

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

### ¡Bienvenidos al programa Compañeros en Salud!



La reunión de hoy se llama "El equilibrio de la glucosa hace la diferencia".

Hablaremos de:

- ✓ Por qué es importante mantener la glucosa en sangre (azúcar) en equilibrio,
- ✓ Qué significan los números de glucosa en sangre,
- ✓ Apuntar a los objetivos de azúcar en la sangre para prevenir las complicaciones de la diabetes,
- ✓ Saber qué hace que la glucosa suba y baje,
- ✓ La importancia de medir el azúcar en la sangre,
- ✓ Qué es una hemoglobina A1c y cómo se relaciona con los números de azúcar en la sangre.

Tenemos mucho de qué hablar hoy, pero antes de empezar, visitemos a algunos nuevos amigos, tío Luis y Carlos.

## Tío Luis & Carlos

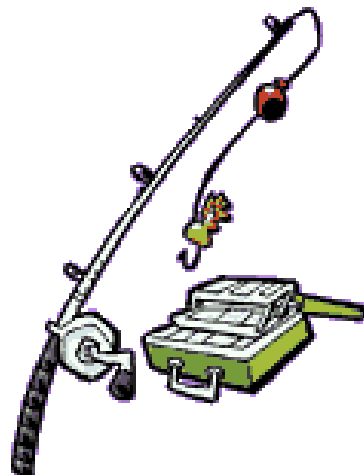
Carlos era un chico muy activo y curioso al que le encanta hacer cosas con su tío. Le encanta pescar, patinar y jugar al fútbol.

Carlos iba a ir a pescar con el tío Luis el sábado. A veces tío tiene que tomar medicamentos antes de salir de la casa, y siempre toma bocadillos para comer cuando está fuera. Tío tiene diabetes.



Carlos decidió que le iba a preguntar al tío Luis sobre su diabetes. Había escuchado un poco sobre la diabetes de su mamá y su papá cuando estaban hablando en la cocina, pero no creía que pudiera hacerle preguntas al tío sobre su diabetes.

Carlos decidió hablar con tío el sábado cuando estaban pescando juntos en el bote. Temprano el sábado por la mañana, Carlos tomó su caja de aparejos y su caña de pescar y fue a la casa del tío en la calle.

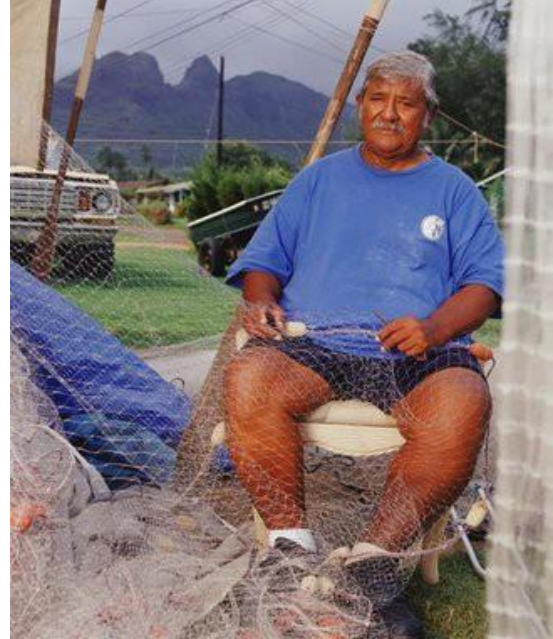


"Hola, tío. ¿Estás listo para pescar?" Preguntó Carlos.

"Seguro que sí. Solo déjame revisar mi nivel de azúcar en la sangre y tomar mi medicamento.

Entonces le diré a la tía que vamos al barco".

El día estaba hermoso y la pesca era buena. Carlos y tío estaban atrapando un montón de pescados para la cena. Se tomaron un descanso para almorzar y Carlos decidió ese era un buen momento para preguntar a tío sobre la diabetes.



"Tío, ¿puedo preguntarte algo?", Dijo Carlos. Mientras se sentaba y almorzaba, tío lo miró y se preguntó qué iba a preguntar Carlos porque siempre estaba preguntando algo. "Claro Carlos, ¿qué es?", preguntó tío. "Tienes diabetes, ¿verdad?", preguntó Carlos. Tío dijo que sí. "¿Qué es la diabetes?", preguntó Carlos.



"Bueno, déjame ver. Hay mucho que decir sobre la diabetes", respondió tío. "Ha sido algo que tuve que aprender. Sé que necesito hacer ciertas cosas todos los días para poder seguir haciendo todas las cosas que me gustan hacer contigo que disfruto tanto".

