



**BEYOND
TYPE 1**

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

UNA GUÍA DE INICIO PARA PROSPERAR CON DIABETES TIPO 2



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

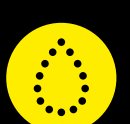
Sección 1: Aprende sobre la diabetes	3
¿Qué es la diabetes?	7
¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?	9
¿Qué causa la diabetes tipo 2?	10
¿Qué tratamientos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a manejar la DT2?	11
¿Cuáles son las diferencias entre la DT1 y la DT2?	12
Lo que nos interesa que sepas sobre la diabetes tipo 2	14
Opciones de medicamentos	15
Es hora de reflexionar: tu diario de diabetes	16
Sección 2: Crea un mejor camino a seguir	18
Mide tu glucosa	21
Manejo y prevención de niveles altos y bajos	23
Hipoglucemia	24
Hiper glucemia	25
Hiper glucemia severa y cetoacidosis diabética	27
Tecnología para la diabetes	28
Ponlo en práctica: supera tus miedos	30
Ponlo en práctica: lista de tareas para tu chequeo médico	31
Sección 3: Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo	33
Conceptos básicos de la actividad física	36
Alimentos y nutrición para la diabetes tipo 2	38
Método del plato para la diabetes	40
Lo que queremos que sepas sobre mantenerte activo y alimentación	41
Ponlo en práctica: diario de alimentos	42
Sección 4: Arma tu equipo de apoyo para la diabetes	44
Arma tu equipo de apoyo de atención médica	47
Arma tu equipo de apoyo	48
Apóyate en tu comunidad	49
Reflexiona y supera tus miedos	50
Ponlo en práctica: guía para hablar con tu profesional de la salud	51
Sección 5: Encuentra a tu comunidad y prospera	52
Beyond Type 2	54
No tienes que hacerlo solo. Encuentra a tu grupo de compañeros... ¡o grupos!	55
Comunidad de Beyond Type 2	56
Getinsulin.org	57



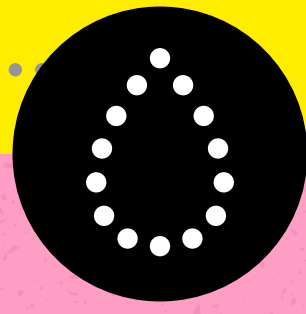
- Aprende sobre la diabetes* **1**
- Crea un mejor camino a seguir* **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo* **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes* **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera* **5**

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?

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 2?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LA DT1 Y LA DT2?

OPCIONES DE MEDICAMENTOS

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

TRATAMIENTO Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

LO QUE QUEREMOS QUE SEPAS

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 2, 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 2, ES POSIBLE QUE TE SIENTAS COMO SI ESTUVIERAS EN UNA **MONTAÑA RUSA.**

¡LA VERDAD ES QUE SIN DUDA PUEDES LOGRARLO!

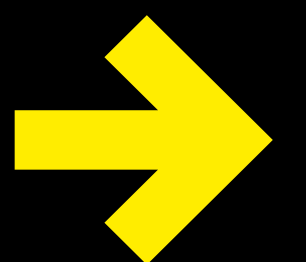
LO ÚNICO QUE NECESITAS SON LAS HERRAMIENTAS Y LA INFORMACIÓN ADECUADAS.

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 2.

**¡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**



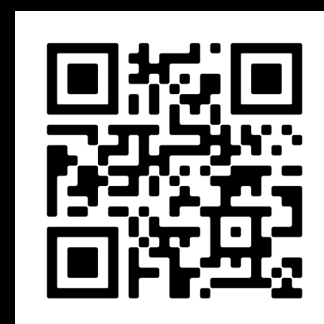
ENTENDER LA DIABETES PARA TRANSFORMAR TU VIDA

“CUANDO ME DIAGNOSTICARON CON DIABETES Y ME IBA A REALIZAR MIS PRIMEROS ANÁLISIS CLÍNICOS MI ENDOCRINÓLOGO ME DIO TODA UNA CLASE Y ME DIJO: «TÚ COMO PACIENTE DEBES CONOCER CASI TANTO DE DIABETES COMO YO.»

Este médico me enseñó que es sumamente importante saber todo eso para entendernos a nosotros mismos y para entender nuestra condición. Uno teme mucho a las cosas desconocidas y a medida que vas informándote mejor, vas conquistando y venciendo este miedo.

La segunda cosa es la negación. Parte del problema es que mientras más demoremos en aceptar y entender la condición que tenemos, más demoramos en actuar y en, como dije antes, en entender esta condición y descubrir cómo manejarla.”

— Rui Santos



VER
Video de Rui



¿QUÉ ES LA DIABETES?

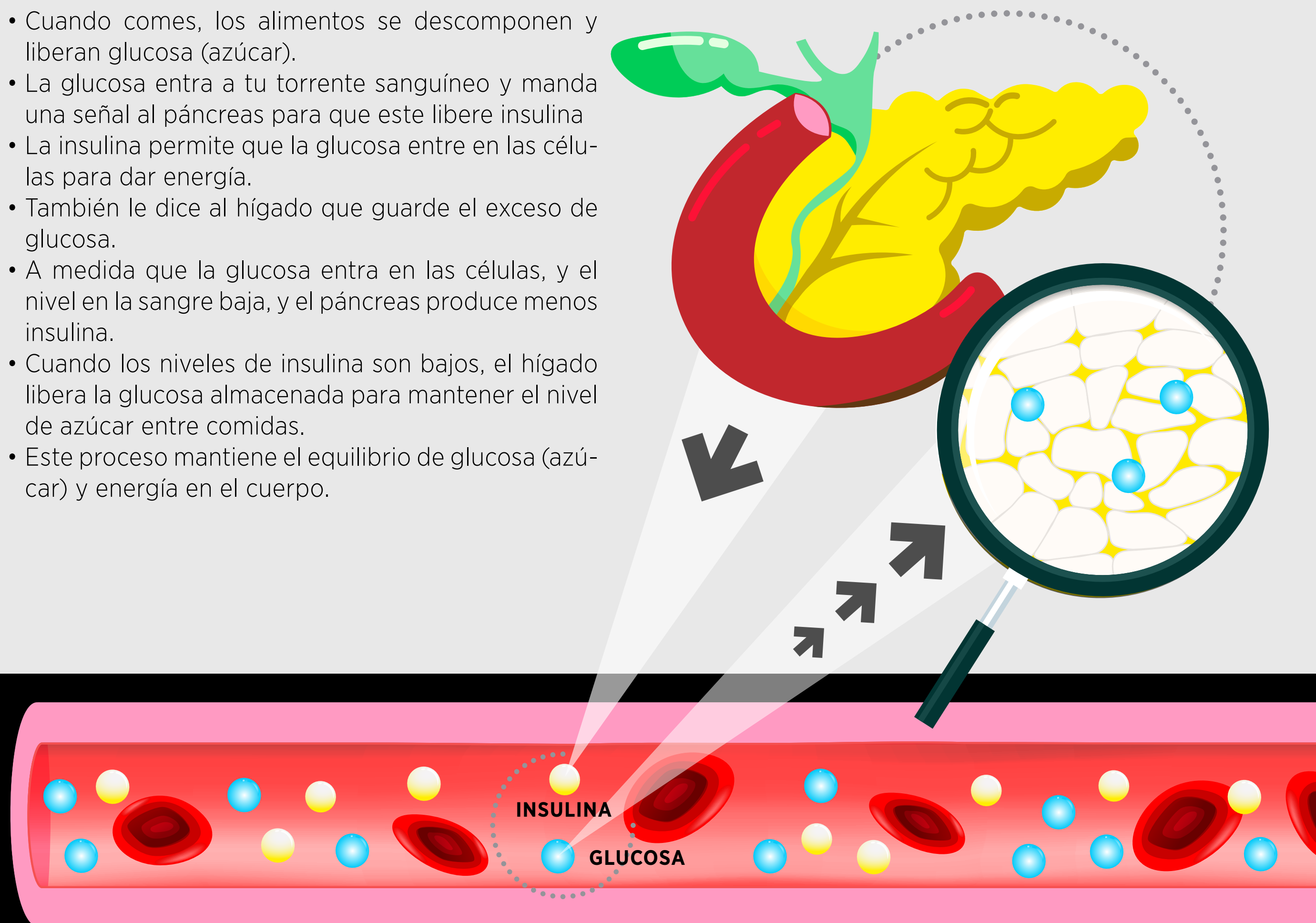
Si vives con diabetes tipo 2, aún produces algo de insulina, pero quizá no sea suficiente o tu cuerpo no la utiliza correctamente.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Este es un órgano en nuestro cuerpo. La insulina tiene diferentes funciones, entre ellas:

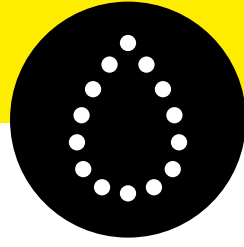
- Manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre
- Transformar el azúcar en energía

ASÍ ES COMO FUNCIONA LA INSULINA EN EL CUERPO

- Cuando comes, los alimentos se descomponen y liberan glucosa (azúcar).
- La glucosa entra a tu torrente sanguíneo y manda una señal al páncreas para que este libere insulina
- 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, y el nivel 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.



