

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes

¡Bienvenidos!



Bienvenido a la Reunión 11: Usted y su equipo de diabetes. Nos alegra que pueda unirse a nosotros para hablar sobre otro tema importante.

Durante estos últimos meses dijimos que al hacer preguntas se convierte en un socio activo en el cuidado de tu diabetes. Es importante trabajar con su proveedor de salud y el equipo de diabetes para obtener la mejor atención posible.

Hoy, vamos a hablar sobre varias formas en que puede hacer esto, y sobre todas las personas que deberían formar parte de su equipo de diabetes.



Antes de empezar, visitemos a Luis y Carlos.

Tío Carlos y el resto de la familia van a planificar un huerto. Tío y tía Lily tienen dos acres de tierra que utilizan para cultivar alimentos para la familia. Cada año la familia se reúne para decidir qué plantar. Tío llama a la familia a cenar para hacer planes para plantar.



"Necesitamos pensar y planificar sabiamente este año. No tuvimos la lluvia que hemos tenido en el pasado, por lo que es posible que no tengamos mucha agua", dijo Luis. Todos estuvieron de acuerdo. Discutieron sus opciones y decidieron plantar maíz, manzanas, peras y algunas calabazas.

Al día siguiente, antes del amanecer, Carlos y el resto de su familia fueron a la casa de tío y tía para plantar los alimentos que habían planeado. La familia trabajó duro y plantó todo antes de que se pusiera el sol.



"Tío, trabajamos bien juntos, ¿no?" preguntó Carlos. "Seguro que sí", dijo Luis con una sonrisa. "Sabes que cuando se trata de un esfuerzo de equipo, hace que sea mucho más fácil hacer las cosas".



Carlos miró el huerto y luego a su tío y dijo: "Tío, ¿sabes todas esas cosas sobre la diabetes que me estabas diciendo, y cómo te cuidas?" Tío asintió con la cabeza sí.



"Bueno, también me dijiste que trabajas con tu médico y la gente de la clínica para mantenerte saludable. Es como la familia trabajando juntos en el jardín, ¿no es así? Trabajamos en equipo al igual que tú trabajas con un equipo en la clínica para cuidarte", sonrió Carlos.



"Sí, tienes razón, Carlos. ¡Tienes buena memoria!" dijo tío. "Si todos trabajan juntos, a una persona le será más fácil hacer las cosas, ya sea plantando un jardín como lo hicimos hoy o cuidando su salud. Vamos Carlos, caminemos juntos a la casa. Tía nos está esperando para que todos podamos comer juntos".

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes

Socios



Los mensajes sobre la diabetes que el tío Luis le ha transmitido a Carlos son importantes para que todos los recuerden.

Hablemos de los muchos socios en un equipo de diabetes. ¿Piensa en usted como uno de los socios del equipo de diabetes? ¡Espero que sí!

De hecho, ¡USTED es el socio más importante! Usted tiene el papel más importante cuando se trata de cuidar su salud y la diabetes. ¡Usted es el **CAPITÁN** del equipo!

Al cuidar de su diabetes, ¿cuál cree que es su papel como socio? Por ejemplo, una de sus funciones podría ser realizar un seguimiento de su nivel de glucosa y compartir su libro de registro con su proveedor en cada visita.

¿Puede pensar en otras actividades o roles que realiza como socio en su equipo de diabetes?



Su papel como Socio



Aquí hay una lista de otros roles que puede tener:

