

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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
- **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
 - 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
- **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
- **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
- **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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
- Tudiabetes.org
- Diabetesdaily.com/forum
- Typeonenation.org
- Healthline.com/diabetesmine
- Thediabetesresource.com

Lugares para aprender más sobre la diabetes

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