

NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

Vivir con diabetes

Su guía para comer saludable, mantenerse activo y usar sus medicinas



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!

LO QUE HAY ADENTRO

Introducción	4
VIVA SALUDABLE	5
Coma saludable	6
Manténgase activo	12
USE SUS MEDICINAS	17
Medicinas para la diabetes	18
Uso y cuidado de inyectables	30
CONTROLE LA GLUCOSA EN LA SANGRE	37
Cuando ocurre el cambio	38
Regule la glucosa baja	39
Regule la glucosa alta	42
MANÉJESE	45
Siga un plan para el cuidado de la diabetes	46
Su plan de medicinas	47
Apoyo	49

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

Esta publicación le brinda información sobre cómo vivir con diabetes. Úsela para ayudarse a manejar su diabetes comiendo saludable, manteniéndose activo y usando sus medicinas cuando sea necesario. Si tiene preguntas, asegúrese de consultar con su equipo médico 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.



**“Se necesita perseverancia y voluntad, pero
mejoré mis hábitos de alimentación y hago
más ejercicio.”***

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



VIVA SALUDABLE

En esta sección:

- ✓ **Coma saludable**
- ✓ **Manténgase activo**

*Los resultados individuales pueden variar.



Coma saludable

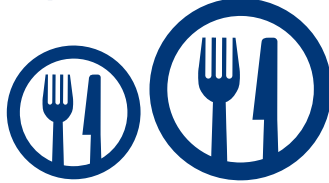
Comer saludable es una parte importante para manejar su diabetes, junto con una vida activa y sus medicinas, si las necesita. ¿Por qué? Porque qué, cuándo y cuánto come afecta su glucosa (*azúcar*) en la sangre. Y también por la cantidad de actividad física que incluye en su rutina.

Comer saludable significa que usted:

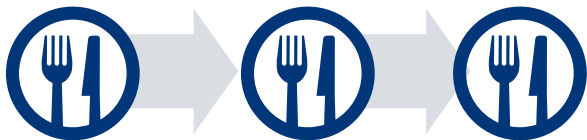
Consuma una amplia variedad de alimentos cada día



Está consciente del tamaño de las porciones



Espacia sus comidas de manera uniforme durante el día



No se salta comidas



Su equipo del cuidado de la diabetes podría sugerirle que siga un plan de comidas saludable. Este plan puede ayudarle a regular:



Sus niveles de glucosa en la sangre



Sus niveles de colesterol



Su peso



Su presión arterial

Cuando todo esto se regula, usted puede prevenir o retrasar los riesgos de otros problemas de salud.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más sobre los beneficios de comer saludable, especialmente cuando se tiene diabetes.

Cree un plan de alimentación

Saber qué comer puede ser confuso cuando está tratando de alimentarse de manera saludable si tiene diabetes. Hay muchos tipos de alimentación diferentes que pueden ayudar a manejar su diabetes. El estilo mediterráneo, bajo en carbohidratos, y el vegetariano son ejemplos de tipos de alimentación que han mostrado beneficios para las personas con diabetes tipo 2.

No importa qué tipo de cocina prefiera, asegúrese de:

- Agregar muchos vegetales sin almidón
- Limitar los azúcares añadidos y los granos refinados
- Elegir alimentos integrales en lugar de procesados



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *Planificación de comidas y conteo de carbohidratos*. Así podrá aprender más sobre los diferentes tipos de alimentos y el conteo de carbohidratos cuando se tiene diabetes. Esta publicación ofrece herramientas útiles y listas de alimentos para ayudarle a hacer elecciones saludables al momento de planificar las comidas o en cualquier lugar.



Un plan típico de alimentación saludable debe incluir:

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



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



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



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



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



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



Hay muchos tipos diferentes de planes de alimentación para ayudar a manejar la diabetes. Trabaje junto a su equipo del cuidado de la diabetes para encontrar un plan adecuado para usted.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener recetas saludables y aprender a preparar comidas balanceadas.

Planifique sus comidas

Un buen lugar para comenzar es probar el método del plato de planificación de comidas. Este utiliza su plato como guía para crear comidas saludables. Esta es una manera simple de controlar el tamaño de las porciones y comer comidas balanceadas.

Comience con un plato de 9 pulgadas e imagine que ha dividido el plato por la mitad. Llene una mitad con vegetales sin almidón, como ensalada, brócoli y ejotes (judías verdes). Luego divida la otra mitad en dos partes. Llene una parte con proteínas magras, como pollo, tofu o frijoles, y la otra parte con alimentos con carbohidratos, como granos, vegetales con almidón y fruta.