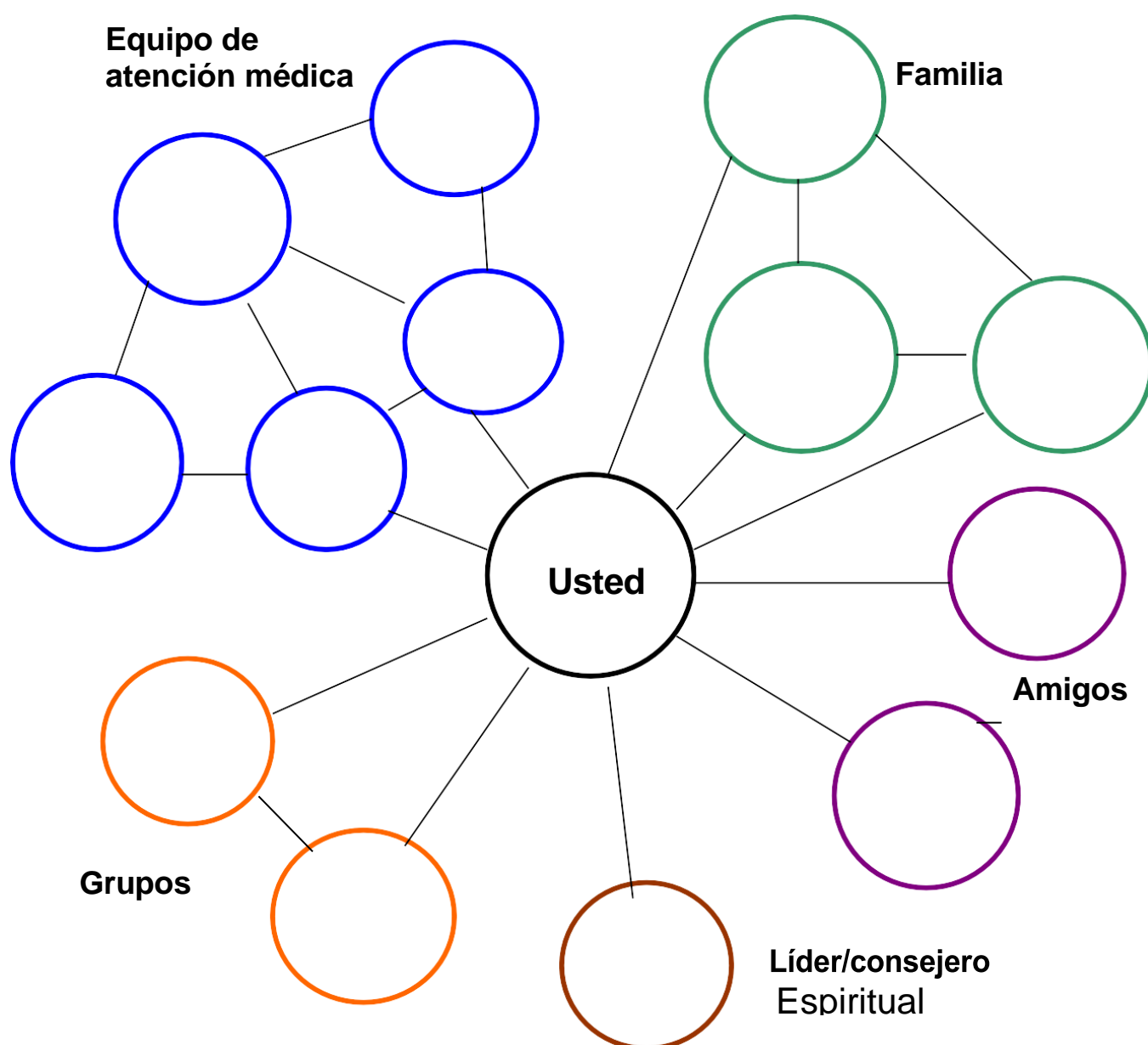
- Visite a su equipo de diabetes cada tres o cuatro meses, incluso si se siente bien.
- Lleve a su visita a la clínica:
 - Su registro de glucosa, alimentación y ejercicio y revíselo con su proveedor de salud.
 - lista de preguntas que desea hacerle a su proveedor de salud y **PREGÚNTELE**.
 - su glucómetro para que su proveedor de salud pueda ver los resultados y asegurarse de que esté funcionando de la manera correcta.
- En cada visita a la clínica:
 - controle el peso y la presión arterial
 - hágase revisar los pies
 - establezca metas razonables para los números de glucosa, presión arterial, colesterol y triglicéridos con su proveedor de salud
- Hágase una prueba de A1C cada tres a seis meses y pida el número
- Exámenes anuales:
 - examen del pie con el monofilamento para verificar si hay sensibilidad y circulación
 - examen ocular con dilatación
 - una prueba renal con análisis de sangre y orina
 - un examen dental

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes

Ahora que hemos hablado sobre su papel como el socio más importante en el equipo, escriba a otros socios de su equipo de diabetes en los círculos. Estas pueden ser personas que ya forman parte de su equipo y que le gustaría incluir como parte de su equipo.





Reunión 11

Familia



Es bueno identificar personas que puedan ayudarlo a mantenerse en el camino hacia el equilibrio de la glucosa. Hablemos de qué manera lo pueden ayudar a mantenerse en equilibrio con la diabetes.

