

Diabetes: Usted tiene el control

Sara Sawyer, MPH, RD, LD, Agente de Extensión de Nutrición, Salud y Bienestar, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Sedgwick, sarasawer@ksu.edu

Barbara Ames, Agente de Extensión de Nutrición, Salud y Seguridad Alimentaria, Investigación y Extensión de K-State - Distrito Wildcat, bames@ksu.edu

M. Gayle Price, MS, RD, LD, Profesora y Especialista en Extensión, Investigación y Extensión de K-State, gprice@ksu.edu

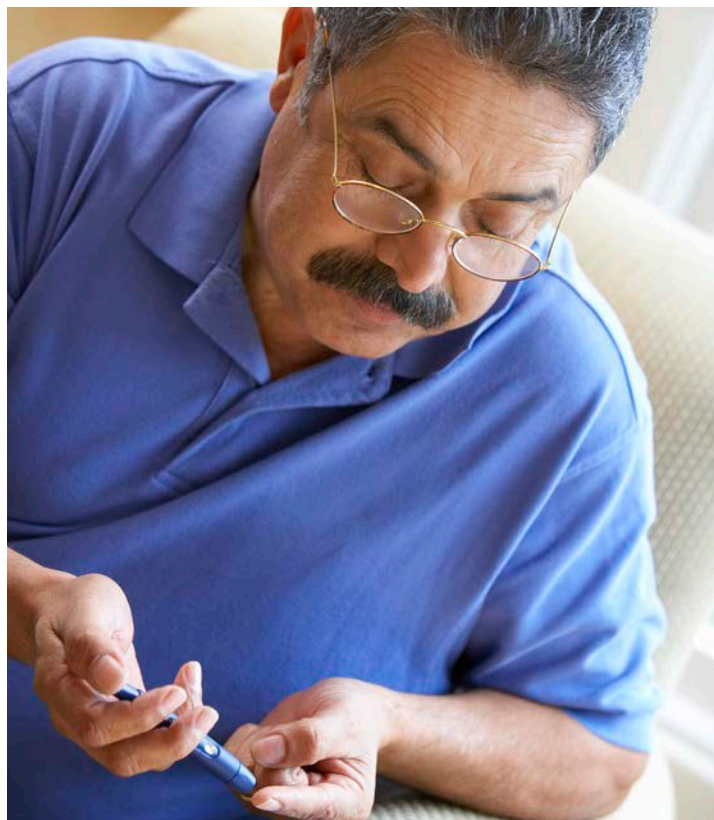
Entendiendo la diabetes

La diabetes es una enfermedad común, costosa y grave. Más de 34 millones de adultos en los Estados Unidos tienen diabetes y uno de cada cinco de ellos no sabe que tiene la enfermedad. Un diagnóstico de diabetes puede dar miedo, pero los estudios han demostrado que con una alimentación saludable y una actividad física regular moderada, la diabetes tipo 2 se puede retrasar, controlar e incluso prevenir.

Gran parte de los alimentos que consume una persona se descompone en glucosa y se utiliza como energía para alimentar al cuerpo. La glucosa en el torrente sanguíneo también se llama azúcar en la sangre. Cuando aumenta el nivel de glucosa en la sangre, esto le indica al páncreas que produzca y libere insulina. La hormona de la insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células para ser utilizada como energía. Con la diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o su cuerpo no puede utilizar la insulina que produce de manera eficaz. Cuando falta insulina, la glucosa en la sangre se acumula en la misma y puede provocar problemas de salud o complicaciones de la diabetes. En ayunas, una glucosa en la sangre de 126 mg / dl o más, cuando se mide al menos dos veces, es una de las formas en que se puede diagnosticar la diabetes.

¿Estoy en riesgo?

Desde 2005, la cantidad de adultos diagnosticados con diabetes se ha más que duplicado. La diabetes tipo 2 representa más del 90% de los casos de diabetes. A continuación, se enumeran los factores de riesgo comunes



La prediabetes es una afección de salud grave en la que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes tipo 2. (MF3449), bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3449.pdf

La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes, pero puede aparecer a cualquier edad. En este tipo de diabetes, las células del páncreas que son responsables de producir insulina, se han destruido.

