Cómo vivir mejor con diabetes

LLAME A NUESTRA LÍNEA DE ENFERMERA AL
855-393-3154
(TTY: 888-391-5535)

Tufts Health Unify
A Medicare-Medicaid Plan
for Ages 21 – 64

TUFTS Health Plan
NETWORK HEALTH

TuftsHealthUnify.org • 855-393-3154

Diabetes

Tanto si ha estado padeciendo de diabetes por años o si acaba de enterarse de que la tiene, es importante entender lo que pasa y cómo ocuparse de uno mismo. Tener diabetes significa que su cuerpo no puede hacer la cantidad suficiente de una hormona llamada insulina o no puede usar insulina adecuadamente. La insulina ayuda a su cuerpo a utilizar el azúcar de los alimentos como energía o almacenarla para usarla más tarde. Cuando esto no sucede, queda en la sangre demasiada azúcar.

Con el tiempo, mucha azúcar en la sangre puede causar problemas graves.

- **Puede causarle daño ocular** (retinopatía), nervioso (neuropatía) y renal (nefropatía).
- **Puede dañarle los vasos sanguíneos,** lo que puede conducir a enfermedades del corazón o un ataque cerebral.
- **Puede reducir el flujo de sangre** a otras partes de su cuerpo, especialmente los pies. Esto puede causar dolor y retrasar la sanación.
- **Puede debilitar su sistema inmunitario** y hacer que sea menos capaz de combatir infecciones, como infecciones de los senos paranasales o candidiasis.

¿Cómo se pueden prevenir estos problemas? ¿Qué puede hacer usted para impedir que se agraven si ya tiene uno o más de ellos? Esto es lo más importante que debe hacer:

- **Tome sus medicinas para la diabetes**.
- **Contrólese el azúcar en la sangre** con la frecuencia que le recomiende su médico.
- **Coma alimentos equilibrados y refrigerios saludables.**
- **Trate de hacer ejercicio** durante toda la semana.
- **Vea a su médico** para controles y pruebas en forma regular.
- **Si tiene presión arterial alta, tome los medicamentos recetados por su médico** para controlar el problema.
- **Tome medicamentos para el colesterol si el médico se los receta** para ayudar a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Esto reducirá el riesgo de daño a los vasos sanguíneos.

Vivir con diabetes día tras día puede ser difícil. Vigilar lo que come, controlarse el azúcar en la sangre, tomar las medicinas a horario: habrá veces que no podrá hacerlo todo. No sea

demasiado exigente consigo mismo. Mejorar los niveles de azúcar en la sangre un poquito ahora puede impactar su vida en los años por delante. De modo que simplemente retome su plan.

Y si ya está haciendo lo que debe hacer, ¡continúe así!

Cómo controlar niveles altos y bajos

Aunque usted tenga cuidado y haga todo lo correcto, puede tener problemas con niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Es importante saber qué señales buscar y qué hacer si se presentan.

Niveles altos de azúcar en la sangre

Por lo general, el nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia) ocurre a lo largo de algunos días o semanas. Los primeros síntomas podrían incluir:

- **Tener mucha sed.**
- **Orinar con más frecuencia** de la acostumbrada.
- **Tener mucha hambre.**
- **Tener visión borrosa.**

Las personas con diabetes pueden tener un nivel alto de azúcar en la sangre por muchas razones, por ejemplo, por no tomar los medicamentos para la diabetes; comer más de lo acostumbrado, en especial dulces; no hacer ejercicio; estar enfermo o tener mucho estrés.

Si usted tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, siga su plan de tratamiento para bajarlo. Esto podría significar recibir las dosis omitidas de insulina o de otros medicamentos para la diabetes. Asegúrese de beber abundante líquido, de modo que se mantenga hidratado. Llame a su médico si no sabe qué hacer. Es importante tratar un nivel alto de azúcar en la sangre. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar problemas graves o una emergencia médica.

Niveles bajos de azúcar en la sangre

Puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) si usa insulina u otras medicinas para la diabetes. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ocurrir de repente. Los primeros síntomas podrían incluir:

- **Sudoración.**
- **Sensación de debilidad.**
- **Temblores.**
- **Tener mucha hambre.**

También podría tener esos síntomas si tiene una baja grande y repentina del azúcar en la sangre, aunque el nivel no caiga por debajo de los límites ideales. Si usted toma insulina u otras medicinas para la diabetes y no puede darse cuenta de cuándo el nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo, es una buena idea controlarse el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.