"Todos los días reviso el azúcar en mi sangre como parte de cuidarme. Me ayuda a saber lo que mi cuerpo está haciendo. Puedo saber por mis números de azúcar en la sangre si necesito cambiar lo que estoy comiendo, hacer más ejercicio o cambiar mis medicamentos. También es muy importante que nuestra familia sepa sobre mi diabetes para que cada vez que necesite que me ayuden, sepan qué hacer por mí".



"Sabes, Carlos, es bueno que me preguntes sobre la diabetes. Quiero que sigas comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio para que tú también te mantengas saludable".

El día pasó muy rápido y necesitaban llegar a casa. Tío le dijo a Carlos que cada vez que se juntaban, él le enseñaba un poco más sobre diabetes. Ese día, Carlos aprendió lo que va a aprender hoy, ¡así que comencemos!



## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia



### Equilibrio de la glucosa

La diabetes es una condición médica grave y de por vida que tenemos que cuidar todos los días. Al igual que tío tuvo que aprender a cuidar de su diabetes, también es importante para nosotros aprender a mantenernos saludables con diabetes y ayudar a nuestras familias a mantenerse hermosas.

La diabetes es una enfermedad donde el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es muy alto. El equilibrio de glucosa significa mantener su glucosa en la sangre dentro de un rango saludable para prevenir complicaciones de la diabetes, como problemas con los ojos, los pies, los riñones, los nervios y el corazón. La glucosa en la sangre es la cantidad de azúcar o glucosa que está en la sangre. Glucosa y azúcar significan lo mismo.

Los alimentos que comemos tienen mucho que ver con nuestro nivel de azúcar en la sangre. Nuestros cuerpos convierten todos los alimentos que comemos en azúcar (glucosa).

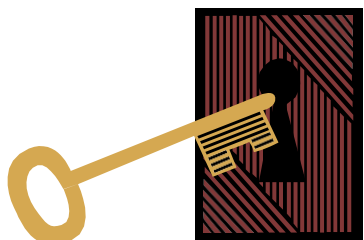
Nuestros cuerpos necesitan glucosa como combustible para darnos energía para pensar y vivir. Hablemos de lo que sucede en nuestros cuerpos cada vez que comemos algo.



## Reunión 1

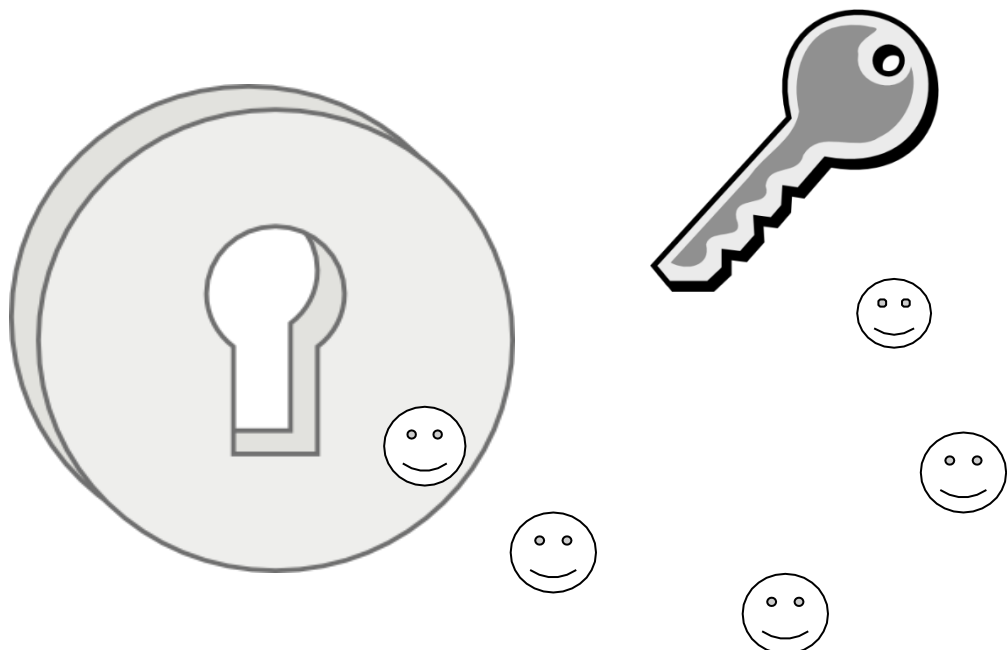


## El equilibrio de glucosa marca la diferencia



Nuestros cuerpos tienen un regulador llamado insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas, un órgano que se encuentra cerca del estómago. Cada vez que comemos, nuestro páncreas libera insulina en el torrente sanguíneo.