Consejos para comer saludable

Seguir estos consejos puede ayudarle a hacer buenas elecciones de alimentos y seguir su plan de alimentación:

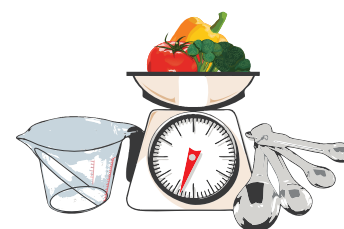
Lea la etiquetas de los alimentos

Asegúrese de revisar el tamaño de la porción y la cantidad de carbohidratos, fibra y azúcar añadida.



Mida cada porción

Medir puede ayudarle a entender el tamaño correcto de las porciones.



Sea inteligente con los carbohidratos

Cuando usted consume carbohidratos, su nivel de glucosa en la sangre aumenta. Así que es importante estar al tanto de lo que usted come. Esto es especialmente cierto si usted usa medicinas para la diabetes, incluyendo la insulina.



Determine sus objetivos

Comience con metas simples, como probar una nueva receta o añadir más fibra a sus comidas. Usted puede añadir otras metas según progrese.



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



Manténgase activo

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

La actividad física ayuda a:

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

Comience un programa de actividades

Si no ha estado muy activo, lo mejor es que comience lentamente. Pruebe ejercitarse 5 ó 10 minutos al día y añada más actividades o tiempo a su rutina según progresa. Con solo añadir unos pocos minutos al día verá que al tiempo su estado físico mejorará y podrá hacer más.

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. También recomienda hacer ejercicios de resistencia (ejercicio con pesas o máquinas de pesas) de 2 a 3 veces por semana, con un día de descanso en medio.

Los 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. Promoverán el rango de movimiento, la fuerza muscular y el equilibrio.

Escoja una actividad

Cualquier cosa que lo mantenga en movimiento puede ser favorable. Escoja actividades que le agraden para que no se dé por vencido. Quizás quiera probar alguna actividad nueva en compañía de un familiar o un amigo, así ambos podrán motivarse y apoyarse para seguir adelante.

Algunas actividades que quizás quiera probar:



Caminar a paso ligero o correr



Nadar o practicar algún deporte



Montar bicicleta



Bailar o hacer yoga

Pero recuerde consultar siempre a su médico antes de comenzar o cambiar sus actividades físicas.

No se quede sentado por mucho tiempo. Es buena idea levantarse y poner su cuerpo en movimiento cada 30 minutos.



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

Encuentre el tiempo

Quizás no piense que tiene tiempo para añadir 30 minutos de actividad física a su rutina diaria. Pero usted puede hacerlo si divide esos 30 minutos en intervalos de 10 minutos o más.

Por ejemplo, usted puede caminar por 10 minutos después de cada comida. O puede salir a montar bicicleta por 15 minutos en la mañana y también por las tardes.

Maneras simples de aumentar sus actividades

Mantenerse activo puede ser fácil. Intente hacer un poco de ejercicio cada día, ya que esto puede sumar mucha actividad al final de una semana. Aquí hay unos ejemplos:

En el trabajo: estacione el auto más lejos, o bájese una parada antes; suba o baje las escaleras en vez de tomar el ascensor; salga a dar una vuelta a la hora del almuerzo o busque ejercicios simples que puede realizar desde su escritorio o estación de labor.



En la casa: vaya a caminar con un amigo, familiar o con su mascota, haga trabajos de jardinería, labores en la casa, suba y baje las escaleras, practique un baile, ¡muévase con energía!



Cuando salga: camine en un parque o en un centro comercial, tome una clase de yoga, baile en ocasiones, o haga ejercicios de estiramiento para extender sus músculos sin gran impacto. Estos últimos también se pueden hacer cómodamente en casa.



Consejos para estar libre de 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 unas pasas
- 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



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

¡Donde lo saludable se encuentra con lo delicioso!



¿Está buscando una nueva receta apropiada para diabéticos que todos en su mesa disfrutarán?

Tantas recetas sabrosas para elegir:

- Algo liviano
- Sopas y ensaladas
- Guarniciones
- Alimentos reconfortantes
- Platos principales
- Bebidas y dulces



Visite **www.espanol.diabetes.novocare.com** y pruebe algo nuevo hoy mismo!



