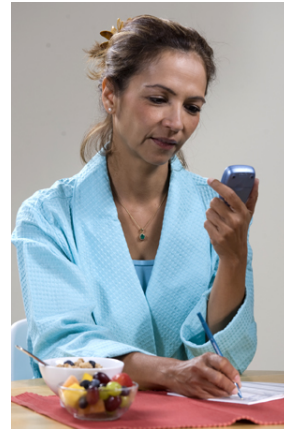




## Manejo de la diabetes tipo 1

La diabetes es una afección de por vida (crónica). Controlar la diabetes significa hacer algunos cambios que pueden ser difíciles. Su proveedor de atención médica, enfermera, educador de diabetes y otras personas pueden ayudarlo.

Controlar la diabetes tipo 1 significa equilibrar la insulina con la dieta y la actividad. Usted tendrá que revisar su azúcar en la sangre. A veces tendrás que revisar tus cetonas. También tendrá que trabajar con su proveedor para prevenir complicaciones.



### **Inyecte la insulina**

Tendrá que inyectarse insulina. O puede que tenga una bomba de insulina. La insulina mueve el azúcar de la sangre a las células.

La insulina viene en varios tipos diferentes, dependiendo de la rapidez con la que comience a funcionar y de cuánto dure el efecto. También hay insulina que es una combinación de más de 1 tipo de insulina. Su proveedor de atención médica, enfermero o educador en diabetes puede ayudarlo con las inyecciones.

Asegúrese de usar insulina según las indicaciones de su proveedor. Puede cambiar el tipo, el momento o la dosis si el nivel de azúcar en sangre no está bien controlado.




Asegúrese también de que la insulina se almacena correctamente y no ha superado la fecha de caducidad.

### **Diabetes: Formas de tomar medicamentos**

Hay muchos tipos de medicamentos para la diabetes. Algunas son píldoras. Otros deben ser dados como un tiro. Algunos se pueden tomar en más de 1 manera. A continuación, se presentan las principales formas de tomar estos medicamentos.

Tome su medicamento para la diabetes según las instrucciones. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica. O pregúntele a su farmacéutico.

## Manejo de la diabetes tipo 1

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Píldoras</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disparos (utilizando una jeringa o un dispositivo similar a una pluma)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bombas de insulina (pueden suministrar una cantidad constante de insulina las 24 horas del día)</li> </ul>	

### Comer sano

Una dieta saludable y bien planificada ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre. También le ayuda a mantenerse en un peso saludable.

Su proveedor de atención médica, enfermera, dietista o educador en diabetes le ayudará a crear un plan que funcione para usted. No tienes que renunciar a todos los alimentos que te gustan. Para ayudar a controlar el azúcar en la sangre, disfruta de comidas y refrigerios con:

- Verduras
- Frutas
- Carnes magras u otras proteínas saludables
- Granos enteros
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa



## Manejo de la diabetes tipo 1

### **Estar físicamente activo**

Estar activo ayuda a su cuerpo a usar insulina para convertir los alimentos en energía.

Pídale a su proveedor de atención médica que lo ayude a crear un programa de actividades adecuado para usted. Su programa de actividades se basa en su edad, salud general y tipos de actividad que usted disfruta. Empieza despacio. Pero apunta a al menos 30 minutos de ejercicio o actividad la mayoría de los días. Los 30 minutos no tienen que pasar de una sola vez. Hacer ejercicio durante períodos de 10 minutos durante el día funciona muy bien.

### **Controla tu nivel de azúcar en sangre**

Su proveedor de atención médica le dará instrucciones sobre cómo controlar su azúcar en la sangre en casa. Revisarlo le indica si su nivel de azúcar en sangre está en su rango objetivo. Tener niveles de azúcar en sangre en su rango objetivo significa que usted está manejando bien su diabetes.

Su proveedor le dirá lo que es demasiado alto y bajo para usted. Llame a su proveedor si su nivel de azúcar en sangre a menudo está fuera de ese rango. Saber cómo reconocer y responder rápidamente a los síntomas bajos de azúcar en sangre (como sudoración, temblor o confusión).

Su proveedor también puede indicarle que revise su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia cuando esté enfermo. Por ejemplo, cuando tiene un resfriado o gripe.

Si sus niveles de azúcar en sangre a menudo son demasiado altos o bajos, su proveedor puede aconsejarle cambios en su dieta o nivel de actividad. También puede ajustar el medicamento.