Con la diabetes tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero la insulina no es capaz de llevar la glucosa a las células de nuestro cuerpo para producir energía.



Imagine una celda como una puerta cerrada con llave y la insulina es la llave que necesita para abrir la puerta. La insulina es la clave.

Imaginemos que la glucosa espera a entrar en la célula para producir energía.

Con la diabetes tipo 2, la clave no funciona como solía funcionar cuando no tenía diabetes, por lo que la glucosa (azúcar) permanece en el torrente sanguíneo. A veces, nuestro páncreas puede no producir suficientes claves.

Demasiado azúcar en el torrente sanguíneo puede conducir a algunos problemas muy graves, como ceguera, insuficiencia renal, problemas cardíacos o incluso amputación.

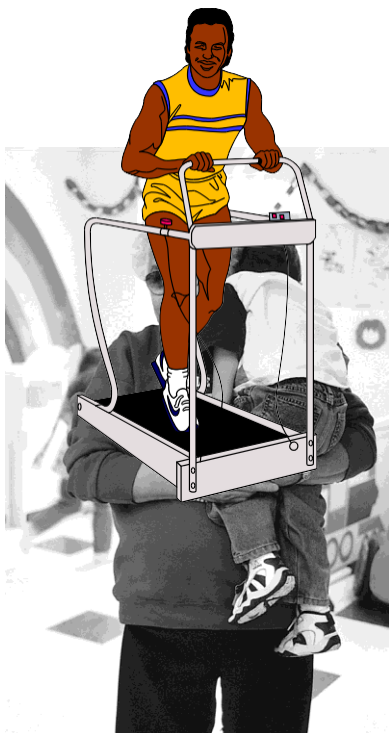
La forma de vivir saludable con diabetes es trabajar para mantener la glucosa en sangre cerca de los niveles normales. Con la diabetes tiene que trabajar para hacer lo que su cuerpo una vez hizo por sí mismo.

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

**¡Sí!  
¡Vale la  
pena el  
esfuerzo!**



Valdrá la pena todo su esfuerzo para equilibrar su glucosa porque se sentirá bien y puede prevenir o posponer problemas graves a corto plazo:

- ✓ Sentirse mejor
- ✓ Manténgase más saludable
- ✓ Tener más energía
- ✓ Prevenir los signos/síntomas de niveles altos de glucosa en la sangre, como sed, fatiga, orinar frecuentemente, visión borrosa y heridas o infecciones de curación lenta

A largo plazo, a lo largo de los años, tratemos de:

- ✓ Reducir el riesgo de enfermedad ocular y renal, y el daño a los nervios de nuestro cuerpo
- ✓ Reducir el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, endurecimiento de las arterias u otros problemas cardíacos y sanguíneos
- ✓ Disfrutar de una mejor calidad de vida

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

**¡Buenas noticias!**



**¡Conozca sus números de glucosa!**

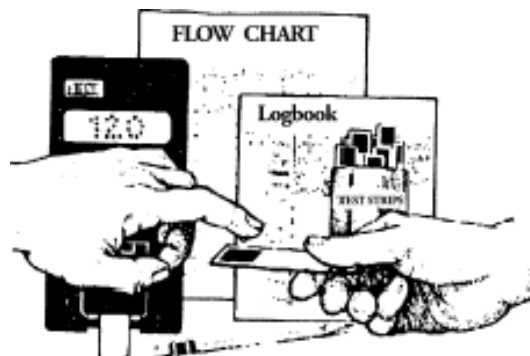
Bajar la glucosa en CUALQUIER cantidad reduce la probabilidad de que una persona desarrolle problemas de diabetes.

Ahora sabe por qué es tan importante que haga todo lo posible para obtener y mantener su glucosa en sangre en equilibrio.

El primer paso para equilibrar su diabetes es conocer sus números de glucosa y lo que significan.

¿Conoces sus números de glucosa?

