



**BEYOND
TYPE 1**

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

UNA GUÍA DE INICIO PARA PROSPERAR CON DIABETES TIPO 1



Aprende sobre la diabetes	1
Crea un mejor camino a seguir	2
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo	3
Arma tu equipo de apoyo para la diabetes	4
Encuentra a tu comunidad y prospera	5

LO QUE ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA

Sección 1: Aprende sobre la diabetes	3
¿Qué es la diabetes?	7
¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 1?	8
¿Qué causa la diabetes tipo 1?	9
¿Qué tratamientos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a manejar la DT1?	10
¿Cuáles son las diferencias entre la DT1 y la DT2?	11
Lo que nos interesa que sepas sobre la diabetes tipo 1	13
Diferentes tipos de insulina	14
Instrucciones para inyectar insulina	15
Es hora de reflexionar: tu diario de diabetes	17
Sección 2: Crea un mejor camino a seguir	19
Mide tu glucosa	22
Manejo y prevención de niveles altos y bajos	24
Hipoglucemia	25
Hiperoglucemia	26
Hiperoglucemia severa y cetoacidosis diabética	28
¿Cómo puede ayudarme la tecnología en el manejo de mi diabetes?	29
Ponlo en práctica: supera tus miedos	31
Ponlo en práctica: lista de tareas para tu chequeo médico	32
Sección 3: Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo	34
Conceptos básicos de la actividad física	37
Alimentos y nutrición para la diabetes tipo 1	39
Método del plato para la diabetes	41
Lo que queremos que sepas sobre mantenerte activo y alimentación	42
Ponlo en práctica: diario de alimentos	43
Sección 4: Arma tu equipo de apoyo para la diabetes	45
Arma tu equipo de apoyo de atención médica	48
Arma tu equipo de apoyo	49
Apóyate en tu comunidad	50
Reflexiona y supera tus miedos	51
Ponlo en práctica: guía para hablar con tu profesional de la salud	52
Sección 5: Construye una comunidad y prosperemos juntos	53
Beyond Type 1	55
No tienes que hacerlo solo	56
Comunidad de Beyond Type 1	57
Getinsulin.org	58



- Aprende sobre la diabetes* **1**
- Crea un mejor camino a seguir* **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo* **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes* **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera* **5**



SECCIÓN 1

APRENDE SOBRE LA DIABETES



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

¿QUÉ ES LA DIABETES?

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

TRATAMIENTO Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

LO QUE QUEREMOS QUE SEPAS

INSTRUCCIONES PARA INYECTAR INSULINA

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 1?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LA DT1 Y LA DT2?

DIFERENTES TIPOS DE INSULINAS?

ES HORA DE REFLEXIONAR: TU DIARIO DE DIABETES

“TODOS TENEMOS UNA RESERVA DE FUERZA INTERIOR INSOSPECHADA, QUE SURGE CUANDO LA VIDA NOS PONE A PRUEBA.”

ISABEL ALLENDE



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

BIENVENIDO A NUESTRA GUÍA DE INICIO MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

Recomendada para adultos con diabetes tipo 1, padres de personas con diabetes y cuidadores de personas con diabetes, mayores de 18 años.

Si estás leyendo esta guía, es posible que te encuentres en una situación en la que **manejar tu diabetes te parezca complicado.**

LA VERDAD ES QUE LA DIABETES PUEDE SER DIFÍCIL, PERO NO SIEMPRE SERÁ TAN DIFÍCIL COMO PARECE.

EN ESTE MOMENTO, CON TODO LO QUE HAY QUE APRENDER SOBRE CÓMO VIVIR CON DIABETES TIPO 1, ES POSIBLE QUE TE SIENTAS COMO SI ESTUVIERAS EN UNA **MONTAÑA RUSA.**

¡LA VERDAD ES QUE SIN DUDA PUEDES LOGRARLO!

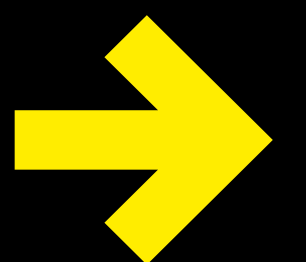
LO ÚNICO QUE NECESITAS SON LAS HERRAMIENTAS Y LA INFORMACIÓN ADECUADAS.

TU CUERPO SIEMPRE NECESITARÁ CUIDADOS, PERO CON EL TIEMPO, INFORMACIÓN, AYUDA Y APOYO (¡POR ESO ESTAMOS AQUÍ!), ENTENDER Y MANEJAR LA DIABETES SE VOLVERÁ MÁS FÁCIL.

ESTA GUÍA CONTIENE:

INFORMACIÓN QUE DEBES SABER, además de **sabiduría de personas** que han vivido durante décadas con diabetes tipo 1.

**¡TE RESPALDAMOS!
¡CONFIAMOS EN TI!
¡EMPECEMOS!**



Aprende sobre la diabetes **1**

Crea un mejor camino a seguir **2**

Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**

Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



EL CONOCIMIENTO ES PODER

“Lamentablemente en los primeros años de mi diagnóstico quizá no tuve ese empoderamiento que hubiera querido para tener un buen manejo, pero en algún punto di con un médico que me empoderó y que, sobre todo, me proporcionó las herramientas, el apoyo y la información necesarias para poder manejar mi diabetes.

Tenemos siempre la idea de que la diabetes es un libro y que se tienen que seguir ciertas pautas, y ya. Pero realmente no es así; cuando vivimos con diabetes cada día es distinto. La educación en diabetes te permite gestionar todas esas diferencias que puedes ir teniendo día a día, semana a semana, año tras año. Realmente ese es el cambio que te permite vivir una vida más plena.

CREO QUE EL MAYOR CONSEJO Y QUE DEFINITIVAMENTE ES LO ÚNICO QUE ME HA AYUDADO A MÍ EN LA DIABETES ES: “EL CONOCIMIENTO, ES PODER.” Realmente entre más conozcas, más te eduques, más te informes y sobre todo, más preguntes a tu médico. Entre más conocimiento tengas, más te puedes sentir preparado ante cualquier cosa que venga respecto a tu diabetes.”

— Karime Moncada



VER
Video de Karime



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce insulina o cuando no puede usarla bien. La insulina es una hormona que produce nuestro páncreas. Este es un órgano en nuestro cuerpo. La insulina tiene diferentes funciones, entre ellas:

- Manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre
- Transformar el azúcar en energía

Así es como funciona la insulina en el cuerpo:

- Cuando comes, los alimentos se descomponen y liberan glucosa (azúcar) en la sangre.
- El páncreas detecta la glucosa y libera insulina, una hormona que ayuda a controlar la glucosa (azúcar) en la sangre.
- La insulina permite que la glucosa entre en las células para dar energía. También le dice al hígado que guarde el exceso de glucosa.
- A medida que la glucosa entra en las células, el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre baja, y el páncreas produce menos insulina.
- Cuando los niveles de insulina son bajos, el hígado libera la glucosa almacenada para mantener el nivel de azúcar entre comidas.
- Este proceso mantiene el equilibrio de glucosa (azúcar) y energía en el cuerpo.

Sin suficiente insulina o si esta no funciona correctamente, los niveles de glucosa (azúcar) en sangre se vuelven poco saludables y nuestra energía baja. Vivir con diabetes requiere estar atentos a los niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre (conocidos como hip-

erglucemia) y de los niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre (conocidos como hipoglucemia).

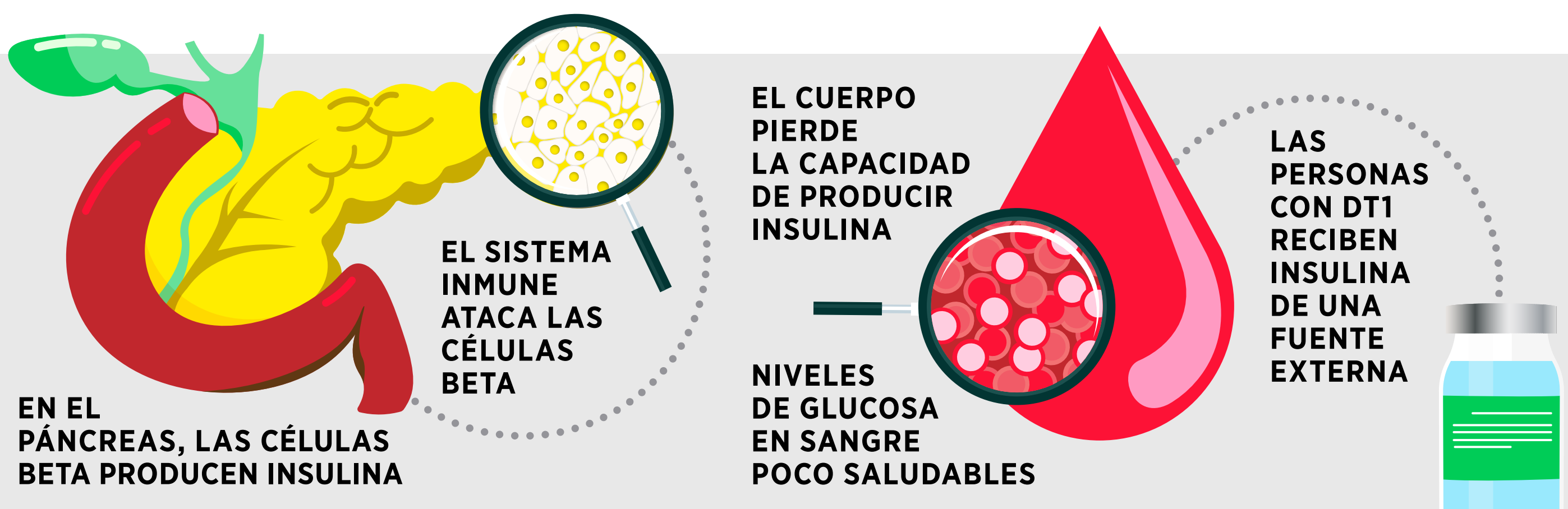
Es mucho trabajo, pero vayamos paso a paso. Con apoyo, orientación y paciencia, aprenderás a manejar todo.

¿CÓMO IMPACTA LA DIABETES TIPO 1 EN LA VIDA DIARIA Y CUÁLES SON SUS MAYORES DESAFÍOS?

Vivir con diabetes tipo 1 significa que tu cuerpo no puede producir su propia insulina. La diabetes tipo 1 ocurre cuando el sistema inmunológico ataca las células beta del páncreas por error. El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo que combate infecciones y enfermedades. Las células beta son las células que producen insulina.

El ataque a estas células beta es tan agresivo que el cuerpo de una persona con diabetes tipo 1 pierde la capacidad de producir insulina. Debido a que las personas con diabetes tipo 1 ya no pueden producir insulina por sí mismas, necesitan obtenerla de otra fuente.

Usar insulina no es “opcional” para las personas con diabetes tipo 1. Una persona con diabetes tipo 1 debe administrarse insulina desde su diagnóstico. Para alguien con diabetes tipo 1, tener acceso a la insulina es crucial.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 1?

ALGUNAS PERSONAS VEN TODAS LAS SEÑALES DE LA DIABETES TIPO 1, QUE INCLUYEN:

Orinar frecuentemente, sentir mucha sed, sentir mucha hambre aunque estés comiendo, cansancio extremo, visión borrosa, heridas o moretones que tardan en sanar, pérdida de peso aunque estés comiendo más!



TIENES SED TODO EL TIEMPO

Te sientes deshidratado y te despiertas por la noche porque necesitas algo de tomar.



ESTÁS AGOTADO

Estás cansado, tienes poca energía y no sabes por qué. Esto puede provocar cambios de humor y hacer que te sientas molesto fácilmente.



SIENTES GANAS DE ORINAR TODO EL TIEMPO

Incluso te levantas por la noche. Los niños que han superado la fase de mojar la cama vuelven a hacerlo. O bien, los pañales de tu niño pequeño o bebé están constantemente pesados.



ESTÁS PERDIENDO PESO Y NO SABES POR QUÉ

Estás perdiendo peso, pero no estás siguiendo un plan de alimentación o estás perdiendo peso más rápido de lo explicable.

¹ [cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes-tipo-1.html](https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes-tipo-1.html)



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 1?

No sabemos por qué algunas personas desarrollan diabetes tipo 1. Según muchos estudios, la diabetes tipo 1 puede ser causada por una combinación de genética y factores ambientales.²

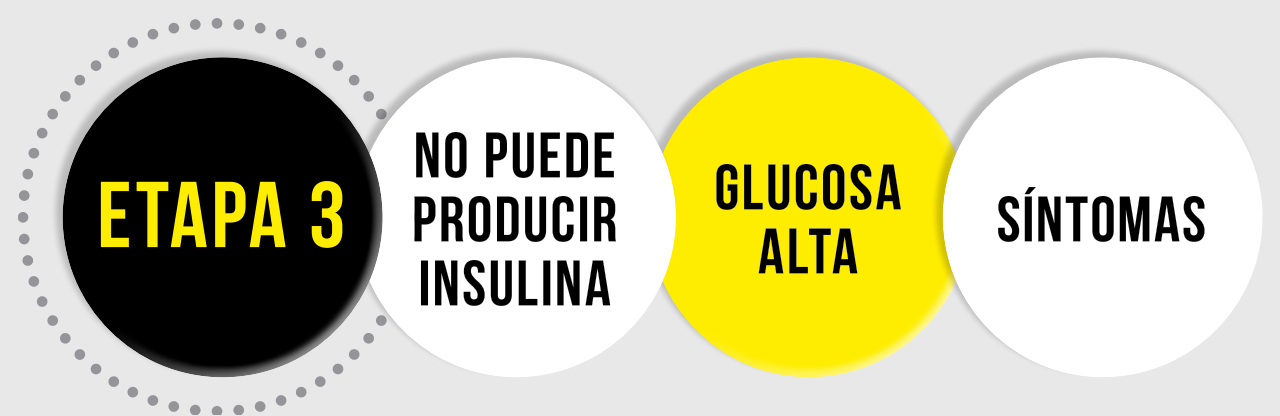
Todavía no existe una cura para la diabetes tipo 1. Sin embargo, con las herramientas y el apoyo adecuados, puedes manejar la diabetes tipo 1 y vivir tu vida lo mejor posible. La diabetes tipo 1 en realidad se desarrolla en etapas. Por lo general, las personas reciben un diagnóstico de diabetes tipo 1 cuando se encuentran en la etapa tres. Las etapas por las que pasa una persona antes de recibir un diagnóstico adecuado pueden ser distintas, pero son predecibles.



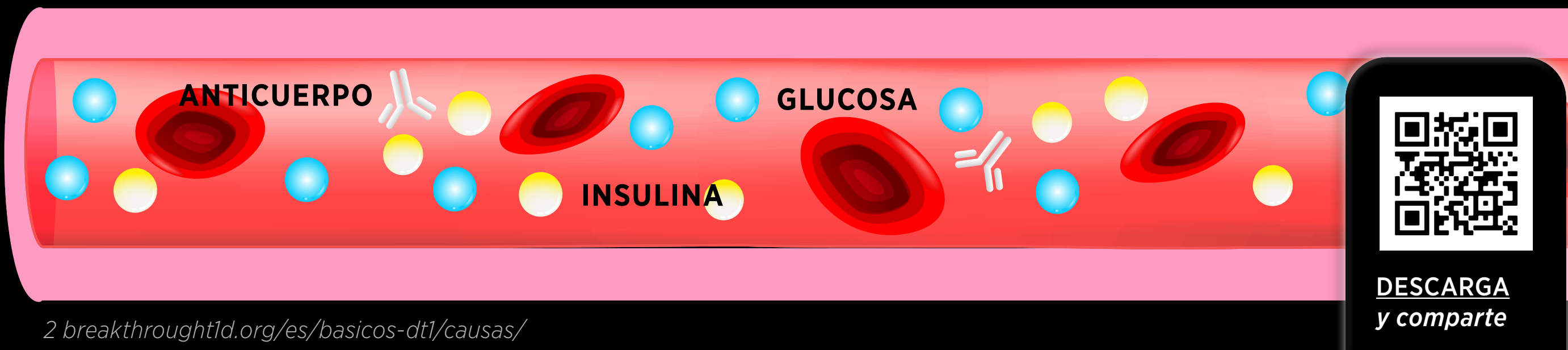
La persona tiene dos o más autoanticuerpos, pero aún tiene niveles normales de glucosa (azúcar) en sangre y no muestra síntomas de diabetes tipo 1.



