthcare.org">intermountainhealthcare.org</a><br>(busque "diabetes + locations") |
| American Diabetes Association (Asociación americana de la diabetes)                                       | <a href="http://diabetes.org">diabetes.org</a>  | 801-363-3024  |
| Joslin Diabetes Center  | <a href="http://joslin.org">joslin.org</a>  |   |
| Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF)  | <a href="http://jdrf.org">jdrf.org</a>  | 801-530-0660<br><a href="mailto:utah@jdrf.org">utah@jdrf.org</a>  |
| Barbara Davis Center for Childhood Diabetes   | <a href="http://barbaradaviscenter.org">barbaradaviscenter.org</a>                                  | 303-724-6837  |
| Institutos nacionales de salud (Los institutos nacionales de salud):                                      | <a href="http://health.nih.gov">health.nih.gov</a>  |   |
| Instituto nacional de diabetes y enfermedades digestivas y renales  | <a href="http://niddk.nih.gov">niddk.nih.gov</a>  |   |
| Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el control y la prevención de enfermedades) | <a href="http://cdc.gov/diabetes/home">cdc.gov/diabetes/home</a>                                    |   |
| Departamento de salud de Utah   | <a href="http://choosehealth.utah.gov">choosehealth.utah.gov</a>                                    |   |
| American Heart Association (Asociación americana del corazón): Utah                                       | <a href="http://heart.org">heart.org</a>  | 801-484-3838  |
| National Kidney Foundation (Fundación nacional de salud renal): Utah                                      | <a href="http://kidneyut.org">kidneyut.org</a>  | 801-226-5111  |

## Si necesita ayuda para pagar sus medicamentos

Los médicos, las organizaciones comunitarias y las farmacéuticas generalmente participan en los programas de ayuda con medicamentos. Ellos ayudan a los pacientes necesitados a encontrar medicamentos de bajo costo para mantenerse sanos. Si necesita ayuda para pagar sus medicamentos, dígame a su proveedor de atención médica y revise si estas organizaciones le pueden ayudar:

- RxAssist Patient Assistance Programs: [rxassist.org](http://rxassist.org)
- NeedyMeds: [needymeds.org](http://needymeds.org)
- Juvenile Diabetes Research Foundation: [jdrf.org](http://jdrf.org)
- Medicare Pharmaceutical Assistance Program: [medicare.gov/pharmaceutical-assistance-program](http://medicare.gov/pharmaceutical-assistance-program)

### Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Diabetes Resources

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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.