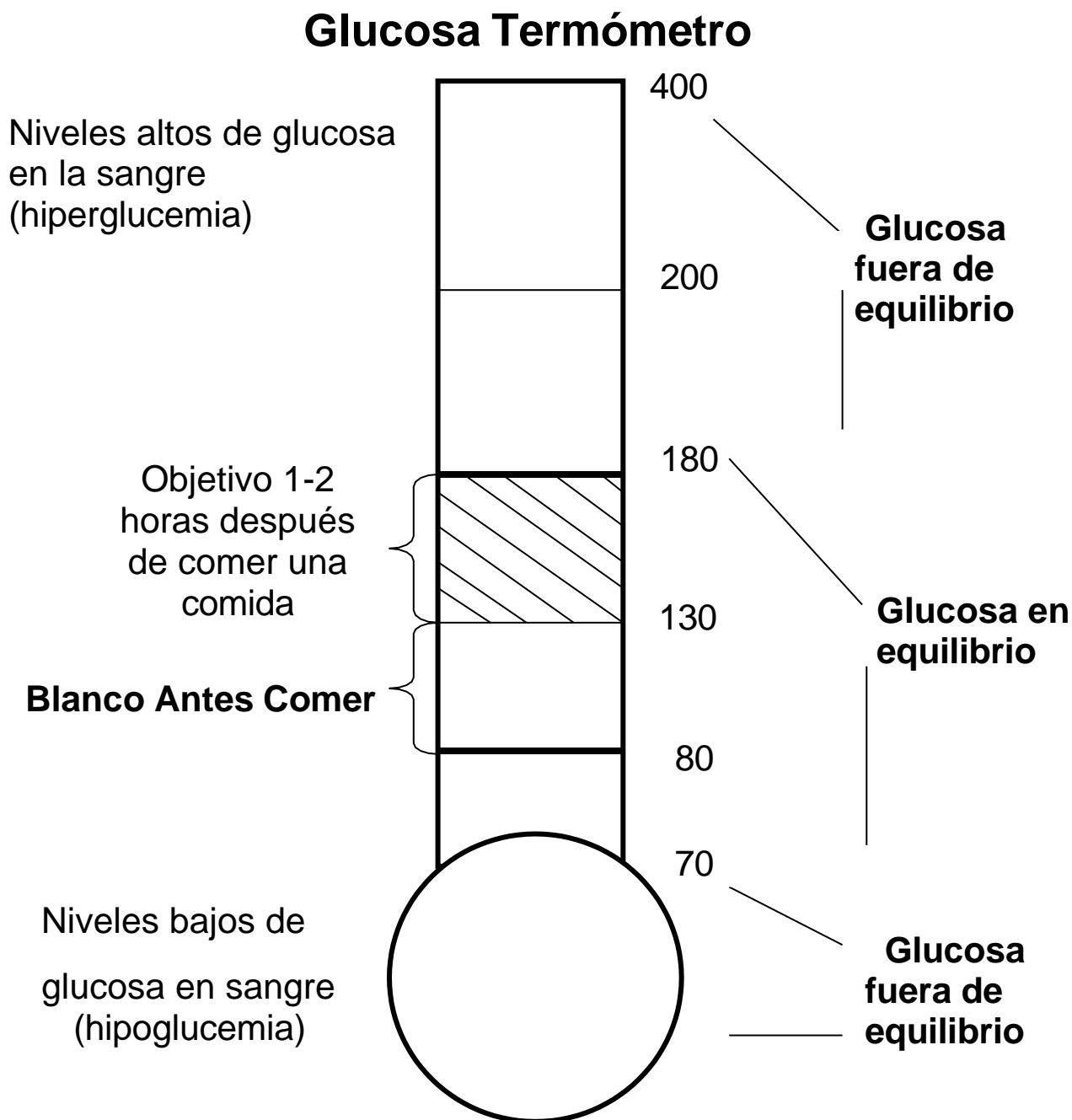
Conocer sus números de glucosa y lo que hace que sus números suban y bajen le ayudará a mantenerse en equilibrio. El tío Luis sabe lo importante que es conocer sus números, así que hablemos de los números de glucosa usando el termómetro de glucosa en la pagina siguiente.



## Reunión 1

## El equilibrio de la glucosa Marca la diferencia

El termómetro de glucosa muestra los rangos cuando la glucosa en sangre está dentro y fuera de equilibrio.



Tío hace muchas cosas con Carlos. Una cosa que les gusta hacer juntos es dibujar y colorear. Tomemos unos minutos ahora para colorear el termómetro.

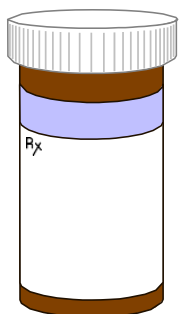
- ◆ Rojo – Sección superior fuera de balance de 400-180.
- ◆ Verde – Glucosa en equilibrio de 180-80.
- ◆ Amarillo – Círculo fuera de equilibrio en la parte inferior del termómetro.