En esta etapa, las personas tienen niveles más altos de glucosa (azúcar) en sangre, pero es posible que no muestren síntomas.



Esta es la clásica etapa en la que la mayoría de las personas reciben su diagnóstico de diabetes tipo 1. En esta etapa, las personas con diabetes tipo 1 pierden la capacidad de producir su propia insulina, lo que provoca niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre. Es la etapa donde vemos las señales de la diabetes tipo 1, que incluyen:



DESCARGA y comparte

² breakthrough1d.org/es/basicos-dt1/causas/

- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

¿QUÉ TRATAMIENTOS Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDAR A MANEJAR LA DT1?

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan dos tipos de insulina: uno para mantener estable el nivel de glucosa en sangre mientras no comen y otro para evitar que el nivel de glucosa en sangre suba demasiado después de comer.

La insulina se puede administrar con diferentes dispositivos, que incluyen:



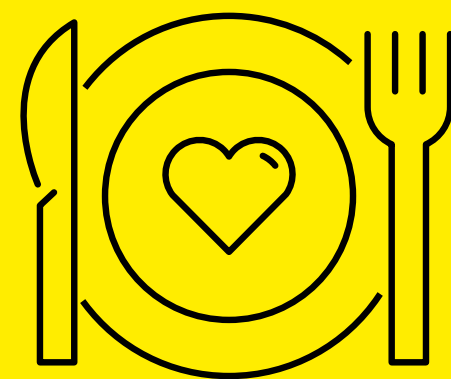
JERINGAS

DISPOSITIVOS TIPO PLUMA

MICROINFUSORAS DE INSULINA
(bombas de insulina)

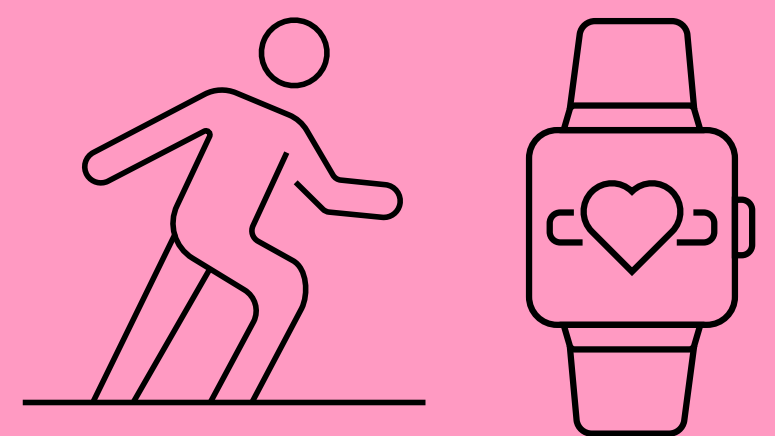
PARCHES DE INSULINA

INHALADORES



PLAN DE ALIMENTACIÓN PERSONALIZADO

ACTIVIDAD FÍSICA



Las personas con diabetes tipo 1 también podrían tener otras condiciones de salud como presión arterial alta o colesterol alto que requieren tratamiento con medicamentos orales.



¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE LA DT1 Y LA DT2?

Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir insulina por completo. Las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina todos los días para mantenerse saludables. Generalmente, este tipo de diabetes aparece en niños o adultos jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad.

La diabetes autoinmune latente en adultos (LADA, por sus siglas en inglés) es un tipo de diabetes tipo 1 que con frecuencia se diagnostica inicialmente por error como diabetes tipo 2 porque se desarrolla más lentamente. Las personas con este tipo de diabetes aún producen algo de insulina, al menos al inicio, pero con el tiempo producen menos insulina, lo que provoca niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero a veces no es suficiente o el cuerpo no puede usarla bien. En la diabetes tipo 1, el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células beta en el páncreas que producen insulina. Esto significa que hay muy poca o nada de insulina en el cuerpo.

Más del 90% de las personas que viven con diabetes viven con diabetes tipo 2.³

¿Cuándo se diagnostica generalmente la diabetes tipo 2?

Generalmente, la diabetes tipo 2 se diagnostica en adultos, pero puede presentarse a cualquier edad. Muchas personas viven con diabetes tipo 2 durante años sin saberlo.

³ [cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes.html](https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes.html)

⁴ [cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/factores-de-riesgo-de-la-diabetes.html](https://www.cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/factores-de-riesgo-de-la-diabetes.html)

* Consulta con tu médico o profesional de la salud para analizar la incorporación de actividad física en el manejo de tu diabetes.

Los siguientes son factores de riesgo para la diabetes tipo 2:

- Vivir con un peso corporal elevado que ponga en riesgo la salud.
- Vivir con prediabetes.
- Tener 45 años o más.
- Tener un padre, madre, hermano o hermana con diabetes tipo 2.
- Estar físicamente activo durante menos de 150 minutos a la semana.
- Tener diabetes durante el embarazo o dar a luz a un bebé que pese más de 9 libras (4.08 kilogramos).
- Ser afroamericano, hispano o latinoamericano, indio americano o nativo de Alaska.⁴

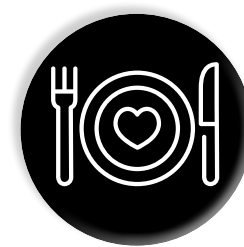
¿Qué tratamientos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar con la diabetes tipo 2?



Los medicamentos orales



La insulina
(no siempre al momento del diagnóstico)

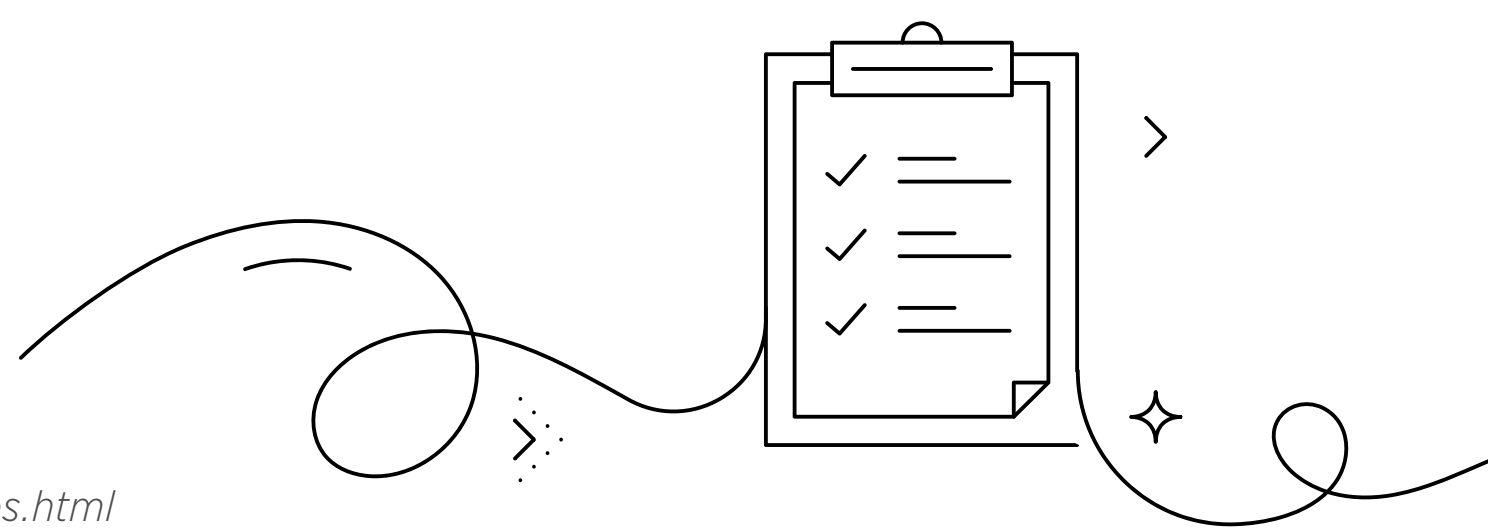


Un plan de alimentación personalizado

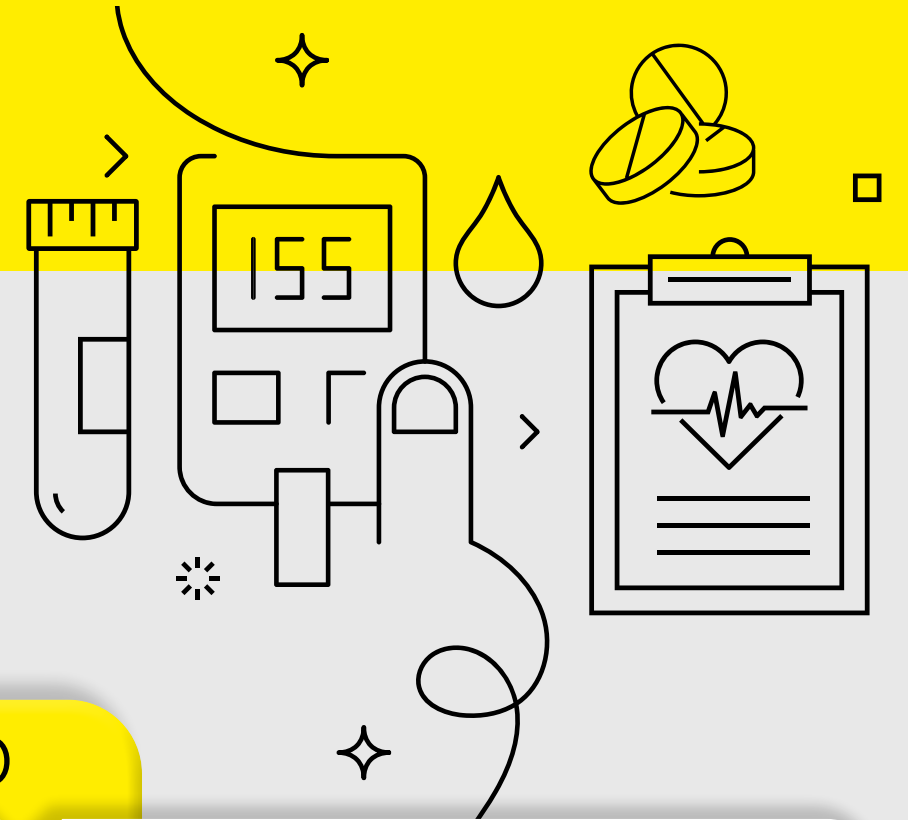


La actividad física*

Los medicamentos complementarios se usan con frecuencia para tratar la presión arterial alta (conocida también como hipertensión) y el colesterol alto en personas con diabetes tipo 2, ya que son condiciones comunes que las ponen en mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



DIABETES TIPO 1 VS. DIABETES TIPO 2



PREVENIBLE

DT1

No hay prevención ni cura, pero puede retrasarse

DT2

Sí, es posible prevenir la diabetes tipo 2, especialmente si tienes factores de riesgo, mediante cambios en el estilo de vida

% DE DIAGNÓSTICOS

DT1

<10%

DT2

>90%

EDAD DE DIAGNÓSTICO

DT1

Personas de todas las edades pueden desarrollar diabetes tipo 1

DT2

La mayoría son adultos, pero la prevalencia de diabetes tipo 2 en niños aumenta constantemente

INSULINA

DT1

Siempre, comenzando al momento del diagnóstico

DT2

A veces es necesaria, pero no siempre al momento del diagnóstico

FACTORES DE RIESGO

DT1

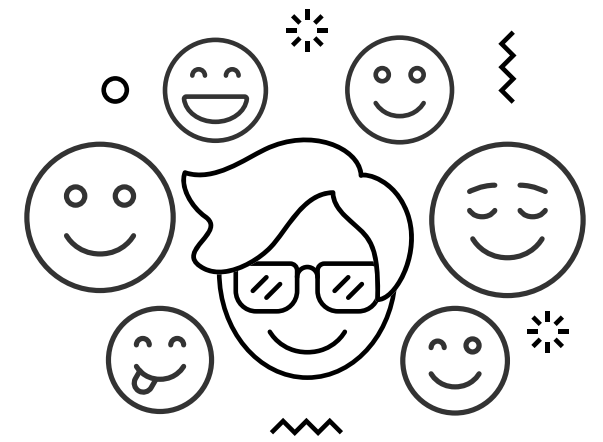
- **Los antecedentes familiares** son un factor de riesgo importante para la diabetes tipo 1: hay un 15 por ciento más de riesgo si tienes un familiar directo que la tenga
- Hasta 1 de cada 20 con antecedentes familiares
- 1 de cada 300 sin antecedentes familiares
- Tener una **enfermedad autoinmune** o antecedentes de enfermedades autoinmunes en la familia aumenta el riesgo, por ejemplo:
 - enfermedad celíaca
 - enfermedad de Hashimoto
- Ciertos **virus comunes** no aumentan el riesgo por sí mismos, pero pueden actuar como detonadores, entre ellos:
 - virus Coxsackie B
 - rotavirus (que con frecuencia causa diarrea)
 - paperas
 - citomegalovirus (CMV), (un virus relacionado con el herpes)

DT2

- **Modificable:** estilo de vida



- **No modificable:** raza y genética



MEDICAMENTOS ORALES

DT1

A veces, para ayudar a manejar afecciones adicionales

DT2

A veces sí, pero si se realizan cambios en el estilo de vida y se consigue una pérdida de peso de al menos el 5 % del peso corporal, es posible que no sean necesarios. Si es necesario, la persona podría administrarse más de un medicamento oral para la diabetes



DESCARGA y comparte

No importa qué tipo de diabetes tengas, ¡un plan de alimentación saludable y estar físicamente activo siempre ayuda!



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

LO QUE NOS INTERESA QUE SEPAS SOBRE LA DIABETES TIPO 1

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir insulina, lo que significa que se debe obtener insulina de otras fuentes para manejar los niveles de glucosa en sangre, también conocidos como azúcar en sangre. Las guías de tratamiento actuales recomiendan mantener el nivel de glucosa (azúcar) en sangre en un rango específico para reducir el riesgo de desarrollar complicaciones. Para alcanzar el rango objetivo de tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre:



⁵ [mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20044084](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20044084)

⁶ [mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/weight-loss/basics/weightloss-basics/hlv-20049483/hlv-20049483?p=1](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/weight-loss/basics/weightloss-basics/hlv-20049483/hlv-20049483?p=1)

⁷ [mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697)



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

DIFERENTES TIPOS DE INSULINA

Debido a que la insulina es una parte vital del manejo de la diabetes tipo 1, es bueno saber qué tipos de insulina están disponibles para ti. Los dos tipos principales de insulina que se utilizan para manejar la diabetes son conocidos como insulina basal y de bolo. En las personas con diabetes tipo 1, la insulina basal y de bolo trabajan juntas para imitar la producción natural de insulina del cuerpo.

Insulina basal (de fondo)

La insulina basal, también conocida como “**insulina de acción prolongada**”, se usa para mantener estables los niveles de glucosa (azúcar) en sangre durante todo el día y la noche. Nuestro hígado produce glucosa de forma natural. La insulina basal está diseñada para mantener el ritmo de la glucosa que produce el hígado.

Bolo de insulina (para las comidas)

El bolo de insulina, también conocido como “**insulina de acción rápida**”, está diseñado para compensar el aumento de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre cuando una persona con diabetes tipo 1 consume alimentos. El bolo de insulina normalmente se administra antes de las comidas para ayudar al cuerpo a absorber la glucosa de los alimentos. Por lo general, se inyecta antes de una comida o para tratar los niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre.