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo no puede usar la insulina que produce. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina para mantener bajo control el nivel de glucosa en la sangre.

La diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) ocurre durante la mitad o la última parte del embarazo. Los síntomas de la diabetes normalmente desaparecen después del nacimiento del bebé. El cuerpo no produce ni utiliza toda la insulina que necesita durante el embarazo.

para controlar la prediabetes o la diabetes tipo 2.

Marque los factores de riesgo que lo describen a usted.

- _____ Tiene sobrepeso
- _____ Tiene 45 años o más
- _____ Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- _____ Realiza actividad física menos de 3 veces por semana
- _____ Tuvo diabetes durante el embarazo o dio a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras

Ciertos grupos étnicos tienen mayor riesgo de desarrollar prediabetes y diabetes tipo 2. Los grupos de mayor riesgo son:

- Afroamericanos
- Hispanos / latinoamericanos
- Indios americanos
- Nativos de Alaska
- Isleños del pacífico
- Americanos asiáticos

Las personas de estos grupos tienen entre 1.5 y 3 veces más probabilidades de tener diabetes que los blancos no hispanos de edad similar.

Verifique su riesgo tomando la prueba de riesgo de diabetes tipo 2 de 60 segundos de la Asociación Americana de la Diabetes en diabetes.org/risk-test

Autocontrol de la Diabetes

¿Qué significa autocontrolar su enfermedad?

Comer cantidades adecuadas de alimentos nutritivos, realizar la cantidad recomendada de actividad física, así como tomar sus medicamentos y controlar su glucosa en la sangre siguiendo las instrucciones le ayudarán a mantener sus niveles de glucosa en la sangre en el rango normal. Esto no solo reducirá su riesgo de complicaciones en el futuro, como enfermedades cardíacas y renales, sino que también le proveerá más energía y le ayudará a sentirse mejor en general. Hacer cambios saludables en el estilo de vida puede ser difícil sin la educación y las habilidades adecuadas para cambiar sus comportamientos. Estos cambios conducirán a un mejor manejo de su diabetes. Hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de reunirse con un dietista nutricionista registrado y sobre la posibilidad de poder asistir a una clase de educación acerca de la diabetes en su comunidad para prepararse para el éxito.

Comportamientos del autocuidado

Los comportamientos del autocuidado identificados y respaldados por la Asociación de Especialistas en

Educación y Cuidado de la Diabetes (ADCES por sus siglas en inglés) son clave para controlar su enfermedad. Seguir estos siete pasos lo ayudará a llevar un estilo de vida más saludable y activo.

Alimentarse saludablemente

¡El conocimiento es poder! Saber qué alimentos aumentarán su nivel de glucosa en la sangre es una parte esencial de seguir un plan de alimentación saludable. Familiarícese con el método de planificación del plato para obtener ayuda en cómo planificar mejor las comidas y los refrigerios. Esto también le proporcionará una cantidad constante de carbohidratos, proteínas y grasas para ayudar a mantener los niveles de glucosa en la sangre. Para obtener más información sobre el Método de planificación del plato y cómo leer las etiquetas nutricionales, visite: <https://extension.umaine.edu/publications/wp-content/uploads/sites/52/2018/07/4363.pdf>

Mantenerse activo

La importancia de la actividad física no es solo para bajar de peso, sino para disminuir la glucosa y el colesterol en la sangre, mejorar la presión arterial, reducir el estrés y la ansiedad, así como mejorar su



estado de ánimo y nivel de energía. Estar activo no significa que tenga que inscribirse en un gimnasio, aunque una membresía en un gimnasio puede ayudar. Piense en formas creativas de mantenerse activo durante el día, como caminar, jugar a buscar la pelota con su perro, dar un paseo durante la hora del almuerzo con un compañero de trabajo o tomar una clase de natación. Al elegir las actividades que le gustan, es más probable que se comprometa a seguir haciéndolas. Además, mezcle y pruebe algunas actividades diferentes para no aburrirse. Puede comenzar con solo 5 a 10 minutos al día y avanzar hasta 30 minutos al día, 5 días a la semana. Para las personas con diabetes, mantenerse activo durante un tiempo breve después de las comidas no solo puede aumentar la actividad diaria, sino que también tiene un gran impacto en la reducción de la glucosa después de las comidas. El uso de los músculos aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que resulta en un mejor uso de la insulina y una disminución de la glucosa.

