NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

La diabetes y usted

Su guía para vivir mejor con diabetes



novo nordisk®



Instructor de Salud en Diabetes

Obtenga asesoría y apoyo GRATUITOS para ayudar a manejar su diabetes

- No es necesario que maneje la diabetes sin ayuda. Este programa proporciona apoyo personalizado **GRATUITO** por 6 meses*
- Cada semana, según sus necesidades y horarios, su Instructor de Salud en Diabetes se comunicará con usted para analizar los temas sobre diabetes que le interesan a usted
- También recibirá correos electrónicos y videos útiles, y puede intercambiar mensajes de texto
- Su Instructor de Salud en Diabetes proporcionará consejos y recordatorios para reforzar los objetivos establecidos con su equipo del cuidado de la diabetes
- Disponible en inglés y español

¡Llame para registrarse hoy mismo!

1-877-322-0281 (opción 2 para español)Lunes a viernes de 9:00 a. m. a 6:00 p. m. EST

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta

¡Escanéeme!

*Algunas funciones son para personas que comienzan el tratamiento con determinados productos de Novo Nordisk.

NovoCare®
DIABETES
Educación + Recursos

LO QUE HAY ADENTRO

Introducción	4
ACERCA DE LA DIABETES	**5**
Hágase cargo de su salud	6
Conceptos básicos sobre la diabetes	7
Diabetes tipo 2	12
VIVA BIEN CON DIABETES	**17**
Maneje su diabetes	18
Coma saludable	19
Manténgase activo	25
Use medicinas	30
MANEJE LA DIABETES	**35**
Revise sus niveles	36
Solucione problemas de la diabetes	47
Minimice los riesgos	52
Acepte y maneje su diabetes de manera saludable	58

Esta publicación contiene información importante sobre la diabetes y por qué ocurre, y ofrece recursos para ayudarle a manejarla. Si tiene preguntas adicionales, por favor comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes.

Busque este símbolo
en el contenido de esta publicación



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com desde su teléfono inteligente, tableta o computadora para obtener más información y apoyo.

La información también está disponible en inglés en **NovoCare.com**

Aunque esta publicación es consistente con los materiales educativos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), incluyendo los Estándares de Atención Médica en Diabetes, no reemplaza los consejos de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo médico del cuidado sobre un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted.

10/2025

ADCES FAVORABLEMENTE REVISADO

Association of Diabetes Care & Education Specialists

Este logo indica que este material ha sido revisado por contenido educativo y no implica aprobacion de ningun producto.



“¡Realmente he mejorado mi cuidado personal y estoy optimista acerca de mis metas en el futuro!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

ACERCA DE LA DIABETES

En esta sección:

- ✓ **Hágase cargo de su salud**
- ✓ **Conceptos básicos sobre la diabetes**
- ✓ **Diabetes tipo 2**

***Los resultados individuales pueden variar.**

Hágase cargo de su salud

Si usted tiene diabetes, no está solo. Millones de personas la tienen, y otras están al cuidado de personas que la padecen.

Y a pesar de que no se ha encontrado una cura, usted puede tomar medidas para disfrutar de bienestar aunque padezca de diabetes.

Es importante aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes. Cuanto más sepa, mejor podrá manejarla. La información en esta publicación puede ayudarle a comenzar.

Colabore con su equipo

El buen cuidado de la diabetes requiere un equipo. Su equipo de expertos puede incluir a su médico, enfermero/a, especialista en educación y cuidado de la diabetes, dietista y farmacéutico. Pero el miembro más importante del equipo es *usted*, porque solo usted sabe cómo se siente con la diabetes.



Obtenga apoyo para mantenerse fuerte

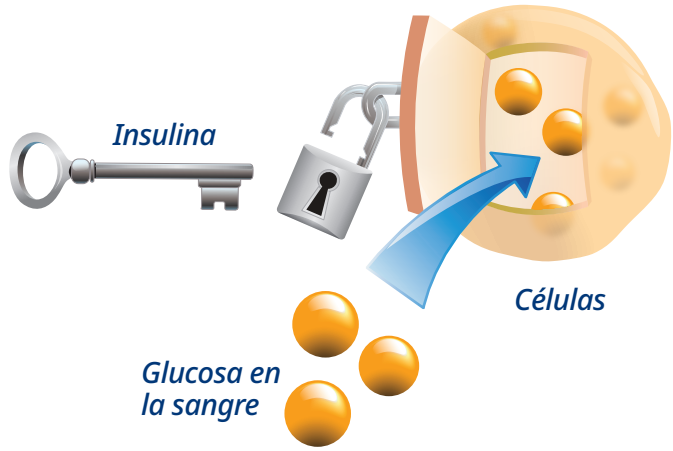
Pídale a su familia y amigos el apoyo que usted necesita. Es posible que también desee unirse a un grupo de apoyo para la diabetes, donde puede conocer a otras personas con diabetes que están experimentando las mismas cosas que usted.

Conceptos básicos sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Para entender la diabetes debemos comenzar por aprender la función de los alimentos y la insulina en el cuerpo. Cuando usted come, la mayor parte de los alimentos se convierte en azúcares o *glucosa*. La glucosa se transporta en la sangre hacia las células de su cuerpo para obtener energía.

El páncreas, un órgano que se encuentra próximo a su estómago, produce la hormona llamada insulina. La insulina ayuda a mover la glucosa desde la sangre a las células, actuando como una "llave" que abre las células del cuerpo y deja entrar la glucosa. Sin insulina, la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información sobre cómo vivir con diabetes.

La diabetes ocurre por 1 de 2 razones:

- El páncreas no produce ninguna, o no produce suficiente insulina, y/o
- El cuerpo no usa la insulina de la manera correcta

Cualquiera de estas razones pueden hacer que se acumule la glucosa en la sangre, y con el tiempo los niveles altos de glucosa pueden causar serios problemas de salud. No obstante, usted puede tomar medidas para manejar la glucosa en la sangre y vivir con bienestar.



Glosario importante

Glucosa:
es el azúcar en la sangre, que es la fuente principal de energía para las células del cuerpo.

Insulina:
es una hormona que reduce la cantidad de glucosa en la sangre.

Páncreas:
es el órgano localizado detrás del estómago que segrega la hormona insulina y produce enzimas que ayudan a digerir los alimentos.

Tipos de diabetes

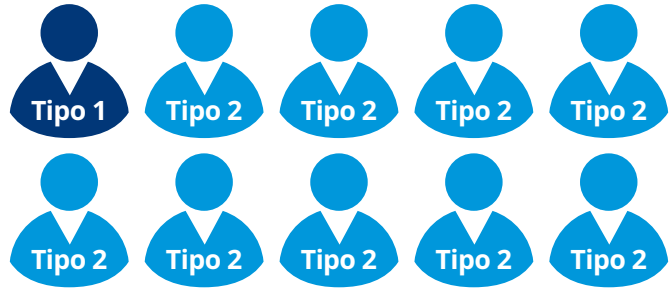
Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina todos los días. La diabetes tipo 1 ocurre en todas las edades y en personas de todas las razas, formas y tamaños.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo evita que la insulina que produce funcione correctamente. En este caso, aunque su cuerpo pueda producir cierta cantidad de insulina, no es lo suficiente. Algunas personas pueden regular sus niveles de glucosa en la sangre con alimentación saludable y ejercicio, otras pueden necesitar medicinas para ayudar a manejarla.

Aproximadamente 9 de cada 10 personas con diabetes tienen del tipo 2



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para obtener más información sobre los tipos de diabetes.