Alimentos con azúcar fácil de asimilar para hacer subir el nivel de azúcar en la sangre

Cualquiera de los alimentos en esta lista puede ayudarlo a hacer subir el azúcar en la sangre en unos pocos minutos. Siempre tenga con usted algunos de estos alimentos en caso de que le baje el azúcar en la sangre.

- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza a ¾ de taza de jugo de frutas o de bebidas gaseosas
- 1 taza de leche descremada o semidescremada
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 10 gomitas
- 3 caramelos duros
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de glucosa en gel

Si el nivel de azúcar en la sangre es bajo, tome 1 cucharada de azúcar, ½ taza a ¾ de taza de jugo de naranja o cualquier alimento con azúcar fácil de asimilar. Espere 15 minutos y después contrólese el azúcar en la sangre. Es importante estar atento y tratar un nivel bajo de azúcar inmediatamente. Si el nivel de azúcar en la sangre baja mucho, usted podría desmayarse (perder el conocimiento).

Aquí hay varios consejos para ayudarle a estar preparado en caso de que le baje el azúcar en la sangre:

- **Tenga en todo momento con usted algún alimento con azúcar fácil de asimilar.** La lista en la página 3 de alimentos con azúcar fácil de asimilar le da algunos ejemplos de comidas que ayudarán a subirle el azúcar en la sangre.
- **Use una identificación médica,** como un brazalete de alerta médica. Las personas sabrán que tiene diabetes y buscarán ayuda para usted si fuera necesario.
- **Enseñe a otros** (en el trabajo y en el hogar) a controlarle el azúcar en la sangre en caso de que no pueda hacerlo usted mismo. Tenga las instrucciones de uso de su medidor de azúcar en sangre junto con el medidor. También enséñeles qué hacer en caso de que le baje demasiado el nivel de azúcar en sangre.

Cuándo llamar al médico

Llame al 911 si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento) o de repente tiene mucho sueño o confusión.
- Tiene síntomas de niveles muy altos de azúcar en la sangre, como sentirse muy somnoliento o confundido, su respiración es muy rápida o su aliento huele a frutas.

Llame a un médico de inmediato si:

- Tiene un nivel de azúcar en la sangre que permanece a un nivel más alto del que su médico ha establecido para usted.
- Tiene un nivel de azúcar en la sangre que permanece a un nivel más bajo del que su médico ha establecido para usted.

Llame a un médico si:

- Está enfermo y tiene problemas para controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Ha tenido vómito o diarrea por más de 6 horas.
- Tiene problemas con los niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.
- Tiene problemas para saber cuándo tiene bajo el azúcar en la sangre.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Cómo controlarse el nivel de azúcar en la sangre

Usted tiene más probabilidades de mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales si sabe cuál es todos los días. Es posible que no le guste tener que revisarse el nivel de azúcar en la sangre en forma regular ni tener que llevar un registro de los resultados. Sin embargo, esto realmente puede ayudarle a mantener su diabetes bajo control.

Aquí le mostramos:

- **Revisar cómo el nivel de azúcar en la sangre aumenta o disminuye** en respuesta a determinados alimentos, a hacer ejercicio y a otros factores puede ayudarle a reducir los síntomas y a prevenir las emergencias causadas por el nivel de azúcar en la sangre.
- **Llevar un registro de sus niveles de azúcar en sangre en forma regular** puede ayudarles a usted y a su médico a saber lo bien que está funcionando su tratamiento y si necesita hacer algún cambio.

Hable con su médico acerca de la frecuencia con que debe revisarse el nivel de azúcar en la sangre. Utilice este formulario para registrar los momentos en que usted debería revisarlo y las situaciones en las que debería llamar a su médico por problemas por el nivel de azúcar en la sangre.

Cuándo debo controlarme el nivel de azúcar en la sangre

Tengo que controlarme el azúcar en la sangre _____ veces al día.

Los momentos que debo controlarme cada día son:

❑ Antes del desayuno. ❑ Después del desayuno. ❑ Antes del almuerzo. ❑ Después del almuerzo.