Considere agregar actividad física a su calendario, lo que puede ayudarlo a hacer un plan y llevarlo a cabo.

Monitoreo

Para determinar si su nivel de glucosa en la sangre está dentro de sus metas objetivo, su proveedor de atención primaria puede solicitarle que lo controle regularmente con un medidor. La frecuencia de control de su glucosa en la sangre dependerá de su equipo de atención médica de la diabetes. También deben informarle sobre cómo utilizar el medidor y proporcionarle objetivos personales para el nivel de glucosa en la sangre. Conocer sus niveles de glucosa en la sangre puede ayudarlo a ajustar sus opciones de nutrición y actividad física para ayudar a su cuerpo a rendir al máximo. Por ejemplo, si su nivel de glucosa en la sangre es bajo a la hora de acostarse, puede ser necesario un refrigerio. O si su nivel de glucosa en la sangre es alto antes del almuerzo, una caminata puede ser adecuada.

Tomar sus medicamentos

Además de elegir alimentos saludables y realizar actividad física, es posible que deba tomar medicamentos o insulina para controlar sus niveles de glucosa en la sangre de manera más eficaz, lo que quedará a criterio de su médico de atención primaria. Dado que la diabetes aumenta el riesgo de contraer una variedad de enfermedades crónicas, es importante informar a su médico sobre todos los medicamentos y suplementos que ya está tomando. Esta comunicación ayudará a evitar posibles interacciones con los medicamentos que se toman para otras afecciones. Asegúrese de tomar su medicamento o insulina en los momentos adecuados, así como comer y hacer ejercicio según las instrucciones. Además, aprenda cómo manejar las caídas del nivel de glucosa en la sangre e informe a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo si necesita de su ayuda.

Resolución de problemas

Aprender a mantener la glucosa en la sangre es un proceso continuo, ya que suceden cosas inesperadas que pueden hacer que se salga de su rango normal. Cuando esto sucede, es importante evaluar la situación y resolver el problema para evitar que vuelva a suceder. La diabetes también puede cambiar a medida que envejece, lo que puede requerir que ajuste su plan si sus soluciones anteriores ya no funcionan. El autocontrol nunca será perfecto. Reflexione sobre la causa del nivel alto o bajo de glucosa en la sangre, como el estrés, los viajes o las enfermedades. Determine cómo corregir el problema de una manera que funcione para usted y siga adelante. Recuerde siempre hablar sobre los problemas y las posibles soluciones con su equipo de atención médica de la diabetes. Lo más importante es seguir probando soluciones nuevas y determinar qué funciona para usted.

Reducción de riesgos

Comer alimentos nutritivos, hacer actividad física y tomar sus medicamentos (si es necesario), puede reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes, como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, daño renal y nervioso y pérdida de la visión. Además, es importante dejar de fumar, hacerse chequeos médicos regulares, hacerse un examen anual de la vista, visitar al dentista cada 6 meses, cuidar sus pies y, lo más importante, escuchar a su cuerpo. Si algo no le parece correcto, llame a su médico.

Afrontamiento saludable

Parte del autocuidado es cuidar su salud emocional y física. Dado que el control de la diabetes puede resultar abrumador en ocasiones, es esencial encontrar formas de controlar ese estrés de manera saludable, ya que el estrés puede elevar los niveles de glucosa en la sangre. Dormir lo suficiente es una forma de ayudar a controlar el estrés. La falta de sueño aumenta las hormonas del estrés en el cuerpo, lo que aumenta los niveles de glucosa. Hable con su equipo de atención médica de la diabetes, considere aumentar su actividad física, medite, participe en eventos o actividades basados en la fe, participe en un pasatiempo o asista a un grupo de apoyo para la diabetes. Es normal sentirse abrumado a veces, así que comuníquese con su sistema de apoyo para que lo ayude a sobrellevar la situación porque no está solo. Puede obtener más información sobre cada uno de los siete comportamientos descritos anteriormente en:

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors>

Hay ayuda disponible . . . No dude en preguntar

Adaptar la vida de uno cada día para controlar una enfermedad crónica puede ser difícil y estresante. Las personas con diabetes pueden reclutar a familiares, amigos y otras personas para que los ayuden con cosas como ir a sus citas o pagar sus facturas. Es importante saber cómo y cuándo buscar ayuda. Hable de ello con su equipo de atención médica.

