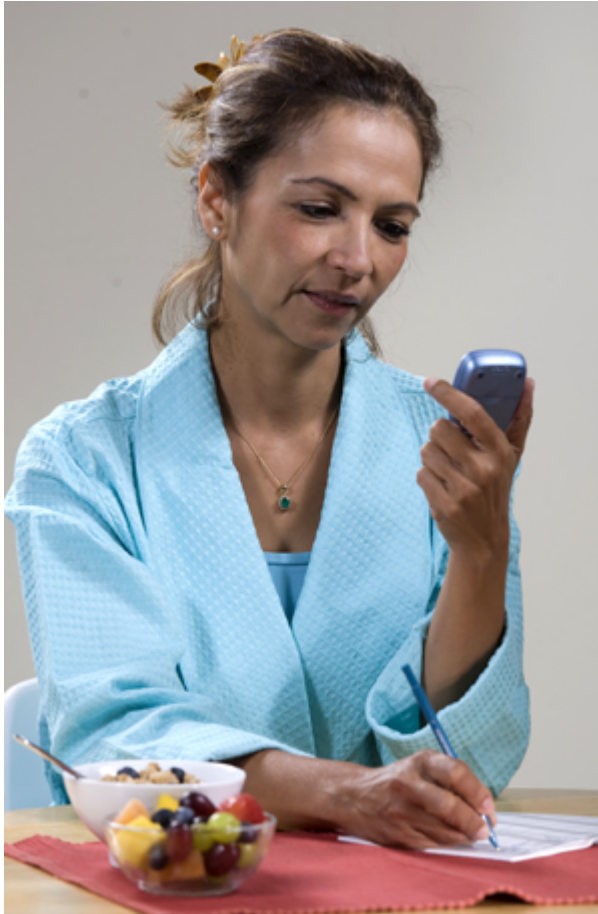


Cómo manejar la diabetes tipo 1

La diabetes es una afección que dura toda la vida (crónica). Controlar su diabetes implica hacer algunos cambios que pueden ser difíciles. Su proveedor de atención médica, enfermero, educador en cuestiones de diabetes y otras personas pueden ayudarlo.

Controlar la diabetes tipo 1 implica equilibrar el uso de insulina con la dieta y la actividad. Tendrá que revisar su nivel de azúcar en la sangre. Y a veces tendrá que revisar su nivel de cetonas. Deberá colaborar con su proveedor para prevenir complicaciones.



Inyéctese la insulina

Quizás deba inyectarse insulina. O es posible que tenga una bomba de insulina. La insulina envía el azúcar en la sangre hacia el interior de las células.

Hay diferentes tipos de insulina. La diferencia depende de la rapidez con la que empiezan a funcionar y la duración de los efectos. Algunas personas usan una combinación de más de un tipo de insulina. Su proveedor de atención médica, enfermero o educador en cuestiones de diabetes pueden enseñarle a inyectarse.

Asegúrese de usar la insulina como le indique su proveedor. Puede cambiarle el tipo, el horario o la dosis si su nivel de azúcar en la sangre no está bien controlado.

Asegúrese de que la insulina esté almacenada correctamente y que no haya pasado la fecha de vencimiento.

Aliméntese de forma saludable

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

Su proveedor de atención médica, enfermero, un nutricionista o un educador en cuestiones de diabetes pueden ayudarlo a crear un plan adecuado para usted. No tiene que dejar todas las comidas que le gusten. Para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre, incorpore lo siguiente a sus comidas y tentempiés:

- Verduras
- Frutas
- Carnes magras u otras proteínas saludables
- Granos integrales
- Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa

Mantenerse físicamente activo

Mantenerse activo lo ayudará a que su cuerpo utilice la insulina para convertir los alimentos en energía.

Pídale a su proveedor de atención médica que lo ayude a crear un programa de actividad que sea adecuado para usted. Su programa de actividad estará basado en su edad, estado general de salud y el tipo de actividades que usted disfruta. Empiece poco a poco. Pero trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio o actividad la mayoría de los días. No es necesario hacer los 30 minutos de una sola vez. Ejercitarse por períodos de 10 minutos durante el día está bien. Intente hacer, al menos, 150 minutos de actividad física por semana. Puede registrar su actividad diaria con aplicaciones para teléfonos inteligentes o con un reloj deportivo.

Revise su nivel de azúcar en la sangre

Su proveedor de atención médica le dará instrucciones sobre cómo revisar en casa su nivel de azúcar en la sangre. Hacer esto le indicará si su nivel de azúcar en la sangre está dentro de los límites ideales. Mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de estos límites significa que usted está controlando bien su diabetes. Quizás pueda usar un dispositivo de monitorización continua de la glucosa. Es un dispositivo que facilita el control del azúcar en la sangre. Pregunte a su proveedor acerca de otras herramientas nuevas que ayuden a las personas a controlarse la diabetes.

