



# La Guía TRUE para la atención de la diabetes

Preguntas importantes y respuestas informativas  
para las personas con diabetes

## Guía para la atención de la diabetes

A usted le han diagnosticado diabetes tipo 1 o tipo 2. El conocimiento acerca de la diabetes y la adopción de un enfoque proactivo para controlarla le ayudará a estar tranquilo y a mantener el estilo de vida saludable del que disfruta.

Nipro Diagnostics, Inc., fabricante del surtido de productos TRUE para el monitoreo de la diabetes, le proporciona esta Guía TRUEinsight™. Esta guía puede responder algunas preguntas que usted puede tener sobre la diabetes, y brindarle la información que necesita para manejar con confianza día a día su diabetes.

Esta guía no tiene la intención de ser un recurso integral. Para tener toda la información que necesita, confíe en su equipo de profesionales de atención médica.



## ¿Qué es la diabetes y qué tan grave es?

La diabetes se presenta cuando el cuerpo no puede usar el alimento como fuente de energía. Esto sucede cuando el páncreas no produce insulina, o la insulina producida no está bien utilizada por el cuerpo. La insulina es una hormona, producida por el páncreas, que es necesaria para transportar el azúcar (glucosa) desde el torrente sanguíneo a las células del cuerpo y los músculos, para luego ser usada como energía. Al tener diabetes, el azúcar en el torrente sanguíneo se puede acumular hasta llegar a niveles peligrosamente altos, ya que no hay insulina o no funciona eficazmente para transportar el azúcar a las células del cuerpo.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a casi 23,6 millones de estadounidenses. Casi un cuarto de estas personas no saben que tienen la enfermedad. Hasta el momento no hay una cura para la diabetes, pero afortunadamente se la puede tratar.

La diabetes es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU. Las personas con diabetes no controlada tienen un riesgo sustancialmente mayor de contraer complicaciones que ponen la vida en peligro. Las personas con diabetes tienen cuatro veces más probabilidades de perder la vista o tener un accidente cerebrovascular, y de dos a cuatro veces más posibilidades de tener un ataque al corazón. La diabetes es la principal causa de insuficiencia renal, provocando el 44% de los nuevos casos. Su equipo de atención médica para la diabetes puede ayudarlo a elaborar un plan de tratamiento, para controlar los niveles de glucosa en la sangre y manejar la enfermedad de manera exitosa.

*Casi 23,6 millones de estadounidenses tienen diabetes. Un cuarto de ellos no sabe que tiene la enfermedad.*

## ¿Cuál es la diferencia entre la diabetes tipo 1 y tipo 2?

Las personas con diabetes **tipo 1** producen poca insulina, o no la producen en absoluto. La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica antes de los 30 años de edad, si bien a veces se puede diagnosticar en algunos adultos más grandes. Una vez confirmado el diagnóstico, las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina para vivir.

*Al mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de la escala objetivo, puede reducir el riesgo de desarrollar complicaciones en al menos un 50%.*

**La diabetes tipo 2** es mucho más común, y afecta al 90 a 95% de los que tienen un diagnóstico de diabetes. Las personas con diabetes tipo 2 pueden producir insulina, pero no en cantidades suficientes, o el cuerpo no la puede usar de manera eficaz para disminuir los niveles de glucosa en la sangre. La diabetes tipo 2 normalmente se diagnostica después de los 40 años, si bien hubo un reciente aumento de los diagnósticos en personas de entre 30 y 39 años. Muchas personas con diabetes tipo 2 no saben que la tienen, hasta que surgen las complicaciones o los síntomas graves.

## ¿Cuáles son los aspectos más importantes de un buen control de la diabetes?

Oír la frase "mantenga el control". Esta es una pauta clave que significa mantener la diabetes controlada y su plan de control en curso.

Se refiere a todos los aspectos del control de su enfermedad, desde el monitoreo de sus niveles de glucosa en la sangre o los cuidados diarios, hasta las citas médicas periódicas. Hablaremos más acerca de cada elemento a medida que continuamos.