❑ Antes de la cena. ❑ Después de la cena. ❑ A la hora de acostarse.

Otros momentos: _____

Debo controlarme el nivel de azúcar en la sangre en estos otros momentos cuando estoy enfermo: _____

Debo llamar a mi profesional de la salud si mi nivel de azúcar en la sangre está por debajo de _____.

Debo llamar a mi profesional de la salud si mi nivel de azúcar en la sangre está por encima de _____.

Otras preguntas acerca de revisar el nivel de azúcar en la sangre:

Una alimentación saludable

Alimentarse bien le ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. Para algunas personas, alimentarse bien y hacer ejercicio regularmente es suficiente para mantener la diabetes bajo control sin medicinas. Si toma medicinas, alimentarse bien puede ayudar a que la medicina actúe mejor.

Alimentarse bien no tiene que ser complicado. Trate de:

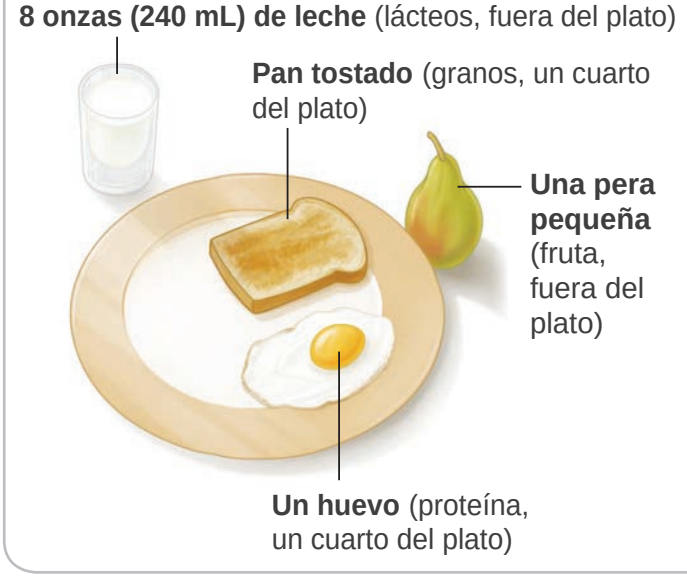
- Seguir una dieta equilibrada que incluya granos enteros, fuentes magras de proteínas y verduras.
- Limitar la cantidad de grasas saturadas que come.
- Reducir la cantidad de alimentos altos en calorías, pero con bajo contenido nutricional.
- Limitar los dulces.

Planifique sus comidas

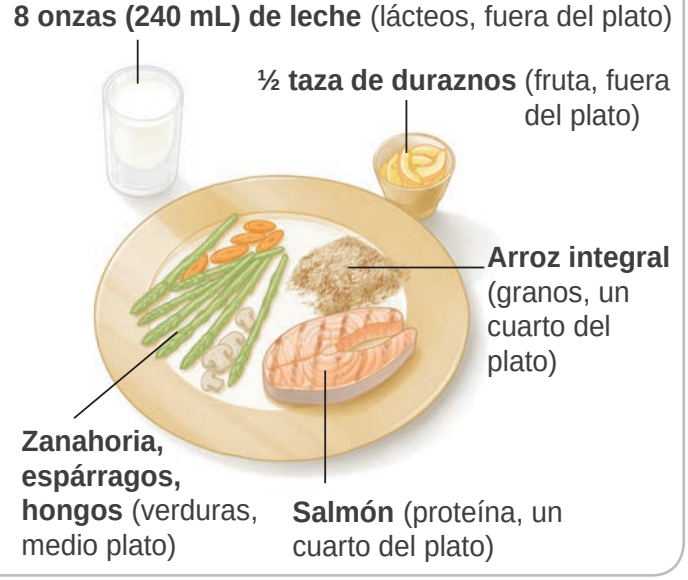
La planificación de las comidas para la diabetes incluye comer ciertas cantidades y tipos de alimentos durante las comidas regulares y refrigerios. Por ejemplo, es posible que haya oído sobre la necesidad de contar los gramos de carbohidratos que consume.

Puede parecer abrumador tener que prestar atención a lo que come. Pero hay una manera fácil de empezar: el **formato del plato.** Usar un formato de plato le deja visualizar cómo debe ser la comida y el espacio que cada alimento debe ocupar en el plato. Esto puede ayudarle a comer una comida equilibrada. También puede prevenir que coma demasiados carbohidratos a la vez.