- 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**



¿Cómo impacta la diabetes tipo 2 la vida diaria y cuáles son sus mayores desafíos?

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés):

- 38,4 millones de estadounidenses viven con diabetes: el 11,6 % de la población;
 - 29,7 millones han sido diagnosticados;
 - 8,7 millones no están diagnosticados.

La diabetes tipo 2 representa del 90 al 95 % de todos los casos de diabetes. Si tienes diabetes tipo 2, tu cuerpo no puede utilizar la insulina correctamente o no produce lo suficiente. Esta última situación se conoce como “resistencia a la insulina.” Cuando tienes resistencia a la insulina, tu cuerpo ha desarrollado una tolerancia a la insulina, lo que hace que la hormona sea menos efectiva.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO TIENES RESISTENCIA A LA INSULINA?



Por eso, las personas con diabetes tipo 2 suelen tener niveles de insulina más elevados.

Al principio, puede que no haya síntomas porque el páncreas puede producir suficiente insulina. Sin embargo, al ser una condición progresiva, con el tiempo, la resistencia a la insulina empeora y el páncreas no puede seguir el ritmo.

Esto provoca un aumento de los niveles de azúcar en sangre y, finalmente, prediabetes o diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Comer sano y mantenerse activo puede ayudar a al-

gunas personas a manejar su nivel de glucosa (azúcar) en sangre cuando son diagnosticados. Sin embargo, llegará un momento en el que alimentarse sanamente y mantenerse activo no sea suficiente. Es por ello que existen diferentes tipos de medicamentos para diferentes tipos de personas con diabetes tipo 2.

¿TE SIENTES CONFUNDIDO?

¡No te preocupes! No todas las personas con diabetes tipo 2 reciben el mismo tratamiento. Es por eso que estamos aquí para guiarte en cada paso.

¹ [cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-resistencia-a-la-insulina-y-la-diabetes-tipo-2.html](https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-resistencia-a-la-insulina-y-la-diabetes-tipo-2.html)

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2?

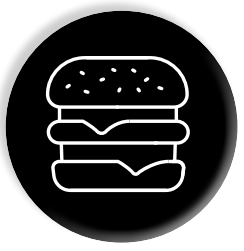
Muchas veces, las personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas. Es por eso que se le conoce como “una enfermedad silenciosa.”



² medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 2?

La diabetes tipo 2 es compleja, por lo que es difícil saber exactamente qué la causa. Un diagnóstico de diabetes tipo 2 puede tener muchas razones. Algunas veces, está relacionada con factores del estilo de vida, como:



Dieta rica en alimentos procesados, azúcar y grasas poco saludables



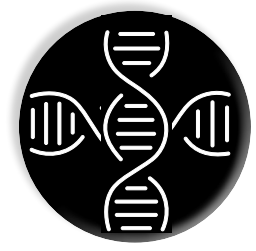
Hipertensión



Obesidad



Inactividad Física



Herencia/Genética

Es muy importante comprender que la diabetes tipo 2 no se limita a las personas con obesidad o que llevan una alimentación poco saludable. La diabetes tipo 2 puede afectar a personas de todos los tamaños y orígenes.

Si la diabetes tipo 2 se maneja adecuadamente, es posible vivir una vida plena.

Para manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre, no es necesario dejar de consumir tus alimentos favoritos, una dieta restrictiva ni hacer ejercicio varias horas al día.

La diabetes tipo 2 no es igual para todos. La forma en que te afecta a ti no será la misma en que afecta a otra persona con diabetes tipo 2.

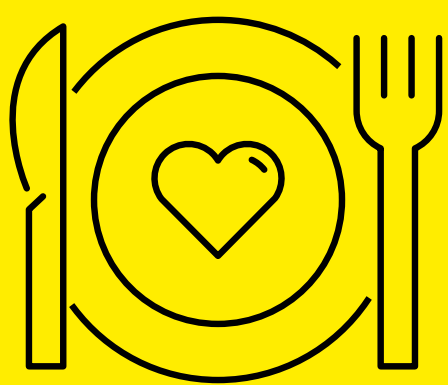
Lo más importante es que tener diabetes tipo 2 no significa que hayas fracasado de ninguna manera. **No se debe asociar con ningún sentimiento de culpa.**



- 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**

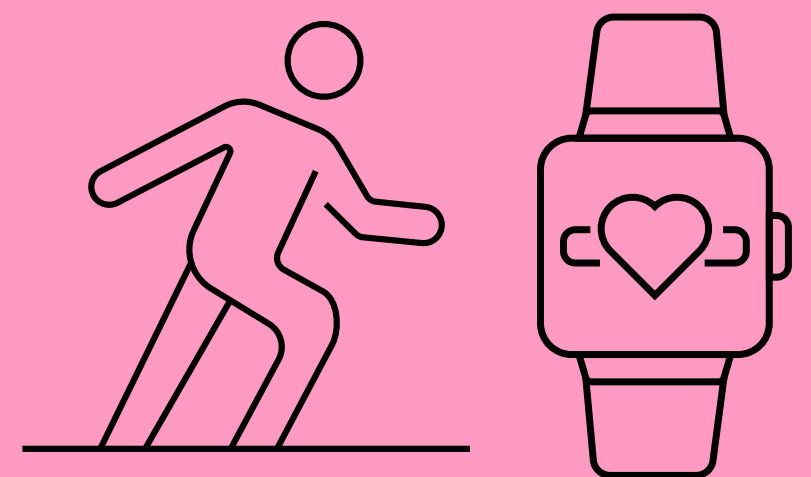
¿QUÉ TRATAMIENTOS Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDAR A MANEJAR LA DT2?

Recuerda, no existe un enfoque único para tratar la diabetes tipo 2. Dicho esto, hoy en día existen muchas opciones de tratamiento para la diabetes tipo 2. Hay cuatro pilares fundamentales que son el énfasis de los enfoques de varias organizaciones para manejar la diabetes tipo 2. Estos pilares te ayudarán a descubrir qué funciona mejor para ti:

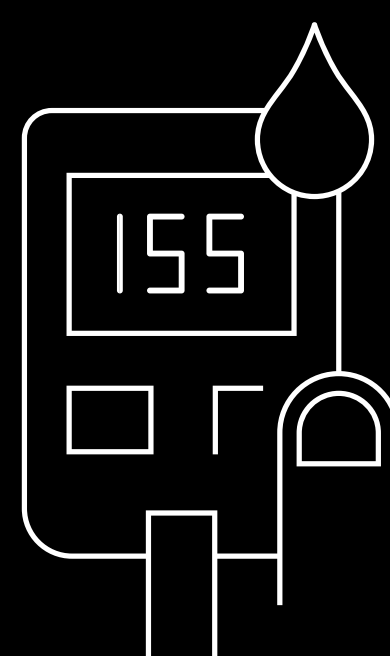


Desarrolla un plan de alimentación equilibrado junto con un equipo de atención a la salud.

Mantén un estilo de vida activo.



Toma los medicamentos recetados según sea necesario.



Mide frecuentemente tus niveles de glucosa en sangre.



- 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**

¿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 inicialmente y con frecuencia se diagnostica erróneamente como diabetes tipo 2 porque se desarrolla más lentamente. Las personas con LADA aún producen algo de insulina, al menos inicialmente, pero con el tiempo la producción de insulina disminuye, 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 adecuadamente.

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

¿Cuándo se diagnostica generalmente la diabetes tipo 2? Generalmente, la diabetes tipo 2 se diagnostica en adultos, pero puede ocurrir a cualquier edad. Muchas personas tienen diabetes tipo 2 durante años sin saberlo.

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

- Vivir con obesidad o sobrepeso.
- Tener 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 kilogramos).
- Ser afroamericano, hispano o latinoamericano, indio americano o nativo de Alaska.⁶

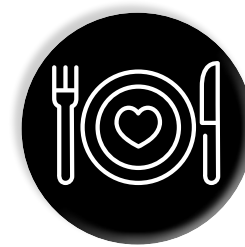
¿Qué tratamientos y cambios en el estilo de vida pueden ayudar con la diabetes tipo 2?