Este es un breve panorama general de las áreas clave del control de la diabetes:

- Tomar medicamentos si se los han recetado
- Identificar a su equipo de atención médica de la diabetes
- Fijar y mantener objetivos realistas de peso corporal
- Mantenerse activo
- Elaborar un plan de comidas saludables
- Monitorear periódicamente sus niveles de glucosa en la sangre
- Cuidados diarios

## ¿Qué medicamentos se usan para controlar la diabetes?

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones diarias de insulina, para controlar los niveles de glucosa en la sangre y prevenir la aparición de complicaciones de largo plazo.

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar los niveles de glucosa en la sangre con una planificación alimentaria saludable y volviéndose más activos. Sin embargo, existe una variedad de medicamentos disponibles que mejorará el control de la glucosa en la sangre. Su equipo de atención médica para la diabetes lo aconsejará acerca de qué medicamento será más eficaz para el control de la diabetes, junto con un plan de alimentación saludable y un programa de actividades.



## ¿Quién debe formar parte de mi equipo de atención médica para la diabetes?

No hay respuestas exactas, ya que usted puede tener acceso a diferentes profesionales de la atención médica, y esto puede variar según cada persona. Estos son algunos miembros clave:

### **Médico**

Puede ser su médico de cabecera, o lo pueden derivar a un especialista en diabetes, también conocido como endocrinólogo o diabetólogo.

### **Enfermero profesional o asistente del médico**

Son profesionales que trabajan de cerca con médicos y tienen experiencia ayudando a las personas a comprender y controlar la atención de la diabetes.

### **Dietista registrado**

Estos profesionales trabajan con usted para desarrollar un plan de comidas basado en sus necesidades nutricionales y sus objetivos totales del nivel de glucosa en la sangre.

### **Instructor certificado en diabetes**

Estos profesionales pueden ser enfermeros registrados o dietistas que han recibido una capacitación y certificación avanzada para enseñarles a las personas con diabetes cómo vivir con su enfermedad.

### **Farmacista**

Hay muchos farmacistas altamente conocedores de la diabetes, y especialmente los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad. También le pueden ayudar a seleccionar un monitor de glucosa en la sangre que sea exacto, fácil de usar y accesible.



## ¿Es importante mantener objetivos realistas sobre el peso corporal?

La obesidad extrema o el sobrepeso es el factor de riesgo número uno en el desarrollo de la diabetes tipo 2. De hecho, la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 tiene sobrepeso. El exceso de grasa corporal altera la respuesta del organismo ante la insulina. Cuando las personas con sobrepeso pierden peso, las células del cuerpo responden de manera más eficaz ante la insulina, permitiéndole que lleve el azúcar desde el torrente sanguíneo a las células del cuerpo para usarla como energía. Esto da como resultado la disminución de sus niveles de glucosa en la sangre. Su equipo de atención médica para la diabetes puede trabajar con usted para fijar objetivos realistas para la pérdida de peso, y un plan de alimentación saludable que satisfaga sus necesidades nutricionales.



## ¿Qué tan importante es mantenerse activo?

La actividad y el ejercicio en forma periódica son elementos clave en el control de la diabetes y la mejora de los niveles de glucosa en la sangre. Durante el ejercicio, los músculos usan azúcar para obtener energía. Este azúcar proviene del torrente sanguíneo, lo que da como resultado una disminución de los niveles de glucosa en la sangre. El ejercicio también hace que las células se vuelvan más sensibles a la insulina, lo que permite que ésta trabaje de manera más eficaz al transportar el azúcar hasta las células. El ejercicio periódico, junto con una planificación alimentaria saludable, pueden reducir en la persona la necesidad de tomar medicamentos para la diabetes. De hecho, muchas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar sus niveles de glucosa en la sangre únicamente con la planificación alimentaria y el ejercicio. El ejercicio también tiene otros beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, la disminución o mantención del peso, la disminución de la presión arterial y la mejoría general de la fuerza muscular y estado físico. Antes de iniciar un plan de ejercicios, consulte a su equipo de atención médica para la diabetes. Converse sobre su plan de actividades y fije metas realistas para usted.