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

**¿Qué hace que los números de glucosa suban y bajen?**



Aquí hay algunas cosas que afectan la glucosa:

- La actividad física puede hacer que el azúcar en la sangre disminuya.
- Las pastillas para la diabetes y la insulina hacen que el azúcar en la sangre disminuya. Si toma demasiado, su nivel de azúcar en la sangre bajará demasiado. Si olvida tomar su medicamento para la diabetes o no toma lo suficiente, su nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado alto. Otros medicamentos, como el jarabe para la tos y las pastillas para el resfriado también pueden afectar el azúcar en la sangre. Lea la etiqueta antes de comprar medicamentos de venta libre. Evite el uso de medicamentos que contengan azúcar o alcohol.
- Perder peso ayuda a reducir el azúcar en la sangre.
- El estrés emocional puede hacer que el azúcar en la sangre se salga de control (ya sea demasiado bajo o alto)
- La enfermedad o infección hace que el azúcar en la sangre suba.
- Los alimentos que contienen una gran cantidad de azúcar o almidón (carbohidratos) hacen que el azúcar en la sangre aumente.

¿Cuándo ha notado que su nivel de azúcar en la sangre sube o baja? ¿Qué hizo para que su nivel de azúcar en la sangre subiera o bajara?

Cada persona encontrará el equilibrio de diferentes maneras. Para encontrar su equilibrio, es posible que deba medir la glucosa con más frecuencia cuando realice cambios en su dieta, agregue ejercicio o si empieza a tomar medicamentos.

Una vez que sepa qué hace para que sus números de glucosa suban y bajen, puede trabajar en pequeñas metas que sean alcanzables para obtener su glucosa en el área del rango normal, necesitamos aprender a equilibrar todas estas cosas.

Cada persona encontrara el equilibrio de diferentes maneras.

## Reunión1



## El equilibrio de la glucosa hace a Diferencia

### Controlar su nivel de azúcar en la sangre



### Hemoglobina A1C

Hay dos maneras de controlar el azúcar en la sangre:

- 1) Medir la glucosa picándose el dedo, y
- 2) Chequear la Hemoglobina A1C

Cuando tío se enteró por primera vez de que tenía diabetes, no había un medidor de glucosa (glucómetro) para chequear la glucosa en casa.

¡Ahora hay medidores de glucosa! ¡Guau! La ciencia y la medicina han recorrido un largo camino para hacer la vida más fácil y mejor de muchas maneras, ¿no es así? Ahora puede medir su glucosa en cualquier momento y en cualquier lugar.

Al igual que tío, ahora puede ver cuáles son sus números de glucosa todos los días mediante la auto prueba. También puede averiguar qué hace que su nivel de azúcar en la sangre suba y baje de inmediato.

Otra prueba de glucosa en la sangre se llama hemoglobina A1C. Llamaremos a esto A1C a partir de ahora. Su médico realiza esta prueba para averiguar qué tan bien se mantiene en equilibrio y si su programa de tratamiento de la diabetes está funcionando, o si es necesario realizar otros tratamientos.

Hablemos más sobre medir la glucosa y la A1C.

## Reunión 1

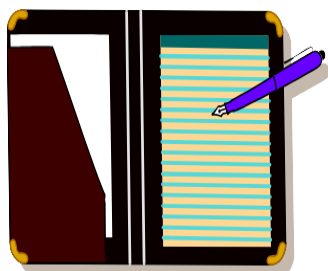


## El equilibrio de glucosa marca la diferencia



El primer tipo de prueba es la auto prueba que se hace en casa con un medidor de glucosa (glucometro). Hay muchas marcas diferentes de medidores de glucosa, como el One Touch<sup>®</sup>, Accu-Chek<sup>®</sup>, Glucometer<sup>®</sup> o Precision. <sup>®</sup>

Esta prueba le mostrará la cantidad de glucosa en la sangre en el mismo momento en que realice la prueba. Le ayuda a ver cómo los alimentos, el ejercicio y los medicamentos para la diabetes afectan su glucosa.



Mantener una libreta de registro de sus números también le dará una idea de cómo reacciona su cuerpo a su plan de cuidado de la diabetes, y puede ayudarlo a aprender lo que puede hacer para mantener su glucosa en equilibrio. Por ejemplo, si toma un refresco regular y un almuerzo alto en carbohidratos, su glucosa aumentará.

¿Qué podría comer en su lugar que mantendría su nivel de azúcar en la sangre más cerca de lo normal?




