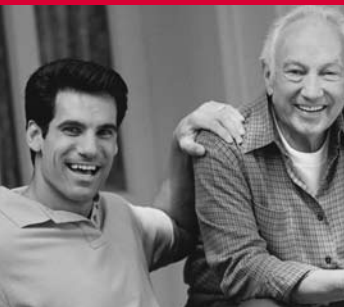


# Diabetes: Cómo mantenerse saludable



Entérese de lo que dicen sobre la diabetes los expertos del Centro Joslin y Walgreens:

- Comer bien y estar activo
- Conocer sus medicamentos
- Reducir sus riesgos
- Y mucho más



Joslin Diabetes Center

*Walgreens*

Un Equipo Confiable para el Cuidado  
de la Diabetes™



Joslin Diabetes Center

Walgreens

Un Equipo Confiable para el Cuidado  
de la Diabetes™

## Nuestra alianza

### El Centro Joslin para la Diabetes

El Centro Joslin para la Diabetes ha contribuido a revolucionar el diagnóstico, tratamiento y prevención de la diabetes desde su fundación hace más de un siglo. Mediante su personal de renombrados médicos, investigadores y especialistas clínicos, Joslin, afiliado a la Facultad de Medicina de Harvard, es el líder mundial a la vanguardia en la investigación y enfoque innovador de la educación y tratamiento de la diabetes. Con oficinas principales en Boston, Joslin cuenta con la clínica de diabetes más grande en los Estados Unidos, el programa más grande de investigación de la diabetes y 30 centros afiliados de cuidados clínicos a lo largo de los Estados Unidos.

### Un Equipo Confiable para el Cuidado de la Diabetes: Joslin y Walgreens

Walgreens y Joslin han formado un poderoso equipo para mejorar la salud de personas con diabetes. Juntos desarrollaremos y pondremos en marcha programas de concienciación, tratamiento, prevención y educación de la diabetes para millones de personas que padecen de diabetes y para la gran mayoría de individuos que corren el riesgo de contraerla.

**Joslin Diabetes Center proporcionó el contenido clínico de este folleto.**

# Tipo 1, tipo 2 y USTED...

## Sólo los hechos

El tener diabetes significa que su cuerpo no aprovecha bien la glucosa (azúcar). Hay dos principales tipos de diabetes. **La diabetes tipo 1** ocurre cuando el cuerpo de una persona no produce insulina; es por lo que las personas que sufren de diabetes tipo 1 necesitan tomar insulina. Las personas que padecen de **la diabetes tipo 2**, el más común, pueden producir insulina, pero no lo suficiente para convertir los alimentos en energía. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su diabetes mediante la actividad física y planificación de alimentos. Otras pueden necesitar del consumo de pastillas y/o insulina.

Este folleto está destinado para personas con diabetes tipo 2. Si usted tiene o cuida de alguien con diabetes tipo 1 o diabetes gestacional (la que ocurre durante el embarazo) vea los recursos de información que figuran al dorso de este folleto.

Aunque cada vez más personas son diagnosticadas con diabetes, la buena noticia es que hoy en día las personas que padecen de diabetes tienen vidas más largas y saludables que antes, gracias al mejoramiento en el tratamiento y los cuidados de la diabetes.

*Usted puede sentirse abrumado por el hecho de tener diabetes, pero para tratarla no está solo.*

# Para tomar control

## Paso 1: Escoja a su equipo de cuidados de la salud

Es importante contar con un equipo de cuidados de salud que le ayude a adquirir las destrezas necesarias para controlar su diabetes. Considere a este equipo como a sus entrenadores. Usted es el jugador, pero sus entrenadores se aseguran de que usted sepa todo lo que tiene que hacer para dar el mejor rendimiento. Además de su médico, su farmacéutico puede ayudarle, especialmente si tiene preguntas sobre sus medicamentos y la manera en que debe tomarlos. Pídale a su médico que lo refiera a un dietista o a un educador de la diabetes si aún no lo tuviera.

