

NovoCare[®]

DIABETES

Educación + Recursos

Mantenerse en curso

Su guía para mantenerse en curso
y al día con su diabetes




**Diario de glucosa
en la sangre** incluido
en la parte posterior

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 ADETRÁS

Introducción	4
CONOZCA SUS NÚMEROS	5
Maneje su diabetes	6
El nivel diario de glucosa en la sangre	7
Tiempo en rango	10
Su A1C	11
MONITOREE LA GLUCOSA EN LA SANGRE	13
Revise su glucosa	14
Manténgase en curso	15
QUÉ SIGNIFICAN LOS NÚMEROS	19
Entienda lo que significan sus números	20
Regule la glucosa baja	20
Regule la glucosa alta	24
MONITOREE SU SALUD	27
La diabetes y su cuerpo	28
MANTÉNGASE EN CURSO	35
Aprenda según los resultados de sus pruebas	36
Organice su rutina	36

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

El propósito de esta publicación es ayudarle a aprender sobre cómo dar seguimiento y supervisión a su diabetes. Estas son herramientas útiles para evaluar cómo usted y su equipo del cuidado de la diabetes están regulando su diabetes. Use esta publicación y el registro en la parte posterior para verificar que se está manteniendo en curso y que está logrando sus objetivos.

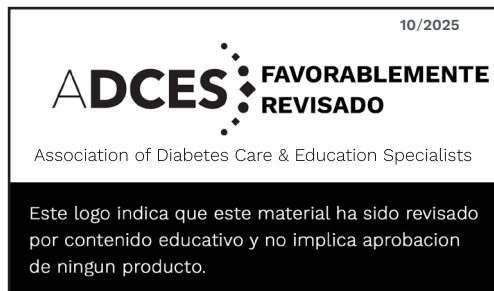
Busque este símbolo
en el contenido de esta publicación



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.



“¡Mis valores de glucosa en sangre han mejorado desde que me comprometí con mis objetivos semanales!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



CONOZCA SUS NÚMEROS

En esta sección:

- ✓ Maneje su diabetes
- ✓ El nivel diario de glucosa en la sangre
- ✓ Tiempo en rango
- ✓ Su A1C

*Los resultados individuales pueden variar.

Maneje su diabetes

Parte de manejar su diabetes es conocer sus niveles de glucosa (*azúcar*) en la sangre y entender lo que significan. La mayoría de los alimentos que come se transforman en glucosa. Esta se usa como energía para alimentar el cerebro, el corazón y los músculos. La glucosa en la sangre proviene de los alimentos que come o bien la fabrica el hígado. Se transporta por el torrente sanguíneo a todos sus órganos y células donde se transforma en energía.

Los objetivos del nivel de glucosa en la sangre que se muestran en esta publicación son recomendados por la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) para muchos adultos con diabetes, incluidas mujeres que no estén embarazadas. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes fijarán las metas del nivel de glucosa en la sangre adecuadas para usted. Puede tomar medidas para regular su glucosa en la sangre para ayudar a prevenir complicaciones graves y tener éxito.



El manejo de la diabetes comienza con entender de qué se trata este padecimiento. Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes el folleto o publicación *La diabetes y usted*, donde puede obtener más información sobre qué es la diabetes y por qué ocurre. Esta publicación también ofrece herramientas y recursos para ayudarle a manejar su diabetes.

El nivel diario de glucosa en la sangre

Revisar su nivel de glucosa en la sangre con un medidor de glucosa en la sangre le ayuda a aprender más sobre su diabetes y cómo la está regulando. Cada vez que usted se revisa el nivel de glucosa en la sangre, puede verificar inmediatamente:

- Si su glucosa en la sangre está muy alta o muy baja
- Cómo la actividad física y la comida afectan la glucosa en la sangre
- Si su insulina u otras medicinas para la diabetes están funcionando




Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener consejos útiles para revisar su nivel de glucosa en la sangre.

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán cuándo y con qué frecuencia debe revisar su nivel de glucosa en la sangre. Aquí tiene ejemplos de momentos buenos para hacerse una prueba:



Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán los objetivos del nivel de glucosa en la sangre adecuados para su caso individual. Escriba sus objetivos en los cuadros a continuación.