---



---

Una alternativa podría ser un refresco o agua dietética y una ensalada con pollo o bistec a la parrilla y aderezo para ensaladas bajo en grasa.



## Reunión 1

## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

### Objetivos de la auto evaluación

Los objetivos de azúcar en la sangre para la mayoría de las personas con diabetes al hacerse auto pruebas son:

Antes de las comidas	80 – 130
1 a 2 horas después de comer	Menos de 180

Asegúrese de pedirle ayuda a su proveedor de salud y a su equipo de diabetes con:

- cómo usar el medidor,
- cuando realizar la prueba, y
- cómo entender cómo los alimentos, la actividad física y los medicamentos afectan su glucosa en la sangre.

**Aquí hay algunos momentos sugeridos para medir su nivel de azúcar en la sangre:**

- 1) Antes del desayuno o la comida de la mañana
- 2) Antes de la cena
- 3) Antes de acostarse

Cuanto más se haga la prueba, más sabrá sobre cómo los alimentos, el ejercicio y los medicamentos para la diabetes afectan su nivel de azúcar en la sangre. Entonces será más sabio en el cuidado de su glucosa y se mantendrá en equilibrio por mas tiempo. ¡Le pedimos que se haga autopuebas a menudo!



**¿Cuándo debo hacerme la prueba?**



## Reunión 1

## El equilibrio de glucosa marca la diferencia



### Manteniendo un registro.

¿Se mide la glucosa tan a menudo cómo debería? De lo contrario, haga un objetivo de aumentar el número de veces que se la mide.

Junto con la auto prueba, es importante realizar un seguimiento de los números que obtiene.

Una vez que se acostumbre a probar y registrar los números, podrá ver qué afecta sus números de glucosa. También verá cómo la comida, el estrés, la enfermedad, la actividad física y los medicamentos están vinculados entre sí en el equilibrio de la glucosa.



### Lleve su libreta y medidor a su clínica

Trabajar con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes también lo ayudará a mantenerse en equilibrio.

Es importante que lleve su libreta de registro y medidor de glucosa a sus visitas a la clínica. No le ayudará a usted ni a su proveedor de salud si los deja en casa. Asegúrese de que su proveedor de salud sepa que los trajo con usted y pídale que mire tanto la libreta como el medidor.

¡Aproveche al máximo su arduo trabajo y sus visitas a la clínica!

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

### A1C es el promedio de la glucosa durante los últimos 3 meses



Ahora hablaremos más sobre la A1C.

La A1C es una prueba de laboratorio simple que se realiza mediante un pinchazo en el dedo o una extracción de sangre en el consultorio o laboratorio del médico. Una pequeña gota de sangre muestra la cantidad promedio de glucosa que ha estado en la sangre de una persona durante los últimos tres meses. Hablemos de lo que significa "promedio".

Piense que el número de A1C es como la precipitación media que podemos obtener en un año. Algunos años, recibimos 15 pulgadas de lluvia, otros años, solo 5 pulgadas de lluvia. Pero en promedio, sabemos que podemos esperar recibir alrededor de 10 pulgadas de lluvia porque ha estado alrededor de esa cantidad cada año durante muchos años.

De la misma manera que pensamos en la lluvia, podemos pensar en la A1C. Es el promedio de todos los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Si agregó todas las lecturas de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses, y luego dividió por la cantidad de lecturas que tuvo, es posible que pueda calcular su número de A1C.

¡Pero ahora un análisis de sangre puede hacer todos los cálculos por nosotros!

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

**Obtenga su A1C inferior a 7**



La Asociación Americana de la Diabetes recomienda un **A1C de 7 o inferior**. Los números de A1C pueden variar de aproximadamente 4 a 15, o incluso más.

Los estudios muestran que una A1C inferior a 7 puede ayudar a prevenir complicaciones graves. Mantenerse en el rango normal de azúcar en la sangre la mayoría del tiempo, puede resultar en una mejor salud – 80 a 130 en ayunas, menos de 180 después de las comidas y A1C inferior a 7).