Otros tipos

La diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 son las más comunes, pero también existen otros tipos de diabetes. **La prediabetes** ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre son altos, pero no lo suficientemente como para ser diabetes.
La diabetes gestacional ocurre solo durante el embarazo, cuando los cambios pueden dificultar que el cuerpo de la madre produzca y use insulina. Esto genera niveles más altos de glucosa en la sangre.

Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** y **Pregunte a Sophia.** Ella es nuestra asistente digital que puede responder sus preguntas sobre la diabetes y mucho más.



Pruebas para la diabetes

Usted puede hacerse una o más de estas pruebas para saber si tiene diabetes:

- A1C (un promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses)
- Prueba de glucosa plasmática en ayunas (nivel de glucosa en la sangre después de no haber comido ni bebido durante al menos 8 horas y antes de su primera comida del día)
- Prueba de tolerancia oral a la glucosa (niveles de glucosa después de un cierto período tras haber tomado una bebida de glucosa por vía oral)
- Prueba aleatoria de glucosa en plasma (nivel de glucosa en la sangre cuando no se está en ayunas)



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para aprender más sobre las pruebas de la diabetes.

Diabetes tipo 2

Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

No se sabe exactamente qué provoca la diabetes. Pero la ciencia se esfuerza en descubrir sus causas. En la actualidad sabemos que existen ciertos factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que pueden aumentar las probabilidades de desarrollarla.

Factores de riesgo que no se pueden cambiar

Existe una mayor probabilidad que desarrolle diabetes tipo 2 si:

- Tiene 35 años de edad o más
- Tiene un padre, madre o hermano/a con diabetes tipo 2
- Pertenece a un grupo étnico de alto riesgo, como hispano/latino, nativo-americano, afro-americano, asiático-americano o natural de las islas del pacífico
- Tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular, como una enfermedad cardíaca
- Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- O es mujer con síndrome de ovario poliquístico
- Tiene el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)

Factores de riesgo que sí pueden ser manejados

Usted está en mayor riesgo si:

- Tiene sobrepeso o es obeso
- No es físicamente activo
- Tiene alta la presión arterial
- Tiene niveles bajos de colesterol “bueno” HDL
- Tiene niveles altos de triglicéridos, un tipo de grasa en la sangre

Conozca los síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes varían de persona a persona. Algunas personas no tienen síntomas en absoluto. Los síntomas comunes incluyen:



Orinar a menudo



Visión borrosa



Sentirse muy sediento



Cortes o moretones que tardan en curarse



Sentirse muy hambriento



Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies



Cansancio crónico

La detección temprana y el tratamiento de la diabetes puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar otros problemas de salud derivados de la diabetes.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender cómo su diabetes puede cambiar con el tiempo.

¿Cómo puede manejarse la diabetes?

Vivir con diabetes puede presentar un desafío a diario. Su equipo de atención de la diabetes trabajará con usted para ayudarle a manejarla, pero el cuidado de la diabetes depende de usted mismo. Por ejemplo, usted puede ayudarse:

Coma saludable

Manténgase activo

Adminístrese su medicina (de ser necesario)

Monitoree su glucosa en la sangre

Vaya a sus citas médicas

Hágase las pruebas de laboratorio necesarias

Aprenda lo más que pueda sobre la diabetes

Preste atención a lo básico

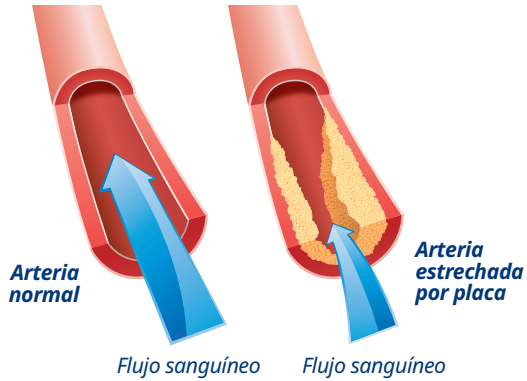
Como parte del manejo de su diabetes, es importante prestar atención especial a:

El A1C (su nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses)

La presión arterial (la presión alta)

El colesterol

Cumplir con estas metas importantes ayuda a reducir su riesgo de tener otros problemas de salud, incluida la enfermedad cardiovascular o CVD. La CVD incluye todos los tipos de problemas que afectan el corazón y los vasos sanguíneos.



Cuando tiene buena salud, los vasos sanguíneos transportan sangre con oxígeno y nutrientes por todo su cuerpo. El proceso llamado ateroesclerosis ocurre cuando se acumula la placa (*depósitos de grasa*) en las paredes de las arterias, un tipo de vaso sanguíneo. Esto dificulta que la sangre fluya. Si se forma un coágulo de sangre, puede bloquear el flujo sanguíneo. Esto puede culminar en un derrame cerebral o un ataque al corazón.

Mis objetivos

El A1C

Presión arterial

Colesterol

Pregúntele a su equipo del cuidado cuáles deben ser sus objetivos. Puede llenarlos aquí.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender a fijar objetivos que lo ayuden a manejar su diabetes.

¿Está listo para un camino más saludable?

Comience su recorrido con la inspiración y motivación de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®. Desarrolle su conocimiento sobre la diabetes con educación y recursos sobre los temas que más le importan.

- Aliméntese
- Muévase
- Trátese
- Manéjese
- Apoyo social y emocional
- Diabetes y salud cardíaca

¡Empiece hoy! Visite www.espanol.diabetes.novocare.com. Su recurso integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Artículos informativos
- Videos educativos
- Pregunte a Sophia, una asistente digital

También puede inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®, que incluye acceso al programa de Instructor de Salud en Diabetes.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta

Scan me! ¡Escanéeme!



VIVA BIEN CON DIABETES

En esta sección:

- ✓ **Maneje su diabetes**
- ✓ **Coma saludable**
- ✓ **Manténgase activo**
- ✓ **Use medicinas**

*Los resultados individuales pueden variar.

Maneje su diabetes

Comer sano y mantenerse físicamente activo son los primeros pasos que usted puede dar para manejar su diabetes tipo 2, ya que esta se ve afectada por los alimentos que usted consume y su estado de actividad física.

Hoy sabemos que la diabetes cambia con el tiempo, y llega un momento en que comer saludable y mantenerse activo puede no ser suficiente para regular la glucosa en la sangre. Por esa razón, su tratamiento necesitaría un cambio. Llegado ese momento, es posible que necesite medicinas para la diabetes si:

- Sus niveles diarios de glucosa en la sangre están por encima de su rango objetivo
- Su nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses sigue siendo demasiado alto



Coma saludable

Su equipo de atención de la diabetes puede recomendarle un plan de alimentación saludable. Este plan puede ayudarle a regular:



Sus niveles de glucosa en la sangre



Sus niveles de colesterol



Su peso

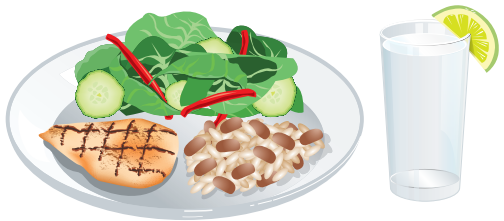


Su presión arterial

Cuando se manejan bien estas cosas, se puede prevenir o atrasar la posibilidad de desarrollar otros problemas de salud.

Creación de su plan de alimentación

No existe tal cosa como una "dieta para la diabetes". Trabaje con su equipo del cuidado de la diabetes para averiguar qué plan de alimentación es el más adecuado para usted y sus objetivos de tratamiento. Este plan deberá incluir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Asegúrese de preguntar cómo puede añadir sus comidas favoritas a su plan de alimentación para que disfrute de lo que come.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener recetas saludables y asesoría sobre comidas bien balanceadas.