LOS DIFERENTES TIPOS DE INSULINA VARÍAN SEGÚN:

- qué tan rápido hacen efecto
- cuándo llegan a su máximo efecto (es decir, cuándo son más eficaces para bajar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre)
- por cuánto tiempo surten efecto

LOS DIFERENTES TIPOS DE INSULINA SON:

- de acción ultrarrápida (bolo de insulina)
- de acción corta (bolo de insulina)
- de acción rápida (bolo de insulina)
- insulina inhalada (bolo de insulina)
- de acción intermedia (utilizada principalmente como insulina basal)
- de acción prolongada (insulina basal)
- premezclada



Para más información, **DESCARGA** o **imprime un resumen de los tipos de insulina** donde además te platicamos sobre la rapidez y la duración de su funcionamiento. Habla con tu médico y/o con tu **Especialista Certificado en Educación y Cuidado de la Diabetes (CDCES, por sus siglas en inglés)** para elegir la mejor opción para ti en las diferentes etapas de tu recorrido por la diabetes.

Fuente: Insulin types [tipos de insulina]. (8 de diciembre de 2023). ADCES (Asociación de Especialistas en Cuidado y Educación en Diabetes). adces.org/danatech/insulin-medicine-delivery/insulin-medicine-delivery-101/insulin-types

INSTRUCCIONES PARA INYECTAR INSULINA

Elige un lugar en tu piel que puedas ver y alcanzar fácilmente. Procura no utilizar el mismo lugar cada vez. Alterna los sitios de inyección.

Antes de inyectar:

- Asegúrate de tener limpias las manos y el lugar de la inyección.

Inyectar:

- Si es necesario, pellizca la piel suavemente. Pellizcar la piel ayuda a crear un pliegue que hace más fácil la inserción de la aguja en la grasa bajo la piel, evitando que llegue al músculo, lo que podría doler y hacer que la insulina no funcione adecuadamente. Inserta la aguja directamente en un ángulo de 90 grados.
- Empuja la insulina hasta el fondo. Si usas una jeringa, mantén la aguja dentro durante 5 segundos. En el caso de las plumas, mantenla presionada durante 10 segundos.
- Saca la aguja en el mismo ángulo en que la insertaste.
- Aplica presión en el sitio para detener cualquier fuga.

Eliminación:

- Desecha siempre las agujas usadas de forma segura para evitar accidentes.
- No intentes volver a ponerle la tapa a las jeringas.
- Utiliza un recipiente especial para objetos punzantes, como una botella de plástico gruesa, y sigue las normas locales para desecharlos.

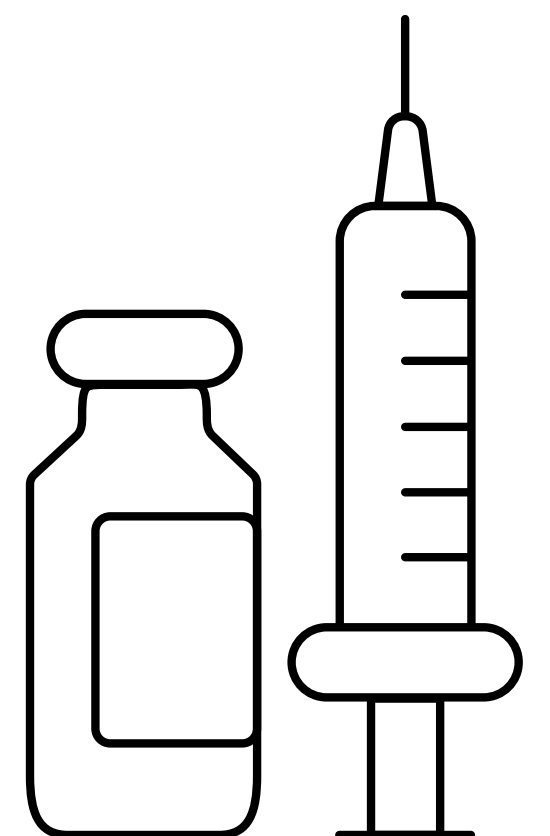
Administrarse inyecciones de insulina puede ser estresante, pero existen estrategias para ayudarte a superar el miedo. Estos son un par de consejos:

BUSCA APOYO: Si estás nervioso por las inyecciones de insulina, no temas pedir ayuda a tus familiares o a tu médico. Su orientación y aliento pueden hacer que el proceso sea menos intimidante.

PRACTICA Y SÉ PACIENTE: Recuerda que es normal que al principio te sientas incómodo cuando te inyectas insulina. Tómate un tiempo para acostumbrarte a la nueva rutina y piensa en practicar con una naranja para sentirte cómodo con ello. Con práctica y paciencia, te sentirás más cómodo con el tiempo.



VE
este video





CONSEJOS DE NUESTROS COMPAÑEROS

“Lo más importante que puedo decirle a alguien que comienza a usar insulina es que las cosas le darán miedo y serán desagradables al principio, pero mejorarán.

No importa qué tipo de diabetes tengas; la insulina es simplemente una herramienta. Usar o no usar insulina no define tu valor como persona y tampoco significa que tu diabetes haya empeorado.

Mucha gente con diabetes gestacional habla de que “fallaron” la prueba de tolerancia a la glucosa.

NO FALLASTE EN NADA.

La insulina es simplemente otra herramienta disponible para nosotros, ¡y es increíble!”

— Rachel Lalonde

“SI TE ACABAN DE DIAGNOSTICAR, YO DIRÍA QUE TAL VEZ PRUEBES CON INYECCIONES. Recuerdo que algunos amigos me dijeron que cuando conocieron por primera vez a su educador en diabetes, practicaban con frutas y cosas así.

Es como la piel, por lo que puedes sentir cuánto debes empujar o cómo se siente físicamente en tu mano. Y si definitivamente no puedes ponerte inyecciones, prueba una microinfusora. Obviamente, no siempre es lo más fácil en cuestión de acceso y costo, pero siempre que te administres tu insulina y lo que necesitas para tu manejo de una forma u otra, eso es lo que importa.”

— Damaris Palacios



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

ES HORA DE REFLEXIONAR: TU DIARIO DE DIABETES

Manejar tu diabetes tipo 1 puede ser abrumador. ¡Reflexionar sobre las dificultades y sentimientos que has tenido puede ayudar! ¡Comunicar tus sentimientos y establecer objetivos son excelentes maneras de hacerte cargo del manejo de tu diabetes!

Me he sentido:



INCREÍBLE



BIEN



NORMAL



NO MUY BIEN



AGOBIADO

Escribe tus pensamientos y sentimientos en tu diario personal de diabetes. Piensa en lo que te gustaría contarles a tus seres queridos sobre vivir con diabetes tipo 1. Piensa en áreas en las que te vendría bien un poco de ayuda.

Escribe cómo te sientes acerca de tener diabetes.

P.ej., ¿Estás luchando emocionalmente? Si es así, ¿cuáles son las cosas más difíciles que enfrentas?

Enumera tres cosas que te gustaría contarle a un amigo, familiar o pareja sobre tu diabetes.

¿Qué retos enfrentas con tu diabetes? ¿Con qué necesitas más ayuda?

¿Cuáles son tus objetivos cuando se trata de vivir lo mejor posible con diabetes?

No solo se trata de manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre (puedes hablar de esto con tu médico), isino también de objetivos personales!

¿Qué cambios saludables realizaste hoy (o esta semana) que te acercarán más a alcanzar tus objetivos?



**DESCARGA
e imprime**

Aprende sobre la diabetes **1**

Crea un mejor camino a seguir **2**

Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**

Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



PONLO EN PRÁCTICA

- + *Habla con tu médico sobre los conceptos básicos del cuidado de la diabetes.*
- + *Habla con tu médico sobre qué tipo de insulina se adapta mejor a ti y a tu estilo de vida.*
- + *Escribe un diario y reflexiona sobre lo que sientes acerca de tu diagnóstico y tu perspectiva sobre tu futuro con diabetes.*



- Aprende sobre la diabetes* **1**
Crea un mejor camino a seguir **2**
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

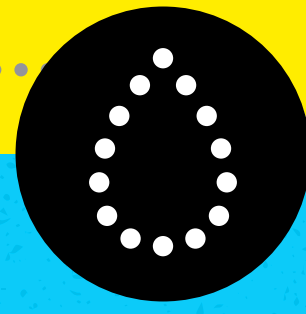


SECCIÓN 2

CREA UN MEJOR CAMINO A SEGUIR



- Aprende sobre la diabetes **1**
Crea un mejor camino a seguir **2**
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



MIDE TU
GLUCOSA

HIPOGLUCEMIA

HIPERGLUCEMIA
SEVERA Y
CETOACIDOSIS

PONLO EN
PRÁCTICA:
SUPERA TUS
MIEDOS

MANEJO Y
PREVENCIÓN DE
NIVELES ALTOS
Y BAJOS

HIPERGLUCEMIA

¿CÓMO PUEDE
AYUDARME LA
TECNOLOGÍA?

LISTA DE
TAREAS PARA
TU CHEQUEO
MÉDICO

**“ASÍ ES LA VIDA.
ADÁPTATE. ACEPTA LOS
CAMBIOS Y APROVECHA
AL MÁXIMO TODO LO
QUE SE TE PRESENTE.”**

NICK JONAS



Aprende sobre la diabetes 1

Crea un mejor camino a seguir 2

Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4

Encuentra a tu comunidad y prospera 5



HAGAN EQUIPO CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

“Cuando hablamos de los conceptos básicos de la diabetes podría parecer sencillo pero la realidad es que al momento del diagnóstico hay muchas cosas que pueden parecer más difíciles.

Nos acaban de decir que nuestro hijo pasó de ser una niña a un niño saludable o sano a tener una condición médica de por vida que tiene que ser manejada por medio de inyecciones de insulina y que, además, va a tener un manejo especial en casa, y en el lugar donde se encuentren, de por vida.

MI CONSEJO PARA LAS FAMILIAS ES BUSCAR EDUCACIÓN EN DIABETES; SIEMPRE HAGAN EQUIPO CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD, CON EL EQUIPO NUTRICIONAL, CON LA COMUNIDAD DE DIABETES. ESTO JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE.

Generalmente, cuando llega el diagnóstico a la familia nos sentimos solos y únicos en el mundo. Pensamos que ninguna otra familia tiene un hijo diagnosticado con diabetes tipo 1, pero poco a poco nos vamos dando cuenta de que hay otras familias que han pasado por este proceso y que, podemos escuchar de otros que ya han pasado por nuestro camino, que todo va a estar bien, que vayamos con paciencia.”

— Margarita Moncada



VER
Video de Margarita



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

MIDE TU GLUCOSA

Vivir con diabetes tipo 1 requiere medir y manejar tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Para apoyar a todas las personas que viven con diabetes en su bienestar, la Asociación de Especialistas en Cuidado y Educación en Diabetes (ADCES, por sus siglas en inglés) creó un recurso llamado ADCES7 Self-Care Behaviors® (Comportamientos de autocuidado). Entre estos, medir tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre para tomar decisiones informadas sobre tu estilo de vida y tratamiento juega un papel muy importante en retrasar las complicaciones y asegurar una muy buena calidad de vida.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS No siempre podrás planificar cada situación, pero existen algunas habilidades para resolver problemas que pueden ayudarte a prepararte para lo inesperado. Estas habilidades pueden ayudarte a crear un plan para enfrentar problemas similares en el futuro.

REDUCCIÓN DE RIESGOS Si comprendes los riesgos y tomas medidas para prevenirlos, puedes reducir las posibilidades de complicaciones relacionadas con la diabetes.

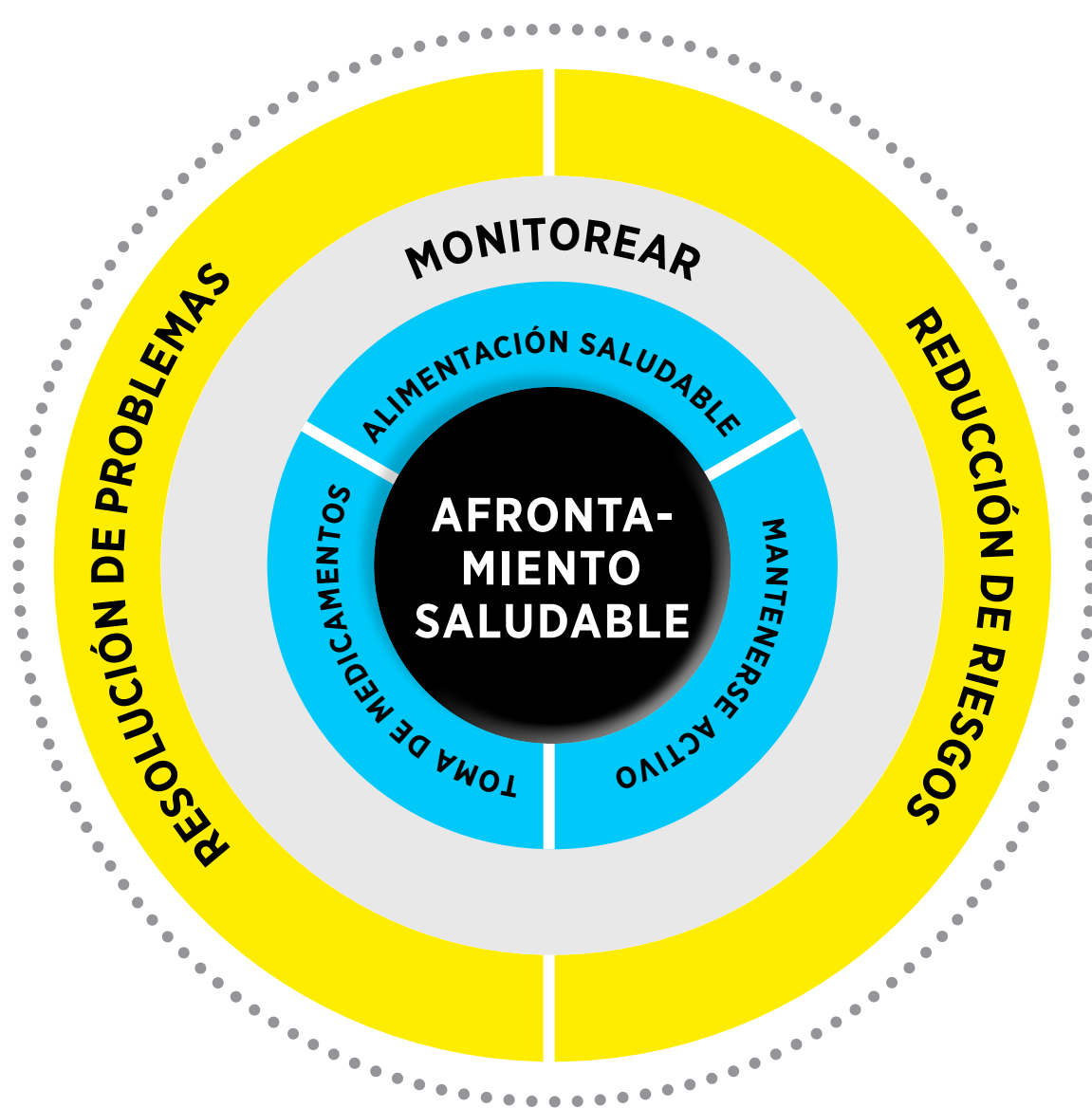
MONITOREAR Medir frecuentemente tus niveles de glucosa (azúcar) y otros factores clave de salud (p.ej., la presión arterial y la salud de los riñones y los pies) te brinda información vital para ayudarte a tomar decisiones.

TOMA DE MEDICAMENTOS Los medicamentos trabajan para reducir los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes y ayudarte a sentir mejor.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Tener diabetes tipo 1 no significa que tengas que renunciar a tus comidas favoritas. Concéntrate en saber de qué manera los alimentos afectan tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre y cómo ajustar tu insulina. Comer alimentos nutritivos sigue siendo importante al igual que para cualquier persona sin diabetes.