Los medicamentos orales



Los medicamentos inyectables y la insulina

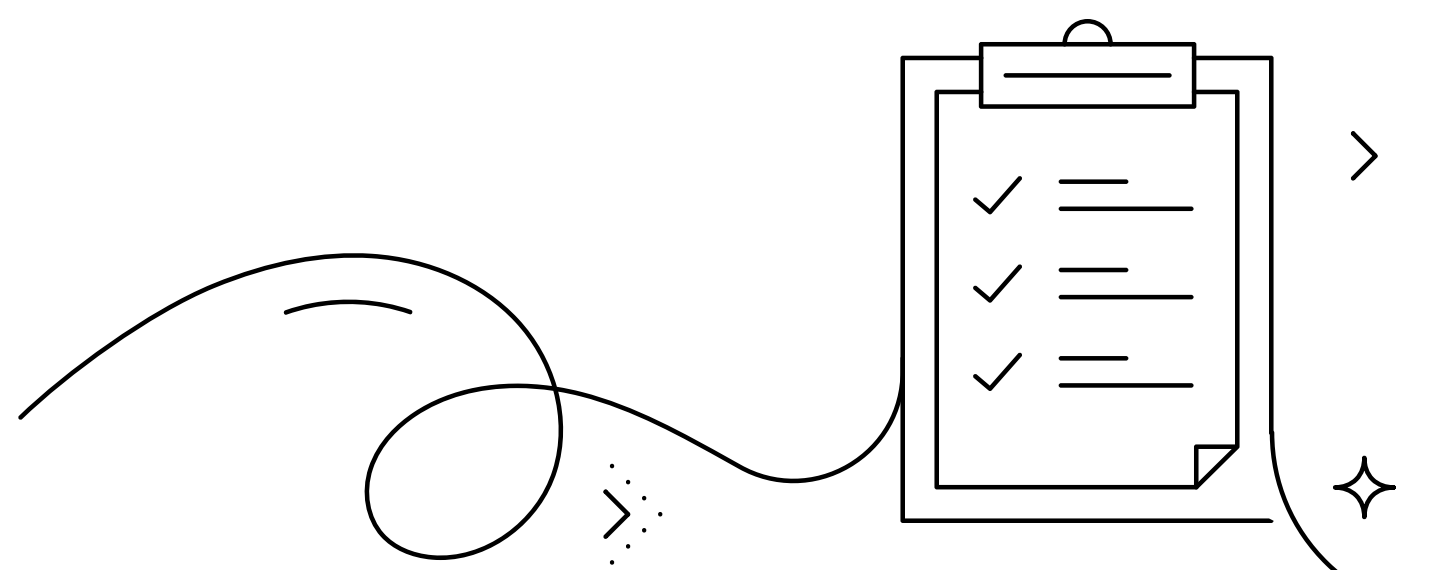


Un plan de alimentación personalizado



La actividad física*

Los medicamentos complementarios se utilizan con frecuencia para tratar la presión arterial alta y el colesterol alto en personas con diabetes tipo 2, ya que son afecciones comunes que las exponen a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

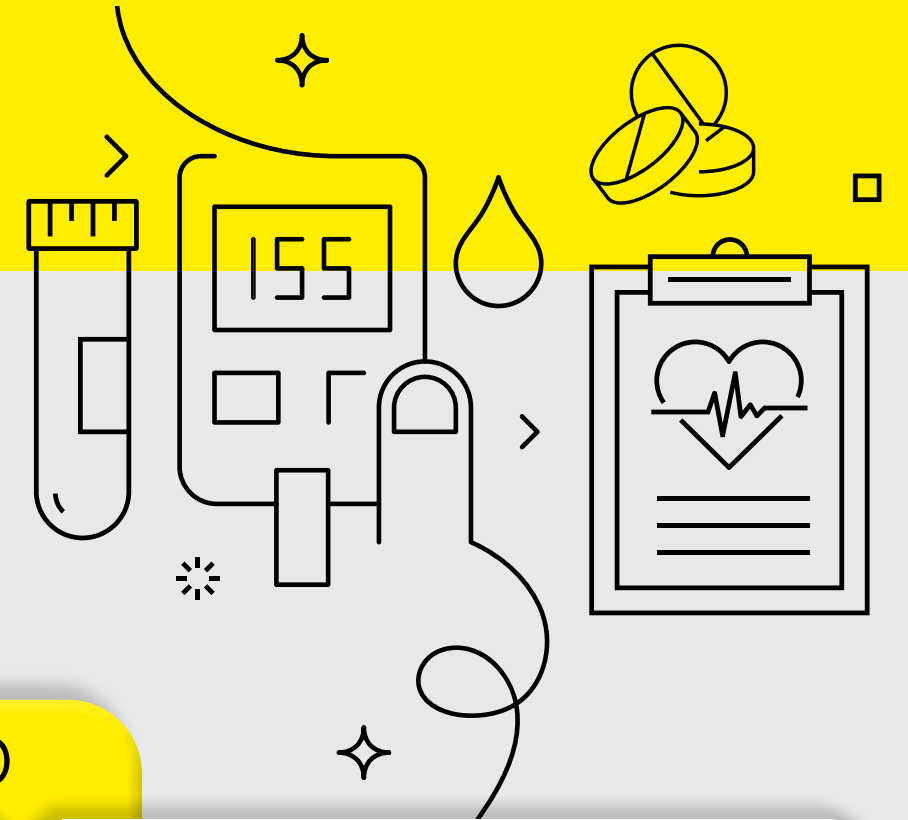


³ [mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193)

⁴ [niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas)

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

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

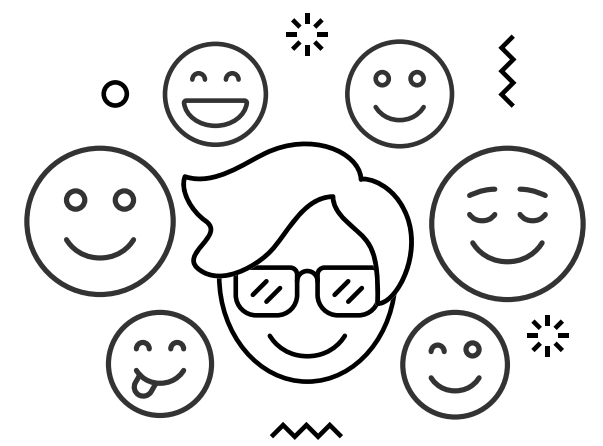
- **Los antecedentes familiares** son un factor de riesgo importante para la diabetes tipo 1: hay un 15 por ciento más de riesgo si tienes un familiar directo que la tenga
- Hasta 1 de cada 20 con antecedentes familiares
- 1 de cada 300 sin antecedentes familiares
- Tener una **enfermedad autoinmune** 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 ayudan!

- 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 2

Como se mencionó, la diabetes tipo 2 hace que el cuerpo no produzca suficiente insulina o no utilice la insulina adecuadamente. Es posible que debas utilizar diferentes medicamentos para ayudarle a tu cuerpo a crear la cantidad necesaria de insulina o utilizarla de una manera más eficiente. También es posible que debas administrarte insulina para manejar tus niveles de glucosa en sangre. Los lineamientos actuales recomiendan mantener el nivel de glucosa en sangre en un rango específico para reducir el riesgo de desarrollar complicaciones. Para alcanzar el rango objetivo de tu nivel de glucosa en sangre:



**UTILIZA TUS
MEDICAMENTOS**⁵

**SIGUE UN
PLAN DE
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**⁶



**REALIZA
ACTIVIDAD
FÍSICA**⁷



**MIDE TUS NIVELES DE GLUCOSA
EN SANGRE CON FRECUENCIA**

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)



OPCIONES DE MEDICAMENTOS

Hay muchos medicamentos para la diabetes tipo 2 entre los que puedes elegir. Es posible que los primeros que tu médico decida probar son la metformina y los inhibidores de DPP-4.

METFORMINA

La metformina es el medicamento más común para la diabetes tipo 2. La metformina ayuda a las células del cuerpo a absorber más glucosa del torrente sanguíneo y disminuye la cantidad de glucosa (azúcar) que el hígado produce. Esto ayuda a bajar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

INHIBIDORES DEL COTRANSPORTADOR DE SODIO-GLUCOSA TIPO 2 (SGLT2)

(*Farxiga, Invokana, Jardiance*) Ayudan a los riñones a eliminar el exceso de azúcar en la orina. Debes tomar muchos líquidos mientras tomes este medicamento.

PÉPTIDO SIMILAR AL GLUCAGÓN TIPO 1 (GLP-1) E INSULINOTRÓPICO DUAL DEPENDIENTE DE LA GLUCOSA

(*Trulicity, Byetta, Bydureon, Ozempic, Rybelsus*) Pueden ayudar a reducir la glucosa (azúcar) en sangre y también pueden ayudarte a perder peso. Sus presentaciones son inyecciones o pastillas.

POLIPÉPTIDO (GIP) Y AGONISTAS DEL RECEPTOR GLP-1

(*Mounjaro*) Minimizan el riesgo de niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre aumentando la producción de insulina solamente cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre aumenta. También disminuyen la producción de azúcar (glucosa) en el hígado y disminuyen la velocidad a la que el estómago vacía los alimentos en el intestino. Esto ayuda a manejar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre después de comer y, al mismo tiempo, te hace sentir lleno por más tiempo.

INHIBIDORES DE LA DIPEPTIDIL PEPTIDASA 4 (DPP-4)

(*Januvia, Nesina, Onglyza, Tradjenta*) Los inhibidores de DPP-4 (Januvia, Nesina, Onglyza, Tradjenta) son otro tipo común de medicamento para la diabetes tipo 2. Los inhibidores de DPP-4 ayudan al cuerpo a producir más insulina cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es alto y reducen la cantidad de glucosa (azúcar) que produce el hígado.