Un plan de alimentación saludable típico incluye:

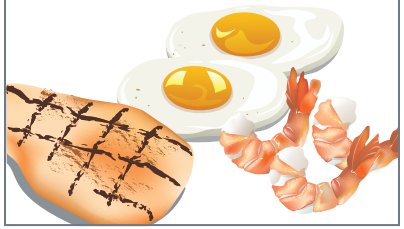
Carbohidratos complejos, como el pan integral, la avena y el arroz integral



Fibra, que se encuentra en frijoles, granos enteros, frutas y verduras



Proteína magra, como el pollo (sin piel), carnes, pescado y huevos



Vegetales sin almidones como pepinos, zanahorias, tomates y verduras de hoja verde



Productos lácteos bajos en grasa, como la leche, yogur y queso



Grasas que son saludables para el corazón, como el aceite de oliva o de canola, las nueces y las semillas



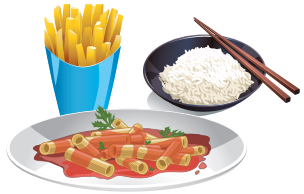
Los carbohidratos y la glucosa en la sangre

En los alimentos se encuentran 3 tipos de carbohidratos; los azúcares, los almidones y las fibras. Los carbohidratos elevan la glucosa en la sangre. Algunos elevan la glucosa rápidamente, otros más despacio.

Las comidas y bebidas azucaradas, como los postres, los jugos de frutas y los refrescos son carbohidratos que elevan la glucosa en la sangre rápidamente después de consumirlos. Es mejor reducir los alimentos altos en azúcar.



Los alimentos ricos en almidón, como el pan, la pasta, las papas, el arroz y el maíz son carbohidratos que no elevan los niveles de glucosa en la sangre tan rápido como los carbohidratos azucarados. Omita las comidas hechas con granos refinados, como harina blanca, y elija alimentos hechos con granos integrales o trigo integral para obtener más nutrientes.



La fibra es un tipo de carbohidrato que se encuentra en los alimentos vegetales, tales como las verduras, frutas, nueces, semillas, frijoles y granos enteros. Cuando consumimos alimentos ricos en fibra, los niveles de glucosa en la sangre aumentan, aunque lentamente. Como su cuerpo no puede digerir la fibra, la fibra retarda la digestión y le ayuda a sentir saciedad. También puede ayudar a regular su glucosa en la sangre, bajar el colesterol y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.



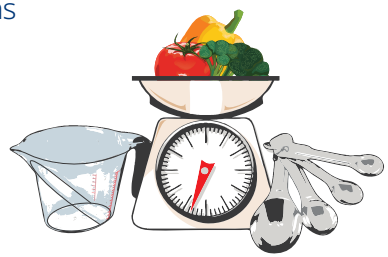
Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más sobre los carbohidratos y cómo afectan su glucosa en la sangre.

Consejos para una alimentación saludable

Siga estos consejos para ayudarle a hacer buenas elecciones de alimentos y seguir su plan de alimentación.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos

- Preste mucha atención al tamaño de las porciones y la cantidad de carbohidratos
- Elija alimentos con 2.5 o más gramos de fibra por porción
- Evite las grasas saturadas y trans
- Limite los azúcares añadidos



Mida las porciones

Midiéndolas en el plato le permitirá ver su tamaño real y le ayudará a comer la cantidad correcta.

Cuente los carbohidratos

Su cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa, que es un tipo de azúcar. Contar carbohidratos puede ayudarle a regular sus niveles de glucosa en la sangre. Trate de consumir aproximadamente la misma cantidad cada día, y en momentos similares durante el día. Esto es especialmente importante si toma medicinas para la diabetes o usa insulina. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué cantidad de carbohidratos son adecuados para usted.



Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes una copia de la publicación *Planificación de comidas y conteo de carbohidratos.* Así podrá aprender más sobre comidas saludables, el conteo de carbohidratos y el tamaño de las porciones.

Tamaño de la porción

Grasas

Carbohidratos

Fibra

Azúcares añadidos

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)	
Cantidad por Ración **Calorías**	**230**
	% valor diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 160mg	**7%**
Carbohidrato Total 37g	**13%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Los azúcares totales 12g	
Incluye 10g de Azúcares añadidos	**20%**
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260g	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Algunos alimentos envasados pueden tener una etiqueta con 2 columnas. Esto es para mostrar la diferencia en lo que está comiendo o bebiendo si ingiere una porción o el paquete completo.

Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para consejos adicionales y recetas saludables.

Establezca metas para lograr una alimentación saludable
Cambiar lo que come o la manera de preparar sus alimentos puede parecer mucho trabajo pero, comience con metas simples. Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para crear un plan adecuado para usted. Y recuerde: una dieta saludable no es solo para personas con diabetes. Comer de manera saludable con su familia y amigos puede beneficiarles a todos y ayudarle a realizar sus metas. Anote algunas de sus metas para comer saludable en las casillas a continuación.

Ejemplo:

Meta:	No me voy a saltar el desayuno.
¿Cómo?	Voy a programar mi alarma 10 minutos más temprano. Esto me dará tiempo para comer.

Mis metas para comer saludable

Meta:	
¿Cómo?	
Meta:	
¿Cómo?	
Meta:	
¿Cómo?	

Manténgase activo

En la diabetes, una dieta saludable y una vida activa van de la mano. Mantener su cuerpo activo ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, y es bueno para su salud en general.

La actividad física ayuda a:

- Bajar la glucosa en la sangre
- Mejorar la salud del corazón
- Bajar la presión arterial y el colesterol
- Quemar calorías para ayudar a controlar el peso
- Dar energía
- Minimizar el estrés
- Dormir mejor



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para obtener más información sobre por qué es tan importante moverse si tiene diabetes.

Tres pasos para mantenerse activo

Paso 1: Hable con su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar.

Hable de los tipos de actividades que puede considerar.

Paso 2: Elija las actividades.

Elija actividades que sean de su agrado y que además, sean adecuadas para usted. Prácticamente, todo lo que requiera el movimiento del cuerpo puede ser beneficioso, por ejemplo:

- Caminar o trotar
- Andar en bicicleta
- Nadar o practicar algún deporte
- Bailar o practicar yoga



Paso 3: Establezca sus metas.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda mantenerse activo durante al menos 2 horas y media (150 minutos) a la semana o más. Para obtener los mayores beneficios, haga su actividad hasta que sude al menos un poco. Distribuya la actividad en 3 o más días a la semana y trate de no pasar más de dos días seguidos sin actividad.

Ejercicios para la flexibilidad y el balance, como la yoga o el baile se recomiendan para personas mayores adultas de 2 a 3 veces por semana. Y desde luego, estos estándares deberán aplicarse a su caso individual; a su capacidad de ejercicio y a sus limitaciones.



Divida el período de tiempo que esté sentado, levantándose y moviéndose cada 30 minutos.

Quizás piense que no tiene tiempo para dedicarle al ejercicio. Vea los ejemplos a continuación, y anote sus propias metas.

Considere la siguiente meta:

30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana (lo cual equivale a 150 minutos en total).

Haga ejercicios de estiramiento 10 minutos después del desayuno	Camine a paso ligero durante 10 minutos a la hora del almuerzo	Camine por la casa o manténgase activo 10 minutos después de la cena
		

Comience lentamente y aumente la intensidad como mejor le parezca. Pero recuerde: hable siempre con su médico antes de comenzar o cambiar una actividad física.

Mis actividades y metas

Meta:
Meta:

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com obtener consejos para comenzar o cumplir con su plan de ejercicios para la diabetes.