## Paso 2: Averigüe más

Conozca su A1C, presión arterial y nivel de colesterol. Aprenda a comer de manera más saludable y a llevar una vida más activa. Utilice el Registro Personal de Cuidados para la Diabetes al final del folleto para que le sirva de guía.

## Paso 3: Tenga un plan de acción

Trabaje junto con su equipo de cuidados de la salud o “entrenadores” para desarrollar un plan de tratamiento de la diabetes que sea adecuado para usted. Debido a que su diabetes puede cambiar a través del tiempo, su plan de tratamiento requerirá de cambios también. Procure no faltar a sus citas con su equipo de cuidados de la salud y manténgase al día sobre los nuevos productos y medicamentos en el mercado. Recuerde, aunque usted sea el enfoque de su equipo, es su responsabilidad informarle a su equipo si algo no está funcionando bien, si tiene preguntas sobre su diabetes o si tiene interés en conocer los nuevos medicamentos o dispositivos disponibles.

## Cómo empezar

Hay mucho que aprender y realizar para poderse cuidar de sí mismo. Quizás en algunas áreas tenga dominio absoluto, pero necesite ayuda en otras. Y es así como este folleto le puede ayudar.

*¿Por dónde debe empezar? Dedique un momento a contestar las preguntas que aparecen a continuación:*

### Estilo de vida: Comer bien/ Mantenerse activo

Tengo un plan alimenticio que me ayuda a controlar la glucosa en la sangre. Cierto Falso

Tengo un plan de actividad física como un medio para controlar mi diabetes. Cierto Falso

*Si marcó “Falso” a cualquiera de estas dos preguntas, vaya a la **SECCIÓN AZUL** de este folleto.*

### Conozca sus niveles

Estoy enterado de cuales deben ser mis niveles ideales de A1C y glucosa en la sangre. Cierto Falso

Sé lo que tengo que hacer si mi presión arterial sube. Cierto Falso

*Si marcó “Falso” a cualquiera de estas dos preguntas, vaya a la **SECCIÓN ROSADA** de este folleto.*

### Consumo de medicamentos para la diabetes

Tomo los medicamentos de la diabetes tal y como el médico me lo ha indicado. Cierto Falso

Sé porqué estoy tomando cada uno de estos medicamentos. Cierto Falso

*Si marcó “Falso” a cualquiera de estas dos preguntas, vaya a la **SECCIÓN VERDE** de este folleto.*

### Mantenerse saludable

Tomo las medidas necesarias para reducir los riesgos de tener complicaciones. Cierto Falso

Sé lo que debo hacer para prevenir que ocurra una emergencia con mi diabetes. Cierto Falso

*Si marcó “Falso” a cualquiera de estas dos preguntas, vaya a la **SECCIÓN ANARANJADA** de este folleto.*

NOTA: Aunque haya marcado “Cierto” a ambas preguntas en cualquiera de las categorías, es recomendable que lea todas las secciones de este folleto para beneficiarse de toda la información proporcionada.

**Consulte con el farmacéutico de Walgreens sobre la manera de controlar su diabetes.**

# ESTILO DE VIDA: Comer bien/Mantenerse activo

## Comer bien

Comer de manera saludable es beneficioso para todos, especialmente para los que tienen diabetes. El primer paso es aprender a controlar los carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos causan el mayor impacto en el nivel de glucosa en la sangre, pero también proveen energía al organismo. Es importante consumir más carbohidratos saludables, como granos, frutas y vegetales sin almidón ni fécula y consumir menos carbohidratos refinados, como pan blanco, dulces y postres.

Si tiene sobrepeso, con sólo perder de 5 a 10 por ciento de su peso podría ayudarle a mejorar muchísimo el control de su glucosa (de 10 a 20 libras si pesa 200 libras). La pérdida de peso también puede ayudarle a bajar su presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

El plato de comida ilustrado abajo le ayudará a planificar sus alimentos y a controlar sus carbohidratos. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le ayude a encontrar un dietista certificado que se especialice en desarrollar programas alimenticios para personas con diabetes. El dietista le puede elaborar un programa alimenticio en base a su preferencia de alimentos, estilo de vida y plan de medicamentos.