“Tener recursos es muy importante. ¡Ha sido de gran ayuda!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



USE SUS MEDICINAS

En esta sección:

- ✓ Medicinas para la diabetes
- ✓ Uso y cuidado de inyectables

Medicinas para la diabetes

La diabetes cambia con el tiempo. Puede llegar la hora en que comer saludable y mantenerse activo no sea suficiente para regular su glucosa en la sangre. Entonces su tratamiento quizás tenga que cambiar. Es posible que deba usar una medicina para la diabetes si:

- Sus niveles de glucosa diarios se mantienen sobre su rango objetivo
- Su nivel promedio de glucosa en la sangre se ha mantenido alto en los últimos 3 meses



- Usa un monitor continuo de glucosa, o CGM, y no pasa suficiente tiempo en su rango objetivo de glucosa

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda muchos tipos diferentes de medicinas que actúan de distintas maneras para ayudar a reducir su nivel de glucosa en la sangre. A veces, una medicina será suficiente, pero en otros casos, pueden recetarle una combinación de medicinas.

Obtener información sobre los diferentes tipos de medicinas para la diabetes puede servirle para hablar con su equipo del cuidado de la diabetes acerca de las opciones de tratamiento. Juntos pueden decidir qué tipo de medicina es adecuada para usted.

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:

Ayudan a mejorar la reacción del cuerpo a la insulina **Biguanidas**

Ayudan a mejorar la reacción de las células del hígado, músculos y grasas a la insulina **TZD**

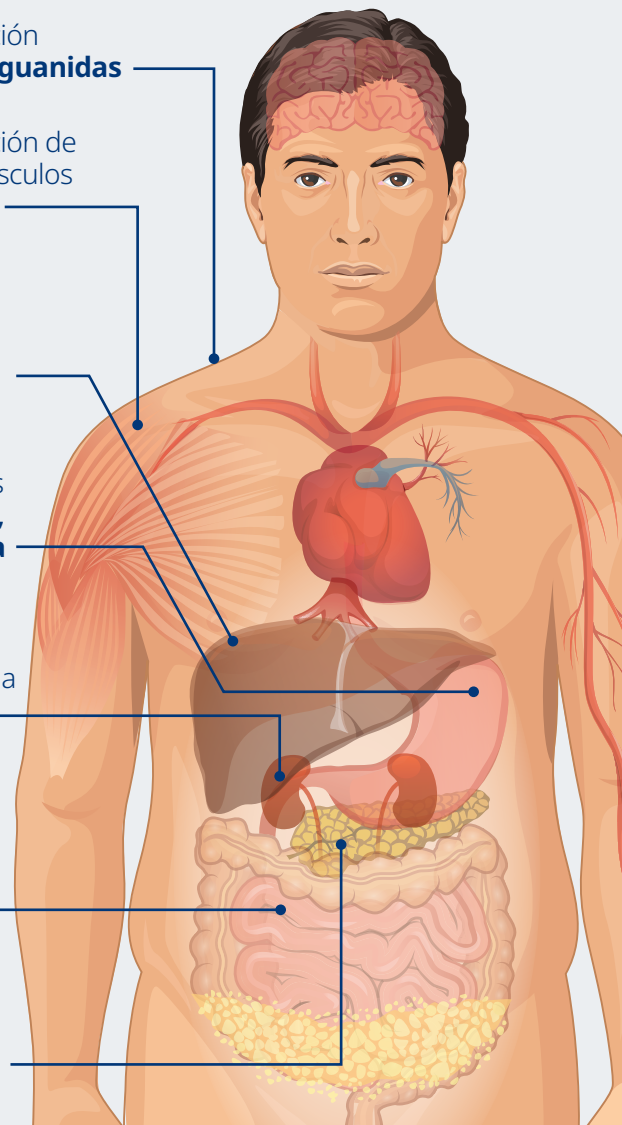
Disminuyen la cantidad de glucosa que libera el hígado **Biguanidas, TZD, GIP/GLP-1 RA, GLP-1 RA**

Disminuyen el tiempo de digestión de los alimentos **GIP/GLP-1 RA, GLP-1 RA, AGI, análogo de amilina**

Ayudan a los riñones a deshacerse del exceso de glucosa a través de la orina **Inhibidores de SGLT-2**

Ayudan a prevenir la desintegración de GLP-1, una hormona producida en los intestinos **Inhibidores de DPP-4**

Ayudan al páncreas a liberar más insulina **Sulfonilureas, GIP/GLP-1 RA, GLP-1 RA**



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender cómo funcionan en su cuerpo los diferentes medicinas para la diabetes.

Pastillas para la diabetes

Existen muchos tipos de pastillas para la diabetes tipo 2. Estas pastillas funcionan mejor cuando son combinadas con un régimen adecuado de dieta y ejercicio.