SULFONILUREAS

(*Amaryl, Diabeta, Diabinese, Glucotrol, Glucotrol XL, Glynase, Micronase*) Hacen que tu cuerpo produzca más insulina. Si los tomas, tu médico te vigilará con atención porque las sulfonilureas pueden provocar niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre.

TIAZOLIDINEDIONAS (TZD)

MEGLITINIDAS

(*Prandin, Starlix*) Le ayudan a tu cuerpo a producir más insulina después de comer. Se toman justo antes de las comidas.

INSULINA

Si estos medicamentos orales no controlan tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre satisfactoriamente, es posible que necesites inyecciones de insulina. Hay muchos tipos diferentes de insulina y tu médico te ayudará a encontrar la adecuada para ti.

Habla con tu médico sobre cualquier pregunta que tengas sobre tus medicamentos. Puede ayudarte a encontrar la mejor manera de manejar tu diabetes.

Fuente: *Insulin types*. (2023, 8 de diciembre). ADCES. adces.org/danatech/insulin-medicine-delivery/insulin-medicine-delivery-101/insulin-types



ES HORA DE REFLEXIONAR: TU DIARIO DE DIABETES

El manejo de tu diabetes tipo 2 puede ser abrumador. ¡Reflexiona sobre las dificultades y sentimientos para ayudarte! ¡Comunica tus sentimientos y establece objetivos alcanzables, esta es una excelente forma 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 2. 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 medicamentos se adaptan 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.*

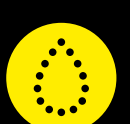


- Aprende sobre la diabetes 1
- Crea un mejor camino a seguir 2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
- Encuentra a tu comunidad y prospera 5

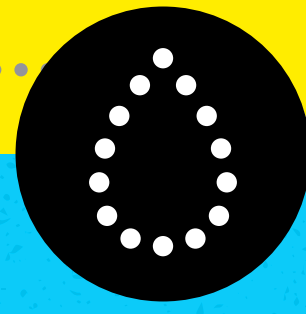


SECCIÓN 2

**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

TECNOLOGÍA
PARA LA
DIABETES

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



CUIDA DE TU SALUD EMOCIONAL

“El apoyo adecuado para quienes vivimos con diabetes tipo 2 puede encontrarse en muchos lados, pero creo que el apoyo más importante va a ser siempre el de la familia.

Cuando la familia nos apoya nos ayuda mucho porque cambia la alimentación de todos, entre otras cosas que necesitamos para nuestro cuidado. Es muy reconfortante ver cómo todos se solidarizan con nosotros.

LOS CONSEJOS QUE LE DARÍA A ALGUIEN RECIENTEMENTE DIAGNOSTICADO CON DIABETES TIPO 2 SERÍA PRIMERO ENTENDER QUE ESTAMOS EN UN PROCESO DE DUELO. DE PRONTO NOS CUESTA MUCHO TRABAJO ACEPTAR QUE VIVIMOS CON DIABETES TIPO 2 Y TAMBIÉN LA FAMILIA TIENE QUE TENER ESE PROCESO DE ACEPTACIÓN.

La educación en diabetes es muy importante. Otro consejo que le daría a alguien recientemente diagnosticado sería buscar educación en diabetes y a un profesional de la salud emocional que nos ayude en este afrontamiento saludable de la enfermedad.”

— Vero Rubio



VER
Video de Vero



- 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 2 requiere medir y manejar tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Para ayudar a todas las personas que viven con diabetes a velar por su bienestar, la Asociación de Especialistas en Cuidado y Educación en Diabetes (ADCES, por sus siglas en inglés) desarrolló 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 de la diabetes y asegurar una muy buena de vida mientras manejas tu diabetes.

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.

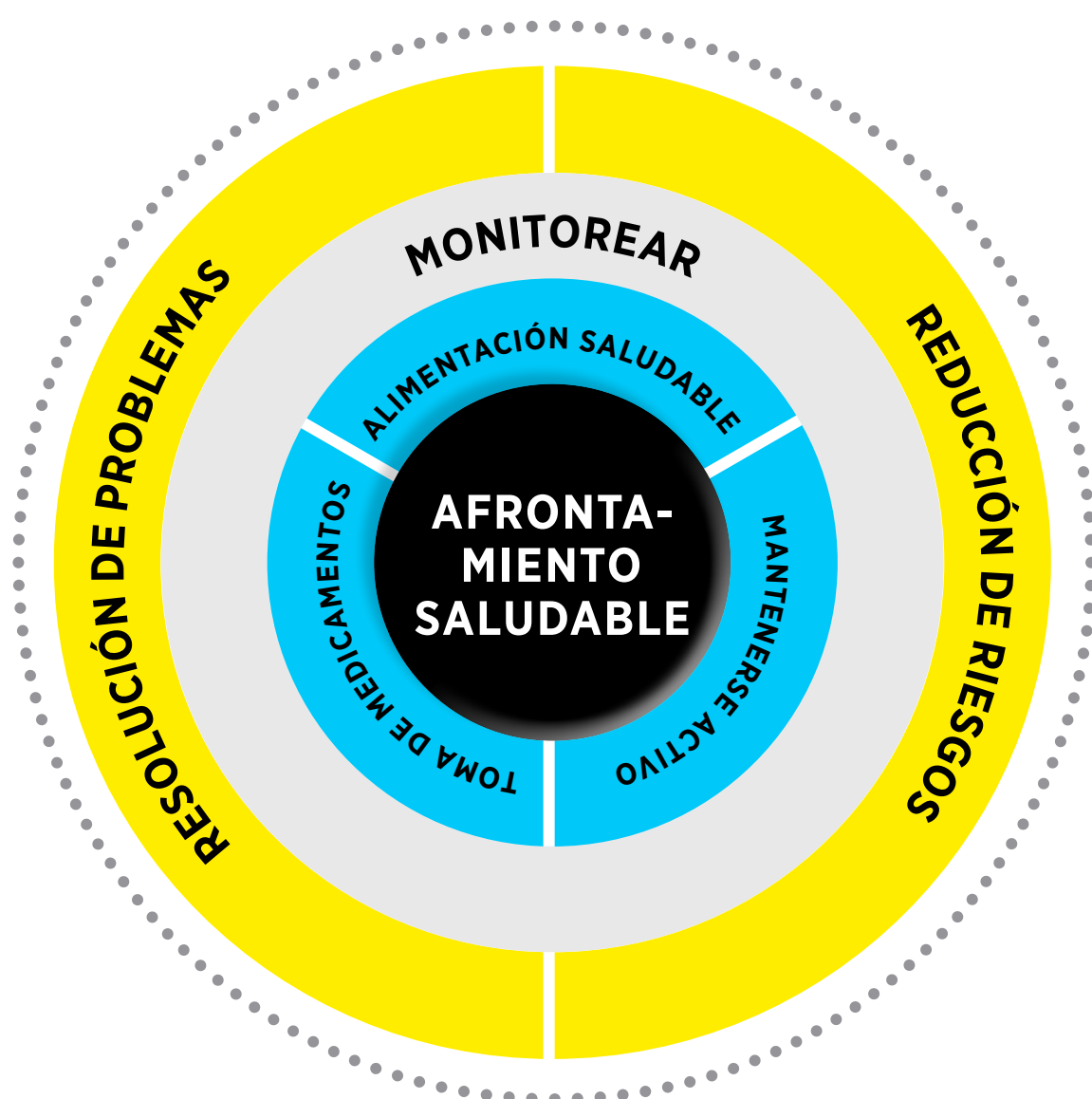
MONITOREAR Medir frecuentemente tus niveles de glucosa (azúcar) y otros factores clave de salud (p.ej., la presión arterial y la salud de los riñones y los pies) te brinda información vital para ayudarte a tomar decisiones.

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 2 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.



8 adces.org/diabetes-education-dsmes/adces7-self-care-behaviors

¿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.

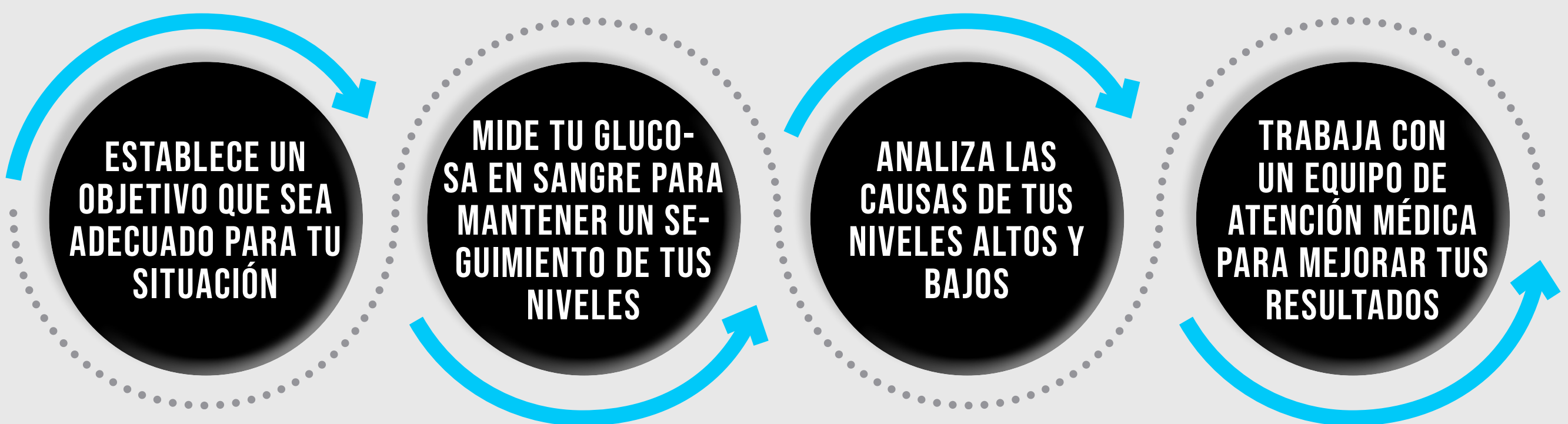
Este es un proceso de aprendizaje, así que no te desespere y sigue así! Lleva un registro para que puedas identificar patrones o tendencias en tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Eso te ayudará a saber qué cambios realizar.

