

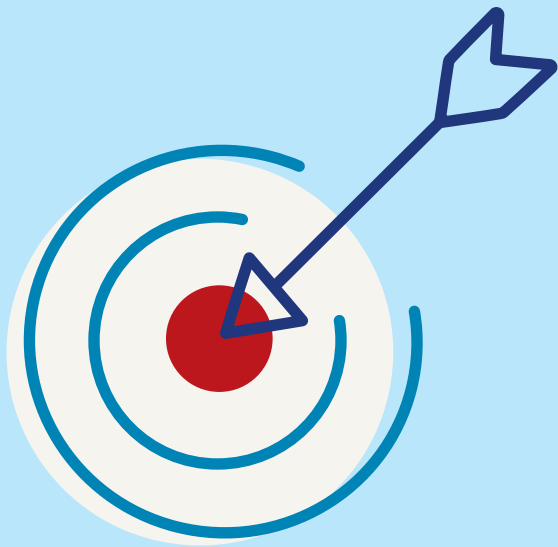


Cuida todo tu cuerpo si vives con diabetes

No eres el único que vive con diabetes. Alrededor del país hay 34 millones de personas que padecen esta enfermedad y cada año se diagnostican 1.5 millones de casos nuevos. Afortunadamente, los nuevos tratamientos, herramientas y cambios en el estilo de vida están ayudando a las personas a controlar la diabetes y vivir la vida al máximo.

Walgreens está a tu disposición para apoyarte, junto con tu equipo médico. Elaboramos este y otros folletos para ayudarte a entender mejor la diabetes y darte consejos y sugerencias que puedes poner en práctica cada día. Para preguntas, consulta a tu farmacéutico de Walgreens o visítanos en [Walgreens.com/Diabetes](https://www.walgreens.com/Diabetes).

Walgreens



Metas para tus niveles de azúcar

Conocer tus resultados más recientes de A1C y tu promedio saludable de niveles de azúcar en la sangre te ayuda a identificar de forma rápida cuando estás fuera de tus límites saludables y tengas que tomar los pasos necesarios.

Las metas de cada persona serán diferentes, pero a continuación te damos una guía general para niveles saludables:

- **A1C:** menos de 7.0%
- **Azúcar en la sangre en ayunas:** 80 a 130 mg/dL
- **Azúcar en sangre entre 1 y 2 horas después de comer:** menos de 180 mg/dL

Si tus resultados están a veces fuera de los límites correspondientes, consulta a tu equipo de salud para desarrollar un plan que te ayude a controlar tus niveles de azúcar.

Hiperglucemia

Esto se refiere a los altos niveles de azúcar en la sangre.

Causas comunes:

- Estar enfermo o estresado
- Comer más de lo previsto
- No tomar los medicamentos de forma correcta
- La depresión y ansiedad pueden provocar el descuido en los cuidados de la diabetes

Signos y síntomas:

- Necesidad de orinar con más frecuencia
- Sensación de sed
- Visión borrosa
- Sentir cansancio

Si no se trata, la hiperglucemia puede provocar graves complicaciones que afecten a los ojos, los riñones, los nervios y el corazón. Es importante que los niveles de azúcar en la sangre vuelvan a estar dentro de los límites saludables.

Hipoglucemia

Esto se refiere a los bajos niveles de azúcar en la sangre (debajo de 70 mg/dL).

Causas comunes:

- Tomar demasiada insulina u otros medicamentos para la diabetes
- Perderse una comida
- Hacer más ejercicio físico de lo acostumbrado
- Beber alcohol

Signos y síntomas:

- Sentirse tembloroso, nervioso, ansioso o confuso
- Sudar o tener escalofríos
- Estar irritable
- Tener hambre o náuseas
- Tener un ritmo cardíaco acelerado

Consulta a tu proveedor de salud para que te ayude a manejar los síntomas de hiperglucemia o hipoglucemia.





Monitoreo de los niveles de azúcar

El monitoreo de los niveles de azúcar es una práctica importante para el control de la diabetes.

Glucómetros

Los glucómetros indican la variación en los niveles de azúcar después de ingerir diferentes alimentos, tomar medicamentos o hacer ejercicio físico. Dale a conocer a tu equipo de salud tus niveles de azúcar para que te ayude con tu plan de tratamiento.

La mayoría de los glucómetros guardan los resultados. Puedes usar una aplicación en tu teléfono o llevar un registro diario por escrito para controlar tus niveles. Lleva el glucómetro, teléfono o registro por escrito a cada visita médica.

Los glucómetros miden los niveles de azúcar con una gota de sangre que se obtiene al pinchar la yema del dedo con una lanceta. Funciona de la siguiente manera:

- Lávate las manos
- Inserta una tira de prueba en tu glucómetro
- Usa una lanceta para obtener una gota de sangre de la yema del dedo
- Toca y mantén el borde de la tira sobre la gota de sangre hasta que obtengas el resultado en la pantalla

Todos los glucómetros son un poco diferentes, así que lee el manual de usuario para instrucciones detalladas. Tu médico te aconsejará cuándo y con qué frecuencia debes medir los niveles de azúcar.

glucómetros continuos

Tienen un sensor que permanece bajo la piel para monitorear los niveles de azúcar durante el día. Hacen pruebas cada 5 minutos. Puedes ver tus niveles en cualquier momento y cómo van cambiando; así como eliminan las conjeturas de los promedios diarios y no tienes que pinchar tus dedos con frecuencia. Consulta a tu médico para saber si esto sería recomendable para ti.