Las pastillas para la diabetes no son para todo el mundo, ya que es posible que no puedan reducir la glucosa en la sangre lo suficiente en ciertas personas. También pueden dejar de funcionar después de unos meses o años. Esto no significa que su diabetes sea peor. Y no significa que usted sea responsable. Significa que su cuerpo y/o su diabetes ha cambiado, y es posible que deba probar más de un tipo de pastilla, una combinación de pastillas, medicinas inyectables o pastillas y medicinas inyectables.

Cada una de estas pastillas funciona de diferente manera para reducir la glucosa en la sangre. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué tipo de medicina para la diabetes podría ser adecuada para usted. Asegúrese de informarle a su médico sobre cualquier otra medicina que use.

Las medicinas inyectables para la diabetes

Además de las pastillas para la diabetes, hay dos tipos de medicinas para la diabetes que se inyectan debajo de la piel. Estas medicinas inyectables vienen *con o sin insulina*.

Para obtener más información sobre la insulina, consulte la página 25.

Medicinas para la diabetes

Hable con su equipo del cuidado de la diabetes para saber qué medicinas le están recetando y cómo funciona. En esta sección se incluyen algunos de los efectos secundarios de las medicinas para la diabetes, pero no todos. Es importante hablar sobre esto con su equipo del cuidado de la diabetes y revisar el prospecto que viene con su medicina.

Biguanidas (metformina)

¿Qué debo saber acerca de la metformina?

- Estas pastillas reducen la cantidad de glucosa liberada por el hígado
- También pueden ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para responder a la insulina, ayudando a que las células de los músculos sean más sensibles a la insulina

Algunos efectos secundarios:

- Estas pastillas pueden causar náuseas y diarrea



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información sobre cómo las medicinas pueden ayudarlo a manejar su diabetes.



Inhibidores de SGLT-2

Inhibidores del cotransportador sodio-glucosa tipo 2

¿Qué debo saber acerca de los inhibidores de SGLT-2?

- La glucosa en la sangre es filtrada por los riñones, y luego se excreta o se reabsorbe de regreso a la sangre
- Una enzima en los riñones llamada cotransportador de sodio-glucosa tipo 2 (SGLT-2) trabaja para reabsorber la glucosa en el cuerpo
- Los inhibidores del SGLT-2 bloquean la reabsorción de glucosa hacia la sangre y la dejan en la orina

Algunos efectos secundarios:

- Estas pastillas pueden causar deshidratación, presión arterial baja e infecciones del tracto urinario

GLP-1 RAs and GIP/GLP-1 RAs

Polipéptido insulínico dependiente de glucosa y agonistas del receptor del péptido 1 similar al glucagón

¿Qué debo saber acerca de los GLP-1?

- Los GLP-1 RA vienen en múltiples formulaciones
- Estas medicinas ayudan al páncreas a liberar más insulina cuando los niveles de glucosa en la sangre están altos
- Evitan que el hígado produzca demasiada glucosa cuando la glucosa en la sangre está alta
- También demoran el movimiento de los alimentos al salir del estómago

Algunos efectos secundarios:

- Estas medicinas pueden causar náuseas, vómitos, diarrea y reacciones en el lugar de la inyección

Inhibidores de DPP-4

Inhibidores de la dipeptidil peptidasa-4

¿Qué debo saber acerca de los inhibidores de DPP-4?

- Estas pastillas previenen la desintegración de la hormona llamada péptido 1 similar al glucagón (GLP-1)
- El GLP-1 natural del cuerpo ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre, pero se desintegra muy rápidamente
- Al bloquear la degradación de GLP-1, estas pastillas permiten que la hormona GLP-1 permanezca activa en el cuerpo durante más tiempo
- Esto significa que los niveles de glucosa bajan solamente cuando están muy altos

Algunos efectos secundarios:

- Estas pastillas pueden causar dolor en las articulaciones

TZD

Tiazolidinedionas

¿Qué debo saber acerca de las tiazolidinedionas?

- Estas pastillas ayudan a la insulina a funcionar mejor en los músculos y las grasas, y disminuyen la producción de glucosa en el hígado
- Ayudan a mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina que produce
- Esto significa que sale más glucosa de la sangre para entrar en los músculos y en las células grasas, donde debe de estar

Algunos efectos secundarios:

- Estas pastillas pueden causar aumento de peso, inflamación y aumento del riesgo de fracturas de huesos



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información sobre sus opciones de medicinas.

Sulfonilureas

¿Qué debo saber acerca de las sulfonilureas?