¿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 recomendado. 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 2. 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.⁹

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.)¹⁰

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

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

10 [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

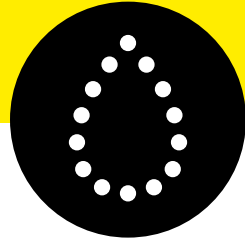
SIGNOS Y
SÍNTOMAS

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?

- Mide tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre y ve si está por encima de tu rango objetivo.
- Los rangos objetivo varían según la persona.
- Ajusta las dosis de medicamentos/insulina según las instrucciones de tu médico o especialista en diabetes. 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). La cetoacidosis diabética puede ocurrirle a cualquier persona que viva con diabetes, pero es poco común en las personas con diabetes tipo 2.

Un coma hiperosmolar es una condición grave que puede ocurrir en personas con diabetes tipo 2. Sucede cuando el nivel de azúcar en la sangre se eleva mucho, pero no hay suficiente insulina para usar ese azúcar como energía. Esto hace que el cuerpo pierda mucha agua y se deshidrate. El coma hiperosmolar puede causar mucha sed, confusión, debilidad y, si no se trata, puede llevar a que la persona se desmaye o entre en coma. Es muy importante ir al médico de inmediato si aparecen estos síntomas.

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA SEVERA Y CETOACIDOSIS DIABÉTICA

Coma
Aliento con olor afrutado

- Agotamiento
- Confusión

Pérdida de peso inesperada

Vómito
Dolor abdominal

TECNOLOGÍA PARA LA 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 2 y elegir la mejor opción para ti.

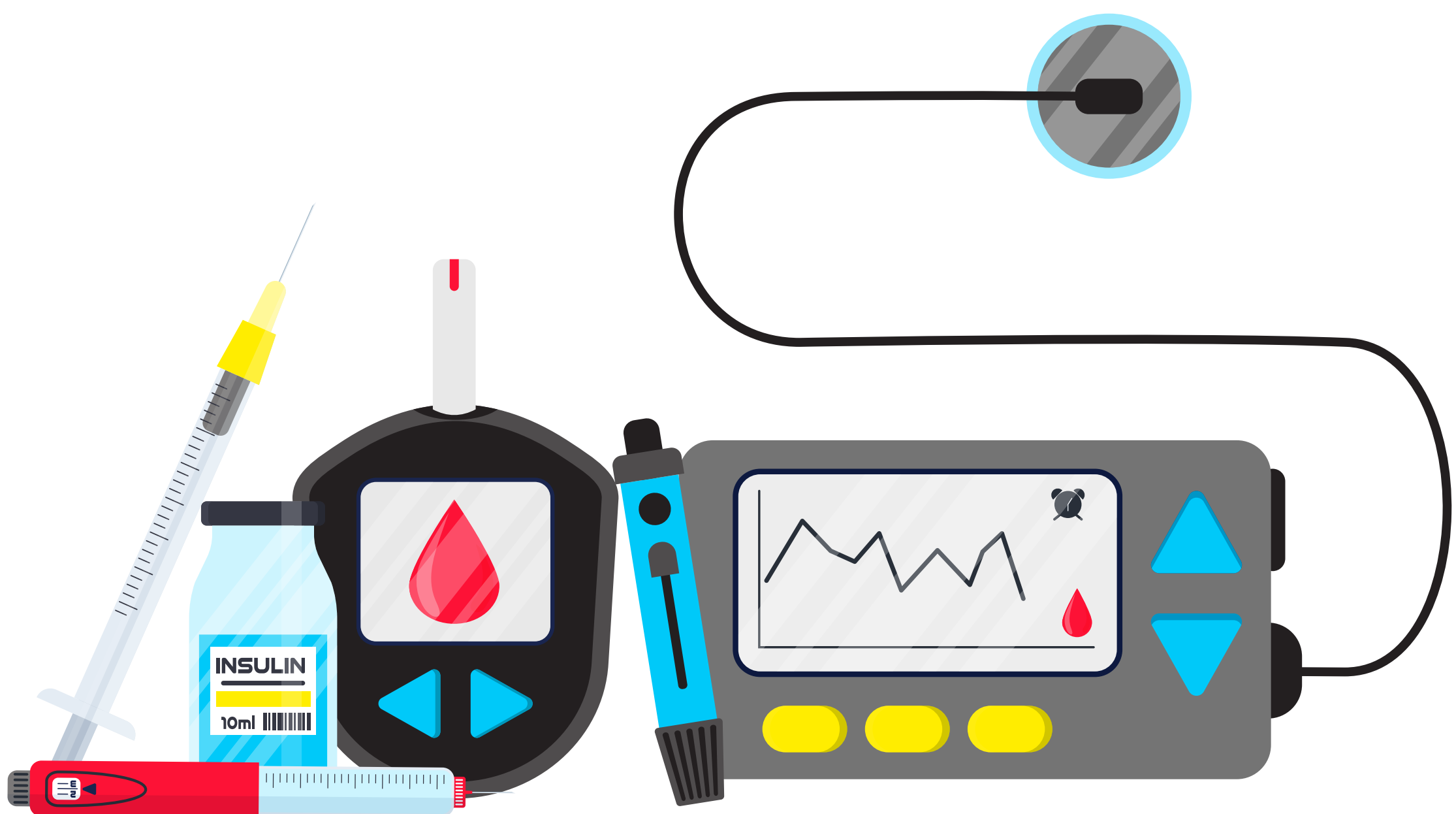
Para la administración de insulina

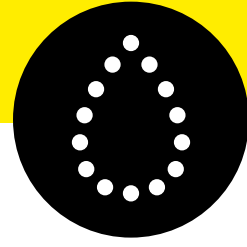
PLUMAS DE INSULINA: Una pluma de insulina es un dispositivo para aplicar inyecciones de insulina. Las plumas de insulina pueden hacer que la administración de insulina sea más cómoda porque combinan la medicación y la jeringa en una unidad práctica.

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 PARCHES 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.





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 deben 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 por medio del uso de 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.

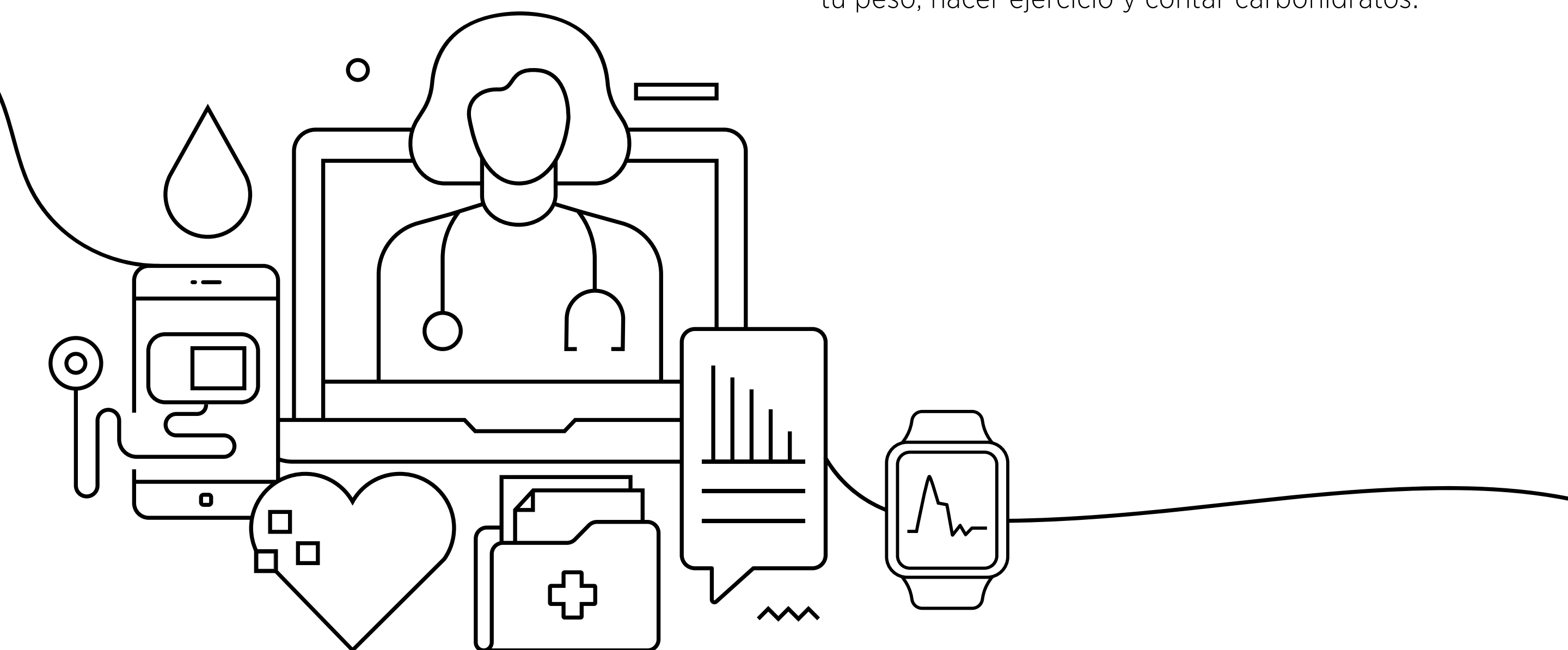
MEDIDOR CONTINUO DE GLUCOSA (MCG): Un MCG es un dispositivo pequeño y portátil que les da seguimiento continuamente a tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre durante el día y la noche.