Actividad física

La actividad física regular puede mejorar en gran medida la forma en que tu cuerpo usa la insulina para que tus niveles de azúcar se mantengan a niveles saludables.

Si es la primera vez que haces ejercicio, comienza con metas pequeñas. Concéntrate en moverte durante unos minutos al menos dos o tres días a la semana. Incrementa tus metas a medida que te sientas cómodo.

He aquí algunas pautas:

- **Adultos:** mínimo 150 minutos (2.5 horas) de actividad física moderada a vigorosa repartida entre 3 o más días por semana.
- **Niños y adolescentes:** mínimo 60 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa por lo menos 3 días a la semana

Es importante que consultes a tu médico antes de iniciar una nueva actividad física.





Vacunas

Las personas con diabetes pueden tener más dificultades para que su sistema inmunitario combata las infecciones. La forma más segura de protegerse es recibiendo todas las vacunas que necesitas. Los CDC recomiendan estas vacunas:

- Vacuna anual contra la gripe (influenza)
- Vacuna contra la pulmonía (pneumococcal)
- Vacuna Tdap contra tétanos, difteria y tos ferina
- Vacuna contra la hepatitis B
- Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster)

Puedes necesitar otras vacunas, dependiendo de tu estilo de vida, hábitos, viajes y otros factores. Consulta a tu farmacéutico sobre las vacunas que podrían ser adecuadas para ti.

Cuidado de los pies

Una diabetes mal controlada puede provocar daños en los nervios, haciendo más difícil sentir el dolor, el calor o el frío en la piel. En el caso de los pies, esto puede hacer que no percibas una lesión, una ampolla o una llaga, o que no sientas que el agua está demasiado caliente para tu piel. Los pequeños problemas pueden convertirse en graves si no se tratan a tiempo, por lo que es importante cuidar los pies e inspeccionarlos con frecuencia. Sigue estos pasos para mantener tus pies en buena condición de salud:

- Examina tus pies todos los días. Usa un espejo o pídele a alguien que te ayude.
- Mantén tu piel y tus pies hidratados usando diariamente cremas o lociones sin fragancia ni colorantes.
- Ayuda a que la sangre fluya en tus pies y piernas:
 - Levanta los pies cuando estés sentado
 - Usa calzado seguro y resistente
 - Mueve los tobillos y los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo durante 5 minutos, dos o tres veces al día

Exámenes físicos

Mantén informado a tu equipo de salud sobre cualquier cambio para que te ayuden a ajustar tu terapia. Tu médico puede ayudar a que te mantengas al día con el examen de la vista, la función de tus riñones y la inspección de tus pies.





Si tienes obesidad o sobrepeso, colabora con tu equipo de salud para crear un plan de pérdida de peso. Al perder peso, las personas con diabetes tipo 2 pueden reducir sus riesgos de salud y controlar mejor sus niveles de azúcar.



Comer bien

Balancear las comidas y comer la cantidad adecuada de alimentos puede ayudarte a controlar tus niveles de azúcar en la sangre y tu peso. El método del plato para la diabetes te lo facilita.

El uso de un plato de 9 pulgadas funciona así:

- La mitad del plato debe contener vegetales sin almidón, como ensalada, habichuelas, brócoli, coliflor, col o zanahorias
- Una cuarta parte del plato debe tener granos integrales o alimentos con almidón como papas, arroz o pasta (o pon vegetales sin almidón en las tres cuartas partes del plato)
- Una cuarta parte del plato debe contener proteínas magras como pollo, pavo, pescado, tofu o huevos
- Opta por agua o una bebida baja en calorías; agua es la mejor opción porque no contiene calorías ni carbohidratos y no tiene efecto en los niveles de azúcar en la sangre



Fuentes de información:

- American Diabetes Association standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021;44(1): S73-S84. <https://doi.org/10.2337/dc21-S006>.
- Physical activity guidelines for Americans, 2nd edition 2018. U.S. Department of Health and Human Services. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Diabetes type 1 and type 2 and adult vaccination. Centers for Disease Control and Prevention Web site. www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html. Reviewed May 2, 2016. Accessed December 16, 2020.
- Prevent complications. Centers for Disease Control and Prevention Web site. www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html. Reviewed August 1, 2019. Accessed December 16, 2020.
- The big picture: checking your blood glucose. American Diabetes Association Web site. <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/checking-your-blood-glucose#:~:text=After%20washing%20your%20hands%2C%20insert,appear%20on%20the%20meter's%20display>. Accessed December 21, 2020.
- Hyperglycemia (high blood sugar). American Diabetes Association Web site. <https://www.diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>. Accessed December 16, 2020.
- Hypoglycemia (low blood sugar). American Diabetes Association Web site. <https://www.diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>. Accessed December 16, 2020.

The Walgreens logo is written in a red, cursive script font.