Un plato común para el desayuno



Un plato común para la cena



Por ejemplo, un plato saludable normal para el almuerzo o la cena tendrá:

- Pan, alimentos con almidón o granos en un cuarto del plato.
- Carne u otra forma de proteína (como frijoles o un huevo) en un cuarto del plato.
- Verduras en la mitad del plato.
- 1 porción pequeña de frutas fuera del plato.
- 1 taza de leche o yogur descremados o semidescremados, o ½ taza de pudín o helado sin azúcar añadido fuera del plato.

Cuando puede visualizar su plato, puede usar este método en todas partes, incluso cuando come afuera.

¿Qué pasa con los carbohidratos?

Los carbohidratos son nutrientes importantes que se obtienen de los alimentos. Son una gran fuente de energía para su cuerpo, y ayudan a su cerebro y a su sistema nervioso a funcionar a pleno.

Pero si tiene diabetes, tiene que tener cuidado de la cantidad de carbohidratos que come a la vez. Si consume demasiados a la vez, le subirá rápidamente el azúcar en la sangre.

Los carbohidratos se encuentran en:

- El azúcar y los dulces.
- El pan, el arroz y la pasta.
- Las frutas.
- Las verduras con almidón, como las papas y el maíz (elote).
- La leche y el yogur.

La meta es lograr que el azúcar en la sangre permanezca constante y evitar un alto nivel de azúcar en la sangre después de las comidas. Puede ayudar repartiendo los carbohidratos que consume a lo largo del día en vez de comerlos todos juntos. Esto también evitará que sienta mucha hambre.

Coma entre horas con inteligencia

Comer refrigerios con inteligencia puede ayudarle a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. Hágale caso a las señales de hambre y de saciedad que le da su cuerpo.

Pruebe los siguientes consejos:

- **Haga elecciones saludables.** Coma una porción de fruta fresca. O combine frutas con algo de proteína, como una pequeña manzana con una cucharada de mantequilla de maní (cacahuate) o un yogur descremado.
- **Esté preparado.** Tenga verduras crudas cortadas en su refrigerador. Si están listas para comer, usted estará más inclinado a tomarlas en lugar de otra cosa. Pruebe comidas untables bajas en grasas.
- **Elija comidas que pueden saciarlo** sin demasiadas calorías. Pruebe con un huevo duro, una onza de queso reducido en grasas o un puñado de almendras o nueces.
- **Evite comidas untables con mucha grasa.** En su lugar, mezcle yogur natural, mayonesa sin grasa o crema ácida sin grasa con una pequeña cantidad de mezcla seca de sopa. O pruebe un preparado untable de frijoles bajo en grasa con salsa.
- **Consuma más fibra.** Elija pan, cereales y galletas saladas integrales. Mezcle germen de trigo en yogur o ensaladas.
- **Pruebe algo nuevo.** Haga una pizza con pan de pita de trigo integral y salsa de tomate, y espolvoree con queso reducido en grasas. Póngale verduras cortadas. Hornee hasta que se derrita el queso.

Y recuerde:

- **No coma de una bolsa o de una caja.** Tome una sola porción y coma de un plato o de un bol. Es fácil comer más de lo que uno necesita o quiere cuando se tiene la bolsa enfrente.
- **No compre refrigerios que no son opciones saludables.** Si no tiene refrigerios que no son saludables a su alrededor, no los va a comer.

Haga actividad

El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en su sangre. También le ayuda a mantenerse en un peso saludable y ayuda a bajar la presión alta. Estos beneficios ayudan a prevenir la enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte en personas que tienen diabetes.

No se preocupe. No tiene necesidad de inscribirse en un gimnasio ni de entrenar para un maratón para hacer la actividad que necesita a fin de controlar el nivel de azúcar en la sangre. Incluso las actividades cotidianas pueden marcar una diferencia.

Trate de hacer 2½ horas de ejercicio a la semana. Por ejemplo, hacer 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana puede ayudarle a alcanzar esta meta. Lo importante es tratar de hacer un poco de ejercicio durante la semana. Incluso un poquito de ejercicio puede ayudarle si no ha estado activo para nada.