## Esto es lo que USTED puede hacer:

Coma una cantidad moderada de comida. El pesar y medir los alimentos le será de gran ayuda. Comience ingiriendo alimentos con menos carbohidratos y menos grasa.

### LOS CARBOHIDRATOS SE ENCUENTRAN EN:

- Arroz, pasta, fideos
- Pan, cereales
- Vegetales
- Frutas, Jugos
- Leche, yogurt
- Postres, dulces
- Habichuelas, guisantes, lentejas

Coma la misma cantidad de alimentos con carbohidratos todos los días.

Escoja cereales y pan con granos enteros, ya que contienen más sustancias nutritivas y fibra que los granos blancos y refinados.

Procure consumir de 2 a 3 porciones pequeñas de fruta al día y escoja fruta fresca en vez de jugo o fruta seca.

Llene la mitad de su plato con vegetales que no contengan almidón, tales como ensaladas y vegetales verdes. Estos son bajos en calorías y buena fuente de fibra.

Consuma carne sin grasa y carne de ave sin pellejo. Procure comer pescado una o dos veces por semana. Evite la comida frita.

Procure ingerir alimentos y meriendas a la misma hora todos los días y no se salte ninguno de sus alimentos acostumbrados.

¡Lea las etiquetas! Fíjese en el tamaño de la ración y en el total de carbohidratos. Una ración de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos, la cantidad de carbohidratos en una rebanada de pan.

**Consulte con un dietista certificado para elaborar un plan individual de alimentos.**



## Mantenerse activo

¡La actividad física es una gran medicina! El mantenerse activo le puede ayudar a bajar la presión arterial y los niveles de glucosa y colesterol en la sangre. Además,

e ayudará a perder peso y a sentirse mejor en general. También, el mantenerse activo ayuda a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades y evitar problemas cardíacos. Trate de incorporar algún tipo de actividad a su rutina diaria.

### ACTIVIDAD FÍSICA:

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Yoga o tai-chi
- Correr bicicleta
- Bajar/Subir escaleras
- Ejercicios en una silla

## Esto es lo que USTED puede hacer:

**Consulte primero con su proveedor de cuidados de la salud** para tomar medidas de seguridad antes de comenzar a llevar una vida más activa.

**Haga una lista** de las tres actividades que usted disfruta y que tratará de hacer más seguido. ¡Ahora enumere tres actividades nuevas que probará!

**Póngase como meta tener de 30 a 45 minutos de actividad física de cuatro a seis veces por semana.** No tiene que hacerlo en una sola sesión. Tres caminatas de 10 minutos por día tienen el mismo beneficio que caminar 30 minutos de una sola vez.

Hable con un educador sobre **el uso de un podómetro para contar los pasos.** Para la mayoría de adultos, el objetivo es tratar de alcanzar los 10,000 pasos cada día.

**El mantenerse activo y fijarse en lo que come puede ayudarle a controlar su diabetes.**

## CONOZCA SUS NIVELES

## Verifique el nivel de glucosa en su sangre

Verificar su glucosa en la sangre con un glucómetro es una manera provechosa de saber si su tratamiento está funcionando. Esta información le ayudará tanto a usted como a su equipo de cuidados de la salud a tomar las decisiones apropiadas sobre su tratamiento diario de la diabetes.

## Esto es lo que USTED puede hacer:

Consulte con su farmacéutico o educador sobre **los diferentes tipos de glucómetros.** Si ya tiene uno asegúrese de que lo está usando en la manera correcta.

Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le dé **metas que alcanzar en sus niveles de glucosa en la sangre** y qué tan seguido debe medirlos. Los objetivos para la mayoría de personas con diabetes son:

- Antes de ingerir alimentos: De 90 a 130
- Dos o tres horas después de ingerir alimentos: Menos de 160
- Hora de Acostarse: De 110 a 150

### Hágase la prueba más seguido si:

- Estuviera enfermo
- Ocurriera algún cambio en la manera en que come, en la actividad que realiza o en los medicamentos que toma
- Estuviera embarazada (o planeando un embarazo)
- Sus niveles de glucosa estuvieran por debajo o por arriba de su objetivo
- Viajara a través de diferentes zonas de tiempo

**Mantenga por escrito un registro de sus resultados.** Fíjese en los modelos. Lleve el registro a las citas que tenga con su proveedor de cuidados de la salud.