 **Mis objetivos del nivel de glucosa en la sangre**



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**



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



Tiempo en rango

Un **monitor continuo de glucosa**, o **CGM**, registra sus niveles de glucosa durante todo el día y toda la noche. El monitor funciona a través de un pequeño sensor colocado debajo de la piel que, por lo general, se coloca en el abdomen o el brazo. Envía la información a su computadora, teléfono móvil o tableta. Un CGM muestra sus niveles de glucosa inmediatos y cualquier cambio durante unas pocas horas o días.

Si usa un CGM para verificar sus niveles de glucosa, su equipo del cuidado de la diabetes determinará su objetivo de tiempo en rango. El tiempo en rango es la cantidad de tiempo durante el día en que la glucosa está en su rango deseado. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes para saber qué objetivos son adecuados para usted. Anote sus objetivos a continuación.



Mi rango objetivo

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.**



Su A1C

Una prueba de A1C durante la visita al consultorio le indica cuál ha sido su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 y 3 meses. Cuanto más altos sean los niveles, mayor será su riesgo de desarrollar complicaciones de la diabetes. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán una meta de A1C que sea segura y adecuada para usted. Tenga en cuenta que su objetivo puede cambiar con el tiempo.

El análisis del A1C puede ayudarle a regular su diabetes. Éste puede:

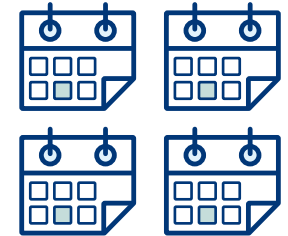
- Confirmar sus pruebas diarias de glucosa en la sangre
- Ayudarle a verificar si su plan del cuidado de la diabetes está funcionando
- Demostrar cómo ciertas opciones saludables pueden marcar una gran diferencia

Usted debe hacerse un análisis de A1C:



- 2 veces al año si su A1C está en su rango objetivo

- 4 veces al año si no está logrando su rango objetivo de A1C o si su tratamiento ha cambiado



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener más información sobre cómo la A1C se relaciona con los niveles promedio de glucosa en la sangre.

Mis números de A1C

La ADA sugiere un objetivo de A1C por debajo del 7% para la mayoría de los adultos con diabetes, incluidas las mujeres que no estén embarazadas. Su objetivo personal puede ser mayor o menor. Escriba sus números en las casillas a continuación.

Mi A1C ahora

Mi objetivo de A1C

Mi registro del A1C

Use los espacios a continuación para continuar registrando su A1C.

Fecha:	A1C:
_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %

“Empecé a medir mis niveles de azúcar en la sangre con regularidad y realmente cambié mis hábitos alimenticios. ¡Estoy muy orgulloso!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

MONITOREE LA GLUCOSA EN LA SANGRE

En esta sección:

- ✓ **Revise su glucosa**
- ✓ **Manténgase en curso**

Revise su 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 el momento de la prueba. Su equipo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a elegir un medidor y mostrarle cómo usarlo.

Si usa un monitor **continuo de glucosa**, o **CGM**, este evalúa sus niveles de glucosa. Su equipo del cuidado de la diabetes decidirá si un CGM es adecuado para usted.



Manténgase en curso

Dar seguimiento a sus lecturas de glucosa en la sangre y los eventos diarios es una buena práctica. ¿Por qué? Porque le permite a usted y a su equipo del cuidado de la diabetes evaluar sus lecturas de glucosa en la sangre y verificar si están dentro de su rango objetivo.

También es importante prestar atención a las cosas que hacen que su glucosa en la sangre suba o baje, como:

- Lo que come, especialmente carbohidratos, como el azúcar y las comidas hechas con granos
- Las dosis de insulina y otras medicinas para la diabetes
- La actividad física
- Situaciones de estrés
- Las enfermedades



Si necesita ayuda para cumplir con su plan de cuidado de la diabetes, pídale a su equipo del cuidado de la diabetes el cuadernillo *Vivir con diabetes*. Le ofrece más información sobre cómo tomar medidas para manejar su diabetes comiendo de manera saludable, haciendo actividad física y tomando sus medicinas.