### **Compruebe si hay cetonas**

A veces es posible que debas revisar la orina en busca de cetonas. Las cetonas son sustancias químicas que se producen cuando la grasa, en lugar de la glucosa, se quema para obtener energía. Cuando esto sucede, se llama cetosis. Para verificar si hay cetonas, siga las instrucciones que vienen con las tiras y de su proveedor de atención médica, enfermera o educador en diabetes. Si hay cetonas, llame siempre a su proveedor de inmediato. Algunas personas también usan monitores de glucosa en casa para comprobar la cetosis en la sangre. Pregúntele a su proveedor, enfermera o educador en diabetes para obtener más información.

### **Cuídate**

Cuando tienes diabetes, es más probable que desarrolles otros problemas de salud. Incluyen problemas de pie, ojo, corazón, nervios y riñón. Al controlar el azúcar en sangre y cuidarse bien, puede ayudar a prevenir estos problemas. Su proveedor de atención médica, enfermera, educador de diabetes y otras personas pueden ayudarlo.



## Manejo de la diabetes tipo 1

- **Chequeos.** Hacer chequeos regulares con su proveedor. En estas visitas, usted tendrá un examen físico. Esto incluye revisar los pies. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso.
- **Otros exámenes.** También tiene exámenes completos de ojos, pies y dentales al menos una vez al año. Quítese siempre los zapatos en cada visita para que su proveedor revise sus pies.
- **Pruebas de laboratorio.** Se le harán análisis de sangre y orina.
  - Al menos 2 veces al año, su proveedor revisará su hemoglobina A1C. Este análisis de sangre muestra lo bien que ha estado controlando su azúcar en la sangre durante 2 a 3 meses. Los resultados ayudan a su proveedor a controlar su diabetes.
  - También se le harán otras pruebas de laboratorio. Estos pueden verificar si hay problemas renales y niveles anormales de colesterol.
- **Fumar.** Si fumas, debes dejar de fumar. Fumar aumenta la probabilidad de que usted tenga complicaciones de la diabetes. Pregúntele a su proveedor acerca de maneras de dejar de fumar. Tampoco use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Vacunas.** Hazte una vacuna anual contra la gripe. Y pregúntele a su proveedor acerca de las vacunas para prevenir la neumonía, la hepatitis B y el herpes zóster.

### Estrés y depresión

La mayoría de las personas tienen desafíos durante sus vidas. Vivir con diabetes, o cualquier afección grave, puede aumentar el estrés. Puede hacerte sentir muchas emociones diferentes. Con la diabetes, sentirse estresado o deprimido puede afectar los niveles de azúcar en sangre.

Si tiene problemas para lidiar con la diabetes, informe a su proveedor de atención médica. Puede ayudarlo o referirle a otros proveedores o programas de atención médica.

## Comprensión de la diabetes tipo 1



Para obtener energía, el cuerpo descompone los alimentos en combustible. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas para usar este combustible para obtener energía.



### Cómo el cuerpo normalmente recibe energía

El sistema digestivo descompone los alimentos. Esto resulta en un azúcar (glucosa). Parte de este azúcar se almacena en el hígado. Pero la mayor parte entra en la sangre. Viaja a las células para ser utilizadas como combustible. La glucosa necesita una hormona llamada insulina para entrar en las células. La insulina se produce en el páncreas, un órgano en el vientre. La insulina se libera en la sangre en respuesta a la presencia de glucosa en la sangre. Piense en la insulina como una clave. Cuando la insulina llega a una célula, se une a la pared celular. Esto indica a la célula que haga una abertura que permita que la glucosa entre en la célula.

### Cuando usted tiene diabetes tipo 1

Las células especiales (células beta) en el páncreas producen insulina. En la mayoría de las personas, la diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune. Esto significa que el sistema inmunitario del cuerpo daña las células beta. Esto disminuye la cantidad de insulina que produce el páncreas. En los niños, esto a menudo sucede rápidamente. En los adultos, no es tan rápido. Sin insulina, las células no pueden hacer que la glucosa se quemara para obtener energía. Esto puede hacer que se sienta débil o cansado.

### La glucosa se acumula

Sin insulina, la glucosa no puede entrar en las células. En su lugar, permanece en tu sangre. El hígado también pone aún más glucosa en la sangre. Esto puede conducir a niveles más altos y

# Comprensión de la diabetes tipo 1



más altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia). Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar problemas de salud graves.