**¡Piense que reducir el azúcar en la sangre en CUALQUIER cantidad puede reducir la probabilidad de que una persona desarrolle complicaciones de la diabetes!**

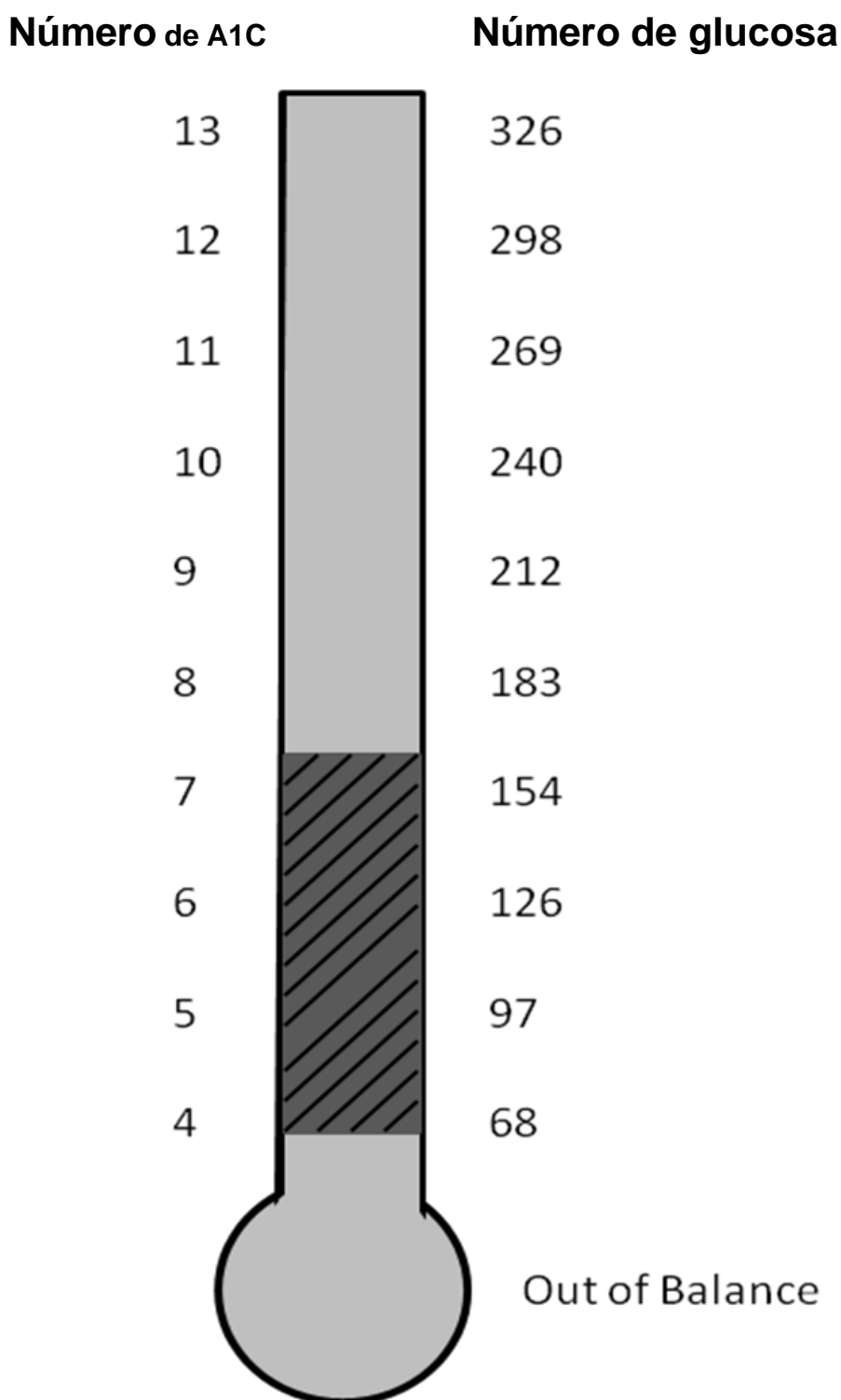


### ¿CONOCE SU NÚMERO de A1C?

Si no conoce su número de A1C, **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención médica y anótelo.

Si su número de A1C es 7 o superior, hable con su proveedor de salud y trabaje en un objetivo que sea alcanzable para usted y un plan sobre cómo llegar allí.

Aquí hay otro termómetro que muestra los números de A1C y cómo se relacionan con los números de las mediciones del azúcar en la sangre. Recuerde, A1C es un promedio de sus números de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. El equilibrio de glucosa significa una A1C inferior a 7 para prevenir complicaciones.



## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

**¡Comprométase con su salud!**

Si su A1C es superior a 7, comprométase a trabajar para reducir sus números de glucosa.

Trabajar con su proveedor de salud y el equipo de diabetes para desarrollar un plan de autocuidado también puede ayudar a marcar la diferencia en el equilibrio de la glucosa.