Reduzca riesgos

Siga estos simples consejos para evitar riesgos durante el ejercicio:

- Hable con su equipo del cuidado sobre las actividades que son seguras para usted.
- Lleve un bocadillo o merienda de carbohidratos de acción rápida en caso de que le baje demasiado la glucosa, como un jugo de fruta o caramelos duros



- Beba mucha agua
- Proteja sus pies. Use siempre zapatos y calcetines cómodos. Y revise sus pies antes y después del ejercicio. Si se lesiona los pies, informe de inmediato a su equipo del cuidado de la diabetes
- Deténgase si siente dolor, dificultad para respirar o mareos
- Use un brazalete de identificación que diga "Tengo diabetes" en caso de que necesite ayuda



Unos pequeños pasos pueden sumar grandes beneficios en el cuidado de la diabetes

Caminar es una de las actividades más fáciles para comenzar, y la mayoría de las personas con diabetes pueden hacerla. No es demasiado tarde para incorporar la caminata a su rutina diaria. Puede comenzar lentamente y caminar tan solo unos minutos al principio. Luego cuanto más camine, más fácil le resultará, y podrá agregar intensidad al aumentar el tiempo, el ritmo o la distancia.

Más conteos de pasos diarios puede hacer que sea más probable que alcance sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. Caminar también puede ayudar a mejorar su peso, equilibrio, salud del corazón y mucho más. La ADA recomienda tratar de caminar a su manera hasta 10,000 pasos por día o al menos 30 minutos al día.

Para aumentar su conteo de pasos cada día, intente:

- Caminar durante su descanso para comer
- Caminar cuando está usando el teléfono
- Escoger un lugar para estacionar alejado cuando ingrese, y regrese el carrito de compras en lugar de dejarlo cerca del automóvil
- Usar las escaleras en lugar del elevador o la escalera eléctrica
- Limpiar su habitación o hacer las tareas del hogar
- Si tiene perro, sacarlo a dar un paseo extra o tomar una ruta más larga
- Establecer citas para hacer caminatas con amigos

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información sobre cómo hace ejercicio de forma natural, segura e inteligente con diabetes.

Use medicinas

Es posible que muchas personas con diabetes deban usar medicinas para lograr sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. Cuanto más sepa sobre las medicinas que usa y cómo administráselas, más fácil será para usted manejar su diabetes.

Existen 2 tipos principales de medicinas para tratar la diabetes tipo 2:

- Pastillas que se toman por la boca
- Medicinas que se inyectan

Aprender sobre los diferentes tipos de medicinas para la diabetes puede ayudarle a hablar con su equipo médico del cuidado de la diabetes sobre las opciones de tratamiento. Juntos pueden decidir qué tipo de medicina es adecuada para usted.

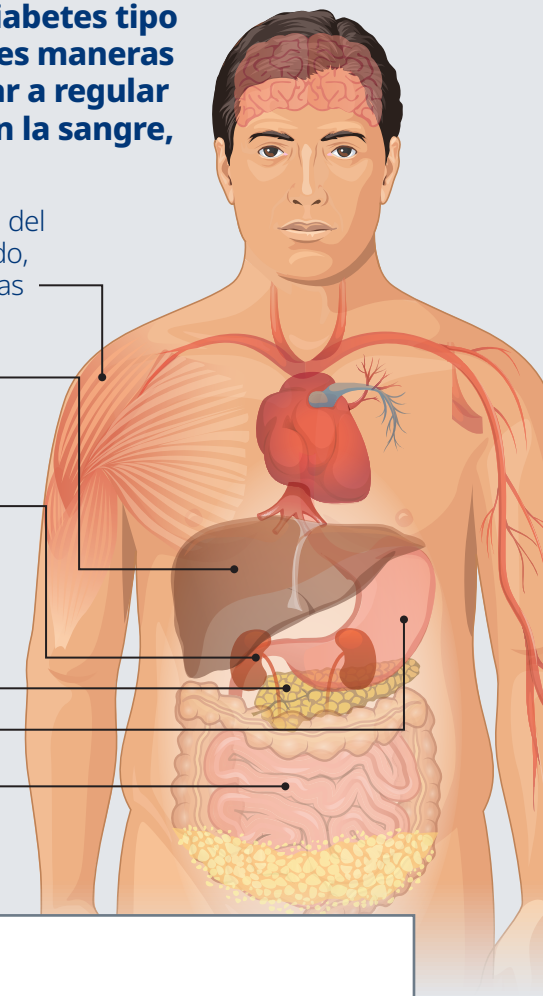
Pastillas para la diabetes



Hay muchos tipos de pastillas para personas con diabetes tipo 2. Este tratamiento de pastillas funciona mejor cuando se usa combinado con una dieta saludable y actividad física.

Las pastillas para la diabetes no funcionan igual para todas las personas. En algunos casos, las pastillas no son lo suficientemente efectivas para bajar la glucosa en la sangre. También puede suceder que después de un tiempo estas dejen de funcionar. Eso no significa que su diabetes haya empeorado, y tampoco que usted no se ha cuidado como es debido. Significa simplemente que su cuerpo ha cambiado, y que es posible que deba probar más de un tipo de pastilla, una combinación de pastillas, o pastillas y medicinas inyectables.

Las medicinas para la diabetes tipo 2 funcionan de diferentes maneras en el cuerpo para ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre, incluido:



Glosario importante

GLP-1: El péptido 1 similar al glucagón es una hormona que produce el cuerpo, la cual ayuda al páncreas a liberar insulina y detiene la liberación de glucagón cuando los niveles de glucosa en la sangre son altos. La insulina ayuda a mover la glucosa desde la sangre a las células. El GLP-1 también demora el movimiento de los alimentos que salen del estómago después de comer.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más sobre las medicinas para la diabetes.

Medicinas inyectables para la diabetes

Hay dos tipos de medicinas para la diabetes que se inyectan bajo la piel (subcutáneamente): los inyectables que no son insulina y los inyectables con insulina. Algunas de estas medicinas también están disponibles en otras formulaciones, como pastillas o inhaladores.

Las medicinas inyectables que no contienen insulina se administran con una pluma y se pueden usar una vez al día, dos veces al día, tres veces al día o una vez a la semana. Existen 2 tipos:



Los agonistas del receptor GLP-1 trabajan para:

- Ayudar al páncreas a liberar más insulina cuando la glucosa en la sangre está alta
- Evitar que el hígado produzca demasiada glucosa cuando la glucosa en la sangre está alta
- Demorar el movimiento de los alimentos al salir del estómago

Los análogos de amilina trabajan para:

- Evitar que el hígado produzca demasiada glucosa
- Demorar el movimiento de los alimentos al salir del estómago
- Suprimir el apetito

Los inyectables de insulina funcionan como la insulina de su propio cuerpo, reduciendo la glucosa en la sangre al ayudarla a pasar de la sangre a las células.

Hay varios tipos de insulina, y se diferencian en la rapidez con a que comienzan a trabajar, cuándo alcanzan su efecto máximo y cuánto tiempo duran. Si necesita insulina, consulte a su equipo médico del cuidado de la diabetes para encontrar una adecuada para usted.

Terapia de combinación

La diabetes cambia con el tiempo y en algún momento es posible que necesite más de una medicina para manejarla, incluso si ha estado siguiendo al pie de la letra su plan de tratamiento. Muchas personas usan insulina o una medicina que ayuda al cuerpo a producir más insulina, **además** de una medicina que ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina. A esto se llama *terapia de combinación.*

Otras medicinas que quizás deba de usar

La diabetes podría afectar muchas partes de su cuerpo. Esto incluye el corazón, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso, la vista y los riñones. Es posible que tenga que tomar medicinas para otras afecciones médicas para ayudar a:

- Bajar la presión arterial
- Bajar el colesterol
- Reducir el riesgo de ataque cardíaco
- Mantenerse saludable con las vacunas (incluida la influenza, la neumonía y el COVID-19)



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener información sobre los programas que pueden ayudarlo a que las medicinas sean más asequibles.