- Estas pastillas ayudan a las células beta en el páncreas a liberar insulina, lo que resulta en una reducción de la glucosa en la sangre

Algunos efectos secundarios:

- Hay un mayor riesgo de glucosa baja en la sangre y aumento de peso con estas medicinas

Análogo de amilina

¿Qué debo saber acerca del análogo de amilina?

- Esta medicina inyectable evita que el hígado produzca demasiada glucosa
- Demora el movimiento de los alimentos al salir del estómago
- Puede suprimir el apetito

Algunos efectos secundarios:

- Esta medicina puede causar náuseas

Su equipo médico del cuidado de la diabetes puede ayudarle a encontrar formas de manejar los efectos secundarios de las medicinas para la diabetes. Para obtener más información sobre los posibles efectos secundarios, hable con su equipo del cuidado.

Lo básico sobre la insulina

Muchas personas con diabetes tipo 2 eventualmente necesitan y se benefician de la insulina. La necesidad de insulina puede depender de:

- Cuánto tiempo ha padecido de diabetes
- Cuán alto es su nivel promedio de glucosa en la sangre
- Qué otras medicinas usa
- Su salud en general

La insulina que usted se inyecta funciona como la insulina de su propio cuerpo reduciendo la glucosa en la sangre al ayudarla a pasar de la sangre a las células. La insulina no se puede usar como una pastilla. Esto se debe a que el ácido en el estómago la desintegraría durante la digestión, al igual que la proteína en los alimentos. Por lo tanto, la insulina generalmente se inyecta para que su cuerpo pueda usarla. Una insulina inhalada también está disponible.

Insulina

(análogos, insulina humana)

¿Qué debo saber acerca de la insulina?

- Esta medicina inyectable ayuda a que la glucosa pase de la sangre a las células del cuerpo

Algunos efectos secundarios:

- Hay un mayor riesgo de glucosa baja en la sangre, aumento de peso y reacciones en el sitio de la inyección



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para conocer más de cerca los tratamientos para la diabetes tipo 2.



Tipos de insulina

Hay muchos tipos de insulina. Cada tipo afecta la glucosa en la sangre de diferentes maneras para poder igualar cómo el cuerpo debería liberar la insulina por sí mismo.

La insulina tiene 3 características:

- **Inicio** es cuánto le toma a la insulina comenzar a disminuir la glucosa en la sangre
- **Pico** es el período cuando la insulina tiene el mayor efecto
- **Duración** es el tiempo que la insulina continúa funcionando

Cada tipo de insulina ayuda a regular sus niveles de glucosa en la sangre. No hay un tipo que sea adecuado para todos, ya que la necesidad de insulina de cada persona es diferente. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden usar dos tipos diferentes de insulina. Y sus necesidades de insulina pueden cambiar con el tiempo. Si necesita insulina, usted y su equipo del cuidado de la diabetes seleccionarán el tipo adecuado para usted.

Inicio	Pico	Duración
Insulina de acción rápida		
15 minutos	1 o 2 horas	2 a 4 horas
Insulina regular o de corta acción		
30 minutos	2 a 3 horas	3 a 6 horas
Insulina de acción intermedia		
2 a 4 horas	4 a 12 horas	12 a 18 horas
Insulina de acción prolongada		
Hasta varias horas	Es relativamente estable con el paso del tiempo	Hasta 24 horas o más
Premezclada		
Cantidades específicas de insulina de acción intermedia y de acción rápida (o corta) en una botella o pluma de insulina		

Todos los horarios mencionados son aproximados. Consulte la etiqueta de su medicina para obtener más información.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más acerca de sus opciones de insulina.

¿De qué se trata un plan de insulina?

Todas las personas que usan insulina requieren un plan personal de insulina. Su equipo médico del cuidado de diabetes le ayudará a diseñar un plan que funcione para usted.

Su plan le dirá:

- ✓ Qué tipo de insulina debe usar
- ✓ Cuánta insulina usar
- ✓ Cuándo usarla
- ✓ Con cuánta frecuencia debe revisarse la glucosa en la sangre

Su plan estará basado en muchos factores, tales como:

- ✓ Cuándo y cuánto usted come
- ✓ Su nivel actual de glucosa en la sangre
- ✓ Su nivel actual de actividad física
- ✓ Su estilo de vida
- ✓ Sus otras medicinas

Terapia de combinación

La diabetes cambia con el tiempo. En algún momento, es posible que necesite más de una medicina para la diabetes, incluso si ha estado siguiendo 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 que produce. A esto se le llama *terapia de combinación*.

