

Recursos para la diabetes

Cuidar su diabetes puede parecer complicado, sobre todo al principio. Hay muchos detalles que usted debe saber y hacer. Los recursos como los grupos de la comunidad, los sitios web y las aplicaciones móviles pueden servirle de mucho. Este folleto presenta algunas de las mejores herramientas para ayudarle a cuidar la diabetes. Solicite a su proveedor que le indique una o dos opciones que mejor se adapten a su situación y a sus necesidades.



Aplicaciones electrónicas que ayudan a controlar la diabetes


- MyNetDiary:** Le ayuda a conocer y controlar por su propia cuenta la dieta, el ejercicio, la glucosa en la sangre y los medicamentos.

 - Sitio web: mynetdiary.com
 - Aplicaciones móviles: \$9.99
- MySugr:** Lleve un registro del consumo de alimentos, de la glucosa en sangre y las actividades, y calcule HbA1c según sus resultados.

 - Sitio web: mysugr.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- Aplicación Diabetes y aplicación Diabetes Lite:** Lleve un control de los cambios que haya en los niveles de glucosa en la sangre, el consumo de carbohidratos, el peso, las inyecciones de insulina, los medicamentos y la actividad. Comparta los datos con su médico. Incluye una base de datos de alimentos con más de 200,000 productos alimenticios.


 - Aplicación móvil: \$6.99
 - Aplicación móvil Lite: GRATUITA
- Glucose Buddy:** Registre las cantidades de glucosa, el consumo de carbohidratos, las dosis de insulina y las actividades, luego véalos en línea.

 - Sitio web: glucosebuddy.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- OnTrack Diabetes:** Le ayuda a controlar la insulina, la glucosa en la sangre, los alimentos, la actividad, el peso y HbA1c. Ponga recordatorios que le ayuden a llevar un control. Solo para dispositivos Android.

 - Aplicación móvil: GRATUITA
- dLife:** Controle los niveles de glucosa en la sangre, el ejercicio y el consumo de alimentos. Incluye información sobre el control de la diabetes, recetas de cocina, consejos sobre ejercicios, videos, blogs, podcast, etc. Solo para iPhone.

 - Sitio web: dlife.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- Dbees.com:** Controle su insulina, bomba de insulina, medicamentos y dieta. Hasta puede enviar informes directamente a su médico.

 - Sitio web: dbees.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- Track3:** Registre y lleve un control de sus niveles de glucosa en la sangre e inyecciones de insulina. Planifique sus comidas y actividades, y administre sus medicamentos.

 - Sitio web: track3.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- Diabetes Insulin Calculator:** Ayuda a mejorar el nivel de azúcar en la sangre calculando la dosis de insulina según su consumo de alimentos. Solo para dispositivos Android.

 - Aplicación móvil: GRATUITA
- Insulin Calculator:** Calculadora sencilla que ayuda a determinar la dosis correcta de insulina. Solo para dispositivos Android.

 - Aplicación móvil: GRATUITA

Nutrición y conteo de carbohidratos

- **Academy of Nutrition and Dietetics:** Aprenda sobre nutrición y realice cambios simples para mejorar la salud.
 - Sitio web: eatright.org
- **American Diabetes Association:** Obtenga consejos para comer fuera de casa, comidas y bocadillos que se preparan con rapidez, planificaciones de comidas, etc.
 - Sitio web: diabetes.org
- **ChooseMyPlate:** Aprenda a comer más sano siguiendo las pautas simples “choose my plate” (escoger mi plato) creado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).
 - Sitio web: choosemyplate.gov
- **Go Meals:** Sitio conectado a la información sobre nutrición de Calorie King que le ayuda a controlar la actividad y las lecturas de glucosa en la sangre.
 - Sitio web: gomeals.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Calorie Counter by FatSecret:** Una aplicación de Android que le ayuda a controlar sus comidas, el ejercicio y el peso.
 - Sitio web: fatsecret.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **MyFitnessPal:** Información sobre más de 4 millones de alimentos, entre ellos artículos de la mayoría de los menús de cadenas de restaurantes y comidas rápidas.
 - Sitio web: myfitnesspal.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **SparkPeople:** Lleve un control de sus alimentos y actividades, analice y elabore recetas, y verifique la nutrición de sus alimentos preferidos.
 - Sitio web: sparkpeople.com
 - Aplicaciones móviles: GRATUITAS
- **Weight Watchers:** Este programa de asesoría de pérdida de peso con pago por servicio ayuda a establecer metas, y ofrece recetas, orientación a cargo de líderes y ayuda por chat en línea las 24 horas, los 7 días de la semana.
 - Sitio web: weightwatchers.com
 - Aplicaciones móviles: GRATUITAS



- **Restaurant Nutrition para Android:** Información sobre más de 250 restaurantes y 60,000 alimentos. Muestra menús sin gluten.