Su plan de medicinas o tratamiento

Es posible que tenga que usar medicinas para la diabetes para lograr sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. Cuando esto suceda, infórmese sobre sus medicinas y aprenda cómo usarlos. Su doctor le dará indicaciones que deberá seguir para su propia seguridad y bienestar.

Su plan de medicinas se basará en:

- ✓ El tipo de medicinas que debe usar para la diabetes y para otros padecimientos de salud que tenga
- ✓ En qué cantidades
- ✓ Cuándo y cómo usarlos

Su plan de medicinas se basará en muchas cosas, como:

- ✓ Sus niveles de glucosa en la sangre
- ✓ Otras condiciones de salud que tenga
- ✓ Sus hábitos alimenticios
- ✓ Su nivel de actividad física
- ✓ Su rutina diaria

Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para diseñar un plan de medicinas que sea fácil de seguir y además adecuado para usted.



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *Vivir con diabetes,* que le brinda más información sobre cómo tomar medidas para manejar su diabetes comiendo de manera saludable, manteniéndose activo y usando sus medicinas.

"Al reflexionar sobre mi progreso, me siento muy bien a nivel mental y físico."*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

MANEJE LA DIABETES

En esta sección:

- ✓ **Revise sus niveles**
- ✓ **Solucione problemas de la diabetes**
- ✓ **Reduzca el riesgo de otros problemas de salud**
- ✓ **Acepte y maneje su diabetes de manera saludable**

***Los resultados individuales pueden variar.**

Revise sus niveles

Cuando usted mismo se hace pruebas de glucosa en la sangre

Cada vez que usted verifica su propio nivel de glucosa en la sangre, aprende más sobre su diabetes y cómo la está manejando. No solo verifica sus números, sino también el efecto y consecuencia de su propio cuidado diario. Cuando usted se hace sus pruebas de glucosa en la sangre:

- Sabe de inmediato si sus niveles están demasiado altos o bajos
- Se da cuenta de cómo la actividad física, la comida y el estrés afectan esos niveles
- Sabe si su insulina u otra medicina para la diabetes está funcionando



Cuándo revisar la glucosa en la sangre

Los niveles de glucosa en la sangre suben y bajan durante todo el día. Esta se ve afectada por los alimentos que usted consume, por su nivel de actividad física y también por otros factores, como el estrés. Consulte a su equipo del cuidado de la diabetes para saber cuándo y con qué frecuencia debe revisar su nivel de glucosa en la sangre.

Algunos momentos para verificar la glucosa en la sangre pueden ser:

Antes de las comidas y meriendas



Antes, durante y después del ejercicio



Antes de acostarse



1-2 horas después de las comidas



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para solicitar o descargar un Registro del nivel de glucosa en la sangre.

Prueba de glucosa



Un **medidor de glucosa en la sangre** típico es un pequeño dispositivo que usa una gota de sangre para medir cuál es su nivel de glucosa en la sangre en ese momento. Existen muchos tipos de medidores. Su equipo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a elegir un medidor y mostrarle cómo usarlo.

El **monitor continuo de glucosa,** o **CGM (por sus siglas inglés),** registra los niveles de glucosa durante todo el día y toda la noche. Funciona a través de un pequeño sensor colocado debajo de la piel, por lo general, en su brazo o área del abdomen. Este monitor envía la información recopilada a una computadora, teléfono celular o a una tableta. Un CGM muestra sus niveles de glucosa inmediatos y sus cambios durante unas pocas horas o días.



Conozca sus niveles de glucosa



Cuanto más sepa sobre sus niveles de glucosa en la sangre, más poder tendrá sobre su propia salud.

También puede utilizar una aplicación que le ayude a realizar un seguimiento de sus niveles de glucosa en la sangre. Asegúrese de compartir su registro o aplicación de glucosa en sangre con su equipo del cuidado de la diabetes durante sus visitas al consultorio.

Comprenda sus valores de la glucosa

Existen diferentes tipos de pruebas de glucosa en la sangre que proporcionan diferentes tipos de información:

- **Las pruebas diarias** con un medidor de glucosa en la sangre le informan sobre su nivel de glucosa en la sangre al momento de la prueba
- **La prueba de A1C** durante la visita al consultorio le informa cuál ha sido su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses
- **Un CGM** le indica la cantidad de tiempo que pasa en su rango deseado de glucosa en tiempo real

El A1C y sus objetivos diarios de glucosa en la sangre

Su meta de A1C la establece usted. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes fijarán una meta de A1C que sea segura y adecuada para usted. Esta meta puede ser diferente a la de otras personas que conozca con diabetes tipo 2 y puede cambiar con el tiempo.

Las metas de glucosa en la sangre son individuales. Sus objetivos personales dependerán de cuánto tiempo ha tenido diabetes, su edad y otras afecciones que pueda tener. Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes cuáles son sus objetivos de A1C y glucosa en la sangre y complételos en la página siguiente.



Pregúntele a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *Mantenerse en curso.* Esta publicación puede ayudarlo a comprender más sobre los objetivos del nivel de glucosa en la sangre y lo que significan los números. Use el diario para anotar sus lecturas de glucosa en sangre.

Llame al **1-800-727-6500** de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST para solicitar un registro de glucosa en la sangre.

Objetivos de tiempo en rango

Si usa un CGM para verificar sus niveles de glucosa, su equipo del cuidado de la diabetes determinará su objetivo de tiempo en rango. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes para saber qué objetivos son adecuados para usted.



Mis objetivos de tiempo en rango

Entre

_____ y _____ mg/dL

_____% del tiempo o

_____ horas

Para la mayoría de las personas adultas que no están embarazadas, **la ADA recomienda:**

Un tiempo en rango **entre 70 y 180 mg/dL durante al menos el 70%** de las lecturas.

Esto significa que su objetivo debe ser de aproximadamente **17 horas al día en rango in range.**

Mis metas del nivel de glucosa en la sangre

Antes de las comidas:	**1-2 horas después de las comidas:**

Para la mayoría de mujeres adultas con diabetes no embarazadas, la **Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda:**

Niveles de glucosa en la sangre entre 80-130 mg/dL **antes de las comidas**

Niveles de glucosa en la sangre por debajo de 180 mg/dL **1-2 horas después de una comida**

Mi meta de A1C

Mi objetivo del A1C

- Si se tiene al día su objetivo del A1C, hágase revisar su A1C por los menos dos veces al año
- Si no, pida que le revisen su A1C al menos 4 veces al año

Para la mayoría de las personas adultas con diabetes no embarazadas, **la ADA recomienda** un A1C por debajo del 7%. Su médico puede tener objetivos del A1C diferentes para usted.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para descargar recursos para realizar un seguimiento de su nivel de glucosa en la sangre.

Maneje los cambios de la glucosa en la sangre

Es importante saber qué hacer si su nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo. Sus amigos, familiares y compañeros de trabajo también deben de estar al tanto de su condición, en el evento de una emergencia de glucosa en la sangre. Si su nivel de glucosa en la sangre es muy alto o muy bajo, podría confundirse con otros problemas graves de salud. Es por eso que se recomienda usar siempre una identificación que diga: "Tengo diabetes".

Asegúrese de llevar un diario de sus episodios de niveles bajos o altos de glucosa en la sangre, y compártalos con su equipo del cuidado de la diabetes para investigar las posibles causas de estos episodios.