Caminar es una manera excelente y fácil de hacer ejercicio. Si su médico dice que es seguro, comience con caminatas cortas y, luego, haga sus caminatas gradualmente más largas. Si no le gusta caminar, puede probar natación, gimnasia aeróbica en el agua o montar en bicicleta. Su médico puede ayudarle a hacer un plan. Use el formulario en la página siguiente para anotar sus metas y otros detalles.

Tenga cuidado cuando hace ejercicio

- **Contrólese el azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio,** y tenga cuidado con lo que come. Esto es especialmente cierto si usted toma insulina u otras medicinas para la diabetes.

- **No haga ejercicio cuando el nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo** (menos de 100 mg/dL o el nivel que le dijo el médico). Algunas personas necesitan comer algo antes de hacer ejercicio.
- **Tenga cuidado cuando hace ejercicio si tiene el nivel de azúcar por encima de 250 mg/dL.** Niveles altos de azúcar en la sangre pueden causarle deshidratación, haciendo que los niveles de azúcar suban todavía más.
- **Trate de hacer ejercicios más o menos a la misma hora todos los días** para mantener estable su nivel de azúcar. Si quiere hacer más actividad, incremente lentamente la intensidad o la duración del ejercicio.
- **Esté acompañado cuando haga actividad,** o haga ejercicio en el gimnasio. Puede necesitar ayuda si el azúcar en la sangre le baja demasiado.
- **Tenga consigo algún tipo de comida con azúcar fácil de asimilar.** Es posible que tenga síntomas de niveles bajos de azúcar durante el ejercicio o hasta 24 horas después.
- **Use calzado adecuado** y los implementos correctos.
- **Préstele atención a su cuerpo.** Si está acostumbrado a hacer ejercicio y nota que no puede hacer tanto como suele hacerlo, hable con su médico.

Hoja de planificación de ejercicios

Pruebas especiales que necesito hacerme antes de empezar un programa de ejercicios (si es que las necesito):

Ejercicios para mis afecciones crónicas:

Ejercicios que no debo hacer:

¿Debo cambiar el horario en el que tomo mis medicamentos?

¿Debo tomarme el pulso cuando hago ejercicio?
Si es así, ¿cuál es el mejor rango (la frecuencia cardíaca ideal) al hacer ejercicio?

Señales de advertencia a las que debo estar atento:

Al principio, mi programa de ejercicios será (tipo de ejercicio, frecuencia, duración):

Metas a largo plazo: En los próximos 6 meses podré:

1.
2.
3.

Metas a corto plazo: En las próximas semanas podré:

1.
2.
3.

A medida que logra sus metas a corto plazo, añada nuevas.

Medicamentos

Algunas personas con diabetes tipo 2 necesitan medicamentos para ayudar a sus cuerpos a producir más insulina o a usar insulina correctamente. Los medicamentos pueden ayudarle a mantener el azúcar en la sangre dentro de los límites ideales.

Es posible que tenga que tomar uno o más medicamentos más de una vez al día. Algunas personas necesitan medicamentos solo durante poco tiempo. Algunas personas deben tomar medicamentos durante el resto de sus vidas. Lo que usted necesita dependerá de lo bien que puede mantener el azúcar en la sangre en los límites ideales.

Mantenerse en un peso saludable, hacer ejercicio y comer alimentos saludables pueden, en ocasiones, reducir la necesidad de medicamentos bajando el nivel de azúcar en la sangre.

Las personas con diabetes tipo 1 tienen que tomar insulina toda su vida para controlar el azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes tipo 2, es posible que evite o retrase la necesidad de insulina con una alimentación saludable, actividad física en forma regular y el uso correcto de otras medicinas para la diabetes. Muchas personas con diabetes tipo 2 sí terminan con la necesidad de tomar insulina en algún momento.

También es posible que necesite tomar otras medicinas para ayudar a controlar el colesterol, la presión arterial alta u otros problemas.

¿Sabía usted?

Tomar una **aspirina de dosis baja** a diario puede ayudarle a prevenir un ataque al corazón o un ataque cerebral. Hable con su médico antes de empezar a tomar aspirina todos los días.