Los miembros del equipo para el cuidado de la diabetes incluyen médicos que se especializan en el tratamiento de la diabetes, educadores en diabetes, médicos de práctica general, enfermeras, dietistas, trabajadores sociales, farmacéuticos, entrenadores de ejercicios, especialistas en visión, especialistas en pies, consejeros de salud mental, proveedores de atención médica domiciliaria y otros. Se pueden obtener materiales impresos, retransmisiones o podcasts, videos y otra información, como libros de cocina o planes de ejercicios. Pida ayuda a una organización de diabetes, un grupo de apoyo para la diabetes, un centro para personas mayores, personal de servicios de extensión

e investigación local, el departamento de salud del condado, un hospital, una farmacia o una clínica. Controlar la diabetes puede ser un desafío, pero hay ayuda disponible. **Solo recuerde: ¡Usted tiene el control!**

Recursos informativos:

- Asociación Americana de la Diabetes. [diabetes.org](https://www.diabetes.org)
- Asociación de Academias de Nutrición y Dietética. [eatright.org](https://www.eatright.org)
- Asociación Americana del Corazón. [heart.org](https://www.heart.org)
- Buscador de comidas saludables. [healthydiningfinder.com](https://www.healthydiningfinder.com)
- Base de datos de alimentos de Calorie King (el rey de las calorías). [calorieking.com](https://www.calorieking.com)
- Centro de alimentos para la diabetes (recetas). [diabetesfoodhub.org](https://www.diabetesfoodhub.org)
- Programa Nacional de Educación sobre Diabetes. [cdc.gov/diabetes/ndep/index.html](https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html)
- Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. [niddk.nih.gov/health-information/diabetes](https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes)
- Universidad de Georgia - Recursos para la diabetes. fcs.uga.edu/extension/food-diabetes
- Directrices dietéticas de USDA. [choosemyplate.gov/](https://www.choosemyplate.gov/)

Aplicaciones telefónicas

- My Fitness Pal [Mi compañero de ejercicios] (la aplicación básica es gratuita)
- Blood Sugar Monitor by Dario Diabetes Management [Monitor de azúcar en la sangre]
- Diabetes Connect [Conexión de la diabetes] (la aplicación básica es gratuita)
- Glucose Buddy Diabetes Tracker [Rastreador de diabetes] (la aplicación básica es gratuita)
- MySugr [Mi azúcar] (las funciones de registro / seguimiento son gratuitas)
- Sugar Sense Diabetes App [Aplicación sentido común sobre azúcar y diabetes] (gratuita)

Calorie King [El rey de las calorías] (gratuita)

Referencias:

- Guía completa de alimentación y nutrición de la Academia de Nutrición y Dietética. 5ta edición, 2017.
- Asociación Americana de Educadores sobre Diabetes <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors>
- Academia Americana de Médicos de Familia www.familydoctor.org/diabetes-and-nutrition/
- Asociación Americana de la Diabetes www.diabetes.org/diabetes
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/diabetes-prediabetes
- Programa Nacional de Prevención de la Diabetes www.cdc.gov/diabetes/prevention/
- “Una vistazo – La diabetes en los Estados Unidos”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), División de Diabetes, 2020. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics.html>
<https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/library/socialmedia/diabetes-infographic.pdf>

Reconocimiento:

Parte del contenido de esta publicación fue escrito por primera vez por Mary I. Meck Higgins, PhD., R.D., L. D., CDE, Concienciación y manejo de la diabetes, Hoja informativa (MF2478)

Revisores

Sandy Procter PhD, RD, LD, Especialista en Extensión y Profesora Asistente, Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud de la Universidad Estatal de Kansas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Investigación y Extensión de K-State

Linda Yarrow, PhD, RDN, LD, CDE, Instructora, Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Kansas State University

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sara Sawyer et al., *Diabetes: Usted tiene el control, Hoja informativa*, Universidad Estatal de Kansas, junio de 2020.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La agencia de Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., Director de Investigación y Extensión de K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.