Su proveedor le dirá qué límite es muy alto y muy bajo para usted. Llame a su proveedor si su nivel de azúcar en la sangre está fuera de los límites. Debe reconocer los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre y responder ante ellos con rapidez. Algunos síntomas son sudoración, temblores o confusión.

El proveedor puede pedirle que se mida el nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando esté enfermo. Por ejemplo, debe seguir esta indicación cuando tiene un resfriado o gripe. Es un plan para días de enfermedad. El plan incluye información sobre cómo prepararse para enfermedades y emergencias. Indica qué alimentos, medicamentos y suministros debe tener a mano. El proveedor incluirá detalles sobre cualquier cambio en sus pruebas de azúcar en la sangre o en los medicamentos. Es decir, cuándo llamar a su proveedor y cuándo acudir a una sala de emergencias. Haga copias de este plan. Coloque

una copia en un lugar seguro de su casa. Entregue copias a sus familiares y amigos cercanos.

Si sus niveles de azúcar en la sangre son muy altos o muy bajos, su proveedor puede sugerirle cambios en su dieta o actividad. Puede ajustar las dosis de sus medicamentos.

Examine si hay cetonas

Algunas veces, deberá revisar si hay cetonas en la orina. Las cetonas son sustancias químicas que se producen cuando, en vez de glucosa, el cuerpo quema grasas para obtener energía. Cuando esto ocurre, se llama cetosis. El proveedor de atención médica, el enfermero o el educador en cuestiones de diabetes le darán tiras reactivas. Para verificar si hay cetonas, siga las instrucciones que vienen con las tiras reactivas. Si hay cetonas en la orina, llame a su proveedor de inmediato. Algunas personas usan medidores de glucosa para revisar si hay cetosis en la sangre. Pídale más información a su proveedor, enfermero o educador en cuestiones de diabetes.

Cuídese

Si tiene diabetes, hay más probabilidades de presentar otros problemas de salud. Por ejemplo, problemas en los pies, los ojos, el corazón, los nervios y los riñones. Si controla los niveles de azúcar en la sangre y se cuida adecuadamente, puede prevenir estos problemas. Su proveedor de atención médica, enfermero, educador en cuestiones de diabetes y otras personas pueden ayudarlo. La atención que debe recibir incluye lo siguiente:

- **Chequeos.** Hágase chequeos regulares con su proveedor. En estas visitas, le harán una exploración física. Esto incluye un examen de los pies. Su proveedor le medirá la presión arterial y el peso.
- **Otros exámenes.** También realícese exámenes completos de la vista, los pies y los dientes, por lo menos, una vez al año. Quítese siempre los zapatos en cada visita de modo que su proveedor le controle los pies.
- **Pruebas de hemoglobina A1c.** Por lo menos dos veces al año, su proveedor revisará la hemoglobina A1C. Este análisis de sangre muestra si se han estado controlando los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Estos resultados ayudarán a su proveedor a controlar su diabetes.
- **Otras pruebas de laboratorio.** Le harán otros análisis de sangre. También le harán análisis de orina. Con estas pruebas, se puede detectar si hay problemas renales o niveles anormales de colesterol.
- **No fumar.** Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Fumar aumenta la probabilidad de que presente complicaciones de la diabetes. Consulte con su proveedor sobre maneras de dejar el hábito. No use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Vacunas.** Aplíquese la vacuna antigripal todos los años. Y pregúntele a su proveedor acerca de las vacunas para prevenir la neumonía, la hepatitis B, la culebrilla y otras enfermedades.

Trate el estrés y la depresión

La mayoría de las personas pasan por momentos difíciles a lo largo de sus vidas. Vivir con diabetes, u otra afección grave, puede aumentar su estrés. Puede provocarle una serie de emociones. Al tener diabetes, sentirse estresado o deprimido puede afectar su nivel de azúcar en la sangre.

Si está teniendo problemas para lidiar con la diabetes, dígaselo a su proveedor de atención médica. Puede ayudarlo o derivarlo a otros servicios de salud o a otros programas. A veces, es útil unirse a una comunidad de apoyo en línea. Su proveedor puede darle los nombres de grupos en línea que puedan ayudarlo.

Más información

No dude en buscar ayuda cuando la necesite. Puede conseguir lo siguiente:

- Apoyo. Pídale a sus familiares y amigos que apoyen sus iniciativas para cuidar de sí mismo. O busque un grupo de apoyo para la diabetes en su ciudad o en línea. Póngase en contacto con otras personas a través de www.diabetes.org.
- Asesoramiento. Hable con un consejero para obtener más apoyo. Puede ser un trabajador social matriculado (LCSW, por su sigla en inglés), un psicólogo clínico (médico especializado), un psiquiatra (médico) u otro consejero.
- Información. Llame a la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association) al 800-342-2383 o vaya a www.diabetes.org.