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?

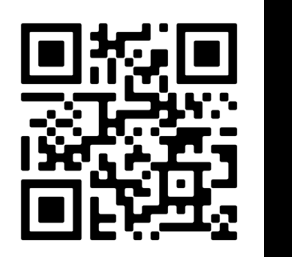
¿Funcionó? ¿Se puede aplicar algo de eso a lo que te asusta de vivir con diabetes tipo 2? _____

¿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



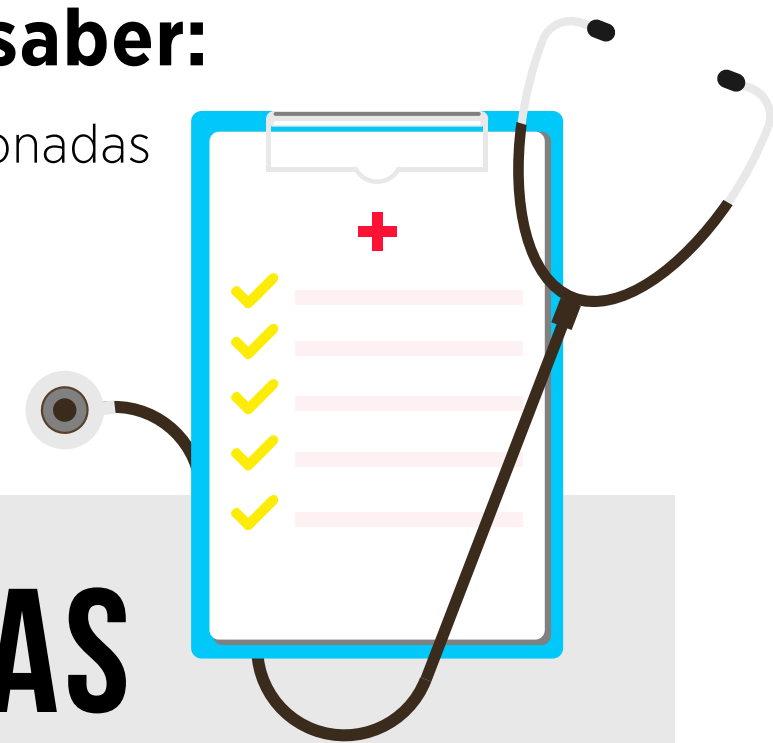
PONLO EN PRÁCTICA: LISTA DE TAREAS PARA TU CHEQUEO MÉDICO

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 2 haciéndote chequeos médicos periódicos. ¡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	Proveedor de atención médica	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.*

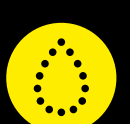


- Aprende sobre la diabetes 1
- Crea un mejor camino a seguir 2
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo 3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes 4
- Encuentra a tu comunidad y prospera 5



SECCIÓN 3

ALIMÉNTATE BIEN PARA SENTIRTE BIEN Y MUEVE TU CUERPO

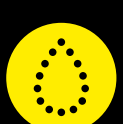


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo** **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



**“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.”

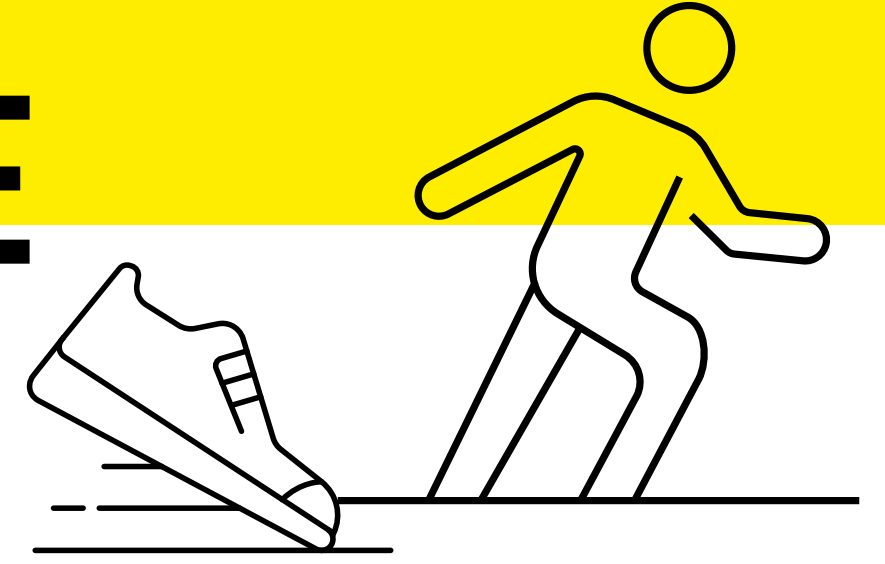
— Eugenia Araiza



VER
Video de Eugenia



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Hacer ejercicio con diabetes tipo 2 puede ser desafiante, pero cada esfuerzo cuenta. Empieza poco a poco, como con un paseo ligero solo, con tu mascota o un ser querido. También puedes incorporar hábitos simples, como caminar al supermercado o subir 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.¹¹

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

Además, ayuda a manejar el estrés y, a medida que envejecemos, reduce el riesgo de fracturas debido a la falta de densidad ósea. La densidad ósea se refiere a la cantidad de minerales, principalmente calcio, que tiene tu hueso. Imagina tus huesos como una esponja; si la esponja está llena y densa, es fuerte y

resistente. Pero si está seca y tiene muchos huecos, es más frágil. La densidad ósea funciona de manera similar: cuanto mayor sea la densidad, más fuertes y menos propensos a fracturas son los huesos.

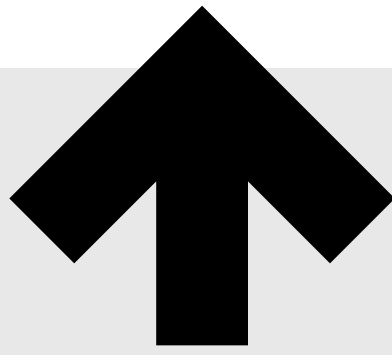
CON EL TIEMPO, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PUEDE AYUDARTE A:

- 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

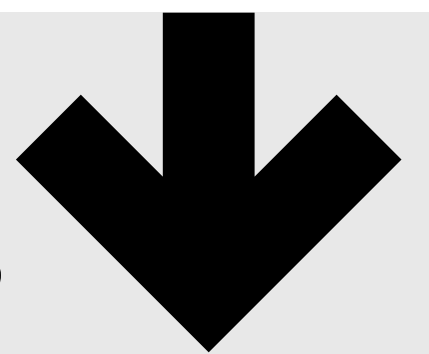
(niveles altos de glucosa en sangre)



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

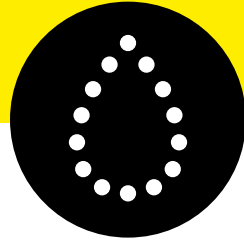
(niveles bajos de glucosa en sangre)



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.