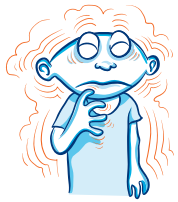
Glucosa baja en la sangre

Puede haber ocasiones en que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado (a esto se le conoce como *hipoglucemia*). Para la mayoría de las personas con diabetes, un nivel de glucosa por debajo de 70 mg/dL es demasiado bajo. La glucosa en sangre baja puede ocurrir si toma ciertas medicinas para la diabetes o si usa demasiada insulina o pastillas para la diabetes. La glucosa en la sangre también podría bajar si:

- No consume suficientes carbohidratos
- Salta o retrasa una comida
- Está más activo de lo habitual
- Se encuentra enfermo
- Ha bebido alcohol sin haber comido lo suficiente

Si experimenta un nivel bajo de glucosa en la sangre, podría sentir:

Temblores



Sudoración



Mareos



Confusión o dificultad para hablar



Hambre



Debilidad o cansancio



Dolor de cabeza



Nerviosismo o irritabilidad



Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre varían de una persona a otra. Y a veces, ningún síntoma.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información y consejos para manejar los niveles bajos de glucosa en la sangre.

Cómo tratar la glucosa baja en la sangre

Si tiene algún síntoma de bajo nivel de glucosa en la sangre, revise su glucosa de inmediato. Si no puede medirla, trátela siguiendo la regla de 15-15:

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos enseguida; algo como:



4 onzas (½ taza) de jugo de fruta (naranja, manzana o uva)



4 onzas (½ taza) de un refresco gaseoso que no sea de dieta

Tabletas de glucosa o un tubo de gelatina de glucosa (consulte las instrucciones)





1 cda de azúcar o miel



Caramelos duros o gomitas (consulte la etiqueta de cada alimento)

Después de 15 minutos, vuelva a revisar su nivel de glucosa en la sangre:



- Si sigue estando por debajo de 70 mg/dL, coma otra porción
- Repita estos pasos hasta que la glucosa en la sangre sea al menos 70 mg/dL
- Una vez que la glucosa en la sangre regrese a un nivel normal, ingiera una comida o un refrigerio para asegurarse de que no vuelva a bajar

Un alto nivel de glucosa en la sangre

El nivel alto de glucosa en la sangre (algo llamado *hiperglucemia*) ocurre cuando hay demasiada glucosa en la sangre. . Con el tiempo, esto puede causar serios problemas de salud. Un alto nivel de glucosa en la sangre puede ocurrir si usted:

- Omite una dosis de insulina u otra medicina para la diabetes
- Come más de lo habitual
- Está menos activo de lo habitual
- Se encuentra enfermo o tiene estrés

Así es cómo se podría sentir cuando el nivel de glucosa en la sangre es alto:

Con mucha sed



Con mucha hambre



Con sueño



Con necesidad de orinar más de lo habitual



Con infecciones o heridas que sanan más lento de lo habitual



Con visión borrosa



Y a veces no sentirá síntoma alguno.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información y consejos para manejar los niveles altos de glucosa en la sangre.

¿Qué se puede hacer para tratar un alto nivel de glucosa en la sangre?

Lo mejor que se puede hacer es tratar de prevenirlo. Siga sus planes de alimentación y actividades, adminístrese sus medicinas según le ha indicado su médico, y comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes si:

- Su nivel de glucosa en la sangre ha estado por encima de su objetivo durante 3 días y no sabe por qué
- Tiene síntomas de glucosa alta en la sangre

Quizás necesite un cambio en su plan de alimentación, actividad física o en sus medicinas para la diabetes.



Reduzca el riesgo de otros problemas de salud

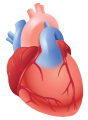
Cuando usted tiene diabetes corre el riesgo de desarrollar otros problemas graves de salud, ya que la diabetes puede afectar el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos, los pies, los nervios y la vista. Pero hay *muchas* cosas que pueden detener o retrasar los problemas que causa la diabetes.



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para obtener apoyo para manejar su diabetes.

Cuide de su salud en general

Con la diabetes, usted debe regular sus niveles de glucosa en la sangre. Pero es igual de importante manejar su salud general. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes deberán prestar atención a:



Su corazón:
Las personas con diabetes tienen dos veces más probabilidades de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral que las personas sin diabetes. Hable con su médico acerca de su propio riesgo. También debe revisarse la presión arterial y el colesterol según lo indicado.



Sus riñones:
La diabetes puede dañar los riñones y hacer que dejen de funcionar como es debido. Hágase análisis de orina y de sangre al menos una o dos veces al año, o con la frecuencia que le indique su médico.



Su vista:
La diabetes lo pone en riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos. Hágase exámenes que dilaten su pupila para verificar si la glucosa en la sangre le ha dañado algún vaso sanguíneo. Hágase este examen cada 1 a 2 años, o más a menudo según le indique su médico.



Sus pies:
Las personas con diabetes pueden desarrollar muchos problemas diferentes en los pies. Revise sus pies todos los días. Y haga que el médico los revise al menos una vez al año, o con más frecuencia si es necesario.

Tome control de su salud

Hacer estas cosas puede ayudar a demorar los problemas que puede causar la diabetes, así como controlar su salud:



Haga todo lo posible para regular su glucosa en la sangre



Manténgase activo. Comience despacio y aumente sus actividades dentro de sus posibilidades



Use sus medicinas según le indique el médico



Hágase todas las pruebas de detección recomendadas



Siga su plan de alimentación. Comprométase a llevar una alimentación saludable



Deje de fumar

Trabaje con su equipo del cuidado de la diabetes para mantener su presión arterial y colesterol en los niveles adecuados.

Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para obtener más información sobre la salud del corazón si tiene diabetes.

Lleve un registro de su rutina del cuidado de la diabetes

A continuación se muestra el programa del cuidado de la diabetes recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés).

Estas recomendaciones son solo pautas. Cada persona con diabetes es diferente. Por lo tanto, hable con su equipo del cuidado de la diabetes para establecer un programa de atención adecuado para usted.

Cada 3 meses
(o las veces que se lo recomiende su equipo del cuidado)



- ☐ Visita médica de rutina



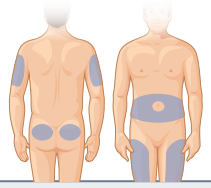
- ☐ Revisión de la presión arterial



- ☐ Prueba del A1C (si su glucosa en la sangre no está en el rango objetivo)



- ☐ Revisión del peso



- ☐ Revisión de la piel (sitios de la inyección)

Cada 6 meses
(o las veces que se lo recomiende su equipo del cuidado)



- ☐ Prueba del A1C (si su glucosa en la sangre está en el rango objetivo)



- ☐ Visita al dentista

Cada año
(o las veces que se lo recomiende su equipo del cuidado)



- ☐ Examen físico



- ☐ Examen de los pies con pruebas sensoriales (se necesita con mayor frecuencia si padece de problemas en los pies)



- ☐ Exámenes de grasas en la sangre y colesterol (si sus niveles son normales)



- ☐ Exámenes de los riñones



- ☐ Examen de la vista con dilatación de pupilas



- ☐ Examen del oído/Examen auditivo



- ☐ Vacuna para la gripe



- ☐ Examen del hígado



- ☐ Examen de la salud mental

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para conocer las últimas novedades sobre la diabetes.

Solucione problemas de la diabetes

Cuando se vive con diabetes, es realmente importante anticipar problemas y tener un plan de acción. Para mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de su rango objetivo, establezca con su equipo del cuidado de la diabetes un plan de alimentación, ejercicio, pruebas de glucosa en la sangre y medicinas. Pero es también importante entender que a pesar de sus mejores planes, pueden surgir complicaciones. Y entonces ayuda saber cómo atender y resolver esos problemas.

Aprender a resolver problemas es importante porque le ayuda a prepararse para momentos en que sucedan cosas inesperadas.