## Prueba A1C

La mejor manera de saber si su diabetes está bajo control es mediante una prueba de sangre llamada **prueba A1C**. También es conocida como la prueba de hemoglobina A1C o hemoglobina glicosilada. A1C es la medida del nivel promedio de la glucosa sanguínea en los últimos dos o tres meses. Esto le permite tener una mejor comprensión del control de la glucosa en la sangre en vez de sólo ver los números de la glucosa sanguínea en el glucómetro.

Para la mayoría de las personas, el objetivo de la A1C **es menor del siete por ciento**. Personas que no padezcan de diabetes tendrán resultados de 4 a 6 por ciento. Las buenas noticias que le tenemos que dar es que si su A1C es más alta que su objetivo, el reducirla en un 1 por ciento reducirá drásticamente sus riesgos a tener complicaciones.

## Esto es lo que USTED puede hacer:

Averigüe cuando fue que le hicieron **la última prueba A1C** y anote los resultados.

---

Conozca cuál es su **meta A1C**.

---

Si su A1C está por encima de su meta, **consulte con su equipo de cuidados de la salud** para hacer cambios pertinentes en su:

1. Plan de actividades
2. Plan de alimentos
3. Medicamentos

**“La [persona con diabetes] que sabe más, vive más”.**

– Elliott P. Joslin, M.D.  
Fundador del Joslin Diabetes Center

## Control de la presión arterial

Su presión arterial indica cuál es la presión dentro de las arterias. El número superior debe estar **debajo de 130** y el número inferior debe estar **debajo de 80**. Ambos números son importantes para su salud. El mantener su presión sanguínea por **debajo de 130/80** no sólo reduce sus riesgos de enfermarse del corazón, sino también reduce sus riesgos de sufrir enfermedades de la vista o de los riñones.

## Esto es lo que USTED puede hacer:

Haga que su proveedor de cuidados de la salud **le tome la presión en cada consulta** y anote los resultados.

---

Si su presión arterial está por encima de su objetivo, **trate de comprar un monitor de presión arterial para su hogar**. Entre más información tengan tanto usted como el equipo de cuidados de la salud, será beneficioso para usted.

---

Consulte con su proveedor de cuidados de la salud o su farmacéutico sobre **lo que puede hacer para reducir su presión arterial**, incluyendo:

- Perder peso
- Ingerir menos alimentos altos en sodio – opte por alimentos “bajos en sodio”
- Hacer más actividad física
- Reducir el estrés mediante yoga, meditación y ejercicios de relajación
- Tomar diferentes tipos de medicamentos
- Tomar las escaleras en vez del elevador

**Aún con diabetes, ¡usted puede tener una vida larga y saludable!**

## Niveles de colesterol

Si tiene diabetes, corre riesgos más altos de enfermarse del corazón o de los vasos sanguíneos. El saber los resultados en sus niveles de colesterol puede ayudarle a tomar las medidas necesarias para reducir sus riesgos a desarrollar estas enfermedades. Una vez al año, hágase un perfil de lípidos (consiste en una serie de pruebas de sangre que miden los niveles de colesterol y triglicéridos). Compare los resultados con los objetivos de personas con diabetes.

### **Niveles de colesterol adecuados para personas con diabetes:**

**COLESTEROL LDL** (el colesterol malo): Por debajo de 100  
**COLESTEROL HDL** (el colesterol bueno y saludable):  
Por encima de 40 en los hombres y 50 en las mujeres  
**TRIGLICÉRIDOS:** Por debajo de 150

## Esto es lo que USTED puede hacer:

**Averigüe cuándo fue que le hicieron el último perfil de lípidos** y anote los resultados.

### **Ponga atención a su consumo de grasas.**

Procure consumir alimentos que contengan grasas saludables, como pescado, aceite de oliva, aceite de canola, nueces y semillas.

**Consuma menos grasas dañinas** (saturadas y trans) que se encuentran en la carne de res, productos lácteos, alimentos procesados y de comidas rápidas.