¹¹ 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**



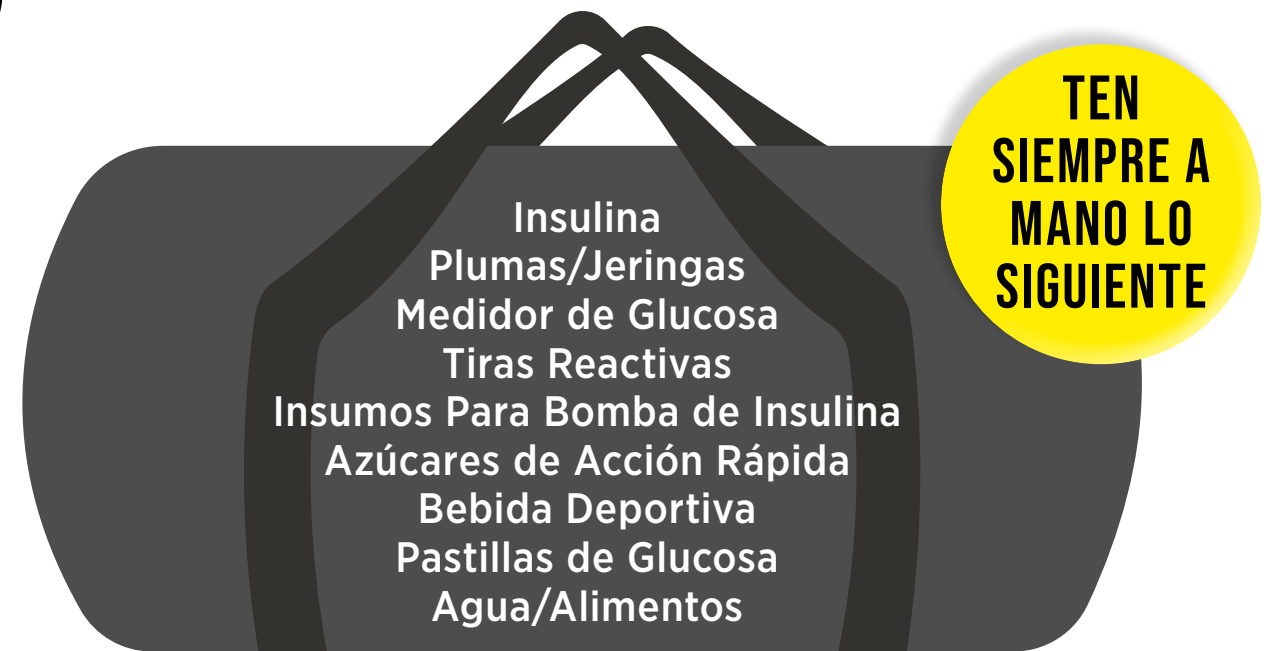
Antes del ejercicio

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 la actividad física.

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

Mientras haces actividad física, 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 de hacer actividad física, mide tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre.
- Si conviertes esto en una rutina, podrás familiarizarte con la respuesta de tu cuerpo a tus modos preferidos de ejercicio.
- Para ver qué mantiene tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre dentro del rango, procura darle seguimiento a tus medicamentos y a 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 2



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 tienen diabetes tipo 2. Comer sano mientras vives con diabetes tipo 2 no significa renunciar a tus comidas favoritas.

Es necesario un tiempo para acostumbrarse a planificar las comidas con diabetes tipo 2, pero con el tiempo encontrarás un equilibrio entre:

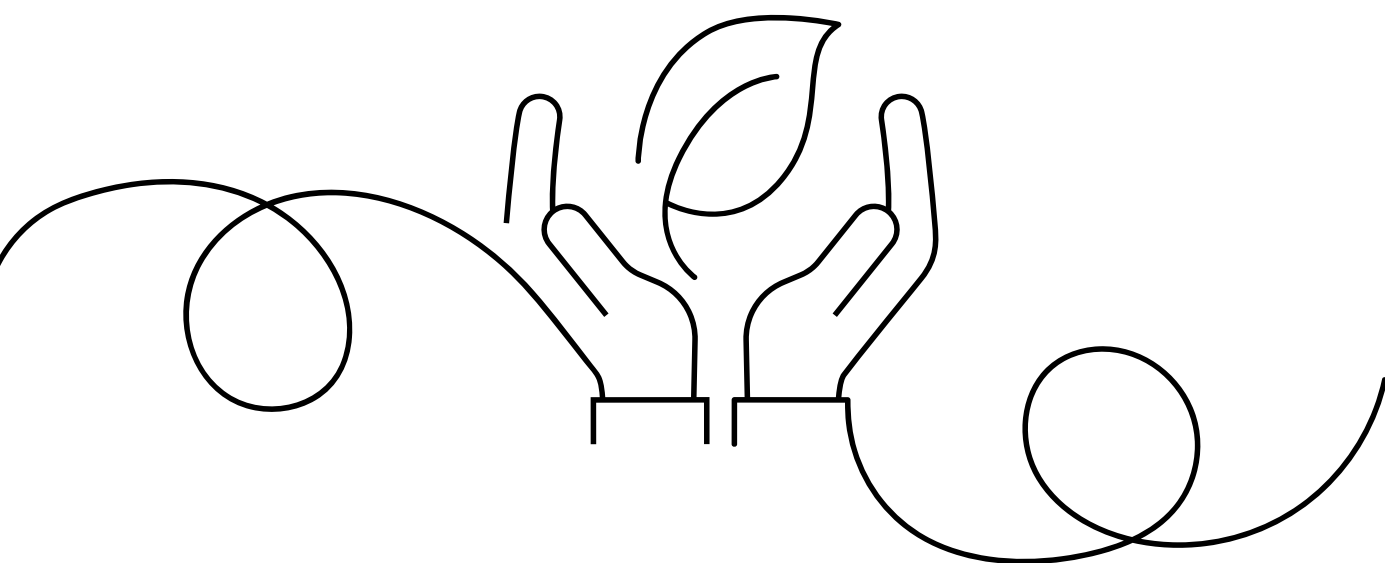
- comer lo que te encanta
- evitar los niveles altos y bajos de glucosa (azúcar) en sangre

Para más información sobre formas saludables de comer con diabetes tipo 2, [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.

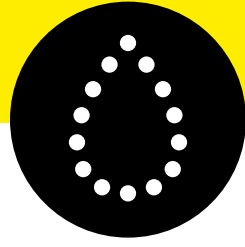


¿Debo seguir una dieta especial?

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 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**

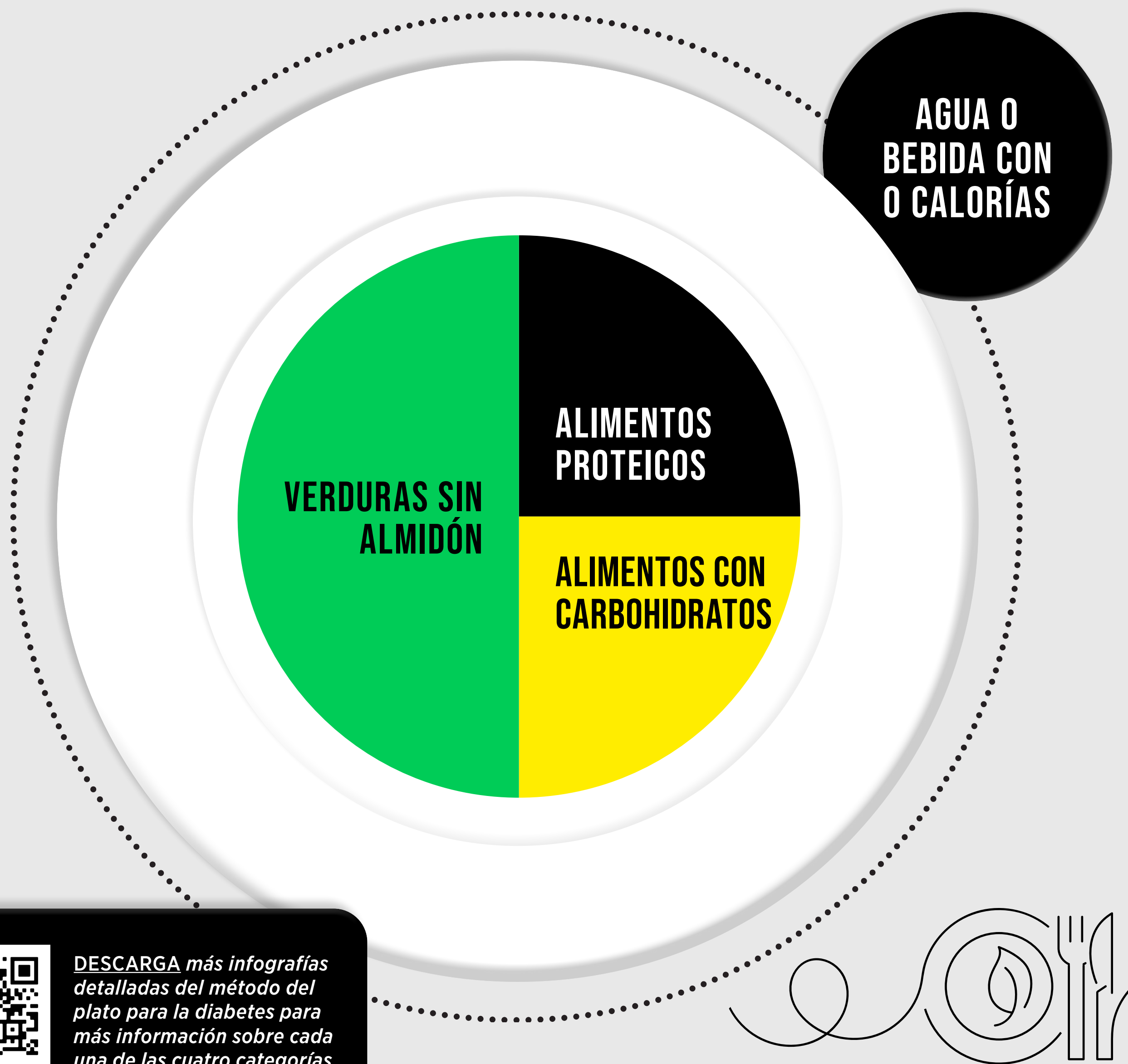
Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**

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 2 y el manejo de la glucosa (azúcar) en sangre.