De vez en cuando, las personas con diabetes podrían tener problemas con altos o bajos niveles de glucosa en la sangre. A continuación le damos 3 sugerencias que pueden ayudarle a resolverlos si esto le sucede a usted.

1. **Juzgue la situación.** ¿Qué ha hecho diferente?
   - ☐ ¿Ha viajado?
   - ☐ ¿Se ha sentido enfermo o estresado?
   - ☐ ¿Ha bebido alcohol?
   - ☐ ¿Ha hecho cambios en su alimentación?
   - ☐ ¿Ha hecho cambios en sus actividades físicas?
   - ☐ ¿Ha dejado de usar su medicina recetada?

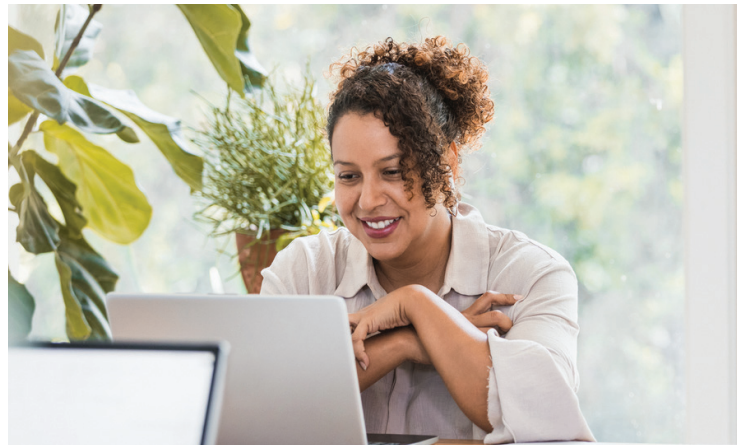
2. **Trate de solucionar el problema.**

   Hable con su equipo del cuidado de la diabetes si necesita ayuda para encontrar opciones. ¿Qué puede hacer?
   - ☐ Lleve consigo una merienda adicional por si le baja la glucosa
   - ☐ Pruebe un plan de alimentación diferente o agregue más actividad a su día
   - ☐ Revise su glucosa en la sangre con más frecuencia

3. **Evite que vuelva a suceder.**

   ¿Qué le ha funcionado en el pasado en una situación similar? Use estas soluciones de nuevo. O pruebe algo nuevo para encontrar lo que mejor le funcione.

   Pero antes que nada, consulte con su equipo del cuidado de la diabetes para recibir instrucciones o información.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para recibir apoyo para mantenerse al día con su diabetes.

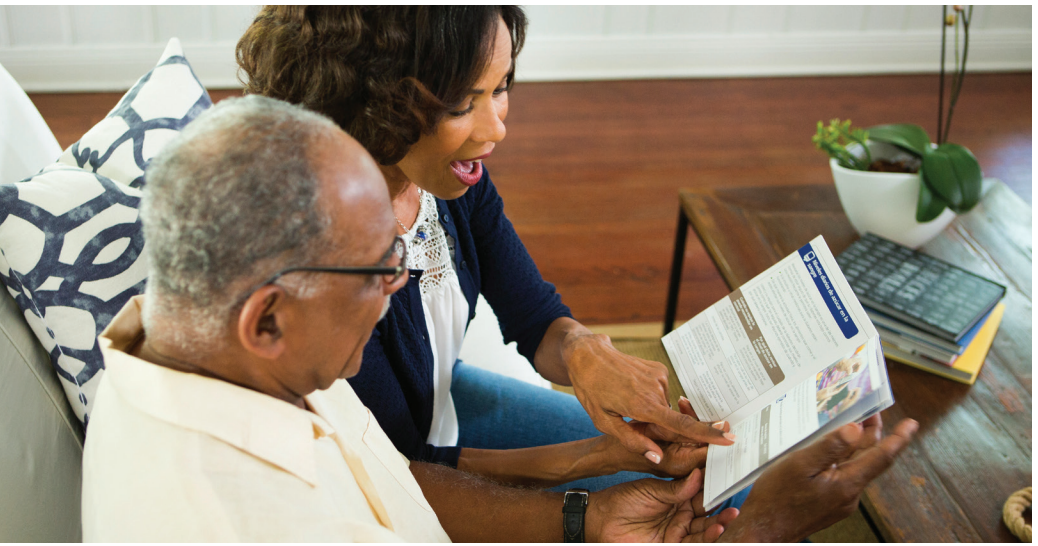
Un plan de acción para diferentes situaciones

Cuando está enfermo

Estar enfermo hace más difícil manejar la diabetes, ya que los niveles de glucosa en la sangre podrían variar. Es también posible que tenga problemas para administrarse su medicina, y que no pueda comer de la manera habitual. Informe a su equipo del cuidado de la diabetes si está enfermo, y aprenda:

- Con qué frecuencia controlar su glucosa en la sangre
- Si debe cambiar la forma en que usa sus medicinas para la diabetes
- Qué comer y beber
- Cuándo llamar a su médico

Consulte a sus profesionales de la salud *antes* de tomar medicinas de venta libre, como aspirina, jarabe para la tos, descongestionantes o suplementos de hierbas. Estos podrían aumentar o disminuir la glucosa en la sangre.



Prepárese para situaciones de emergencia

Es posible que haya situaciones de emergencia en las que no pueda ir a una farmacia para comprar sus medicinas u otros suministros para la diabetes. Reúna los suministros que pueda necesitar para manejar su diabetes, como:

- Suministros para pruebas de glucosa en la sangre
- Medicina adicional que le dure al menos 14 días
- Carbohidratos de acción rápida para tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre (comprimidos de glucosa, jugo, caramelos duros)
- Una forma de glucagón en caso de una emergencia grave de glucosa baja en la sangre



Sea un miembro activo de su equipo del cuidado de la diabetes. Hable abierta y honestamente sobre las dificultades que está enfrentando en el manejo de su diabetes. Recuerde que ustedes comparten un mismo objetivo: **mantenerlo lo más saludable posible.**

Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** para ayudarle a crear un plan si se enferma.

Cuando está en el trabajo



La diabetes no tiene por qué ser un obstáculo en el trabajo. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes. Juntos pueden realizar los cambios necesarios en sus planes de comidas, actividades o medicinas.

Por ley y en la mayoría de los casos, los empleadores brindan ciertas consideraciones a las personas con diabetes. Asegúrese de informarle a su empleador que usted tiene diabetes. Enséñeles a sus compañeros de trabajo los signos de un nivel bajo de glucosa en la sangre. Por ejemplo, conocer las señales típicas de un bajo nivel de glucosa en la sangre puede ayudar a sus compañeros a identificar una situación peligrosa y poder prestarle ayuda.

Qué planificar durante días laborales:

- Siga los planes de actividades y comidas de la jornada laboral sugeridos por su equipo del cuidado de la diabetes
- Tome descansos regularmente para consumir alimentos, revisar su nivel de glucosa en la sangre y/o administrarse sus medicinas
- Mantenga alguna merienda a la mano. Lleve algunas con usted para tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre, como la *hipoglucemia* (glucosa baja)
- Lleve siempre una identificación o brazalete que diga "Tengo diabetes"



Cuando viaja



No permita que la diabetes limite su vida. Planifique sus viajes por anticipado para que pueda manejar su diabetes mientras está lejos de casa.