Primero, hablemos de la familia. Todos necesitamos cosas diferentes, por lo que los miembros de su familia tendrán muchos roles diferentes. Algunas personas pueden querer que los miembros de la familia los ayuden a comer comidas bajas en grasa y bajas en azúcar, mientras que otras pueden querer que un miembro de la familia hable sobre cómo se sienten. ¿Qué le gustaría que hicieran los miembros de su familia para ayudarlo a mantener la glucosa en equilibrio?

Todos necesitamos algún tipo de ayuda en algún momento de nuestras vidas. Si necesita pedirle a alguien que lo ayude con algo, aquí hay 5 pasos que pueden resultarle útiles:

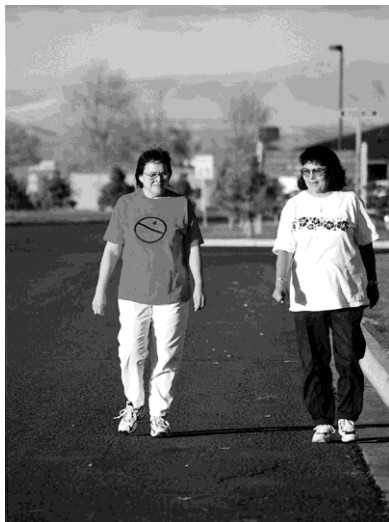
1. Elija el momento adecuado.
2. Introduzca su idea.
3. Diga lo que necesite.
4. Diga por qué necesita ayuda.
5. Agradézcales por su tiempo y apoyo.



Reunión 11

Usted y su equipo de diabetes

Amigos



Otro conjunto de círculos son sus amigos. Al igual que su familia, puede tener diferentes roles para sus amigos.

¿Qué le gustaría que hicieran para ayudarlo a mantener su glucosa en equilibrio y brindarle apoyo?

Líder o consejero Espiritual



Es posible que también haya identificado a un líder o consejero espiritual. Sus roles también pueden ser diferentes para todos y cada uno de ustedes. Solo usted puede saber cuáles serían esos roles y qué necesita.

Tómese unos minutos para escribir lo que tal vez desee preguntarles.

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes

Provedores de Salud.
(Médico, Asistente Médico o Enfermera Especializada)



Ahora hablemos de los roles de los proveedores de salud. Estos roles dependerán de cuál sea su especialidad de atención médica. Los proveedores de salud brindan atención médica de rutina. Deberían:

- Revisar sus pies, presión arterial, colesterol, triglicéridos y números de glucosa,
-
- Revisar los resultados de la prueba de A1C y otras pruebas desde su última visita,
- Abordar cualquier nuevo problema de salud,
- Escuchar sus inquietudes y responda las preguntas que usted pueda tener,
- Explicar los planes de tratamiento,
- Revisar su registro y trabajar con usted en objetivos futuros.

Muchos pacientes no se sienten cómodos hablando con su médico. Pero si tiene diabetes, hablar con su médico es una de las mejores maneras de mantenerse saludable y prevenir problemas.

Juego de roles

En el juego de roles en la página siguiente, la Sra. Álvarez está viendo a su médico hoy y tiene una pregunta sobre su medicina. Veamos cómo va la visita.

Reunión 11

Usted y su equipo de diabetes

Dr. Ortiz: Señora Álvarez, se la ve muy bien hoy. ¿Tiene alguna pregunta?

Sra. Álvarez: Estoy confundida acerca de mi medicina y cómo se supone que debo tomarla. Mi vecina está tomando la misma pastilla que yo, y me dijo que solo toma su medicina cuando se siente mal. ¿Debo tomarlas de la misma manera?

Dr. Ortiz: La pastilla que usted está tomando ayuda a su cuerpo a usar la insulina que produce, y reduce su nivel de azúcar en la sangre y lo mantiene bajo. Debe tomar el medicamento de la manera que dice en el frasco o no funcionará de la manera en que se supone que debe hacerlo. No espere hasta que se sienta mal para tomar el medicamento. ¿Tiene algún problema para tomar su medicamento a tiempo o con las comidas?

Sra. Álvarez: Bueno, no se enoje, pero a veces me olvido de tomarlo.

Dr. Ortiz: Una buena manera de recordar si ha tomado su medicina es anotar en un calendario que use todos los días o en su libro de registro. De esta manera, es un recordatorio diario de que ha tomado su medicina. También podemos conseguirle un pastillero de la farmacia si le ayudara.