*El ejercicio periódico y la planificación alimentaria saludable pueden reducir la necesidad de tomar medicamentos para disminuir la glucosa en la sangre.*

## ¿Qué significa un plan de alimentación saludable para las personas con diabetes?

Trabaje con su equipo de atención médica para la diabetes, para formular el mejor plan para usted. La planificación de la alimentación es importante para regular los niveles de glucosa en la sangre. El concepto básico de la planificación de la alimentación incluye seleccionar los alimentos adecuados, las porciones adecuadas y los horarios adecuados para comer. Es importante que elija alimentos que le gusten, que sean buenos para usted y que se adecúen a sus objetivos de planificación alimentaria. Si su objetivo es perder peso, entonces deberá elegir alimentos de bajas calorías y controlar el tamaño de las porciones. Si tiene otros problemas de salud, entonces su planificación alimentaria deberá incluir alimentos con bajo contenido de sal y colesterol. Al elegir un plan de comidas, es importante ingerir una variedad de alimentos de todos los grupos alimentarios para obtener las cantidades adecuadas de vitaminas y nutrientes.



## ¿Cómo puedo evitar las complicaciones?

El objetivo más importante para controlar la diabetes es mantener los niveles de glucosa en la sangre firmemente controlados. Las investigaciones han comprobado en varias ocasiones que las personas con diabetes pueden evitar o retrasar el inicio de las complicaciones, controlando los niveles de glucosa en la sangre. Su equipo de atención médica para la diabetes trabajará con usted para elaborar un plan de control, que incluirá una escala objetivo para sus niveles de glucosa en la sangre. El monitoreo frecuente de los niveles de glucosa en la sangre le ayudará a determinar si su plan de control funciona, y si sus niveles de glucosa en la sangre están dentro de su escala objetivo. Al mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de su escala objetivo, puede reducir el riesgo de desarrollar complicaciones.

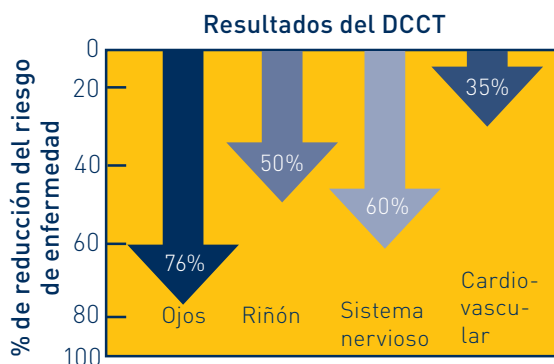
## ¿De qué manera me beneficia el control estricto de mis niveles de glucosa en la sangre?

Lo más importante es que al mantener sus niveles de glucosa en la sangre lo más cercano posibles a los valores normales, se puede retrasar o prevenir la aparición de complicaciones importantes de la diabetes y puede agregarle años de vida.

Un estudio que marcó un hito (Ensayo del Control y Complicaciones de la Diabetes, DCCT) evaluó dos grupos de control de personas con diabetes. Un grupo recibió tratamiento intensivo para lograr un control estricto: recibieron inyecciones de insulina con más frecuencia, se realizaron análisis de los niveles de glucosa en la sangre de cuatro a siete veces en el día, se ajustaron las dosificaciones de insulina en base a los resultados de los análisis, se regularon los hábitos alimentarios y se incluyeron ejercicios. El segundo grupo se sometió a un tratamiento convencional, sin un programa específico para lograr el control estricto.

Los resultados del estudio demostraron que el grupo que alcanzó un control estricto redujo el riesgo de desarrollar complicaciones del sistema nervioso, los riñones y los ojos en hasta un 76%, y redujo el riesgo de contraer complicaciones cardiovasculares en un 35%.

Hubo más estudios que también han comprobado los beneficios del control estricto en la reducción del riesgo de tener complicaciones.