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com aprender por qué es importante registrar sus niveles de glucosa en la sangre.

Anote el nivel de su glucosa en la sangre

Encontrará un registro del nivel de glucosa en la sangre en el bolsillo al final de esta publicación. Puede usarlo para anotar sus lecturas del nivel de glucosa en la sangre. Consulte las páginas 4 y 5 del registro para obtener más información sobre cómo usarlo. Asegúrese de llevar el registro a las visitas con su equipo de atención de la diabetes. Compartirlo les ayuda a todos a ver qué tan bien está funcionando su plan de cuidado de la diabetes.

La tecnología ha mejorado las maneras de registrar sus niveles de glucosa en la sangre. Existen muchos dispositivos, registros en línea y aplicaciones que pueden ayudarle a facilitar el manejo de la diabetes.

Su registro del nivel de glucosa en la sangre Fecha: ____/____/____

RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE

LUNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Mañana	Noche
	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶
 Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶
 Dosis de insulina de acción prolongada ▶

MARTES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Mañana	Noche
	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶
 Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶
 Dosis de insulina de acción prolongada ▶

MIÉRCOLES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Mañana	Noche
	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶
 Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶
 Dosis de insulina de acción prolongada ▶

JUEVES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno	
	ANTES	DESPUES
	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶
 Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶
 Dosis de insulina de acción prolongada ▶

NovoCare
 DIABETES
 Educación + Recursos

Su registro del nivel de glucosa en la sangre
 Un diario de sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre

Mantenerse en curso
 Si recibió este registro sin la publicación *Mantenerse en curso*, puede pedir esta publicación a su equipo de cuidado de la diabetes. Le dará más información sobre los objetivos de glucosa en la sangre y lo que significan sus números objetivos de glucosa en la sangre y lo que significan sus números.

Para ordenar registros adicionales, llame al **1-800-727-6500** opción 8 de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.

Anote y ajuste la insulina

La diabetes tipo 2 cambia con el tiempo. Por lo tanto, es posible que en algún momento deba añadir insulina a su plan de cuidado de la diabetes. Esto no significa que usted haya hecho algo mal. Simplemente significa que su diabetes ha cambiado.

El propósito de añadir insulina es ayudar a mantener su glucosa en la sangre cerca del rango objetivo. Existen muchos tipos de insulina. Si usted necesita usarla, junto con su equipo médico del cuidado de la diabetes, puede seleccionar un tipo de insulina que sea adecuado para usted.



i Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener ayuda sobre cómo incorporar el registro de sus datos de diabetes a su rutina diaria.

Si está comenzando a usar insulina, pídale a su médico que le ayude a llenar la guía de insulina en la página 55 o 57 en la parte posterior de esta publicación. Si está usando insulina de acción prolongada o a la hora de las comidas, esta guía puede ayudarle a anotar y ajustar su dosis de insulina cada día según las instrucciones de su médico.

Guía para monitorear la insulina a la hora de las comidas

1 Su dosis inicial

2 Cuando usar insulina. Este ejemplo asume que usará durante la cena

Guía para ajustar la insulina de acción prolongada

Si su médico quiere que usted ajuste su insulina a la hora de las comidas.

La insulina de acción prolongada también se llama insulina basal o de fondo. Esta proporciona niveles constantes de insulina durante todo el día y la noche. Si su médico le indicó que ajuste su dosis de insulina de acción prolongada, pídale que complete esta sección por usted.

Mi dosis ___ unidad(es) a ___ hora

Mi dosis ___ unidad(es) a ___ hora (si es necesario)

Mi objetivo del nivel de glucosa en la sangre por la mañana antes de comer es: ___ o menos (ejemplo: 80 o menos)

Entre ___ y ___ (ejemplo: entre 81 y 130)

___ o más (ejemplo: 131 o más)

Entonces usted debe:

Restar ___ unidad(es)

Tomar la misma dosis

Añadir ___ unidad(es)

No tome más de ___ unidades sin antes hablar con su médico.