**Ingiera más alimentos con alto contenido de fibra**, como avena, pan de grano entero, frutas y vegetales.

**Manténgase activo.** La actividad regular puede reducir el riesgo a enfermarse del corazón.

**Consulte con su proveedor de cuidados de la salud** sobre los medicamentos que pueden reducir el colesterol malo o subir el colesterol bueno.

Para más información, visite  
[Walgreens.com/joslin](http://Walgreens.com/joslin).

## CONSUMO DE MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

### Conozca bien los medicamentos que toma para la diabetes

A menudo, los medicamentos para la diabetes son necesarios para ayudar a mantener el buen nivel de glucosa en la sangre. Estos medicamentos trabajan bien con un plan de comidas saludables y actividad física regular.

Con el tiempo, los niveles de glucosa pueden subir naturalmente. Esto significa que su diabetes está cambiando y otros medicamentos pueden lograr mejor resultados.

Si tiene diabetes tipo 1, usted necesita tomar insulina. Si tiene diabetes tipo 2, tiene la opción de seguir alguno de los varios tratamientos disponibles, incluyendo pastillas e insulina.

### Tipos de medicamentos

#### Pastillas para la diabetes

Hay diferentes tipos de pastillas para la diabetes. Puede comenzar con un tipo, pero quizás sea necesario añadir un segundo o tercer tipo.

#### Insulina

La insulina es una hormona producida naturalmente por el cuerpo humano. Usted necesita reemplazar su insulina si su organismo no produce lo suficiente o si la insulina producida no está funcionando debidamente. Por lo general la insulina se inyecta con una jeringuilla, o un bolígrafo de insulina o una bomba de insulina. Recientemente se ha desarrollado un nuevo tipo de insulina que puede inhalarse.

#### Otros productos inyectables

Existen nuevos medicamentos inyectables que reponen otras hormonas de las que puede carecer su organismo. Estos productos tienen buen resultado con las pastillas para la diabetes o la insulina para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre. También permiten que un sinnúmero de personas puedan perder peso.

## Esto es lo que USTED puede hacer:

### Haga preguntas acerca de sus medicamentos.

Pregunte cuál es la función de sus medicamentos, cuáles serían los efectos secundarios y exactamente cómo y cuándo se deben tomar.

### Consulte con su proveedor de cuidados de la salud o su farmacéutico sobre los nuevos tipos de medicamentos disponibles.

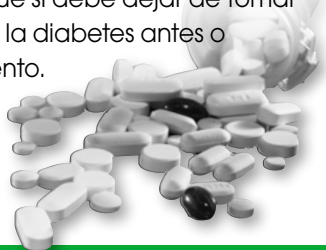
**Surta todas sus recetas médicas en una sola farmacia** para que pueda llevar un registro central de todos sus medicamentos. Mantenga una lista de cada uno de los medicamentos que toma, las dosis y la fecha en que comenzó a tomarlos.

**Traiga todos sus medicamentos, o una lista de ellos, a las consultas que tenga con su proveedor de cuidados de la salud.** Lo que incluye todo lo que toma en base regular, como vitaminas, suplementos y aspirina.

**Pídale a otra persona que se familiarice con los medicamentos que usted toma** para que pueda ayudarlo en caso de alguna emergencia.

Averigüe **qué pruebas de laboratorio** (como análisis de sangre) debe hacerse mientras está tomando medicamentos.

Si le van a tomar **rayos X** o si le van a hacer **algún procedimiento que no requiera de hospitalización**, averigüe si debe dejar de tomar sus medicamentos para la diabetes antes o después del procedimiento.



Use **GRATIS** la Administración de Medicación Personal de Walgreens para estar al corriente de sus medicamentos. Solicítela en la farmacia.