## **Forma de cetonas**

Cuando las células no pueden conseguir que la glucosa se quemara para obtener energía, en su lugar, queman grasa. Esto deja atrás los ácidos llamados cetonas en la sangre y la orina (cetosis). El nivel alto de azúcar en sangre, cetonas altas y otros cambios químicos en la sangre (acidosis metabólica) pueden causar una condición peligrosa llamada cetoacidosis diabética (DKA). Para algunas personas, la CAD es el primer signo de diabetes tipo 1.

## **La insulina se puede reemplazar**

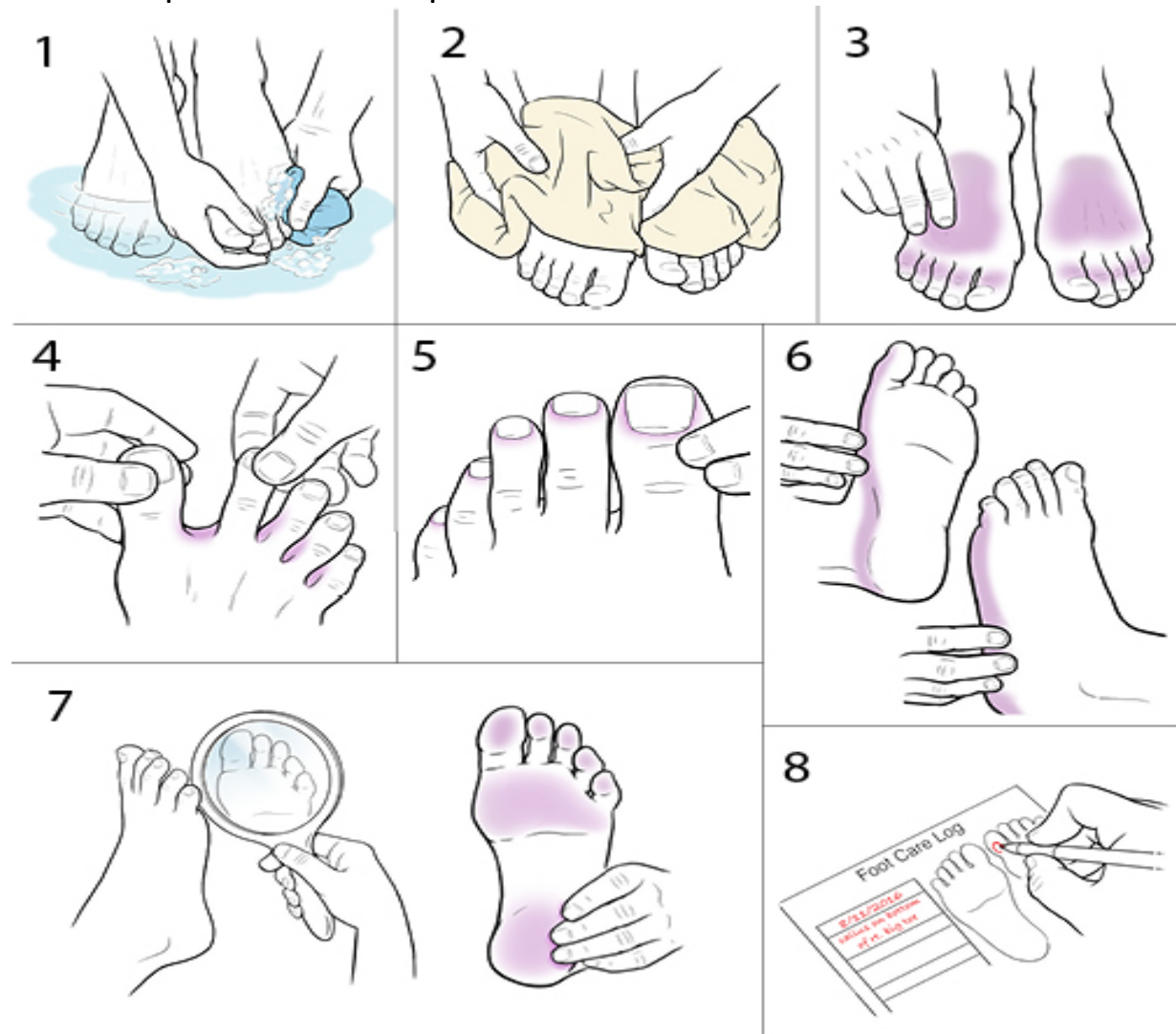
La insulina que te falta se puede reemplazar con inyecciones de insulina (inyecciones). La insulina no se puede tomar por vía oral. Esto se debe a que se descompone durante la digestión al igual que la proteína. Sin embargo, la insulina que te falta puede reemplazarse con inyecciones (inyecciones) de insulina. Algunas personas también usan bombas de insulina. Entonces su cuerpo puede quemar glucosa para obtener energía. Esto ayuda a mantener el azúcar en la sangre en un rango saludable.