Guía para ajustar su insulina a la hora de las comidas

Si su médico o proveedor de atención médica le indicó que ajuste su dosis de insulina a la hora de la comida, pídale que complete esta sección por usted y lo guíe a través del ejemplo. Cambie o ajuste su dosis a la hora de las comidas solo según las instrucciones de su médico.

1 Día 1 dosis inicial:

2 Cuando usar insulina a la hora de las comidas: Desayuno Almuerzo Cena

3 Cuando verificar su nivel de glucosa en la sangre: Antes del almuerzo Antes de la cena A la hora de acostarse

4 Si su lectura del nivel de glucosa en la sangre es: Al día siguiente usted debe:

___ o menos (ejemplo: 80 o menos) Restar ___ unidad(es)

Entre ___ y ___ (ejemplo: entre 81 y 130) Tomar la misma dosis que tomó hoy

___ o más (ejemplo: 131 o más) Añadir ___ unidad(es)

Guía de dosis de insulina

Cuándo usar insulina a la hora de las comidas:

Desayuno Almuerzo Cena

Cuándo revisar su azúcar en la sangre:

Antes del almuerzo Antes de la cena A la hora de acostarse

Si su lectura del nivel de glucosa es: Al día siguiente usted debe:

___ o menos (ejemplo: 80 o menos) Restar ___ unidad(es)

Entre ___ y ___ (ejemplo: entre 81 y 130) Tomar la misma dosis que tomó hoy

___ o más (ejemplo: 131 o más) Añadir ___ unidad(es)

Encontrará una tarjeta en la parte posterior de su registro. Pídale a su médico que escriba allí su dosis inicial de insulina para la hora de las comidas. Puede llevar esa tarjeta consigo para recordarla.



“No pensé que tenía mucho control sobre mi salud. ¡Ahora sé cómo dividir mis grandes objetivos en pasos sencillos!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

QUÉ SIGNIFICAN LOS NÚMEROS

En esta sección:

- ✓ Entienda lo que significan sus números
- ✓ Regule la glucosa baja
- ✓ Regule la glucosa alta

*Los resultados individuales pueden variar.

Entienda lo que significan sus números

Usted aprende algo cada vez que revisa su nivel de glucosa en la sangre. Piense en cómo los alimentos, la actividad física, el estrés o las medicinas afectan sus niveles. ¿Son demasiado altos o demasiado bajos a la misma hora del día, durante varios días seguidos? Si es así, puede haber llegado el momento de cambiar su plan de cuidado para la diabetes.

Asegúrese de anotar sus resultados o regístrelos en línea o en una aplicación. Cuanta más información registre, inclusive las medicinas, el ejercicio y las comidas, los datos pueden ayudar a dar un panorama completo de sus números. Trabaje con su equipo del cuidado de la diabetes para saber qué significan sus resultados.

En ocasiones, las personas con diabetes pueden experimentar niveles bajos o altos de glucosa en la sangre. Cuando esto sucede, quizás se sienta molesto o frustrado. Recuerde que sus revisiones de glucosa en la sangre son una forma de monitorear qué tan bien está funcionando su plan de cuidado de la diabetes. Y que cambiar un plan de cuidado, si es necesario, es algo normal para las personas con diabetes.

Regule la glucosa baja

Puede haber momentos en que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado (algo llamado *hipoglucemia*). Para la mayoría de las personas con diabetes, menos de 70 mg/dL es un nivel demasiado bajo.



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 aprender más acerca de los factores que pueden causar un nivel de glucosa alta o 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

Qué hacer ante una situación de emergencia con su nivel de glucosa en la sangre

Un nivel severamente bajo de glucosa en la sangre puede hacer que las personas se desmayen, y esto puede poner en riesgo su vida. Un nivel severamente bajo de glucosa en la sangre requerirá la ayuda de otra persona.

✓ Las personas deberán:

- Seguir el plan de tratamiento de niveles severamente bajos de glucosa en sangre indicado por su equipo médico del cuidado de la diabetes
- Enséñele a un miembro de la familia cómo administrar una medicina con glucagón si le ha sido recetada
- Llamar al 911



✗ Las personas no deberán:

- Inyectar insulina (ya que esta bajaría el nivel de glucosa aún más)
- Ofrecer comida o bebida si el paciente está inconsciente y no puede masticar o tragar (ya que puede causarle asfixia)



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender más acerca de la glucosa en la sangre y la diabetes.