## MANTENERSE SALUDABLE

### Reduzca sus riesgos de tener complicaciones

Usted ya habrá escuchado algo acerca de las "complicaciones" de la diabetes. Los niveles incontrolables de la glucosa sanguínea durante un período largo de tiempo pueden afectar sus ojos, su corazón, sus riñones, su sistema nervioso y sus pies. Algunas personas con diabetes también pueden sentirse decaídas o deprimidas. Afortunadamente, hay varias maneras de reducir estos riesgos. Si le han diagnosticado con alguna complicación, pídale a su proveedor de cuidados de la salud que lo mantenga al día sobre los tratamientos más recientes que pudiera seguir.

### Corazón saludable

- Mantenga los niveles de A1C, presión arterial y colesterol dentro de la meta fijada.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le haga un electrocardiograma o una prueba de estrés para determinar cómo está funcionando su corazón.
- Consulte con su proveedor de cuidados de la salud sobre la toma diaria de aspirina y pregunte qué otros medicamentos podrían ayudar.
- Consuma alimentos bajos en grasas trans y saturadas y altos en fibra.
- Manténgase haciendo actividad física.

### Examen de los pies

- Examine sus pies todos los días para ver si tiene grietas, cortadas, áreas rojizas o calientes.
- Quítese los zapatos y las medias cada vez que tenga consulta con su proveedor de cuidados de la salud para que le pueda chequear la sensación y el flujo sanguíneo en sus pies.
- Mantenga las uñas cortas limándolas con una lima de uñas.
- Mantenga la piel humectada con loción sin fragancia. Evite ponerse loción entre los dedos de los pies, pero póngase suficiente en las áreas secas.

## Examen de la vista

- Una vez al año, vea al oftalmólogo para que le practique un examen de los ojos con dilatación de las pupilas para chequear la parte de atrás de los ojos (la retina) y ver si algunos vasos sanguíneos pudieran estar dañados por los niveles altos de glucosa en la sangre.

## Cuidado de los riñones

- Una vez al año, hágase un examen de orina para chequear la microalbúmina (pequeñas cantidades de proteína en la orina).
- Si el resultado de la microalbúmina es por arriba de 30, pregunte lo que debe hacer.
- Consulte con su proveedor de cuidados de la salud sobre medicamentos llamados inhibidores ACE o ARBs y sobre la manera en que pueden ayudar.

## Otras medidas para reducir los riesgos

- La diabetes puede afectar los nervios en su **estómago**. Si tiene problemas estomacales o problemas de digestión, consulte con su proveedor de cuidados de la salud.
- Entérese de cómo la diabetes puede afectar la **función sexual** tanto en los hombres como en las mujeres.
- Vea a su proveedor de cuidados de la salud si se siente decaído o **deprimido**. Hay varios tratamientos disponibles que le pueden ayudar.
- Si **fuma, deje de hacerlo**. Consulte con su farmacéutico, con el educador de la diabetes o con su proveedor de cuidados de la salud sobre la manera en que los productos de nicotina le pueden ayudar a dejar de fumar.
- **Vacúnese contra la gripe** cada año.
- Vea al **dentista** por lo menos dos veces al año. Use el hilo dental con frecuencia para reducir el riesgo de padecer de enfermedades de las encías (enfermedades periodontales).

**Regístrese en  
Walgreens.com  
y esté al corriente de su  
historial clínico personal.**



## Altibajos: Esté preparado

Es importante conocer los signos y síntomas de la glucosa sanguínea baja y alta y de lo que debe hacer en caso de una emergencia. Siempre mídase la glucosa sanguínea antes de manejar y durante los viajes largos.

Use un brazalete o collar de identificación para diabéticos en caso de que se enferme o sufra lesiones que no le permitan hablar. Explíquelo a su familia y amigos acerca de la diabetes que padece y lo que pueden hacer por usted en caso de que necesite ayuda. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si se enferma, tuviera alguna emergencia o no estuviera seguro de lo que tiene que hacer.

## Si su glucosa sanguínea baja demasiado (por debajo de 70):

Puede sentirse tembloroso, confuso, mareado o sufrir dolores de cabeza.

- Mídase la glucosa sanguínea si piensa que está baja. Si así fuera, ingiera comida con 15 gramos de carbohidratos (1/2 taza de jugo de fruta o refresco, de 3 a 4 tabletas de glucosa). Espere 15 minutos y mídase de nuevo la glucosa sanguínea. Repita el tratamiento si el nivel de su glucosa sanguínea es menor de 80.
- Si toma insulina, pregunte sobre el kit de glucagona para el hogar.