Tomar el control de sus medicinas

Obstáculos al tomar medicinas	Soluciones
No tengo claro cómo tomar mis medicinas.	**Haga una lista** de todas las medicinas que tome, incluyendo cosas como aspirinas o vitaminas. Manténgala al día. Lleve una copia consigo cada vez que vaya al médico.
Estoy muy ocupado y me olvido de tomar mi medicina a horario.	**Prepare un horario** que indique a qué hora tomar cada una de sus medicinas. Póngalo donde lo pueda ver fácilmente cada día, en la puerta del gabinete de medicamentos por ejemplo. Llévelo cuando se vaya de viaje. **Use alarmas.** Ponga su computadora, reloj o celular para que le avisen cuando es hora de tomar sus medicamentos.
No puedo recordar si tomé o no mis medicinas.	**Utilice un pastillero.** Los pastilleros pueden realmente ayudarle a manejar sus píldoras. Algunos guardan las pastillas necesarias para una semana, con compartimientos separados para la mañana, el mediodía, la tarde y el momento de acostarse. **Simplifique.** Pregúntele a su médico si puede hacer que su programa de pastillas sea más simple. Por ejemplo, tal vez pueda tomar una pastilla de más larga duración todos los días en vez de varias de corta duración.
Los medicamentos son demasiado caros.	**Controle los costos.** Compare los precios entre varias farmacias y tenga en cuenta las farmacias de pedido por correo. Pregúntele a su médico si hay una marca genérica que pueda tomar para ahorrar dinero.

Exámenes y pruebas de detección

Ver a su médico y realizarse ciertos exámenes en forma regular puede ayudarle a estar atento y a evitar muchos de los problemas provocados por la diabetes. La diabetes puede dañar muchas partes del cuerpo diferentes, pero es posible que no tenga síntomas del daño hasta que ya es muy tarde para hacer algo. Las pruebas les dan a usted y a su médico una oportunidad de encontrar problemas temprano y cuando son más fáciles de tratar.

La tabla a continuación indica algunos de los exámenes que una persona con diabetes normalmente puede necesitar. Hable con su médico sobre el programa de pruebas que es adecuado para usted.

Plan de exámenes y pruebas

Prueba	Por qué la necesita	Con qué frecuencia
Prueba de hemoglobina A1c en la sangre **Meta:** por debajo del 7 por ciento (Su médico puede establecer una meta diferente para usted).	Evalúa el promedio del nivel de azúcar los últimos 2 o 3 meses; es la mejor manera de ver la eficacia del tratamiento	De 3 a 6 meses
Prueba de presión arterial **Meta:** menos de 140/80 (Su médico puede establecer una meta diferente para usted).	La presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cerebral y daños oculares y renales	De 3 a 6 meses
Prueba sensorial de los pies	Una reducción sensorial en los pies puede ser una indicación de daño nervioso	Al menos una vez al año
Un examen de la vista hecho por un oftalmólogo o un optometrista	La diabetes puede dañar la visión; no causa síntomas hasta que estos son graves	Cada año (Puede ser con más o con menos frecuencia, según los resultados).
Prueba de colesterol en ayunas	Los problemas con el colesterol lo ponen en riesgo de enfermedad cardíaca. La diabetes sin tratar también puede afectar el colesterol.	Todos los años
Una prueba de orina para detectar proteínas	La proteína en la orina puede ser la única señal de daño renal inicial	Cada año
Examen y limpieza dental	La diabetes incrementa el riesgo de problemas e infección de encías	Cada 6 meses

Cuidado de los pies

Cuando tiene diabetes, los pies necesitan más cuidados y atención. La diabetes puede dañar las terminaciones nerviosas y los vasos sanguíneos de los pies, lo que hace que sea menos probable que usted note cuando tiene los pies lastimados. La diabetes también hace que le sea más difícil al cuerpo combatir las infecciones. Si aparece una lesión menor en el pie, esta podría convertirse en una úlcera o en una infección grave.

Usted puede prevenir la mayoría de estos problemas con un buen cuidado de sus pies.