Regule la glucosa alta

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.

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.

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.

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!



“¡Cuando empecé el programa, no tenía muchas expectativas, pero me ayudó mucho a estar más saludable!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

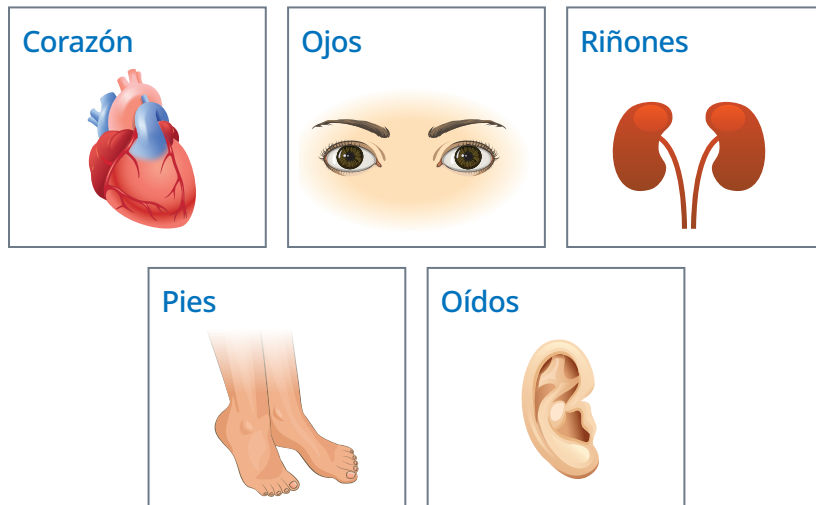
MONITOREE SU SALUD

En esta sección:

- ✓ La diabetes y su cuerpo
 - La salud del corazón
 - La salud de los ojos
 - La salud de los riñones
 - La salud de los pies
 - El sistema auditivo: el oído

La diabetes y su cuerpo

Revisar su nivel de glucosa en la sangre es solo una manera importante de verificar si su plan de cuidado de la diabetes está funcionando. La diabetes puede afectar al cuerpo y la salud en general. Por lo tanto, es muy importante prestar atención a la salud de su:



La salud del corazón

Las personas con diabetes tienen dos veces más probabilidades de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral que las personas sin diabetes. Con el tiempo, la glucosa alta en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Esto puede ocasionar problemas graves de salud, incluida la enfermedad cardiovascular o CVD. La enfermedad cardiovascular es la causa número uno de muerte en las personas que viven con diabetes.

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico sobre su propio riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral. Hay cosas que puede hacer para ayudar a prevenir o reducir su riesgo de CVD.

Mantenga un registro de su presión arterial

La diabetes incrementa el riesgo de presión arterial alta, lo que aumenta sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca, derrame cerebral y otros problemas de salud.

- Hágase revisar la presión sanguínea en cada visita al consultorio
- Objetivos de presión arterial recomendados por la ADA:
 - Menos de 140/90 mm Hg si tiene riesgo bajo de enfermedad cardíaca
 - Por debajo de 130/80 mm Hg si tiene una enfermedad cardíaca o un riesgo alto de tenerla
- Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán las metas de presión arterial adecuadas para usted

Mi objetivo de presión arterial

Voy a revisar mi presión arterial

___ / ___ mm Hg ___ veces por día/semana/mes

Use los espacios a continuación para monitorear su presión arterial.

Fecha:	Presión arterial:
_____	_____ mm Hg
_____	_____ mm Hg
_____	_____ mm Hg
_____	_____ mm Hg



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para recibir apoyo para manejar su diabetes.

Conozca sus números del colesterol

La diabetes lo pone en un mayor riesgo de tener niveles altos de colesterol LDL y triglicéridos. Ambos pueden aumentar sus probabilidades de tener CVD.

- Hable con su equipo del cuidado de la diabetes acerca de los objetivos adecuados para usted. Escríbalos en los cuadros a continuación
- Para ayudar a bajar su colesterol, su equipo médico del cuidado de la diabetes puede recomendarle que:
 - Pierda peso
 - Siga un plan de comidas
 - Use una medicina llamada estatina

Deje de fumar

Fumar puede aumentar su riesgo de tener un ataque cardíaco o derrame cerebral.