Es importante que recuerdes que:

- Tu cuerpo es tan único como tú; y
- 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 2. ¡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?

COMÍ:

Consumo de agua:

Mi nivel de glucosa en sangre:

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?

COMÍ:

Consumo de agua:

Mi nivel de glucosa en sangre:



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

- + *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.*

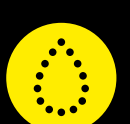


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes** **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5**



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



LA IMPORTANCIA DE ENCONTRAR UN EQUIPO DE APOYO

“Ninguno de nosotros hemos elegido vivir con diabetes y cuando llega a nuestra vida, supone una alteración sustancial. Llegar a tener una vida normal, es un proceso de aprendizaje que se inicia con la aceptación.

EL CONSEJO QUE ME GUSTARÍA DEJARLE A ALGUIEN QUE HA SIDO DIAGNOSTICADO RECIENTEMENTE ES QUE TENEMOS QUE ACEPTAR QUE AHORA VIVIMOS CON ESTA CONDICIÓN DE VIDA. LO PRIMERO QUE DEBEMOS HACER ES CONOCERNOS MEJOR A NOSOTROS MISMOS.

Es fundamental que nos apoyemos en el equipo de profesionales de la salud al que tengamos acceso: médicos, enfermeras, especialistas en diabetes, asociaciones de diabetes, fundaciones, laboratorios, en fin, cualquiera que nos pueda aportar conocimiento y que nos ayude a simplificar el camino.

Si somos conscientes con nuestra diabetes, vamos a ser personas probablemente más saludables que aquellas que no viven con diabetes.”

— Juan Carlos Sáinz Ayuso



VER
Video de Juan Carlos



ARMA TU EQUIPO DE APOYO DE ATENCIÓN MÉDICA

La falta de información y orientación después de un diagnóstico de diabetes tipo 2 puede ser estresante e incluso peligrosa. Encuentra un especialista en diabetes en quien confíes. Cambiará toda tu experiencia con la diabetes tipo 2 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 2.

ELIGE A TU ESPECIALISTA EN DIABETES

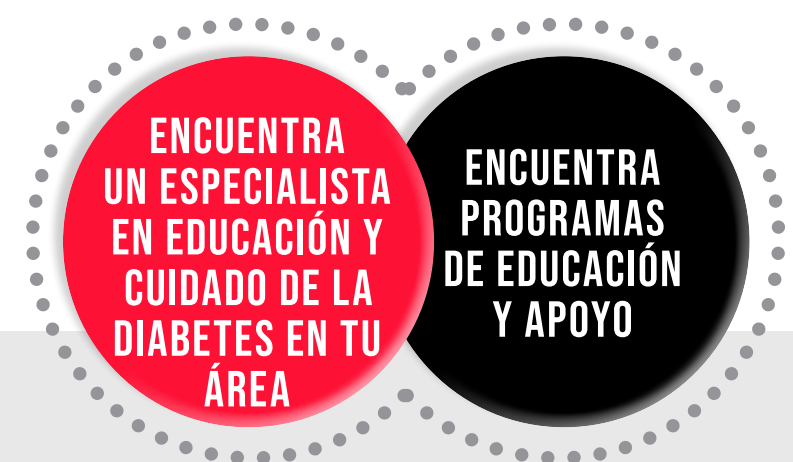
Endocrinólogo

- 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 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 2, 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 2 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 2 (disponible para computadoras de escritorio y en dispositivos Android e iOS) permite que otras personas con diabetes tipo 2 se conecten. Breakthrough T2D ofrece los [Community Summits](#) en español, donde las personas con diabetes tipo 2 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



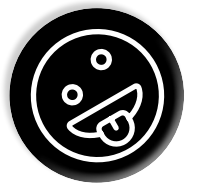
BIEN



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/

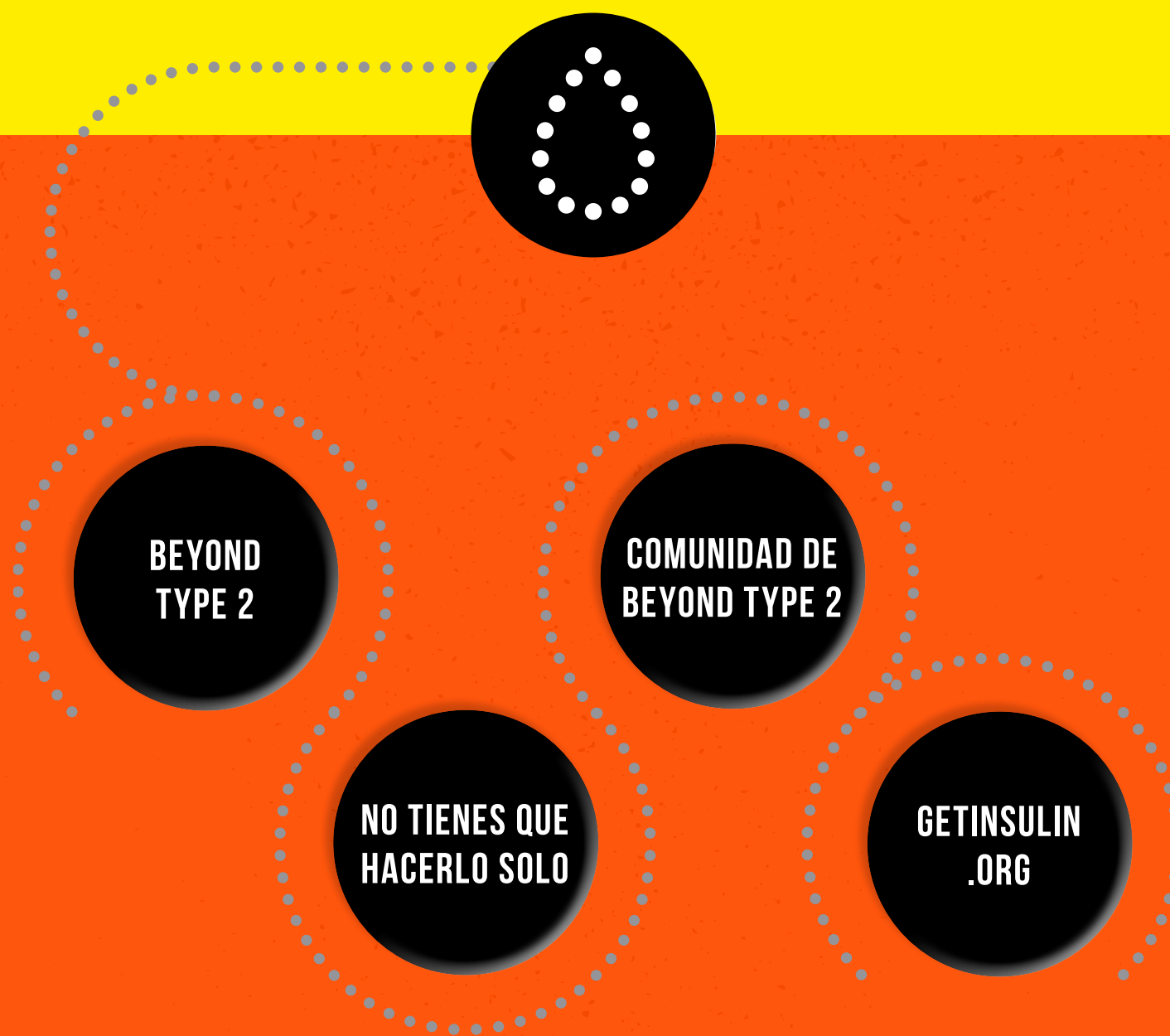


- Aprende sobre la diabetes **1**
- Crea un mejor camino a seguir **2**
- Aliméntate bien para sentirte bien y mueve tu cuerpo **3**
- Arma tu equipo de apoyo para la diabetes **4**
- Encuentra a tu comunidad y prospera **5****

SECCIÓN 5

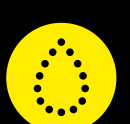
ENCUENTRA A TU COMUNIDAD Y PROSPERA

- 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 2 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. ENCUENTRA A TU GRUPO DE COMPAÑEROS... ¡O GRUPOS!

¡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 2 y que la entienden. Encuentra tu tribu.

Hay algo especial en encontrar un espacio seguro donde compartir historias, luchas y éxitos con otras personas que comparten tu realidad. A continuación, enumeramos algunos programas de Beyond Type 2

para que tengas una idea del apoyo disponible, pero esto solo es una muestra de la superficie. ¡Dale un vistazo al [portafolio de Beyond Type 2](#) para encontrar más programas y recursos increíbles!



- 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 2

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

Lilly



Abbott

Dexcom



minimed