MANTENERSE ACTIVO Mantenerse activo tiene muchos beneficios para la salud que impactan el manejo de la diabetes, como reducir el colesterol, mejorar la presión arterial, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el estado de ánimo. Debes aprender de qué manera la actividad física afecta tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre y cómo ajustar tu insulina para compensar.

AFRONTAMIENTO SALUDABLE Es natural tener sentimientos encontrados sobre el manejo de la diabetes y experimentar altibajos. Lo importante es reconocer que estas emociones son normales y tomar medidas para reducir el impacto negativo que podrían tener en tu autocuidado.



¿DÓNDE EMPEZAMOS?

Primero, es importante trabajar en un plan junto con tu médico o Especialista Certificado en Cuidado y Educación en Diabetes.

- Trabaja con tu equipo de atención de la diabetes para establecer una meta de rango objetivo que sea adecuada para tu situación.
- Mide tu glucosa (azúcar) en sangre para dar seguimiento a tus niveles.
- Analiza las causas de tus niveles altos y bajos.
- Trabaja con un equipo de atención médica para mejorar tus cifras.

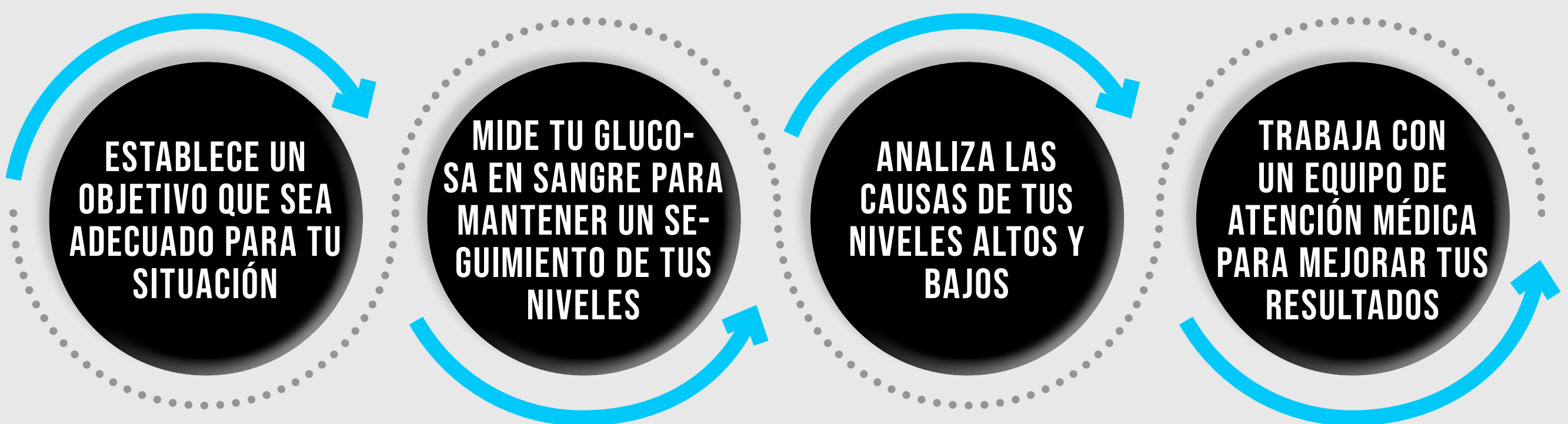
Este es un proceso de aprendizaje, así que no te desespere y sigue así! Lleva un registro para que puedas identificar patrones o tendencias en tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Eso te ayudará a saber qué cambios realizar.

¿CUÁLES DEBEN SER TUS CIFRAS?

Existen diferentes lineamientos para ayudar a establecer objetivos, como los publicados por la Asociación Americana de Diabetes.

El tiempo en rango (TIR) muestra el porcentaje del día en que tus niveles de azúcar en sangre están dentro del rango. Por ejemplo, si tu TIR es del 65%, eso significa que tus niveles de azúcar están en ese rango el 65% del tiempo. Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2, se recomienda que el TIR sea mayor al 70%, lo que equivale a unas 17 horas al día. Existen lineamientos sobre los objetivos del tiempo en rango según la edad y el embarazo, sobre los cuales puedes leer [aquí](#).

Estos lineamientos son sólo un punto de partida y debes hablar con tu médico acerca de cómo deben personalizarse tus objetivos de glucosa (azúcar) en sangre según tus necesidades específicas.



MANEJO Y PREVENCIÓN DE NIVELES ALTOS Y BAJOS

Pasar el mayor tiempo posible dentro del rango objetivo ayuda a retrasar las complicaciones de la diabetes tipo 1. Para lograrlo, mide tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre y conoce las señales y síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia. Identifica por qué ocurren los niveles altos y bajos y crea un plan para actuar cuando se presenten. Aunque los síntomas pueden ser diferentes en cada persona, la mayoría experimentan los siguientes:

HIPOGLUCEMIA

(niveles bajos de glucosa en sangre)

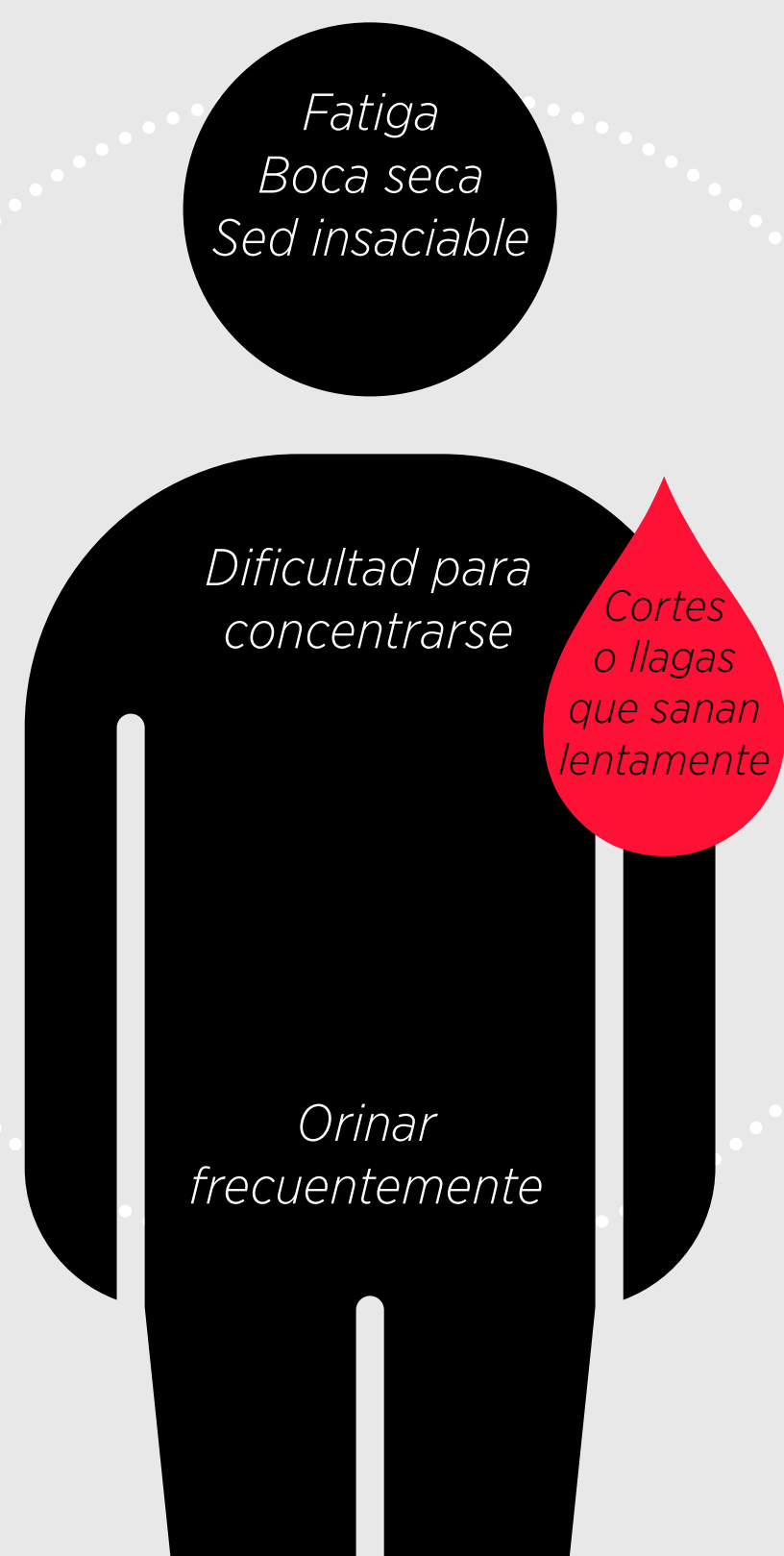
- Cambio de comportamiento (similar a estar borracho)
- Arrastrar las palabras
- Confusión
- Dificultad para concentrarse
- Ansiedad
- Nerviosismo



- Somnolencia
- Pesadillas
- Sueño sin descanso
- Cansancio o debilidad inusual

HIPERGLUCEMIA

(niveles altos de glucosa en sangre)



HIPOGLUCEMIA

GLUCOSA BAJA

SIGNOS Y
SÍNTOMAS

La hipoglucemia (nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre) es cuando tu nivel de glucosa en sangre cae por debajo de 70 mg/dL. Los niveles bajos de glucosa en sangre son peligrosos y deben manejarse de inmediato. Si no se maneja, la hipoglucemia puede tener consecuencias graves como convulsiones e inconsciencia.

¿Qué causa la hipoglucemia? Hay varias causas de la hipoglucemia, entre ellas:



**OMITIR
UNA
COMIDA**



**HACER
DEMASIADO
EJERCICIO**



**NO COMER SUFICIENTES
ALIMENTOS PARA LA CAN-
TIDAD DE INSULINA QUE
TE HAS ADMINISTRADO**

Es fundamental monitorear y manejar de inmediato los niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre para evitar que baje severamente, lo que requiere la ayuda de otra persona.

¿Cómo se trata la hipoglucemia? Es importante saber que el tratamiento de la hipoglucemia depende de qué tan bajo sea tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre y de si estás alerta o despierto.

SI ESTÁS DESPIERTO, trata la hipoglucemia con 15 gramos* de carbohidratos simples:

- pastillas de glucosa (4 pastillas)
- gel de glucosa (1 tubo)
- gaseosa/refresco normal (4 onzas o media taza)
- jugo (4 onzas o media taza)
- azúcar granulada (4 cucharaditas)

Debes medir tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre 15 minutos después del tratamiento. Si tu glucosa aún está por debajo de 70 mg/dl, toma otros 15 gramos de carbohidratos simples.⁸

Si estás enfermo en el momento de un nivel bajo, el número que debes tomar en cuenta como un episodio de hipoglucemia debe ser mayor (alrededor de 100 mg/dl.)⁹

* La cantidad de carbohidratos para tratar un nivel bajo debe ser personalizada, por lo que debes preguntarle a tu médico u otro especialista en diabetes cuál debe ser en tu caso!

⁸ [mayoclinic.org/es/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685)

⁹ [es.beyondtype1.org/la-hipoglucemia-y-como-tratarla/](https://www.beyondtype1.org/la-hipoglucemia-y-como-tratarla/)

SI ESTÁS INCONSCIENTE, alguien debe administrarte glucagón y llamar a los servicios de urgencias.

¿Qué es el glucagón? El glucagón es un medicamento hormonal que se usa para elevar la glucosa (azúcar) en sangre en emergencias en las que una persona con diabetes experimenta una hipoglucemia severa y no puede tomar azúcar por vía oral (por la boca).

El glucagón viene en varias presentaciones, entre ellas:

- un aerosol nasal
- autoinyectores
- jeringas precargadas
- un polvo (que debe mezclarse con un líquido antes de inyectar)



HIPERGLUCEMIA

GLUCOSA ALTA

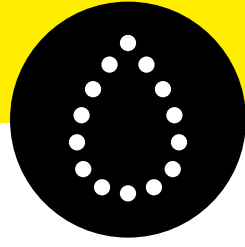
SIGNOS Y
SÍNTOMAS

La hiperglucemia (nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre) ocurre cuando la glucosa queda atrapada en el torrente sanguíneo debido a la falta de insulina. La glucosa es una fuente de combustible para el cuerpo y la insulina la lleva a las células para que puedan usarla como energía. Sin insulina, la glucosa permanece en el torrente sanguíneo (en lugar de alimentar las células) y puede acumularse hasta causar niveles altos. Los rangos individuales de glucosa (azúcar) en sangre varían, por lo que debes hablar con tu equipo de atención para la diabetes sobre cuáles son los niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre en tu caso.

¿Qué causa la hiperglucemia? Lo siguiente puede contribuir a la hiperglucemia:

- administrarte muy poca insulina
- subestimar la cantidad de carbohidratos en las comidas
- estrés
- no hacer tanto ejercicio como estaba planeado
- cambios hormonales
- estar enfermo o tener una infección—incluyendo la recuperación de una lesión o de una cirugía reciente
- estrés emocional
- cuando la insulina ha caducado, o si no funciona muy bien porque estuvo expuesta a calor o frío extremos





¿Cómo se trata la hiperglucemia?

- Toma agua o una solución de electrolitos. El agua ayuda a prevenir la deshidratación y ayuda a los riñones a eliminar el azúcar por medio de la orina.
- Si tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre está anormalmente alto, comunícate con tu equipo de atención médica.
- Si estás vomitando y no puedes retener líquidos, es posible que debas acudir a la sala de urgencias. Si no estás seguro, busca atención de urgencia. Con frecuencia, hablar con tu equipo de atención de la diabetes antes de que la situación se complique puede ayudar a evitar la necesidad de ir al hospital.
- Si estás enfermo, sigue las reglas para los días de enfermedad. Debes tener un plan para los días de enfermedad mucho antes de enfermarte. Trabaja con tu equipo de atención de la diabetes para desarrollar un kit para los días de enfermedad que puedas tener a mano.
- Asegúrate de que tu insulina no haya caducado, no haya estado expuesta al calor o al frío o se haya echado a perder. Según el tipo de insulina, una vez que se ha abierto, caduca después de ciertos días de uso. Es posible que debas probar con un frasco de insulina nuevo.
- Toma nota de cualquier motivo o posible cambio en tu rutina que pueda estar contribuyendo al nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre: ¿Qué comiste o tomaste? ¿Comiste algo con más carbohidratos de lo habitual? ¿Estás estresado? ¿Estás durmiendo lo suficiente? ¿Estás viajando o has cambiado tu horario de ejercicio o comida?

Además de un plan para “días de enfermedad”, haz un plan con tu médico sobre cuándo debes buscar ayuda médica o cuándo administrar unidades adicionales de insulina u otros medicamentos.

A medida que aprendas qué métodos son más eficaces para tratar la hiperglucemia, toma nota de ellos para utilizarlos más adelante. En tus notas, asegúrate de incluir cuánto baja tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre, cualquier ajuste en los medicamentos y si esos ajustes ayudaron a reducir los síntomas de la hiperglucemia.



HIPERGLUCEMIA SEVERA Y CETOACIDOSIS DIABÉTICA *siguiente página*



HIPERGLUCEMIA SEVERA Y CETOACIDOSIS DIABÉTICA

Busca atención médica si experimentas síntomas de cetoacidosis relacionada con la diabetes.

Tu cuerpo procesará la grasa como combustible si no recibe suficiente insulina para procesar la glucosa.

- Luego, el hígado convierte la grasa en sustancias químicas llamadas cetonas. Cuando las cetonas se acumulan en el torrente sanguíneo, la sangre puede volverse ácida. Esto se llama cetoacidosis diabética (CAD).
- Si no se trata, la CAD puede provocar un coma severo y potencialmente mortal o la muerte.
- Los niveles altos de cetonas son tóxicos para el cuerpo, por lo que debes buscar atención médica si experimentas las siguientes señales y síntomas de CAD.