## **Complicaciones a largo plazo**

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos. Esto puede conducir a problemas de salud (complicaciones). Mantener el azúcar en sangre en un rango saludable puede ayudar a prevenir o retrasar las complicaciones. Es importante equilibrar la insulina, la dieta y la actividad. Esto puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre en el rango objetivo. Y puede prevenir problemas de salud. Esto también es cierto para chequeos regulares, pruebas de laboratorio y exámenes. Las complicaciones que pueden ocurrir incluyen:

- Problemas oculares
- Enfermedad renal
- Daño a los nervios
- Problemas de digestión
- Problemas sexuales
- Problemas de dientes y encías
- Problemas en la piel y el pie
- Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos

## Como inspeccionarse los pies



La diabetes aumenta las probabilidades de desarrollar problemas en los pies. Es importante que se inspeccione los pies todos los días para detectar irritaciones en la piel antes de que se conviertan en ulceraciones serias. Si le resulta difícil ver la planta de sus pies, utilice un espejo o pida ayuda a uno de sus familiares o amigos.

### Como revisers los pies

Los siguientes consejos le ayudarán a examinarse los pies para ver si tiene problemas. Trate de examinarse los pies a la misma hora todos los días, por ejemplo, al levantarse de la cama por la mañana.

- Revise la parte superior de cada pie. Las partes superiores de los dedos, la parte posterior del talón y el borde exterior del pie pueden estar expuestos a mucha fricción por zapatos incómodos.



## Como inspeccionarse los pies

- Revise la planta de cada pie. El desgaste y uso diario a menudo causan problemas en los puntos de presión.
- Revise los dedos y las uñas. Las infecciones por hongos suelen producirse entre los dedos. Los problemas de las uñas también pueden ser señal de infecciones por hongos o producir cortadas en la piel.
- Revise también sus zapatos. El pie puede lesionarse cuando hay objetos sueltos dentro de un zapato. Palpe el interior de sus zapatos con la mano para detectar si hay piedritas, costuras flojas o zonas ásperas que puedan irritarle la piel.

### Señales de advertencia

Observe si tiene algún cambio de color en el pie. Las manchas en forma de tiras rojas son una señal de que puede haber una infección grave que requiere atención médica inmediata. Llame a su proveedor de atención médica inmediatamente si tiene cualquiera de estos problemas:

- La hinchazón con cambios de color puede ser señal de mala circulación sanguínea o infección. Entre los síntomas posibles se encuentran el exceso de sensibilidad y el aumento del tamaño del pie.
- Las zonas calientes en los pies pueden ser señal de infección, mientras que un pie frío puede indicar falta de circulación sanguínea.
- Ciertas sensaciones como escozor, hormigueo o pinchazos pueden ser señal de que hay algún problema. Compruebe también si hay zonas del pie con falta de sensibilidad o “dormidas”.
- Los puntos calientes son causados por la fricción o la presión. Observe si hay puntos calientes en zonas donde hay mucho roce. Los puntos calientes pueden convertirse en ampollas, callos o lesiones.
- Las grietas y lesiones son causadas por el resecamiento o la irritación de la piel e indican que la piel se está rompiendo, lo cual puede producir infección.
- Las uñas de los pies pueden crear problemas cuando se incrustan en la carne y causan enrojecimiento o dolor. Las uñas demasiado espesas, amarillas o descoloridas pueden ser señal de una infección por hongos.
- Si las lesiones o úlceras se dejan sin tratar, pueden producir supuración o mal olor. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota una secreción o drenaje amarillento, sangrado o mal olor.





# récord de azúcar para la diabetes

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					