Sra. Álvarez: Lo anotaré en mi cuaderno, ya que ahí es donde mantengo un registro de mi azúcar en la sangre.

Dr. Ortiz: Esa es una gran idea. Si tiene alguna otra pregunta, escríbala y llévela con usted a su próxima visita. De esa manera podemos sentarnos y hablar de ellos.

Sra. Álvarez: Gracias por ayudarme a entender sobre la medicina. Nos vemos la próxima vez.

Si tiene preguntas para el médico, escríbalas y practique hacérselas a alguien antes de ir a la clínica. ¡Ayuda!



Reunión 11

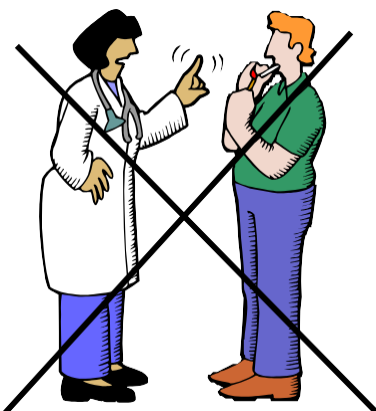
Usted y su equipo de diabetes

Prepárese para la visita



Hable con su médico

Sea un socio activo



Aquí hay 3 pasos que puede seguir para ayudar a su médico y a usted a trabajar juntos de manera más efectiva:

1. **Prepárese:** esto significa tomarse unos minutos ANTES de la cita con su médico para pensar en lo que USTED quiere hablar con su médico. Escriba sus preguntas y llévelas con usted a la clínica. También puede ser útil traer su libro de registro de azúcar en la sangre y la lista de medicamentos que está tomando.
2. **Hable con su médico:** cuando lo vea, muéstrole la lista de elementos de los que desea hablar. Muchos médicos no tienen suficiente tiempo para hablar de las cosas con los pacientes, pero si viene preparado, puede sacar más provecho de la visita a su médico.
3. **Sea un socio activo:** esto significa que usted y su proveedor de atención médica deben trabajar juntos para controlar su azúcar en la sangre y prevenir las complicaciones de la diabetes.

No todos los médicos son iguales. Si siente que no puede hablar con su médico, o si el médico lo insulta, amenaza o lo asusta cuando su diabetes está fuera de lugar, es hora de encontrar un nuevo médico.

No debe tener miedo de cambiar de proveedor de atención médica. Usted merece un médico que pueda abordar sus necesidades y trabajar con usted para mantener su diabetes en equilibrio.



Reunión 11

Usted y su equipo de diabetes

Educador Certificado en Diabetes



Un educador certificado en diabetes (CDE) es un profesional de la salud (generalmente una enfermera o dietista) con capacitación en enseñar a las personas con diabetes sobre el cuidado personal.

¿Identifico a esta persona como parte de su equipo? Otras personas en la clínica, como enfermeras, pueden enseñar a las personas sobre la diabetes si no tienen un educador certificado en diabetes. Aquí hay algunas cosas que hacen los CDE y las enfermeras:

- Proporcionan educación sobre la diabetes y le dice todo lo que ha querido saber sobre la diabetes pero tenía miedo de preguntar.
- Controlan la glucosa y práctica con usted para que se sienta cómodo haciendo el monitoreo usted mismo.
- Revisa el libro de registro: analiza los números de glucosa, el plan de alimentación, el plan de ejercicios y los medicamentos que está tomando.
- Le ayuda a trabajar en objetivos y planes para equilibrar sus números de glucosa, incluyendo los planes de alimentación y ejercicio.
- Explica los resultados de las pruebas de laboratorio y otras pruebas clínicas.
- Calibran anualmente su glucómetro para asegurarse de que funciona correctamente.
- Lo remite a otros socios del equipo de diabetes, según sea necesario.

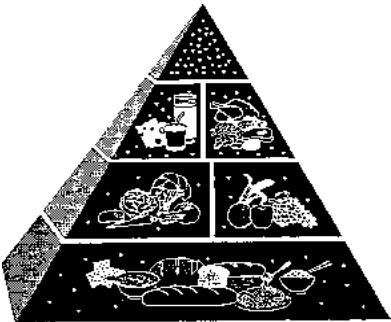


Usted y su equipo de diabetes

Reunión 11

Nutricionista Registrado o

Dietista.