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA SEVERA Y CETOACIDOSIS DIABÉTICA

Coma
Aliento con olor afrutado

- Agotamiento
- Confusión

Pérdida de peso inesperada

Vómito
Dolor abdominal

¿CÓMO PUEDE AYUDARME LA TECNOLOGÍA EN EL MANEJO DE MI DIABETES?

Cada vez hay más tecnología disponible para ayudar a manejar la diabetes, incluidos dispositivos que te ayudan a administrar la insulina y medir el nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Utiliza esta información para hablar con tu equipo de atención médica sobre la manera en que la tecnología para la diabetes puede ayudarte a manejar la diabetes tipo 1 y elegir la mejor opción para ti. Cada uno de estos dispositivos tiene sus ventajas y desventajas, y la elección depende de las necesidades individuales, el estilo de vida y las recomendaciones de un profesional de salud.

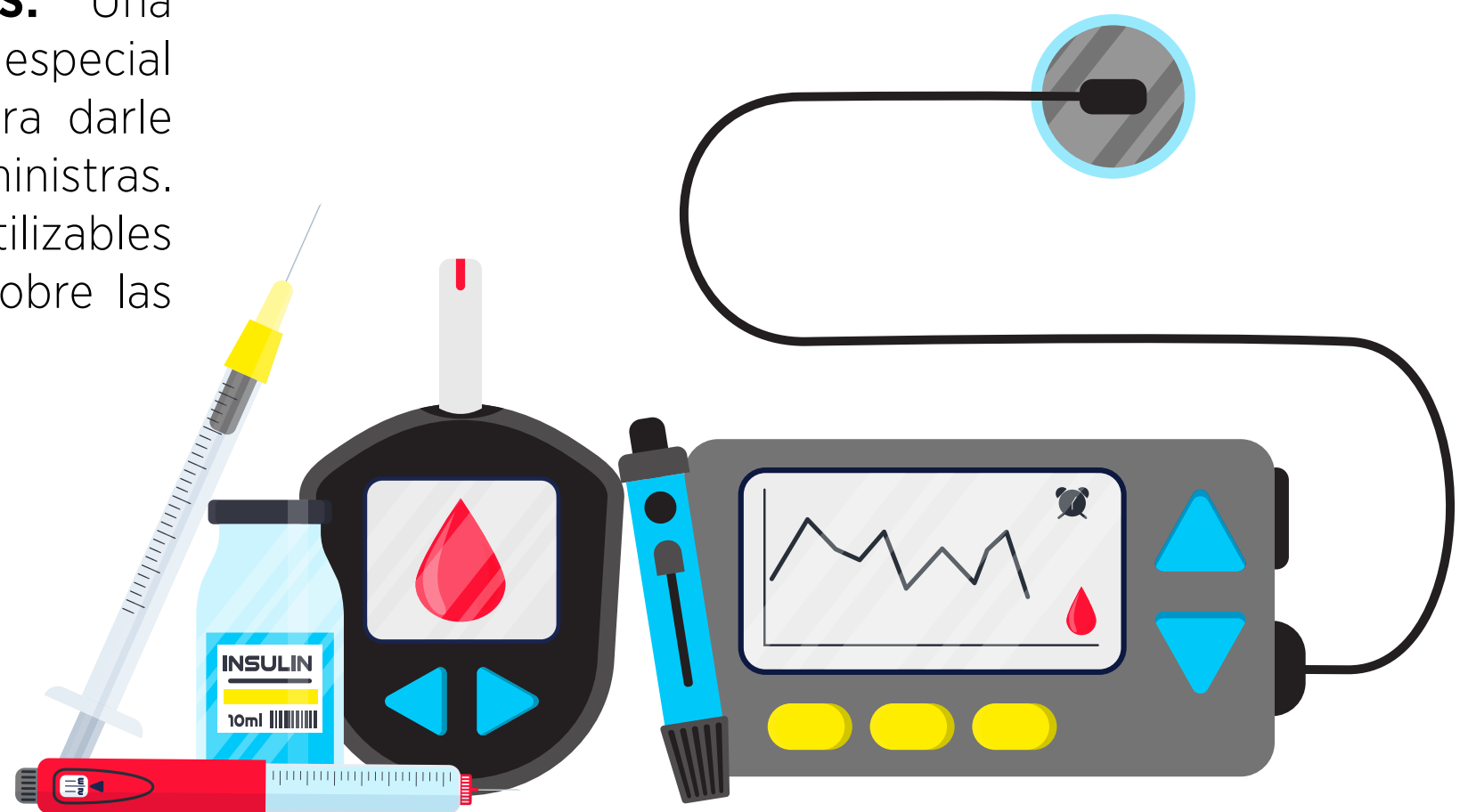
Para la administración de insulina

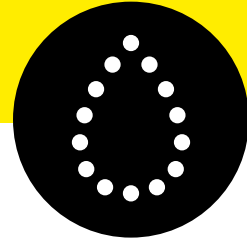
JERINGAS: Son el método tradicional para administrar insulina. Se utilizan con agujas pequeñas para inyectar la insulina en el tejido subcutáneo.

PLUMAS DE INSULINA: Una pluma de insulina es un dispositivo para aplicar inyecciones de insulina. Las plumas de insulina pueden hacer que la administración de insulina sea más cómoda porque combinan la medicación y la jeringa en una unidad práctica.

PLUMAS DE INSULINA INTELIGENTES: Una pluma inteligente es una pluma de insulina especial que funciona con una aplicación móvil para darle seguimiento a cuándo y cuánta insulina te administras. Las plumas inteligentes pueden ser reutilizables o pueden ser accesorios que se colocan sobre las plumas de insulina desechables.

MICROINFUSORAS DE INSULINA: Las microinfusoras de insulina (*bombas de insulina*) son pequeños dispositivos computarizados que administran insulina continuamente a través de un catéter colocado bajo la piel. Tienen aproximadamente el tamaño de un teléfono celular pequeño y administran dosis de insulina según un horario preprogramado.





MICROINFUSORAS DE PARCHE DESECHABLES NO PROGRAMABLES:

Se trata de dispositivos portátiles de administración de insulina diseñados para ofrecer comodidad y facilidad de uso. Proporcionan una infusión continua de insulina sin necesidad de una programación compleja.

V-GO

Finalidad: Diseñado para adultos con diabetes tipo 2.

Administración de insulina: Proporciona una tasa basal preestablecida continua y una dosificación en bolo a demanda.

Diseño: Puede llevarse durante 24 horas y luego sustituirse.

CEQUR SIMPLICITY

Finalidad: También para adultos con diabetes tipo 2.

Administración de insulina: Suministra una tasa basal fija con la opción de dosificar bolo.

Diseño: microinfusora en parche que se lleva durante un máximo de tres días.

SISTEMAS AUTOMATIZADOS DE DOSIFICACIÓN DE INSULINA (AID, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):

De acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) los sistemas automatizados de dosificación de insulina deberían ser el método preferido de dosificación de insulina. ¿Por qué? Porque los sistemas automatizados de dosificación de insulina utilizan una microinfusora (bomba) de insulina y un medidor continuo de glucosa (MCG) para “comunicarse entre sí”. Ambos trabajan para imitar el funcionamiento del páncreas humano al usar los datos del MCG para determinar automáticamente los ajustes en la dosis de insulina lo que conduce a mayores mejoras en las cifras de glucosa.

Para el monitoreo de glucosa

MEDIDORES DE GLUCOSA: Un medidor de glucosa, también conocido como “glucómetro”, es un dispositivo médico para determinar la concentración aproximada de glucosa (azúcar) en sangre.

MEDIDOR CONTINUO DE GLUCOSA (MCG): Un MCG es un dispositivo pequeño y portátil que les da seguimiento continuamente a tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre durante el día y la noche.

Para medir cetonas

MEDIDORES DE CETONAS: Los niveles altos de cetonas en sangre pueden significar que tienes niveles muy altos de glucosa (azúcar) en sangre. Los medidores de cetonas en sangre te permiten detectar cetonas que circulan en tu cuerpo.

Aplicaciones móviles

También hay muchas aplicaciones móviles y tecnología inteligente que pueden ayudarte a manejar tu peso, hacer ejercicio y contar carbohidratos.



PONLO EN PRÁCTICA: SUPERA TUS MIEDOS

Afrontar de manera saludable es un comportamiento importante del autocuidado. Reflexiona sobre cómo puedes superar tus miedos y descubre cuáles podrían estar frenándote y trabaja para vencerlos!

Me he sentido:



INCREÍBLE



BIEN



NORMAL



NO MUY BIEN



AGOBIADO

¿Qué es lo que más temes o te preocupa cuando se trata de vivir con diabetes o manejarla? _____

¿Cómo te ha frenado el miedo en la vida? _____

¿Qué debes hacer hoy para superar tus miedos? _____

¿Qué has hecho en el pasado para superar tus miedos?
¿Funcionó? ¿Se puede aplicar algo de eso a lo que te asusta de vivir con diabetes tipo 1? _____

¿Existe algún grupo o gente que pueda ayudarte a lidiar con tu miedo? _____

¿Hay algo que te ayude a afrontar o reducir tu miedo? _____

¿Qué puedes hacer para sentirte más seguro y en control? _____

¿Cómo le darás seguimiento al progreso para superar tu miedo? _____



DESCARGA
e imprime



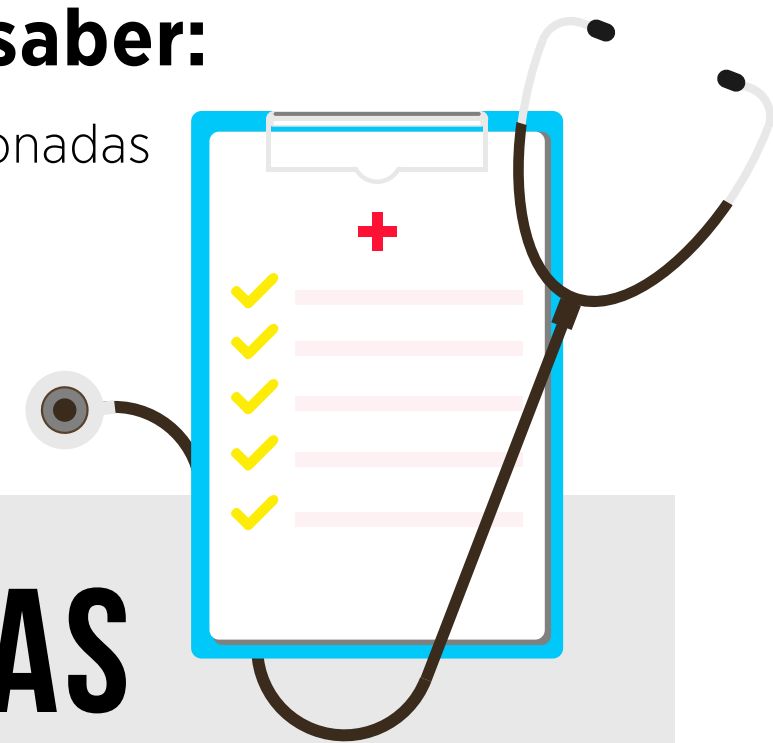
PONLO EN PRÁCTICA: LISTA DE TAREAS PARA TU CHEQUEO MÉDICO

El tiempo puede funcionar a tu favor o en tu contra. Preferimos que funcione a tu favor. Puedes ayudar a retrasar las complicaciones de la diabetes tipo 1 haciéndote chequeos médicos frecuentes. ¡Piensa en ello como una inversión en tu salud a largo plazo y tu yo del futuro te lo agradecerá!

Descarga y lee este cuadro de chequeo médico para saber:

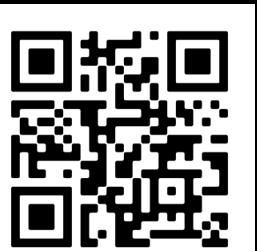
- con qué frecuencia debes hacerte chequeos para detectar complicaciones relacionadas con la diabetes y
- el tipo de especialista que debes consultar.

Anota la fecha y el resultado de tu último chequeo en cada campo.



CHEQUEO MÉDICO-LISTA DE TAREAS

CHEQUEO	Especialista	Tiempo	Fecha	Resultado
PRESIÓN ARTERIAL	Endocrinólogo	Cada visita al médico (de tres a seis meses)		
	Médico general			
	Especialista en medicina interna			
PESO	Endocrinólogo	Cada visita al médico (de tres a seis meses)		
	Médico general			
	Especialista en medicina interna			
	Médico podólogo	Cada año (sin neuropatía periférica)		
		De 1 a 6 meses (con complicaciones en los pies)		
	Dentista	Cada seis meses		
		Lo antes posible después del		



DESCARGA
esta lista para
tu chequeo
médico

Aprende sobre la diabetes **1**

Crea un mejor camino a seguir **2**

Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**

Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



PONLO EN PRÁCTICA

- + *Crea un plan de manejo para los días de enfermedad con tu médico.*
- + *Habla sobre tus objetivos de manejo de la glucosa con tu equipo de atención médica y crea un plan que te ayude a alcanzar tus objetivos mientras desarrollas hábitos de estilo de vida saludables y sostenibles.*
- + *Habla con tu médico general sobre las diferentes insulinas disponibles y los dispositivos que mejor se adaptan a tu estilo de vida.*
- + *Escribe un diario y reflexiona sobre las emociones acerca de tu diagnóstico y tu perspectiva sobre tu futuro con diabetes.*

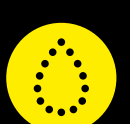


- Aprende sobre la diabetes 1
- Crea un mejor camino a seguir 2
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
- Encuentra a tu comunidad y prospera 5



SECCIÓN 3

**ALIMÉNTATE BIEN
PARA SENTIRTE BIEN Y
MUEVE TU CUERPO**

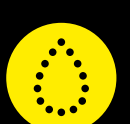


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo** **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



**“CULTIVA TU CUERPO
COMO CULTIVAS TUS
SUEÑOS.”**

MARIO BENEDETTI



Aprende sobre la diabetes 1

Crea un mejor camino a seguir 2

Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4

Encuentra a tu comunidad y prospera 5



MOVIMIENTO Y NUTRICIÓN. CONSEJOS ENTRE PARES.

“Es un error pensar que lo único que necesitamos hacer es aplicar insulina y que todo se soluciona.

La actividad física es uno de los pilares importantes en nuestro automanejo y va a tener un efecto sobre nuestra glucosa. Mientras más activos seamos vamos a tener mayor masa muscular y vamos a poder utilizar de mejor forma la energía que nuestros alimentos nos están proporcionando.

MI CONSEJO PARA QUIENES FUERON DIAGNOSTICADOS RECIENTEMENTE ES: TÉNGANSE PACIENCIA, PORQUE NO SOLAMENTE ES EL SABER QUE VA A CAMBIAR LA ALIMENTACIÓN, ES UN NUEVO DIAGNÓSTICO, ES UNA NUEVA FORMA DE VIDA, DE ESTRUCTURA. NO ESTÁN SOLOS.

Algo fundamental es buscar educarse en diabetes. Podemos tener las mejores tecnologías, el mejor plan de alimentación, el mejor plan de ejercicio, pero si no sabemos o no tenemos la educación en diabetes necesaria o adecuada para poder utilizar todos esos recursos que tenemos, va a ser más complicado.”