- Deje de usar cigarrillos u otros productos asociados con el tabaco, incluyendo *los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes)*
- Decida el día en que va a dejar de fumar (elija un momento en el que no se siente bajo estrés)
- Obtenga apoyo para dejar de fumar. Para ayuda gratuita, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669 opción 8) o visite espanol.smokefree.gov



Mis objetivos para el colesterol

HDL (colesterol bueno)

LDL (colesterol malo)

Triglicéridos

Estatinas: Sí No



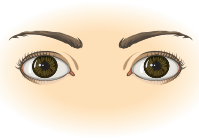
Mi fecha para dejar de fumar

Fecha

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para aprender a crear un plan de cuidado que pueda cumplir.



La salud de los ojos



Vivir con diabetes lo pone en riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos. Para ayudar a proteger sus ojos, debe hacerse un examen de la vista con dilatación cada uno o dos años, o con la frecuencia que le indique su médico.

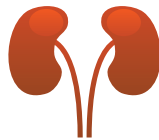
- Durante un examen de la vista con dilatación, las pupilas de sus ojos (los centros negros) se agrandan con gotas. Esto le permite al médico ver el interior de sus ojos con más facilidad
- Llame a su especialista de los ojos o a su equipo médico del cuidado de la diabetes si nota algún cambio en su vista

Mi próximo examen de la vista

Fecha

La salud de los riñones

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener enfermedades de los riñones. Para mantener sus riñones lo más saludables posible:



- Mantenga sus niveles de glucosa en la sangre y presión arterial lo más cerca posible de sus objetivos
- Para controlar la salud de sus riñones, hágase un análisis de orina y sangre al menos una o dos veces al año, o con la frecuencia que le indique su médico

Mi próximo examen de los riñones

Fecha

Asegúrese de ir a sus citas y de hacerse los exámenes sugeridos por su equipo médico del cuidado de la diabetes. Escriba las fechas en los cuadros aquí.

La salud de los pies

Las personas con diabetes pueden desarrollar muchos problemas diferentes en los pies. Para proteger sus pies, debe hacerse un examen completo de los pies por lo menos una vez al año. Si tiene ciertos factores de riesgo, es posible que su médico deba revisarlos con más frecuencia.

- Quítese los calcetines y los zapatos durante las visitas al consultorio para recordarle a su médico que revise sus pies
- Revise sus pies todos los días para detectar cualquier signo de lesión. Informe a su médico sobre cualquier lesión que no cicatrice



Mi próximo examen de los pies

Fecha



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para información sobre lo que puede hacer para prevenir otros problemas de salud.

El sistema auditivo: el oído



Si vive con diabetes, tiene dos veces más de probabilidades de perder la audición que las personas que no tienen diabetes.

- La pérdida de audición puede ocurrir lentamente, y los síntomas a menudo son difíciles de notar
- Pregúntele a su médico si debe hacerse un examen de audición completo

Mi próximo examen de audición

Fecha

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.