Estas medidas pueden ayudarle a mantener los pies saludables:

- **Examínese los pies todos los días.** Si no puede ver bien, pida a alguien que le ayude.
- **Use calzado y calcetines que le queden bien** para proteger los pies de lesiones.
- **Revise que no haya objetos sueltos o bordes ásperos en los zapatos** antes de ponérselos.
- **Pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta.** Su médico podría notar un problema en el pie que usted haya pasado por alto.
- **Busque tratamiento temprano para cualquier problema en los pies,** aunque sea un problema menor. No trate de tratar un problema del pie usted solo. Los remedios caseros o los tratamientos que usted puede comprar sin una receta médica (tales como los removedores de callos) pueden ser perjudiciales.

Cómo sobrellevar la diabetes y tener apoyo

Tratar de manejar su diabetes no es fácil. Es posible que algunos días sienta como si hacer todo lo que tiene que hacer es demasiado trabajo. Habrá momentos en los que simplemente no tiene ganas de hacerse pruebas ni de llevar un registro del nivel de azúcar en la sangre.

Es normal sentirse triste o incluso enojado a veces cuando tiene un problema de salud. Si bien es posible que haya tenido tiempo para acostumbrarse a la idea de tener diabetes, puede ser que todavía tenga problemas para adaptarse. Es posible que le resulte difícil seguir motivado.

Cuando se sienta triste, dese tiempo para lamentar lo que haya perdido. Si se siente abrumado, simplemente trate de concentrarse en un día a la vez. Haga lo mejor que pueda. No tiene que ser perfecto.

Consiga apoyo

Si está teniendo problemas para sobrellevar sus sentimientos, intente hablar con un consejero. Es posible que un profesional le ayude a decir cosas acerca de las cuales usted no hablaría con amigos o con familiares.

También podría ayudar:

- **Hablar con su médico.** Esto es especialmente importante si tiene síntomas de depresión, como falta de interés por las cosas que solía disfrutar, falta de energía o problemas para dormir.
- **Hablar con familiares y amigos** acerca de cómo se siente y de cualquier ayuda que necesite.
- **Unirse a un grupo de apoyo.** Puede encontrar uno a través de su médico, su hospital local o la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes).

La historia de Gloria

Hace más o menos un año, mientras estaba haciendo unos trabajos para el negocio de impuestos de su marido, Gloria empezó a tener problemas para leer los números en los cheques que estaba llenando.

“Veía todo borroso. Realmente me dio miedo”, dice Gloria. “Al final, la visión borrosa se fue, pero volvió más tarde. Mi médico me hizo las pruebas de diabetes. Me dijo que la visión borrosa significa que tengo muy alto el azúcar en la sangre”.

Gloria empezó a tomar píldoras (metformina) para ayudarla a bajar los niveles de azúcar. Y asistió a una clase de educación sobre la diabetes donde aprendió cómo la alimentación y la actividad pueden ayudarla a controlar el azúcar en la sangre.

“Me dio bastante motivación para ocuparme de mí misma. No quiero que les pase nada a mis ojos”, dice Gloria.

Ella esperaba ver resultados de inmediato, pero llevó tiempo. Le fue difícil bajar el nivel de azúcar a los límites que le recomendó su dietista.

Gloria siguió tratando. “Me llevó 6 meses llegar a esos límites. Y estaba haciendo todo bien. Por eso, creo que el mejor mensaje que puedo dar es que hay que ser paciente”.

Cuando Gloria primero se enteró que tenía diabetes, comenzó a caminar en el centro de compras con amigas. Actualmente, se sube a la bicicleta fija que tiene en su casa y hace ejercicio por 10 minutos antes de cada comida y nuevamente antes de acostarse.

“El ejercicio realmente me cambió la vida”, dice ella. “Cómo me siento, mi nivel de azúcar en la sangre, todo. Realmente da resultados. Tengo 70 años y nunca me sentí mejor ni más fuerte, sana o feliz en toda mi vida”.

Esta historia se basa en información recopilada a partir de muchas personas que viven con diabetes tipo 2.

Tufts Health Unify
A Medicare-Medicaid Plan
for Ages 21 – 64

TUFTS Health Plan
NETWORK HEALTH

TuftsHealthUnify.org • 855-393-3154

© 2015 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información. Cualquier referencia a nombres comerciales de medicamentos o productos usados comúnmente es con el propósito de dar ejemplo solamente y no es respaldo. Healthwise tiene derecho de autor o licencia para usar las ilustraciones e imágenes, las cuales no pueden reproducirse. H7419_5185C_SP NSR 04025

healthwise®
for every health decision®