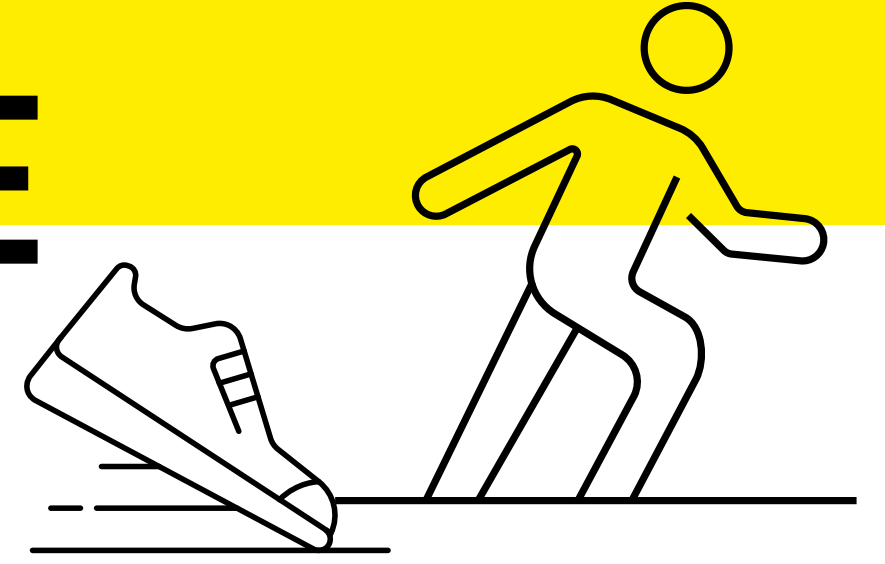
— Eugenia Araiza



VER
Video de Eugenia



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Hacer ejercicio con diabetes tipo 1 puede ser un reto, especialmente si no has sido muy activo. Sin embargo, todo ayuda y empezar de a poco está más que bien. Ese primer paso podría ser dar un paseo ligero con un ser querido, con tu mascota o solo. Intenta agregar actividades a tu rutina diaria que aumenten tu caminata, como subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Beneficios de la actividad física

La actividad física puede hacer maravillas con el nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Mientras haces actividad física, tu cuerpo puede utilizar la glucosa como fuente de energía para sus células y aumenta la sensibilidad a la insulina. A corto plazo, el ejercicio puede reducir el nivel de glucosa (azúcar) en sangre hasta por 24 horas.¹⁰

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD DISMINUYE TUS RIESGOS DE:

- enfermedad cardiovascular
- accidente cerebrovascular
- presión arterial alta
- otras enfermedades crónicas
- fracturas, ayuda a fortalecer nuestros huesos
- Además, la actividad física ayuda a manejar el estrés

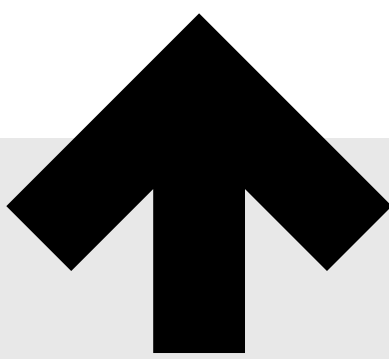
CON EL TIEMPO, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PUEDE AYUDARTE A:

- bajar tu A1c
- reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes
- mejorar tu condición física

No es fácil predecir cómo responderán los niveles de glucosa (azúcar) en sangre al ejercicio, por lo que es importante tener un plan para los niveles altos y bajos de glucosa (azúcar) en sangre.

HIPERGLUCEMIA

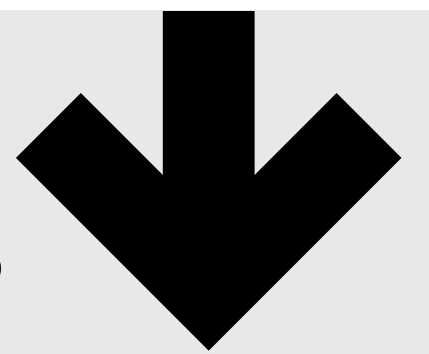
(niveles altos de glucosa en sangre)



Ciertos ejercicios de alta intensidad como las carreras de velocidad o los ejercicios de resistencia como el levantamiento de pesas pueden aumentar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Durante estos ejercicios, tus músculos necesitan más energía, por lo que verás un aumento temporal en los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

HIPOGLUCEMIA

(niveles bajos de glucosa en sangre)

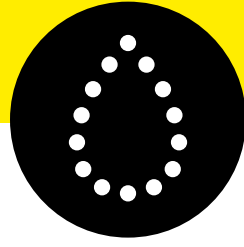


Siempre ten a mano entre 15 y 20 g de carbohidratos de acción rápida para prevenir la hipoglucemia. Por ejemplo, puedes llevar una manzana pequeña (o $\frac{2}{3}$ de una grande) o un poco menos de una taza de jugo de naranja, ya que una taza completa tiene aproximadamente 26 g de carbohidratos. Omitir comidas y realizar actividad física intensa o prolongada aumentan el riesgo de hipoglucemia.

¹⁰ diabetes.org/health-wellness/fitness/blood-glucose-and-exercise#:~:text=Physical%20activity%20can%20lower%20your,see%20the%20benefits%20of%20activity



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo** **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



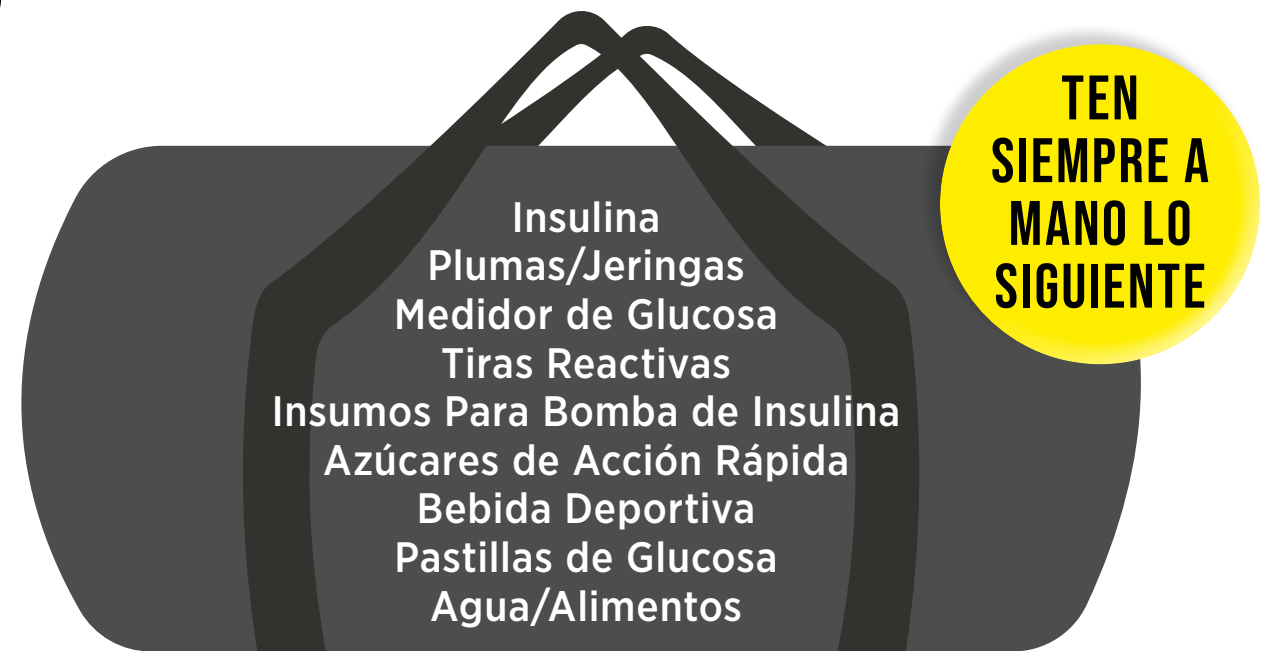
Antes del ejercicio

Antes de comenzar cualquier entrenamiento, mide tu glucosa, así como durante y después. Si tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre es demasiado alto (250 mg/dL o más) espera hasta que baje tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre antes de continuar con el ejercicio.

Es posible que tu cuerpo no tenga suficiente insulina para manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Habla con tu médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos para reducir la glucosa (azúcar) en sangre antes de hacer actividad física si tu glucosa está por encima de 250 mg/dL. Aunque es poco común en la diabetes tipo 2, ten en cuenta medir las cetonas.

Durante el ejercicio

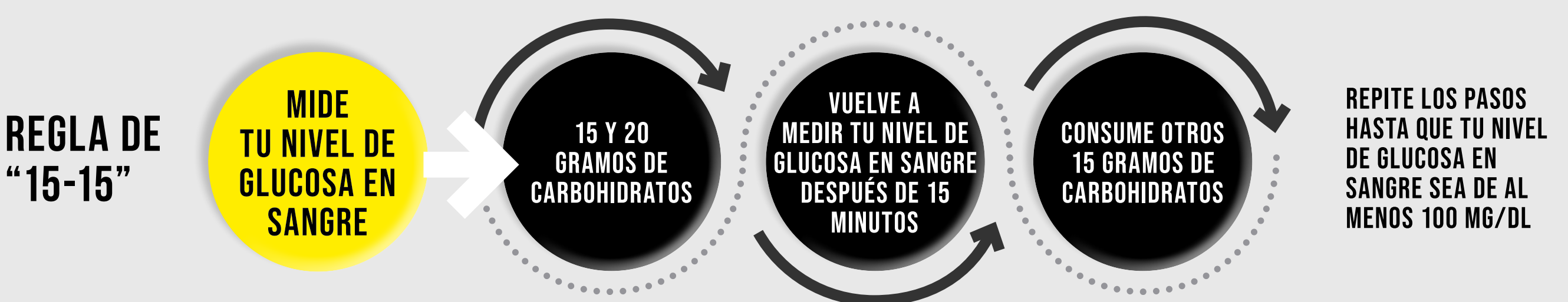
Vigila tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre y mantente atento a cualquier señal de hipoglucemia, entre ellas: inestabilidad, hambre excesiva, debilidad, latidos cardíacos acelerados, dificultad para concentrarse.



¡Sé flexible y experimenta!

- Antes y/o después del ejercicio, mide tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre.
- Con la seguridad de la prueba y error, puedes familiarizarte con la respuesta de tu cuerpo a tus modos preferidos de ejercicio.
- Para ver qué mantiene tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre en el rango adecuado, trata de hacer un seguimiento de tus dosis de insulina y de tu ingesta de carbohidratos.
- De vez en cuando, toma un momento para observar qué funciona y qué no.

Hipoglucemia durante, o después del ejercicio: Si tienes un nivel bajo de glucosa en sangre durante o después del ejercicio, manéjalo de inmediato.



Si quieres continuar con tu sesión de ejercicio, es posible que debas tomar un descanso. Antes de continuar haciendo ejercicio, asegúrate de esperar hasta que tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre vuelva a subir a 100 mg/dL o más. Si no comerás pronto, es posible que debas comer un refrigerio de proteínas o grasas para evitar que tu nivel vuelva a bajar demasiado.

Siempre mantente preparado para una emergencia por un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre. Pide una receta de glucagón y llévalo siempre contigo. Si realizas actividad física con un entrenador o un amigo, enséñale cómo usar tu glucagón (nasal o inyectable) para que pueda administrarte tratamiento en caso de una emergencia.



ALIMENTOS Y NUTRICIÓN PARA LA DIABETES TIPO 1



Comer bien es uno de los mayores placeres de la vida. Tomar decisiones saludables y equilibradas es bueno para todos, no solo para las personas que viven con diabetes tipo 1. Comprender qué y cuánto comes y cómo ajustar tus dosis de insulina según lo que comes son conceptos básicos que debes dominar. Comer sano cuando se vive con diabetes tipo 1 no significa renunciar a tus comidas favoritas.

Planificar las comidas con diabetes tipo 1 requiere un tiempo de adaptación, pero eventualmente encontrarás un equilibrio entre:

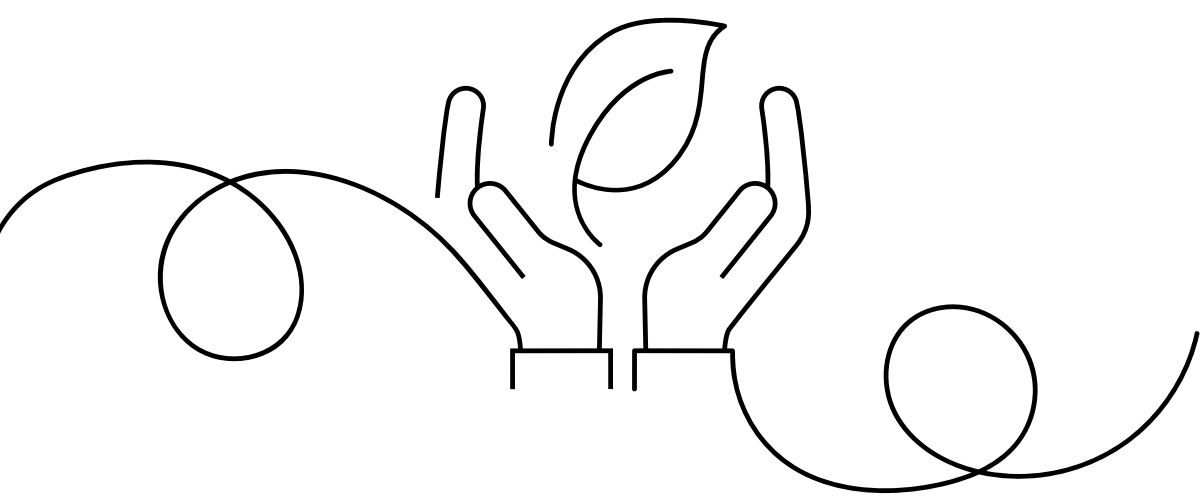
- comer lo que te encanta
- evitar los niveles altos y bajos de glucosa (azúcar) en sangre

Para más información sobre formas saludables de comer con diabetes tipo 1, [mira las recetas](#) disponibles en nuestro sitio web.

¿Por dónde empiezo?

Ser consciente de dónde comienzas te ayudará a ti y a tu equipo de atención de la diabetes a identificar cualquier cambio necesario para manejar tu nueva condición.

Empieza por observar lo que comes ahora y con qué frecuencia. Aprende a leer las etiquetas de los alimentos y comprende los tamaños de porciones recomendados. Esto te ayudará a hacer un cálculo de tu consumo real de alimentos.

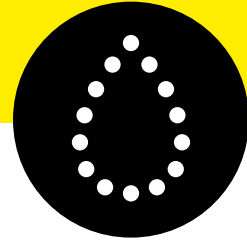


¿Debo seguir una dieta especial?

Realmente no existe un plan de alimentación que se adapte a todos, como tampoco existe una “dieta para diabéticos”. Sin embargo, a medida que desarrollas un plan de alimentación que te funcione, existen algunas recomendaciones que pueden servirte como punto de partida.

RECOMENDACIONES FÁCILES

- Elige verduras sin almidón como el brócoli, los pimientos (morrones), las espinacas y los espárragos.
- Mantén los azúcares añadidos y los cereales refinados al mínimo (por ejemplo, el pan blanco, el arroz blanco, los cereales azucarados y las galletas saladas empaquetadas) y reemplázalos con cereales integrales.
- Elige alimentos integrales que se encuentran en la sección de sección de frutas y verduras en lugar de alimentos empaquetados y altamente procesados que se encuentran en el pasillo central del supermercado.
- Con la mayor frecuencia posible, reemplaza las bebidas azucaradas con agua.
- Evita azúcares y grasa adicional: Limita el uso de azúcares añadidos y grasas saturadas en los ingredientes y métodos de cocción.
- Incluye fibra y proteína: Opta por alimentos ricos en fibra y proteínas para ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y mantener la saciedad.



CONTAR CARBOHIDRATOS ES UNA PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

Los carbohidratos tienen un gran impacto en los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Encuentra el equilibrio adecuado entre la cantidad de insulina que te administras y los carbohidratos que consumes te ayudará a evitar los niveles altos y bajos de glucosa (azúcar) en sangre. No puedes contar lo que no conoces, por lo que debes empezar con una báscula y una taza medidora.

Cuando busques los valores en las etiquetas, lee la línea “carbohidratos totales”, que incluye los tres tipos principales de carbohidratos: azúcares, almidones y fibra. Siempre verifica el tamaño de la porción.

No siempre tendrás que medir y pesar los alimentos y existen muchas aplicaciones que te ayudarán a contar los carbohidratos.