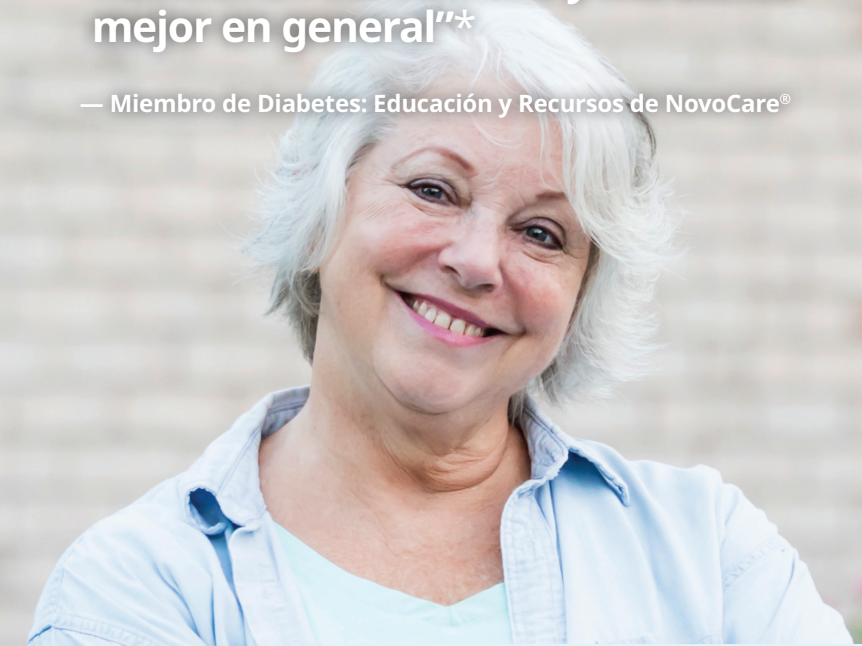
Pregunte a Sophia



“¿Cómo puedo ayudarle?”

“Mejoré mi alimentación y noto que los niveles de glucosa en sangre se mantienen constantes, y me siento mejor en general”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



MANTÉNGASE EN CURSO

En esta sección:

- ✓ Aprenda según los resultados de sus pruebas
- ✓ Organice su rutina

*Los resultados individuales pueden variar.

Aprenda según los resultados de sus pruebas

Mire los resultados de su análisis de glucosa en la sangre con frecuencia. Hacerlo puede ayudar a que usted:

- Maneje sus niveles de glucosa en la sangre
- Haga ajustes rápidos, cuando sea necesario
- Anticipe y prevenga los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre
- Reduzca su riesgo de complicaciones y hospitalizaciones

Pídale a su equipo del cuidado de la diabetes que revise sus lecturas de glucosa en la sangre. Pueden enseñarle cómo ver patrones y entender la información por sí mismo.

Organice su rutina

Llevar un registro de sus resultados es una parte importante de su plan del cuidado de la diabetes. Traiga su registro manuscrito o aplicación para compartir con su equipo del cuidado de la diabetes. Esto puede brindarles una imagen completa de cómo su cuerpo está respondiendo a su plan de cuidado. Use el registro en la parte posterior de esta publicación para ayudarle a dar seguimiento a sus niveles de glucosa en la sangre.

Pero este seguimiento va más allá de la glucosa en la sangre. Mantenga un registro también de los miembros de su equipo del cuidado de la diabetes, sus medicinas y su plan de cuidado de la diabetes.

Mantenga un registro de los miembros de su equipo del cuidado de la diabetes

Manténgase en contacto con su equipo del cuidado de la diabetes. No dude en ponerse en contacto con ellos si tiene preguntas o inquietudes. Escriba los nombres y números de teléfono de los miembros de su equipo a continuación.

Mi equipo del cuidado de la diabetes

Nombre:	Número de teléfono:
Médico de cabecera	
Especialista en educación y cuidado de la diabetes	
Dietista registrado	
Farmacéutico	
Dentista	
Podiatra	
Entrenador de ejercicios	
Profesional de la salud mental	
Otro	



Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener recursos que le ayuden a pagar sus medicinas para la diabetes.



Manténgase al día con sus medicinas

Es posible que deba usar medicinas para la diabetes para poder alcanzar sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. Es importante identificar cada medicina y saber cómo usarlo. Asegúrese de usar cada medicina exactamente como se lo indique su médico. Escriba todas sus medicinas aquí y traiga esta publicación con usted a cada visita al consultorio.

Mis medicinas

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Para qué lo uso: _____

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).

Cada 3 meses

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



Visita médica de rutina



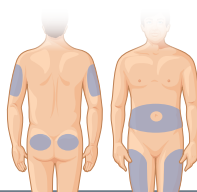
Revisión de la presión arterial



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)



Examen de la vista con dilatación de pupilas



Examen del oído/Examen auditivo



Vacuna para la gripe



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



Examen del hígado



Exámenes de los riñones



Examen de la salud mental



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



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.



Vivir con diabetes

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

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. US22PAT00117 Octubre de 2023 www.espanol.diabetes.novocare.com



novo nordisk[®]