Qué hacer cuando va de viaje:

- Pida a su equipo del cuidado de la diabetes recetas o suministros adicionales que pueda necesitar mientras está fuera
- Pídale a su médico una carta que indique que usted tiene diabetes, y que liste sus medicinas y suministros
- Lleve siempre consigo medicinas para la diabetes, insulina y suministros de prueba. Nunca los ponga dentro del equipaje, y nunca los guarde dentro del auto ya que una alta temperatura podría afectar su efectividad
- Siempre lleve alimentos o meriendas con usted
- Limite las bebidas alcohólicas. Si elige beber, coma algo cuando beba para prevenir un bajo nivel de glucosa en la sangre
- Siempre use una identificación que indique que tiene diabetes
- Revise a menudo su nivel de glucosa en la sangre
- Sepa dónde puede recibir atención médica en su destino



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender a planificar situaciones específicas.

Acepte y maneje su diabetes de manera saludable

No es fácil manejar la diabetes. Por ejemplo, puede hacerle difícil llevar una alimentación saludable, mantenerse activo o revisarse regularmente su nivel de glucosa en la sangre. Las hormonas del estrés en su cuerpo también pueden hacer que aumenten los niveles de glucosa en la sangre.

Para ayudar a lidiar con sus sentimientos, puede:

- ✓ **Aprender todo lo que pueda sobre la diabetes.** Entérese de todo lo que puede hacer a diario para manejarla ahora, y a medida que progrese
- ✓ **Desarrollar habilidades** para afrontar los cambios o situaciones que surjan. Luego use esas habilidades para manejar las diferentes situaciones. Lea *Manejando el estrés* en la página 60 para algunas sugerencias
- ✓ **Encontrar un proveedor de atención de salud mental.** Cuando esté en el proceso de manejar su diabetes puede sentir estrés, tristeza, enojo o miedo. Un proveedor de atención de salud mental puede ayudar a guiarle a través de muchas emociones que puede sentir y brindarle apoyo y herramientas para ayudarle a resolver los desafíos diarios



Reconozca si está padeciendo de depresión



Cuando se tiene diabetes, algunos días pueden ser mejor que otros. Es normal sentirse deprimido de vez en cuando, pero no la mayoría del tiempo. Las personas con diabetes pueden desarrollar depresión, y con la depresión se les puede hacer más difícil seguir un plan de cuidado.

Estos son algunos síntomas típicos de depresión:

- Pérdida de interés o placer
- Cambio en los patrones del sueño
- Cambio en el apetito
- Problemas de concentración
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Culpa
- Tristeza matinal
- Pensamientos de suicidio
- Alejarse de amigos y actividades
- Empeoramiento del desempeño escolar y laboral

La depresión es un padecimiento real y necesita ser tratada. Si piensa que puede tener depresión, infórmele a su equipo del cuidado de la diabetes cómo se siente y con qué frecuencia se siente así.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener sugerencias sobre cómo lidiar con la depresión por la diabetes.

Maneje el estrés

El estrés puede afectar la forma en que maneja su diabetes. Por ejemplo, puede hacerle difícil llevar una alimentación saludable, mantenerse activo o revisarse regularmente la glucosa en la sangre. El estrés también puede causar que suban los niveles de glucosa en la sangre.

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias:

- **Haga ejercicios de control de la respiración.** Trate de respirar profundamente de 5 a 20 minutos cada día
- **Mueva su cuerpo.** Relájese mientras realiza sus actividades. Puede adoptar un pasatiempo como la jardinería, hacer yoga o bailar, o simplemente irse a pasear por el vecindario o el parque por un rato. Invite a alguien de la famila o una amistad para que le acompañe. Así sus actividades serán más amenas
- **Busque apoyo.** Diríjase a familiares y amigos cuando se sienta estresado o molesto. Considere ser parte de un grupo de apoyo, y allí conocerá a otras personas con diabetes. Lo más probable es que compartan la forma en que se está sintiendo y que puedan ayudarse mutuamente a controlar el estrés y sobrellevar la diabetes

La carga diaria de la diabetes puede ser difícil de manejar, y el COVID-19 puede aumentar este estrés. Aquí hay algunas formas sencillas de ayudarlo a aliviar el estrés por la diabetes:

- Regístrese para la entrega automática de suministros para la diabetes
- Utilice un servicio de entrega de alimentos
- Programe citas virtuales con su equipo del cuidado de la diabetes

La disfunción eréctil y la diabetes

La disfunción eréctil es un problema común en hombres con diabetes y puede causar variados problemas tanto físicos como emocionales. Puede hacer que usted y su pareja se sientan frustrados y desanimados. Ciertamente no es fácil hablar del tema, pero existen formas de ayudarle a enfrentar y manejar esta situación.

Hable con su equipo del cuidado de la diabetes.
Pregunte si hay algo que pueda hacer para manejar mejor su diabetes. Mejorar los niveles de glucosa en la sangre puede ayudar a prevenir algunos de los problemas que pueden causar la disfunción eréctil.



Considere diferentes opciones de tratamiento.
There are many erectile dysfunction treatments. Ask your doctor if there is one that may be a good choice for you.

Implemente cambios saludables.
Estar activo físicamente, perder peso si tiene exceso de peso, reducir el alcohol si bebe, y si fuma, dejar el hábito, todo puede mejorar la disfunción eréctil, así como la salud general.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para recibir apoyo en aceptar y manejar mejor su diabetes.

Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

La diabetes no solo es nuestro negocio, sino también nuestra pasión.

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes a través del mundo. Desde 1923, nos hemos centrado en la innovación y el liderazgo en el cuidado de la diabetes.

El Programa de Asistencia al Paciente (PAP) de Novo Nordisk es símbolo de nuestro compromiso continuo con las personas que viven con diabetes. Si tiene dificultades para pagar su medicina Novo Nordisk, es posible que califique para recibir ayuda. Llame a Novo Nordisk PAP sin cargo al 1-866-310-7549 (opción 8 para español), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este, para ver si califica.

Si tiene preguntas sobre los productos Novo Nordisk o para solicitar un registro del nivel de glucosa en la sangre, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.

NovoCare®
DIABETES
Educación + Recursos

Mientras más sepa sobre la diabetes, mejor podrá manejar la suya. Pregunte a su médico acerca de estas publicaciones educativas. Son **GRATIS.** Para más información, visite **www.espanol.diabetes.novocare.com.**

Esta serie de publicaciones educativas está diseñada para ayudar a las personas con diabetes a colaborar con sus equipos del cuidado de la diabetes para aprender sobre la enfermedad y cómo manejarla.



Vivir con diabetes

Tome medidas para manejar su diabetes consumiendo alimentos saludables y administrándose sus medicinas. Esta publicación le muestra información para ayudarle a vivir bien con diabetes.



Mantenerse en curso

Leer esta publicación puede ayudarlo a comprender más sobre los objetivos del nivel de glucosa en la sangre y lo que significan sus números. Aprenda a supervisar su salud y use un diario para ingresar sus lecturas del nivel de glucosa en la sangre.



Planificación de comidas y conteo de carbohidratos

Aprenda más sobre la planificación de comidas y el conteo de carbohidratos en la diabetes. Esta publicación ofrece útiles herramientas y recursos para ayudarle a planificar comidas saludables y manejar su diabetes. Use nuestras listas de alimentos para tomar decisiones saludables.

NovoCare®
DIABETES
Educación + Recursos



Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare® puede ayudar

Manejar su salud física, mental y emocional si tiene diabetes es importante. Visite www.espanol.diabetes.novocare.com, su recurso en línea integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- **Recursos y herramientas educativas personalizados para vivir con diabetes**
- **Asequibilidad y apoyo para ahorros en sus medicinas**

Si tiene preguntas o desea recibir asistencia con alguno de nuestros recursos, llame al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m., hora del este.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta

Scan me!

¡Escanéeme!

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Los personajes en las fotografías no necesariamente viven con diabetes u otras dolencias.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US22PAT00119 Octubre de 2023 **www.espanol.diabetes.novocare.com**

novo nordisk®