REGISTRA PARA APRENDER

A pesar de medir y contar, no todos los alimentos afectan a todas las personas de la misma manera. Una excelente herramienta es crear un registro o usar una aplicación para probar de qué manera los alimentos y tamaños de porciones similares afectan tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre con diferentes dosis de insulina. Revisar los resultados varias veces puede ayudarte a determinar tu dosis ideal. Con la práctica, te convertirás en un experto en estimar porciones y raciones.

¿Conoces la diferencia entre porción y ración?

PORCIÓN

Definición: La porción es la cantidad de alimento que decides comer en un momento dado. Es una medida que puede variar según tu apetito, tus preferencias y el tamaño de tu plato.

Ejemplo: Si sirves en tu plato un trozo de carne, una porción podría ser ese trozo específico, sin importar si es grande o pequeño.

RACIÓN

Definición: La ración es una medida estandarizada que se usa para asegurarse de que se consuma una cantidad específica de un alimento, generalmente basada en guías nutricionales o en la información del envase del producto. Se usa para controlar las cantidades y las aportaciones nutricionales.

Ejemplo: Una ración de cereal puede ser definida como 30 gramos según la etiqueta del envase, y eso es lo que se recomienda como una cantidad estándar para obtener ciertos beneficios nutricionales.

En resumen, la porción es la cantidad que decides comer, mientras que la ración es una medida estándar usada para guiar el consumo y asegurar un aporte nutricional adecuado.



Aprende sobre la diabetes **1**

Crea un mejor camino a seguir **2**

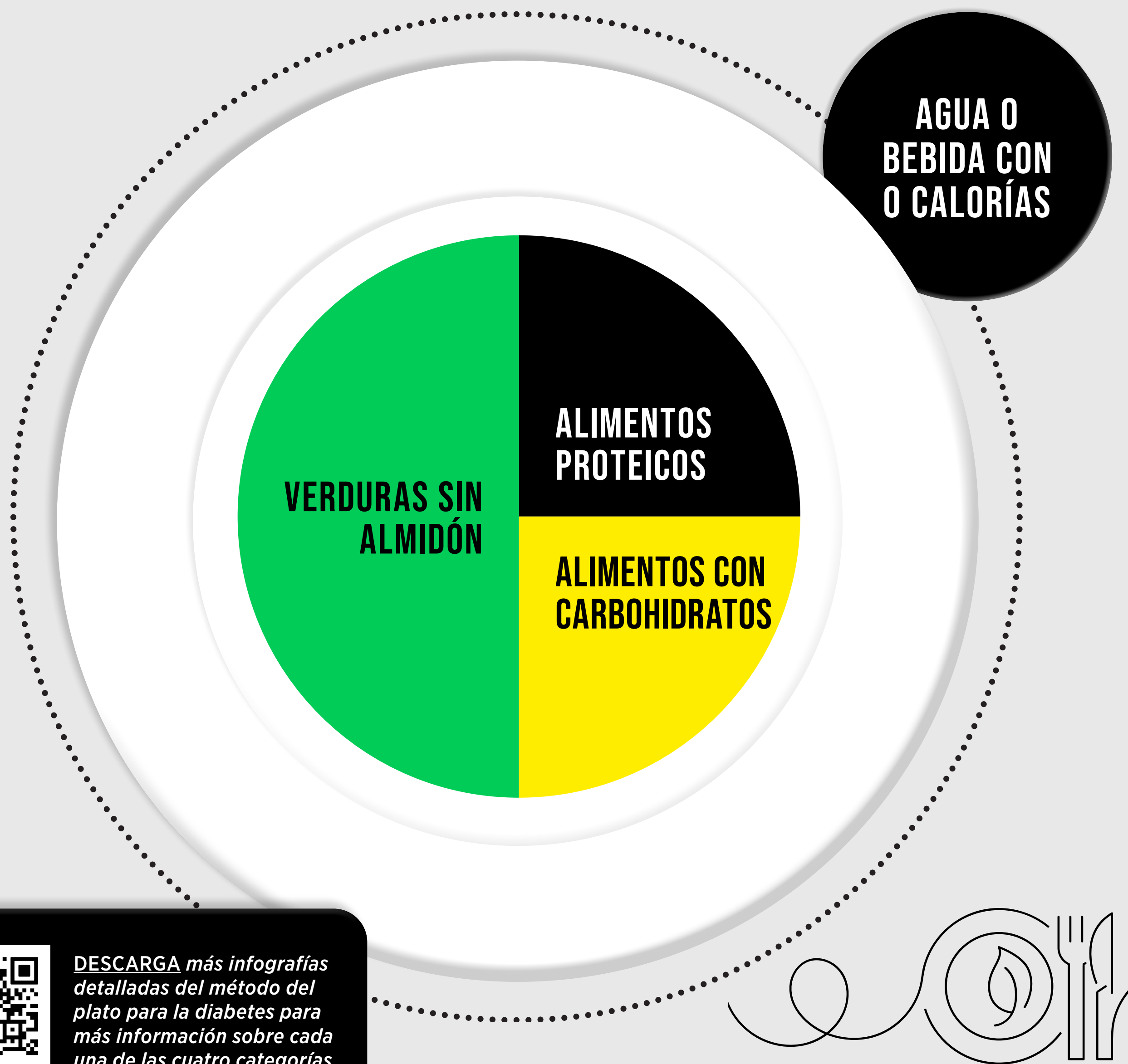
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**

Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**

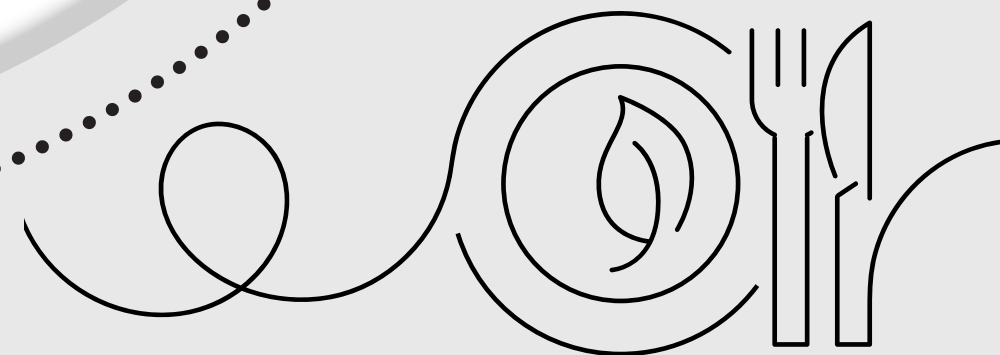
Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

MÉTODO DEL PLATO PARA LA DIABETES

Si buscas algo fácil para comenzar, puedes seguir el Método del Plato para la diabetes de la Asociación Americana de Diabetes. Esta sencilla guía ofrece una manera libre de estrés de planificar tus porciones sin contar, calcular ni medir. ¡Simplemente usa tu plato para estimar el tamaño de las porciones!



DESCARGA más infografías detalladas del método del plato para la diabetes para más información sobre cada una de las cuatro categorías.



Aprende sobre la diabetes 1
Crea un mejor camino a seguir 2
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3
Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
Encuentra a tu comunidad y prospera 5

LO QUE QUEREMOS QUE SEPAS SOBRE MANTENERTE ACTIVO Y ALIMENTACIÓN

La actividad física y la nutrición desempeñan un papel importante en la diabetes tipo 1 y el manejo de la glucosa (azúcar) en sangre.

Es importante que recuerdes que:

- tu cuerpo es tan único como tú
- no existe un único “mejor enfoque” para estar físicamente activo y comer de manera saludable

Comienza lenta y constantemente con una caminata ligera todos los días: ¡puede hacer maravillas para tu salud!

- Procura incluir una combinación de actividad física. Este tipo de actividad aumenta el ritmo cardíaco, por ejemplo, caminar a paso rápido. También añade ejercicios de resistencia, como levantar pesas, para fortalecer tus músculos.

- Asegúrate de medir tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre antes, durante y después de tu actividad.
- Ten siempre a mano insumos (jeringas, agujas, medidor de glucosa, tiras reactivas, glucagón, medidor de cuerpos cetónicos, así como los insumos que requieran tu bomba de insulina y otros dispositivos).

Come sano y trata de encontrar el equilibrio entre alimentos sabrosos y porciones saludables. Los carbohidratos son especialmente importantes y contarlos puede ser muy útil hasta que te acostumbres a estimar las porciones y cómo afectan tu cuerpo.



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo** **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

PONLO EN PRÁCTICA: DIARIO DE ALIMENTOS

Para darle seguimiento a tus comidas diarias y ver cómo afectan tu cuerpo y tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre, descarga e imprime el Diario de alimentos de Beyond Type 1. ¡Repítelo durante varios días y mira si puedes detectar algún patrón!

COMIDA 1

TAMAÑO DE LA COMIDA: CH M G

HECHA EN CASA/PARA LLEVAR

NIVEL DE ESTRÉS: ALTO MED BAJO

CÓMO ME SENTÍ ANTES:

2 HORAS DESPUÉS:

Lo que hice bien hoy...

¿Qué puedo hacer mejor mañana?

COMIDA 2

TAMAÑO DE LA COMIDA: CH M G

HECHA EN CASA/PARA LLEVAR

NIVEL DE ESTRÉS: ALTO MED BAJO

CÓMO ME SENTÍ ANTES:

2 HORAS DESPUÉS:

Lo que hice bien hoy...

¿Qué puedo hacer mejor mañana?



Aprende sobre la diabetes **1**
Crea un mejor camino a seguir **2**
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



PONLO EN PRÁCTICA

- + *Comunícate con tu experto en nutrición u otros miembros de tu equipo de manejo de la diabetes para analizar cómo incluir tus alimentos favoritos en tu plan de alimentación.*
- + *Trabaja con tu experto en nutrición para identificar intercambios inteligentes y porciones apropiadas para tus comidas favoritas. Este especialista puede ayudarte a crear un plan de alimentación que se ajuste a tus preferencias y necesidades nutricionales.*
- + *Colabora con tu equipo de atención médica para desarrollar un plan de actividad física seguro adaptado a tu estado de salud y nivel de condición física.*
- + *Escribe un diario y reflexiona sobre tus sentimientos acerca de tu diagnóstico y tu perspectiva sobre tu futuro con diabetes, incluida tu relación con la comida y la actividad física.*

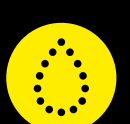


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes** **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



SECCIÓN 4

ARMA TU EQUIPO DE APOYO PARA LA DIABETES



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



**“NINGUNA
PERSONA PUEDE
GANAR UN PARTIDO
POR SÍ MISMO.”**

PELÉ



- Aprende sobre la diabetes 1
- Crea un mejor camino a seguir 2
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
- Encuentra a tu comunidad y prospera 5



DIABETES: APOYO, CONSEJOS Y EMOCIONES

“SABER QUE ALGUIEN MÁS ESTÁ PASANDO POR LO MISMO QUE TÚ HACE UNA GRAN DIFERENCIA

Podemos tener los medicamentos y la educación, pero necesitamos apoyo también para cuidar de nuestra salud emocional. Creo que es muy difícil aceptar que vives con diabetes e incluso cuidar de tu diabetes.

A mí me sirvió mucho crear comunidad con otras personas que vivían con diabetes. Saber que alguien más está pasando por lo mismo que tú hace una gran diferencia y puede mejorar mucho tu bienestar emocional.

Mi consejo es buscar crear comunidad siempre.”

— Sabrina Sosa



VER
Video de Sabrina



ARMA TU EQUIPO DE APOYO DE ATENCIÓN MÉDICA

La falta de información y orientación después de un diagnóstico de diabetes tipo 1 puede ser estresante e incluso peligrosa. Encuentra un especialista en diabetes en quien confíes. Cambiará toda tu experiencia con la diabetes tipo 1 y te mantendrá más saludable ahora y en el futuro. Como persona que vive con diabetes, descubrirás que debes ser o convertirte en el principal experto en tu propio cuerpo, el que mejor conoces y con el que pasas más tiempo. Un excelente especialista en diabetes respetará esto y trabajará junto contigo para manejar tu diabetes. Cuando elijas un especialista en diabetes, recuerda que tú estás a cargo! Debes abordar la reunión con un nuevo proveedor de atención médica como si fuera una entrevista: estás viendo si esta persona es adecuada para ayudarte a manejar tu diabetes tipo 1.

ELIGE A TU ESPECIALISTA EN DIABETES

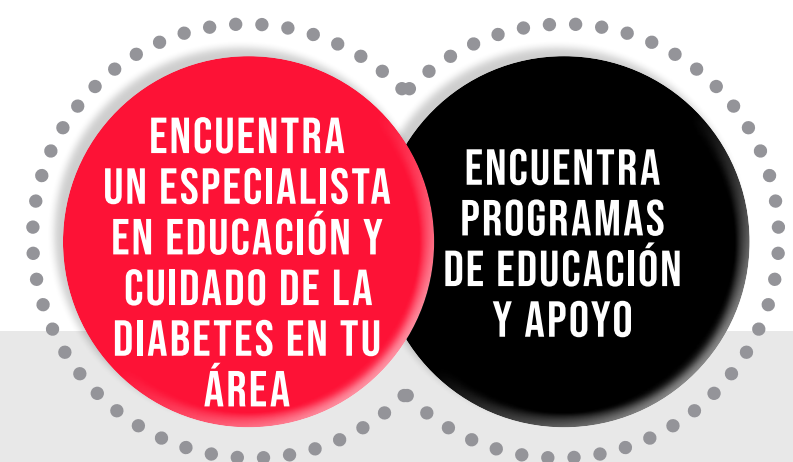
Endocrinólogo

- Un endocrinólogo es un médico que se especializa en hormonas y trabaja con personas que tienen todo tipo de diabetes.
- Tradicionalmente, los endocrinólogos se especializan en diabetes.
- Si no encuentras uno en tu zona, puedes visitar a un médico de atención primaria.
- Los endocrinólogos pueden brindarte su experiencia, herramientas y recursos específicos para tus síntomas y afección.



Médicos de atención primaria

- Algunos médicos de atención primaria conocen bien el manejo de la diabetes y pueden ser un buen recurso para ti.
- Las enfermeras y los asistentes médicos son médicos de práctica avanzada que ayudan a manejar la diabetes y pueden ofrecer educación adicional. Manejar la diabetes significa manejar la salud de todo el cuerpo.



Sigue tu intuición

¿El especialista en diabetes dedica suficiente tiempo a explicar lo que está pasando? ¿Sientes que entiendes completamente lo que te está explicando? La responsabilidad de ser claro y comprensible recae en el proveedor de atención médica. ¿Actúa como tu socio en tu recorrido por la atención médica? ¿Te recomienda opciones que puedes probar? ¿Te escucha y hace preguntas de seguimiento cuando tienes dudas?

ARMA TU EQUIPO DE APOYO

El manejo de la diabetes incluye el cuidado de todo nuestro cuerpo. Es por esto que necesitarás de un equipo al cuidado de tu diabetes que incluya especialistas de diferentes campos. Los farmacéuticos clínicos te brindarán ayuda con el manejo de tus medicamentos y los especialistas en nutrición con tu plan de alimentación, conteo de carbohidratos y otras preocupaciones relacionadas con tu alimentación. Los expertos en actividad física te ayudarán a crear un plan de ejercicio que tenga impacto en tu salud cardiovascular, tu flexibilidad y otros.

ESPECIALISTA CERTIFICADO EN EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LA DIABETES (CDCES, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): Un CDCES es tu aliado y puede ayudarte a manejar muchos aspectos de la atención de tu diabetes. Tu CDCES puede:

- solucionar problemas de atención
- identificar patrones de salud
- enseñarte y ayudarte a utilizar la tecnología para la diabetes
- encontrar programas de ahorro de costos
- ayudarte a superar los obstáculos de salud mental y cambiar hábitos

PROVEEDOR DE SALUD MENTAL: Ser diagnosticado con diabetes significa absorber un montón de información nueva en poco tiempo. Es normal sentirte abrumado o ansioso y necesitar apoyo adicional para superar nuevos obstáculos. Afortunadamente, hay muchas formas de tener acceso a apoyo para la salud mental, incluidos terapeutas disponibles para sesiones de terapia por videollamada. Incluso puedes encontrar un terapeuta con experiencia en el manejo de la diabetes.