Al igual que hacer un cambio saludable en un hábito, lo que requiere tiempo y compromiso, también lo hace equilibrar su glucosa.

No espere a que esto suceda de la noche a la mañana. Recuerde que el tío Luis tuvo que aprender a cuidar su diabetes. Sabe que se necesita mucho trabajo todos los días, pero piense en las recompensas que obtiene al mantener su glucosa en equilibrio.

Al hacer ejercicio, comer alimentos saludables y tomar su medicamento para la diabetes, tío se siente mejor y puede pasar más tiempo con Carlos y el resto de su familia.

**¡No se rinda!**

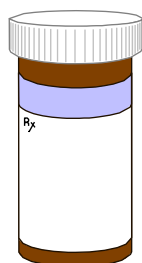


## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

### Repasemos



### ¡Establecer una meta!



Que puede hacer para obtener y mantener su glucosa en equilibrio:

- ✓ Conozca sus números de glucosa,
- ✓ Saber qué hace que los números suban o bajen,
- ✓ Mida la glucosa a menudo con objetivos de **80 a 130 en ayunas**, y menos de 180 después de las comidas,
- ✓ Establezca metas para obtener una **A1C inferior a 7**,
- ✓ Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y
- ✓ ¡No se rinda! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!

Tómese unos minutos ahora para anotar una meta en la que planea trabajar esta semana para reducir su número de glucosa. Recuerda todo lo que has aprendido hoy.

---



---



---

## Reunión 1



## El equilibrio de glucosa marca la diferencia



### 3 preguntas

### Información adicional para usted

**¡Gracias!**

Al cerrar la reunión de hoy, recuerde que todavía hay mucho que debemos hacer para encontrar el equilibrio con la diabetes. Al estar en este programa y trabajar con su equipo de atención de la diabetes, está ganando la sabiduría y la fuerza que necesita en su viaje a través de todos y cada uno de los días.

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

En la siguiente página encontrará una lista de preguntas que podría hacerle a su proveedor de atención médica sobre su equilibrio de glucosa. También hay un diccionario de términos e información adicional para que la use si la necesita.

Por favor, traiga su libreta de registro y sus medicamentos para la diabetes a la próxima reunión.

Gracias por venir y esperamos verlos la próxima vez cuando hablemos sobre medicamentos para la diabetes.



## **Reunión 1**

**Preguntas, diccionario y folletos**

## El equilibrio de glucosa marca la diferencia

Al trabajar con su proveedor de salud y el equipo de diabetes, puede alcanzar su objetivo para mantener el equilibrio de la glucosa.



Aquí hay algunas preguntas que puede hacer en su próxima visita al médico:

¿Cuál es mi número de glucosa en sangre en la visita de hoy? \_\_\_\_

¿Cuál fue mi último A1C? \_\_\_\_\_

¿En qué cambios puedo trabajar para mejorar el equilibrio de la glucosa en sangre? ¿Podemos establecer una pequeña meta en la que pueda trabajar para mi próxima visita?

¿Con qué frecuencia debo medir mi glucosa?

¿Qué debo hacer con los resultados?

¿Qué puedo esperar de los cambios en mi tratamiento para la diabetes? ¿Cuánto tiempo tomará equilibrar mi glucosa?

**Al hacer preguntas y hablar con su proveedor de salud y el equipo de diabetes, ¡se ha convertido en un socio activo en su atención!**

## Diccionario

### Reunión 1: ¡El equilibrio de glucosa marca la diferencia!

Término	Significado del término
A1C (Hemoglobina A1C)	Un análisis de sangre que mide el promedio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses.
Glucosa	También se llama azúcar en la sangre. Los alimentos se convierten en glucosa, o un azúcar simple, y se liberan del estómago al torrente sanguíneo. Es la principal fuente de energía del cuerpo.
Medidor de glucosa (glucómetro)	Una máquina que ayuda a evaluar la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en la sangre.
Diabetes	La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede usar la glucosa (azúcar) en la sangre para obtener energía. O el páncreas no es capaz de producir suficiente insulina o la insulina del cuerpo no está funcionando como debería.
Glucosa en sangre en ayunas	Una prueba de glucosa en la sangre que se realiza después de 12 horas de no comer ni beber.
Hiper glucemia	Niveles altos de glucosa en la sangre.
Hipoglucemia	Niveles bajos de glucosa en sangre.
Insulina	La hormona que se produce en el páncreas que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa para obtener energía.
Páncreas	Una glándula detrás de la parte inferior del estómago que produce insulina para que el cuerpo pueda usar la glucosa para obtener energía.