**En resumidas cuentas:** la mantención de un control estricto de sus niveles de glucosa en la sangre está directamente relacionada con beneficios significativos, que enriquecen la vida (e incluso la extienden). Cuanto más esmerado y proactivo sea, y cuanto más cerca se mantenga de sus escalas objetivo, menor será el riesgo de tener complicaciones.

## ¿Por qué y cómo debo monitorear mi diabetes?

Primero, es importante monitorear sus niveles de glucosa en la sangre para ver si su plan de tratamiento funciona, y si sus niveles de glucosa en la sangre están dentro de su escala objetivo. Si los niveles de glucosa en la sangre no están en su escala, entonces deberá reunirse con un miembro de su equipo de atención médica para la diabetes, para determinar qué puede estar provocando que sus niveles de glucosa en la sangre estén fuera de su escala objetivo. A algunas personas les preocupa que las pruebas "se apoderen" de sus vidas, pero gracias a las mejoras realizadas en los sistemas de monitoreo de glucosa en la sangre, ya no sucede esto.

Para analizar sus niveles de glucosa en la sangre, deberá comprar un monitor de glucosa en la sangre en su farmacia local o mediante una compañía de envíos por correo. Además necesitará las tiras de prueba adecuadas, un instrumento de punción y lancetas.

El instrumento de punción es un producto parecido a una lapicera, que sostiene la lanceta. La lanceta es la pequeña aguja para pinchar el dedo y obtener una gota de sangre.

Con la mayoría de los sistemas, se debe pinchar el dedo para obtener una gota de sangre, colocar la sangre en el área objetivo de la tira de prueba, y la lectura de la glucosa en la sangre se mostrará en el medidor.

## ¿Con qué frecuencia debo controlar mis niveles de glucosa en la sangre?

La frecuencia de la prueba está determinada por usted y su equipo de atención médica para la diabetes. Las personas con diabetes tipo 1 pueden controlarla hasta cuatro o seis veces por día, y aquellos con el tipo 2 lo pueden hacer una o dos veces por día. Se recomienda que haga la prueba en diferentes momentos del día, para tener una mejor percepción de su control total de la glucosa.

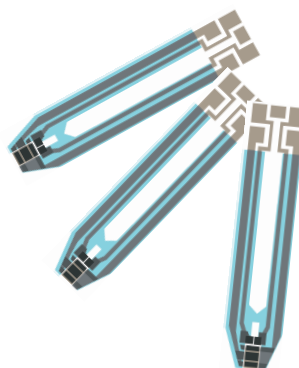


*Gracias a las recientes mejoras en el monitoreo de glucosa en la sangre, las personas ya no se deben preocupar porque las pruebas se puedan "apoderar" de sus vidas.*



## ¿Cómo selecciono un sistema de monitoreo de glucosa en la sangre?

Consulte a su farmacéutico para elegir un sistema que sea exacto, fácil de usar y accesible. La exactitud es importante al elegir el monitor. Una técnica adecuada de prueba puede afectar la exactitud de sus resultados de glucosa en la sangre. Asegúrese de seleccionar un monitor que le resulte fácil de usar.



Para un uso fácil, considere la posibilidad de elegir un sistema con pantalla grande, que sea fácil de leer. Para las personas que tienen artritis o destreza limitada puede ser más fácil manejar un monitor de tamaño cómodo, con tiras de prueba de medidas convenientes. Si se desplaza de un lado a otro y se realiza la prueba con frecuencia, puede elegir un medidor más pequeño y conveniente, que ofrece un tiempo rápido de prueba. Otros aspectos que se deben considerar al elegir un monitor son la facilidad de codificación de la tira de prueba, características de memoria y de descarga de datos.

Es importante que pueda pagar sus suministros de prueba. Algunas tiras de prueba cuestan hasta \$40, por una caja de 50 tiras de prueba. Si se realiza la prueba regularmente, este costo puede volverse significativo. Hay sistemas disponibles que son más económicos. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades y se adecúe a su presupuesto.