Otras medicinas que podría usar

La diabetes puede afectar muchas partes de su cuerpo. Esto incluye el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. Es posible que también 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.

Uso y cuidado de inyectables

Como a muchas personas, quizás no le agrade la idea de ponerse inyecciones usted mismo. Pero una vez que aprenda cómo hacerlo, pronto verá que no es tan difícil como piensa. Consulte a su equipo del cuidado de la diabetes acerca de sus opciones para manejar su diabetes. Asegúrese de informarles acerca de las inquietudes que pueda tener.

Tipos de dispositivos para inyectarse

Existen diferentes formas de administrarse medicinas inyectables con o sin insulina. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué dispositivo de inyección es el adecuado para usted.

Pluma



Una pluma se parece a un bolígrafo para escribir. Las plumas se pueden usar tanto para medicinas inyectables sin insulina como para insulina. Las plumas se usan con agujas para pluma que suelen ser más cortas que las que se usan con muchas jeringas. El marcador de dosis en una pluma le ayuda a ver la cantidad de medicina que se está inyectando. Las plumas varían en la forma de usarlas. Su equipo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a aprender a usar la pluma que sea mejor para usted.

Dispositivo de administración de insulina conectado

A veces llamada “pluma de insulina inteligente”, esta pluma está conectada a una aplicación intuitiva para teléfonos móviles. Puede calcular y llevar un registro de las dosis, así como enviarle recordatorios, alertas e informes. Este tipo de dispositivo es útil para las personas que tienen problemas para calcular las dosis de insulina.



Agujas y jeringas

Muchas personas con diabetes se inyectan insulina con una jeringa de plástico desechable. Se introduce la aguja en un vial de insulina y se extrae la dosis deseada. Luego, la medicina se inyecta en la grasa debajo de la piel. Su equipo médico del cuidado de la diabetes puede ayudarle a elegir el tamaño de jeringa y aguja que sea mejor para usted.



Bomba de insulina

Las bombas de insulina ayudan a controlar la diabetes al administrar insulina según sea necesario las 24 horas del día. Las bombas de insulina envían insulina a través de un tubo pequeño y flexible (llamado *catéter*) que se coloca debajo de la piel. Las bombas se pueden programar para liberar pequeñas dosis de insulina continuamente. También pueden liberar una dosis cerca de las comidas para regular su nivel de glucosa en la sangre después de una comida. Este sistema es muy parecido a la forma en que el cuerpo debería liberar insulina.

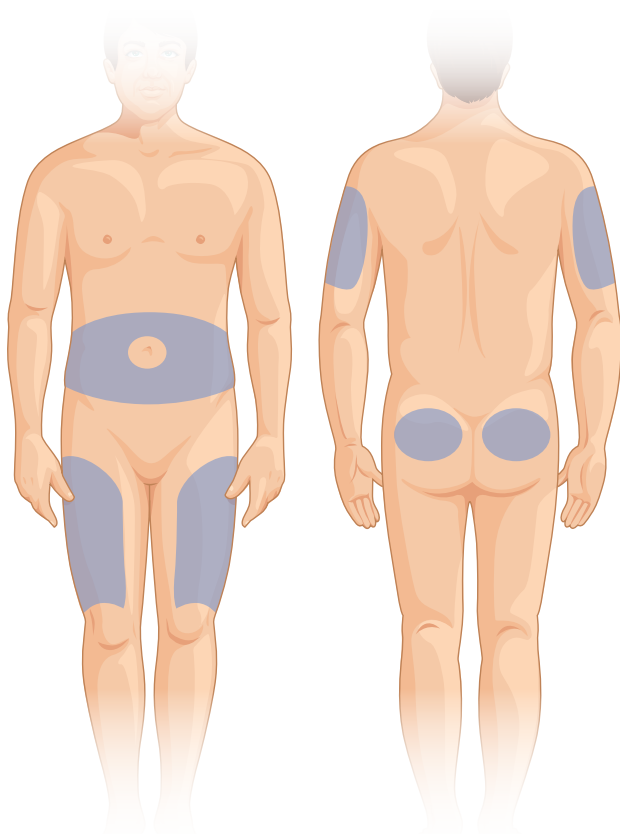


Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para leer sobre la última tecnología en agujas para plumas y bombas de insulina.

Dónde inyectarse

Las inyecciones de medicinas para la diabetes se administran con mayor frecuencia en la capa de grasa justo debajo de la piel en las siguientes áreas del cuerpo:

- Abdomen (excepto un círculo de 2 pulgadas alrededor del ombligo)
- Parte exterior de los muslos
- Parte de atrás de los brazos
- El trasero



Consulte las instrucciones individuales de uso sobre cómo administrarse su medicina inyectable.