- Aplicación móvil: gratuita
- **Lose It:** Establezca metas de alimentación y ejercicio, y lleve un control de su progreso. Se sincroniza con balanzas inalámbricas, medidores que se pueden llevar puestos y otras aplicaciones. Dispositivos Android e iOS.

- Sitio web: loseit.com
- Aplicación móvil: \$39.99/año



- **Calorie Count:** Ingrese una receta y observe la etiqueta de información nutricional. Más de 250,000 alimentos en la base de datos.

- Sitio web: caloriecount.com
- Aplicación móvil: GRATUITA



- **MapMyFitness:** Ingrese o descubra rutas de entrenamiento en su localidad, ya sea que camine, corra o practique ciclismo. Obtenga ideas para hacer ejercicio y comparta sus logros en las redes sociales.

- Sitio web: mapmyfitness.com
- Aplicación móvil: GRATUITA



Otros sitios web

- **Diabetesforecast.org:** Información para afrontar la diabetes, controlar la glucosa en la sangre y gozar de bienestar. \$12.00/año.
- **Diabeteshealth.com:** Información gratuita sobre la diabetes tipo 1 y tipo 2, control, productos, nutrición, estado físico y lidiar con la diabetes.
- **Diabetesselfmanagement.com:** Actualizaciones semanales sobre los tratamientos para la diabetes más actuales, consejos útiles, recetas deliciosas y recursos.
- **Diabeticlivingonline.com:** Revista en línea gratuita que ofrece información sobre cómo vivir bien con la diabetes, recetas, pérdida de peso y estado físico.

Sitios para obtener más información sobre la diabetes

Organización	Enlace	Teléfono u otro medio
Intermountain Healthcare	intermountainhealthcare.org/ (haga una búsqueda con la palabra "diabetes")	intermountainhealthcare.org/ (haga una búsqueda con "diabetes + ubicaciones")
American Diabetes Association — Utah	diabetes.org (haga una búsqueda con la palabra "Utah")	801-363-3024
Joslin Diabetes Center	joslin.harvard.edu	
Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF)	jdrf.org	801-530-0660 utah@jdrf.org
Barbara Davis Center for Childhood Diabetes	barbaradaviscenter.org	303-724-6837
National Institutes of Health	health.nih.gov	
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases	niddk.nih.gov	
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)	cdc.gov/diabetes/home	
Departamento de Salud de Utah	choosehealth.utah.gov	
American Heart Association — Utah	heart.org	801-484-3838
National Kidney Foundation — Utah	kidneyut.org	801-226-5111

Blogs y redes sociales

Estos sitios son foros comunitarios en línea donde puede compartir y conocer las diabetes de tipo 1, DALA, tipo 2 y gestacional, y en algunos casos, la prediabetes. Los foros incluyen temas tales como opciones de tratamiento, bombas de insulina y sistemas de monitoreo continuo de la glucosa, y control de cambios en la dieta y el estilo de vida. Al igual que con cualquier foro en línea, tenga mucho cuidado al compartir cualquier dato personal.

- Tudiabetes.org
- Dlife.com/community/landing
- Diabetesdaily.com/forum
- Typeonenation.org
- Healthline.com/diabetesmine
- Thediabetesresource.com

Si necesita ayuda para pagar por los medicamentos

Los programas de asistencia para medicamentos normalmente están compuestos por médicos, organizaciones comunitarias y empresas farmacéuticas. Su labor consiste en ayudar a pacientes necesitados a encontrar medicamentos a bajo costo para ayudarles a mantenerse saludables. Si necesita ayuda para pagar sus medicamentos, comuníquese a su proveedor de cuidados de la salud y consulte con estas organizaciones para ver si pueden ayudar:

- RxAssist Programas de asistencia al paciente: rxassist.org
- Asociación para la asistencia con recetas: pparx.org
- NeedyMeds: needymeds.org
- Programa de asistencia farmacéutica de Medicare: medicare.gov/pharmaceutical-assistance-program