## Si su glucosa sanguínea sube demasiado (por arriba de 250):

Puede tener sed, sentirse cansado, tener visión borrosa y orinar con más frecuencia.

- Tome cantidades adicionales de agua. Descanse. Pregunte si debe tomar insulina suplementaria o comenzar a tomar insulina.
- Si toma insulina, verifique si hay cetonas. Si las cetonas estuvieran presentes, póngase en contacto con su proveedor de cuidados de la salud.

# Estudio de por vida

A continuación se enumeran libros, sitios de Internet, clases, grupos de apoyo y profesionales de los cuidados de la salud, tales como educadores de la diabetes, que le serán de utilidad donde puede aprender más sobre la diabetes. La investigación ha demostrado que el apoyo continuo y la educación constante son importantes para alcanzar el éxito. Recuerde: ¡Usted PUEDE vivir una vida larga y saludable con diabetes!

## Cómo encontrar:

- Un educador de la diabetes:  
[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org) o 1-800-338-3633
- Un dietista certificado:  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org) o 1-800-877-1600
- Programas educativos (reconocidos por ADA):  
[www.diabetes.org/recognition](http://www.diabetes.org/recognition) o 1-800-676-4065
- Un médico especializado en el tratamiento de la diabetes: National Committee for Quality Assurance (NCQA, por sus siglas en inglés) enumera médicos que han sobresalido en cuidados de calidad para tratar la diabetes.  
[www.ncqa.org/PhysicianQualityReports.htm](http://www.ncqa.org/PhysicianQualityReports.htm)

## Otros recursos de utilidad:

- Joslin Diabetes Center: [www.joslin.org](http://www.joslin.org) 800-567-5461
- Walgreens: [www.walgreens.com/diabetes](http://www.walgreens.com/diabetes)
- National Diabetes Education Program:  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) o 1-800-438-5383
- American Diabetes Association:  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o 1-800-DIABETES (800-342-2383)
- National Joslin locations: [www.joslin.org/locations](http://www.joslin.org/locations)

## Para niños y familias:

- Children with Diabetes Online Community:  
[www.childrenwithdiabetes.com](http://www.childrenwithdiabetes.com)
- Juvenile Diabetes Research Foundation:  
[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org) o 1-800-533-2873

# Registro Personal de Cuidados para la Diabetes

	Metas Sugeridas	Mi último resultado/Fecha
A1C	Por debajo de 7 por ciento	
Presión Arterial	Por debajo de 130/80	
Colesterol LDL	Por debajo de 100; Por debajo de 70 para algunos	
Colesterol HDL	Por encima de 40 para hombres, por arriba de 50 para mujeres	
Triglicéridos	Por debajo de 150	
Microalbúmina	Por debajo de 30	
Índice de Masa Corporal (IMC)	18.5 - 24.9	
Examen de la Vista	Una vez al año	
Examen de los Pies	En cada consulta	

**Mantenga un registro de las metas que se ha fijado y apúntelas.**

***Por ejemplo, camine 30 minutos por día***

Mis tres actividades físicas:	Fecha de Inicio:	Fecha de Finalización:



Joslin Diabetes Center

*Walgreens*

**Un Equipo Confiable para el Cuidado  
de la Diabetes™**

Para encontrar el Joslin Diabetes  
Center más cerca de usted, visite  
[www.joslin.org/locations](http://www.joslin.org/locations)

Continúe manteniéndose al día sobre  
la manera de tratar la diabetes con los  
libros, libros de cocina de Joslin, DVDs,  
y la información proporcionada en  
[www.joslin.org/store](http://www.joslin.org/store)

Use el código de descuento: *Walgreens*  
para ahorros adicionales



*Walgreens*

Para encontrar la farmacia Walgreens  
más cercana o una localidad abierta  
las 24 horas, llame al 1-800-WALGREENS  
(1-800-925-4733) o visite  
[Walgreens.com/findastore](http://Walgreens.com/findastore)