CARDIÓLOGO: Vivir con diabetes aumenta el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, por lo que es importante practicar buenos hábitos de salud cardíaca. Si tienes antecedentes de problemas cardíacos en tu familia o cualquier factor de riesgo personal como presión arterial alta o colesterol alto, busca tener a un cardiólogo en tu equipo que pueda ayudarte a reducir tus factores de riesgo.

NUTRICIONISTA: Olvídate de lo que hayas oído: no existe una “dieta para la diabetes”. Tienes necesidades nutricionales únicas y formas de responder a diferentes alimentos. Un experto en nutrición puede ayudarte a:

- descubrir qué alimentos tienen el mayor impacto en tus niveles de glucosa en sangre
- planificar comidas y refrigerios que sean nutritivos y que no resulten restrictivos
- asegurar que tu relación con la alimentación siga siendo positiva y equilibrada

FARMACÉUTICO: Un farmacéutico local que conozca tus antecedentes médicos puede ayudarte a entender nuevos medicamentos y estar atento a las renovaciones de tus recetas. Debido a la posible falta de cobertura de seguro y al alto costo de los medicamentos para el manejo de la diabetes, la farmacia también es el lugar donde es más probable encontrarse con problemas de costos sorpresa. Tener un farmacéutico que abogue por ti hará que estas situaciones sean más manejables. Si vives en los Estados Unidos y tienes problemas con los costos de la insulina, visita [es.GetInsulin.org](https://es.getinsulin.org) para crear un plan de acceso que te funcione.

FARMACÉUTICO CLÍNICO: El farmacéutico clínico trabaja de cerca con personas con diabetes para mejorar su salud y bienestar. Son expertos en diferentes medicamentos y ayudan al equipo de atención de la diabetes a manejar las dosis de los medicamentos y a comprender cuándo y cómo administrar otros medicamentos. La orientación que brindan es vital para ayudar a las personas con diabetes a llevar una vida más saludable.



- Aprende sobre la diabetes 1
- Crea un mejor camino a seguir 2
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
- Encuentra a tu comunidad y prospera 5

APÓYATE EN TU COMUNIDAD

Puedes encontrar una comunidad de personas que viven con diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2 por medio de las plataformas de la comunidad de Beyond Type 1 y Beyond Type 2. Las reuniones en persona con frecuencia se publican en cada plataforma comunitaria.

CUIDA DE TU SALUD MENTAL

Entre las personas con diabetes tipo 1, la salud mental debe ser cultivada con compasión. Con todo lo que hay que manejar, lograr el equilibrio de la salud mental mientras se vive con diabetes tipo 1 puede ser un reto. Si tienes dificultades, hay muchos recursos disponibles para ayudarte.

COMUNÍCATE CON AMIGOS Y FAMILIARES

Sé abierto con tus amigos y familiares sobre cómo te sientes. No importa por lo que estés pasando, nunca estás realmente solo, o al menos, no tienes que estarlo. Compartir tus pensamientos y sentimientos con tus seres queridos puede ayudarles a entenderte y puede ser el punto de partida para una buena charla terapéutica.

ENCUENTRA APOYO EN TU COMUNIDAD LOCAL

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) es una asociación de base a nivel nacional que organiza el trabajo de más de 500 afiliados locales enfocada en concientizar y brindar apoyo a cualquier persona que enfrente una enfermedad mental. Si llamas o envías un correo electrónico a la [línea de ayuda de NAMI](#), puedes conectarte con los recursos locales apropiados donde vives. NAMI también brinda apoyo a los familiares y seres queridos de cualquier persona que tenga problemas de salud mental.

GRUPOS DE APOYO EN LÍNEA

La [aplicación móvil de la comunidad](#) de Beyond Type 1 (disponible para computadoras de escritorio y en dispositivos Android e iOS) permite que otras personas con diabetes tipo 1 se conecten. Breakthrough T1D ofrece los [Community Summits](#) en español, donde las personas con diabetes tipo 1 pueden unirse a conversaciones relevantes y conectarse con sus comunidades en foros de mensajería.



REFLEXIONA Y SUPERA TUS MIEDOS

Toma un tiempo de vez en cuando para analizar cómo te sientes puede ayudarte a comunicar tus sentimientos a los demás y a mantenerte con los pies en la tierra. Puede ayudarte a manejar tus sentimientos, encontrar la paz interior, analizar la perspectiva, reducir la autocrítica y disfrutar el momento presente. ¡Así que adelante, descarga e imprime tu registro de chequeo emocional y pasa algo de tiempo contigo mismo! Imprime y reutilízalo tantas veces como quieras!

Me he sentido:



INCREÍBLE



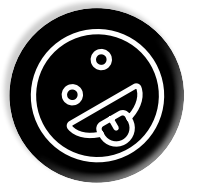
BIEN



NORMAL



NO MUY BIEN



AGOBIADO

Lo que me está pasando ahora mismo es... _____

Lo que realmente me hace feliz es.... _____

Si supiera que no puedo fallar, haría... _____

Lo que no me funciona ahora es... _____

Lo que debo aceptar es... _____

Lo más importante en mi vida es... _____

Lo que debo dejar ir es... _____



**DESCARGA
e imprime**

PONLO EN PRÁCTICA: GUÍA PARA HABLAR CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD

No todo el mundo se siente cómodo hablando con su médico sobre su diabetes y no todo el mundo sabe qué preguntas hacer. Por más difícil que pueda ser, ser tu propio activista es una parte importante del automanejo de tu diabetes. En pocas palabras: para que alguien satisfaga tus necesidades, primero debe escucharlas. Ten un “plan de acción” con tu equipo de atención médica ya que esto puede ayudarte a prepararte para las citas y aprovecharlas al máximo.

TU GUÍA DE TEMAS PARA HABLAR CON PROFESIONALES DE LA SALUD

Imprime esta guía de temas para hablar y llévala contigo a tu próxima cita en la clínica o en el hospital. Asegúrate de pedirle a tu médico lo siguiente:

CONFIRMA TU TIPO DE DIABETES:

¿Tengo diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2?

¿Hay algo específico de mi tipo de diabetes que deba saber?

HABLA SOBRE EL MANEJO DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE:

Pídele que te explique qué significan A1c¹¹ y tiempo en rango y la diferencia entre los dos.

¿Puedo tener acceso a un medidor continuo de glucosa (azúcar) en sangre (MCG)?

¿Puede ayudarme a crear un plan para mejorar mis niveles de glucosa (azúcar) en sangre?

¿Puede decirme con qué frecuencia debo revisar mis cifras y cómo puedo mejorarlas?



DESCARGA
e imprime

¹¹ es.beyondtype1.org/comprender-tu-a1c/

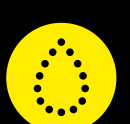


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

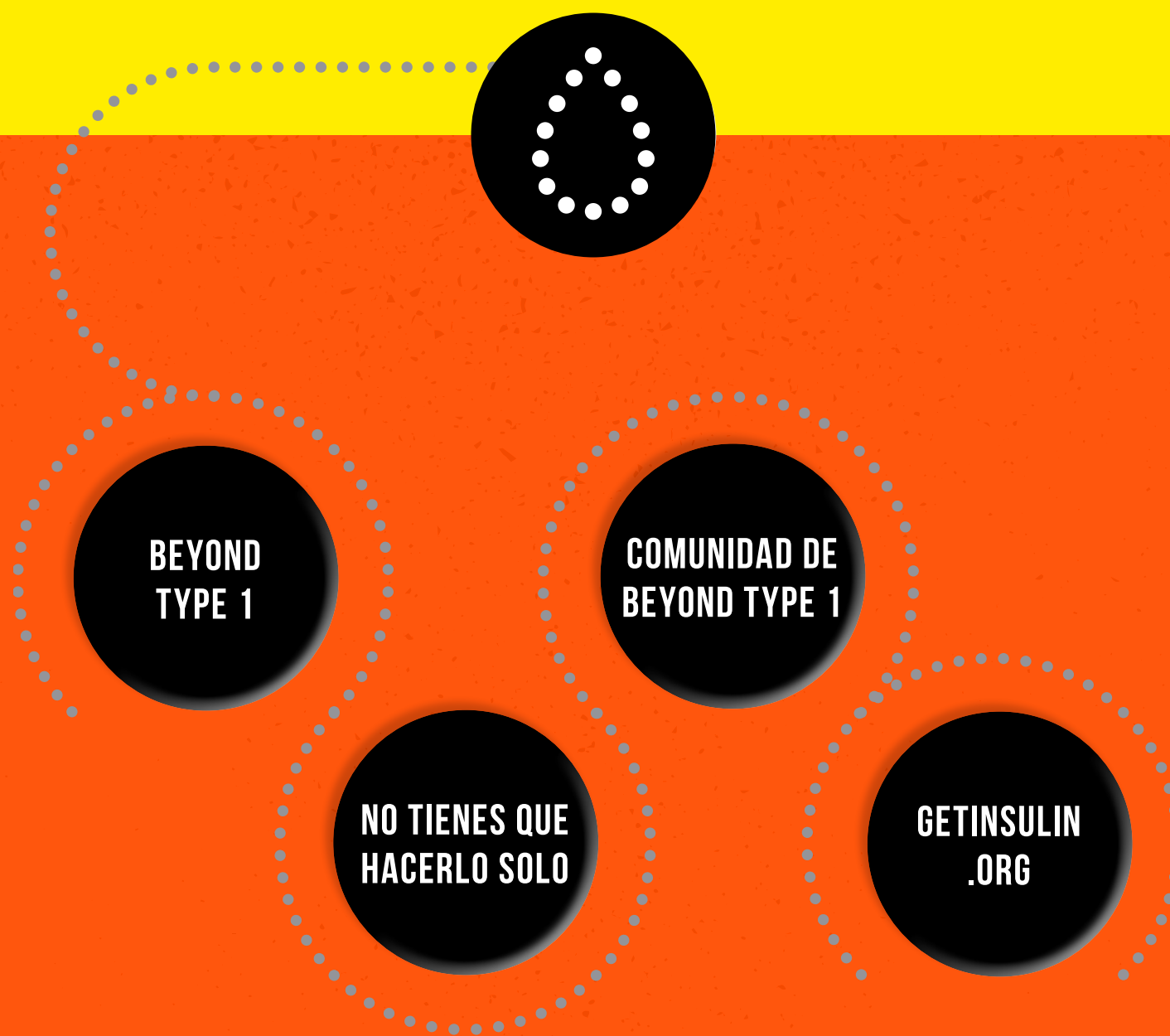


SECCIÓN 5

**CONSTRUYE UNA
COMUNIDAD Y
PROSPEREMOS JUNTOS**

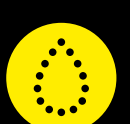


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



**“NOSOTROS”
MULTIPLICA EL
PODER DE “YO”**

ANIEKEE TOCHUKWU



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



Beyond Type 1 es un movimiento global que trabaja para ayudar a las personas con diabetes no sólo a sobrevivir, sino también a prosperar. Somos una comunidad de líderes que trabajamos para luchar contra la enfermedad y hacer oír nuestras voces, desde gente común, estudiantes y activistas hasta científicos, atletas y celebridades. Venimos de todos los ámbitos de la vida y trabajamos juntos para salvar vidas, proteger nuestra salud e inspirar a las personas a lograr lo que nunca creyeron posible. En un mundo en el que todos merecemos prosperar, transformamos los retos de la vida con diabetes en fortalezas.

Beyond Type 1 es una organización sin fines de lucro exenta de impuestos 501(c)(3), con ID de organización benéfica #47-3336640.



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

NO TIENES QUE HACERLO SOLO

¡Qué gran diferencia puede hacer el grupo de apoyo adecuado! No sólo el apoyo, sino también la alegría de conocer y tener contacto con personas que también viven con diabetes tipo 1 y que la entienden. Encuentra tu tribu.

Encuentra a tu grupo de compañeros... ¡o grupos!

Hay algo especial en encontrar un espacio seguro donde compartir historias, luchas y éxitos con otras personas que comparten tu historia de vida. A continuación, enumeramos algunos programas de Beyond Type 1 para que tengas una idea del apoyo disponible, pero esto solo es una muestra de la superficie. ¡Echa un vistazo al portafolio de Beyond Type 1 para encontrar más programas y recursos increíbles!

¿Qué obtienes?

- la oportunidad de establecer contactos con otras personas con diabetes utilizando cualquier medio de comunicación elegido
- un servicio gratuito de búsqueda de amigos basado en los criterios únicos enviados por el participante
- la oportunidad de desahogarte, compartir, aprender y obtener/dar apoyo con alguien que “lo entiende”
- un kit de herramientas descargable con indicaciones para ayudar al participante a comenzar a comunicarse con su nuevo compañero



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

COMUNIDAD DE BEYOND TYPE 1

Las aplicaciones de las comunidades de Beyond Type 1 y Beyond Type 2 son comunidades en línea y bibliotecas de recursos específicos para cada tipo de diabetes donde las personas afectadas por la diabetes se conectan entre sí para hacer preguntas, compartir éxitos y desahogarse en un foro semiprivado.

¿Qué obtienes?

Conexión comunitaria con las personas que lo entienden: desde personas que viven con diabetes hasta cuidadores y familiares. Las comunidades de Beyond Type 1 y Beyond Type 2 ofrecen un lugar protegido e instantáneo para que las personas afectadas por la diabetes bajen la guardia y sepan que están en la compañía de personas que los comprenden.

- Contenido que incluye recursos, historias e ideas, así como programas de apoyo y reuniones virtuales para vivir mejor con diabetes.
- La posibilidad de tener acceso a la comunidad desde una computadora de escritorio o por medio de la comodidad de una aplicación móvil.
- La capacidad de experimentar la cultura, el espíritu y la intención de Beyond Type 1 en un entorno social en línea.

Unirte toma solo unos minutos y puedes descargar la aplicación en [Google Play](#) o el [App Store](#).



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

GETINSULIN.ORG

GetInsulin.org ayuda a las personas con diabetes a tener acceso de manera sostenible a la insulina que necesitan para sobrevivir y manejar con éxito su diabetes. Utilizando información demográfica básica proporcionada por el usuario, la herramienta Plan de acción de [es.GetInsulin.org](https://es.getinsulin.org) determina los programas de asequibilidad de insulina disponibles para ellos y luego proporciona los siguientes pasos fáciles de entender para tener acceso.



**LA
INSULINA NO
ES OPCIONAL**

ES.GETINSULIN.ORG

Un programa de Beyond Type 1

El acceso a la insulina en los Estados Unidos a menudo requiere aclaración; es costoso y profundamente aterrador. La insulina no solo es un medicamento que salva vidas; es fundamental para cualquiera que la necesite para sobrevivir.



Lanzado en octubre de 2020, es.getinsulin.org es un programa pionero liderado por Beyond Type 1 que ayuda a los residentes de Estados Unidos a acceder rápidamente a la insulina que necesitan al costo más bajo posible.



VISITA
es.getinsulin.org
para más
información



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



life more humann.SM

Una vida más human(n)a

En MannKind, creemos que la hora de la comida debe ser uno de los momentos más especiales del día. Momentos libres de preocupaciones, compartidos con la familia y los seres queridos. Por eso ofrecemos lo más avanzado en el manejo de la glucosa, con terapias innovadoras y tecnologías diseñadas para las personas que viven con diabetes tipo 1 y tipo 2. Nuestro propósito es empoderarlos para que tomen control de su salud y así puedan ir más allá de simplemente manejar su condición: que disfruten plenamente de la vida.

Una vida con más humanidad.

mannkindcorp.com

mannkind



- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**

GRACIAS

Agradecemos a nuestros patrocinadores y a la comunidad por hacer esto posible.

NUESTROS PATROCINADORES



Abbott

Dexcom



minimed