El lugar en el cuerpo donde se inyecta puede afectar la eficacia de la medicina. Algunas medicinas para la diabetes pueden funcionar mejor si las inyecta en las mismas áreas generales todos los días. Por ejemplo, puede inyectarlas en el abdomen cada mañana y en el muslo a la hora de acostarse. Para evitar bultos o la acumulación de tejido de cicatriz, no deben inyectarse en el mismo sitio cada día.

Hable con su equipo médico del cuidado de la diabetes acerca de dónde y cómo inyectarse su medicina para la diabetes.

Si está usando insulina de un vial, verifíquela siempre antes de inyectarla. Llame a su médico si su insulina se ve diferente de como debería ser.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más sobre cómo administrarse sus medicinas inyectables.

Almacenamiento

Siempre revise el empaque de todas sus medicinas, ya que la información de almacenamiento puede ser diferente para cada medicina. Aquí hay algunos consejos generales para almacenar medicinas inyectables para la diabetes:

- Siga las instrucciones de la etiqueta
- Mantenga recipientes nuevos sin abrir en el refrigerador, pero no en la zona más fría
- No congele sus medicinas inyectables para la diabetes, y no las use si se han congelado
- Por lo general, se puede almacenar una medicina inyectable a temperatura ambiente durante cierto tiempo después de haberla abierto, pero revise la etiqueta para asegurarse de que esto es así
- No exponga su medicina inyectable a mucho calor o mucho frío
- Mantenga su medicina inyectable lejos del sol y la luz brillante
- No almacene medicinas inyectables en el compartimiento de guantes de un automóvil
- No use medicinas inyectables después de la fecha de vencimiento en la etiqueta



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes por la publicación *La diabetes y usted*. Le brinda información clave sobre la diabetes, los objetivos del nivel de glucosa en sangre, la resolución de problemas y afrontamiento saludable. También le ofrece herramientas y recursos para ayudarle a manejar su diabetes.



Deseche suministros usados

Para deshacerse de los suministros usados para la diabetes, coloque agujas y plumas desechables vacías en un recipiente para objetos punzantes. También puede usar un recipiente de plástico duro o de metal con tapa de rosca, como una botella de detergente o una lata de café vacía. Estos contenedores deben sellarse y desecharse de la manera correcta.

Consulte con su equipo de atención de la diabetes sobre la forma correcta de desechar las jeringas y agujas usadas. Puede haber leyes locales o estatales sobre esto. Nunca deseche las agujas y jeringas usadas en la basura doméstica o en los contenedores de reciclaje.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para más información sobre el cuidado de sus medicinas para la diabetes.

i 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.

Pregunte a Sophia



“¿Cómo puedo ayudarle?”

“La diabetes me acompañará el resto de mi vida, pero, al menos, ya veo algunos avances y sé qué camino tomar.”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

CONTROLE LA GLUCOSA EN LA SANGRE

En esta sección:

- ✓ Cuando ocurre el cambio
- ✓ Regule la glucosa baja
- ✓ Regule la glucosa alta

*Los resultados individuales pueden variar.

Cuando ocurre el cambio

Controlar su nivel de glucosa en la sangre puede mostrarle cómo lo afectan los alimentos, la actividad y las medicinas. Puede haber ocasiones en que tenga un nivel bajo o alto de glucosa en la sangre. Asegúrese de anotar cualquier episodio de glucosa en sangre baja o alta o registrarlos en una aplicación. Luego, hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre por qué puede haber sucedido.

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán los objetivos del nivel de glucosa en la sangre adecuados para usted. Es importante saber cuáles son sus objetivos y qué hacer si su nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo. Escriba sus objetivos aquí.



Mis objetivos del nivel de glucosa en la sangre

Antes de las comidas:



1-2 horas después de una comida:



Para la mayoría de los adultos con diabetes, incluidas las mujeres que no estén embarazadas, la **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 comenzar a comer

Regule la glucosa baja

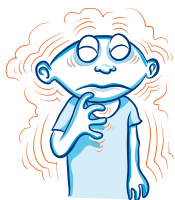
Puede haber ocasiones en que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado (a esto se le conoce como *hipoglucemia*). Para la mayoría de las personas con diabetes, menos de 70 mg/dL es demasiado bajo.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para saber por qué puede haber cambios en la glucosa en la sangre.

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



Y a veces no sentirá síntoma alguno.