*La exactitud, la facilidad de uso y la accesibilidad son importantes al elegir un sistema de monitoreo de glucosa en la sangre.*

## ¿Quién paga por los productos de monitoreo de glucosa en la sangre?

Esto depende del tipo de seguro médico que tenga. La mayoría de las compañías de seguro paga por los productos de monitoreo de glucosa en la sangre. Le pueden exigir, o no, que use una marca específica. Si no tiene cobertura médica para los productos de monitoreo de glucosa en la sangre, entonces su farmacéutico lo puede ayudar a elegir un sistema que sea exacto, fácil de usar y accesible.

## ¿Qué más puedo hacer por mi cuenta?

La diabetes es una enfermedad crónica. La mayoría de los cuidados los realizará usted, mediante las elecciones y decisiones que tomará todos los días. Las pautas para un buen auto cuidado de la diabetes se mencionan a continuación.



**Hágase un examen físico al año** – su médico puede realizarle análisis de sangre anuales



**Hágase un examen anual de la vista** – la diabetes es la principal causa de ceguera; acuda a un control de la vista antes de que se produzca una lesión



**Visite periódicamente a su dentista** – los niveles altos de glucosa en la sangre pueden afectar la capacidad de su sistema inmunológico para luchar contra las bacterias y virus bucales



**Manténgase al día con las vacunaciones** – la diabetes puede debilitar su sistema inmunológico; consulte a su médico acerca de la vacunación contra la gripe y la neumonía



**Cúidese los pies** – la diabetes puede dañar los nervios de los pies y reducir el flujo de sangre; hable con el médico acerca de cómo se debe examinar los pies



**No fume** – los fumadores con diabetes tienen tres veces más probabilidades de morir por una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular que los no fumadores con diabetes



**Monitoree la presión arterial** – entre el 35 y el 75% de todas las complicaciones asociadas con la diabetes se pueden atribuir a la presión arterial elevada



**Controle el estrés eficazmente** – el estrés lo puede llevar a estar apurado y no tomarse el tiempo para controlar la diabetes de manera eficaz



**Lleve una tarjeta MedicAlert® e identificación** – en caso de emergencia, las personas estarán alertadas y sabrán que usted tiene diabetes



**Consulte antes de tomar medicamentos de venta libre** – consulte a su farmacéutico acerca de los medicamentos adecuados que puede tomar; existen medicamentos sin azúcar y sin alcohol para las personas con diabetes



**Utilice todos los recursos a su disposición** – junto con su equipo de atención médica para la diabetes, hay muchos recursos disponibles para aprender acerca del control de la diabetes



**Para obtener más información  
acerca de la diabetes visite  
[www.niprodiagnostics.com](http://www.niprodiagnostics.com)**

Contacte con su compañía aseguradora o asociación local de la diabetes para saber si usted califica para recibir educación sobre el autocontrol de la diabetes. Recuerde que cuanto más sepa sobre la diabetes mejor comprenderá y manejará su programa diario de autocontrol.

*A continuación se dan algunas referencias para obtener información adicional sobre la diabetes.*



**American Association of  
Diabetes Educators**

800-TEAM-UP-4  
[www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)

**American Diabetes  
Association**

800-342-2383  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**National Institute of  
Diabetes and  
Digestive and Kidney  
Diseases, National  
Diabetes Information  
Clearinghouse**

800-860-8747  
[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

**Juvenile Diabetes Research  
Foundation International**

1-800-533-2873  
[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**Nipro Diagnostics, Inc.  
[www.niprodiagnostics.com](http://www.niprodiagnostics.com)**

La información contenida en este folleto se obtuvo de las siguientes fuentes:  
Mayo Clinic on Managing Diabetes  
2001 Mayo Foundation for Medical Education and Research  
Editora principal, Maria Collazo-Clavell, M.D.  
Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines  
2ª edición de Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales  
Martha M. Funnell, M.S., R.N., CDE; Marilyn S. Arnold, M.S., R.D., C.D.E.; Patricia A. Barr,  
B.S.; Andrea J. Lasichak, M.S., R.D., C.D.E.; 2000 por American Diabetes Association