Si tiene algún síntoma de bajo nivel de glucosa en la sangre, revise su nivel de 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



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

Regule la glucosa alta

Un nivel alto de glucosa en la sangre (algo llamado *hiperglucemia*) ocurre cuando hay demasiada glucosa en la sangre. Con el tiempo puede causar serios problemas de salud.

Así es cómo se podría sentir cuando su glucosa en la sangre es alta:

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.



Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes la publicación *Mantenerse en curso*, que puede ayudarle a entender lo que significa tener un objetivo del nivel de glucosa en la sangre, sus números, y darle seguimiento a la insulina. Use el diario para anotar sus lecturas de glucosa en sangre.



Lo mejor que puede hacer con un nivel alto de glucosa en la sangre es prevenirlo. Siga sus planes de comidas y actividades, y use todas sus medicinas según le ha indicado su médico:



Use sus medicinas según le han indicado



Siga su plan de comidas



Siga su plan de ejercicios

Y llame a su equipo médico 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 o baja en la sangre

Puede necesitar un cambio en su plan de comidas, actividad física o en sus medicinas para la diabetes.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para encontrar útiles hojas informativas sobre la glucosa alta o baja en la sangre.

NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

¿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



¡Escanéeme!



“¡Me siento mucho mejor desde que dedico tiempo a cuidar mi salud física y mental!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

MANÉJESE

En esta sección:

- ✓ **Siga un plan para el cuidado de la diabetes**
- ✓ **Su plan de medicinas**
- ✓ **Apoyo**

*Los resultados individuales pueden variar.

Siga un plan para el cuidado de la diabetes

Su equipo del cuidado de la diabetes trabajará con usted para elaborar su plan para el cuidado de la diabetes. Este plan puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de diabetes. Seguir su plan para el cuidado de la diabetes puede ayudarle a manejarla. Otros consejos:



Coma saludable



Manténgase activo



**Use sus
medicinas**
(si es necesario)



**Monitoree su
glucosa en la
sangre**



**Vaya a todas sus
citas médicas**



**Maneje
el estrés**

Su plan de medicinas

Cuando usa medicinas para la diabetes para lograr sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre, es buena idea tener un plan de medicinas. Es importante saber qué es cada medicina y cómo usarla. Asegúrese de usar cada medicina exactamente como se lo indique su médico.

Su plan de medicinas le dirá:

- ✓ Qué tipo de medicinas para la diabetes y otras medicinas usar
- ✓ Cuánto deberá usar
- ✓ Cuándo deberá usarla

Su plan de medicinas se basa en factores como:

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

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



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para más información acerca de cómo trabajar con su equipo del cuidado de la diabetes para manejarla mejor.



Al comenzar a usar una nueva medicina

Si está comenzando una nueva medicina para la diabetes, haga cualquier pregunta que pueda tener a un miembro de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Por ejemplo:

¿Qué dosis debo usar?

¿Con qué frecuencia y cuando?

¿Debo usarlo en ayunas o con las comidas?

¿Qué sucede si olvido usar mi medicina y lo recuerdo más tarde?

¿Qué debo saber sobre los efectos secundarios?

¿Causarán algún problema mis medicinas para la diabetes con mis otras medicinas?



Apoyo

Su familia y amigos pueden ser una gran fuente de apoyo. Cuanto más ellos sepan sobre la diabetes, mejor podrán entender cómo se siente.

Solicite de su familia y amigos cercanos el apoyo que usted necesita. Pruebe estas ideas:

- Pídeles que se informen sobre cómo la diabetes podría afectar su cuerpo y sus emociones
- Invítelos a acompañarle a sus citas médicas
- Inclúyalos en su nueva rutina de alimentos y actividades saludables
- Pídeles ayuda cuando la necesite

Sepa también que puede decirles a sus familiares y amigos si aún no está listo para recibir su ayuda. Es posible que desee unirse primero a un grupo de apoyo para la diabetes. Allí podrá conocer a otras personas con diabetes que comparten sus propios problemas y emociones.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com y obtenga más información sobre los grupos de apoyo para la diabetes disponibles en su área.



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.



La diabetes y usted

Esta publicación le brinda información acerca de la diabetes y le explica por qué ocurre. También provee herramientas y recursos para ayudarle a manejar su 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 los números. Aprenda a supervisar su salud y use un diario para ingresar sus lecturas 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 herramientas y recursos útiles para comer de manera saludable 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**



¡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 los EE. UU. US22PAT00121 Octubre de 2023 www.espanol.diabetes.novocare.com