El papel del dietista o nutricionista es:

- Revisar el libro de registro para conocer los números de glucosa, el ejercicio y los planes de alimentación.
- Responder cualquier pregunta e inquietud sobre nutrición, planificación de comidas, compras de alimentos y comer afuera.
- Trabaja con usted en el desarrollo de planes y metas de cuidado de la diabetes.
- Trabaja con usted en el desarrollo de planes de comidas basados en sus necesidades y objetivos de diabetes.

Farmacéutico



El papel del farmacéutico es :

- Llenar sus recetas de medicamentos y explicar los nombres, las dosis y la información sobre cómo tomar el medicamento.
- Explicar cómo actúa el medicamento.
- Explicar los posibles efectos secundarios que no están relacionados con el medicamento.
- Explicar cómo hacer que usted o los miembros de su familia surtan su medicina nuevamente.
- Responder cualquier pregunta e inquietud sobre el medicamento.
- Explicar cualquier cambio en el medicamento, como la dosis o el tiempo que debe tomar.

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes

¿Otros socios?



Grupos de apoyo



¿Hay otros socios en su equipo de diabetes de los que no hablamos? Escríbalos y lo que necesita de ellos.

Antes de terminar, hablaremos de otros socios de un equipo de diabetes a los que puede pedir ayuda y apoyo.

Estos otros socios son grupos, como un grupo de apoyo, que pueden estar en su comunidad. ¿Hay un grupo de apoyo para la diabetes en su comunidad?

La Asociación Americana de diabetes (ADA) también está disponible para recibir apoyo. ¿Sabe cómo ponerse en contacto con la oficina nacional de ADA? Tienen un número de teléfono gratuito para obtener información sobre la diabetes. El número es 1-800-DIABETES. La dirección web es www.diabetes.org. El número de teléfono local de ADA en Seattle es (206) 282-4616 y su dirección es 180 Nickerson Street, Suite 309, Seattle, Washington, 98109

Reunión 11



Usted y su equipo de diabetes



Ahora que ha enumerado y revisado el papel de todos los socios en su equipo de diabetes, imagínese en el asiento del conductor de un automóvil.

¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que pueden suceder cuando USTED está en el asiento del conductor?

Vamos a enumerar algunas de estas cosas:



Ahora imagínese en el asiento trasero mientras alguien más está conduciendo.

¿Cuáles son algunas de las cosas que suceden cuando alguien más está conduciendo y usted está en el asiento trasero?

Vamos a enumerar algunas de estas cosas:

¿En qué asiento prefiere sentarse?

¡Espero que haya decidido que quiere estar en el asiento del conductor!



Reunión 11



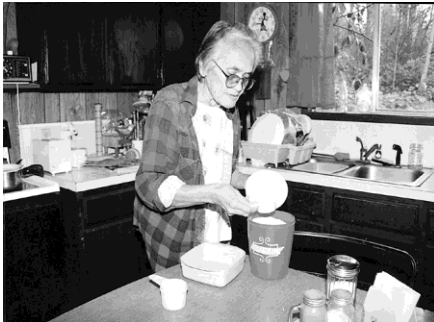
Usted y su equipo de diabetes



Hemos estado trabajando en metas para mantenerse saludable aun con diabetes durante todo el programa. ¡Esperamos que siga con el buen trabajo! ¡Otros están aprendiendo a disfrutar de una vida larga y saludable a través de su ejemplo!

Recordar:

- Trabaje en estrecha colaboración con su proveedor de salud y el equipo de diabetes,
- Vaya a nuevas clases que se ofrecen en su comunidad porque la información y atención para la diabetes se actualiza todos los días,
- Pida ayuda a un amigo o familiar,
- Participe en un grupo de apoyo,
- Llame a la Asociación Americana de Diabetes o visite su sitio web para obtener información actualizada sobre la diabetes.



¡Hay mucho apoyo disponible para usted!

¡Establece una meta!

Tomemos unos minutos ahora para establecer una meta que esté relacionada con su equipo de diabetes. Por ejemplo, tal vez desee pedirle a alguien que forme parte de su equipo, o tal vez desee hacer una lista de preguntas para su próxima visita a la clínica.

¿Cuál es tu objetivo?



Reunión 11

Usted y su equipo de diabetes



El viaje de la vida tiene muchos caminos diferentes. A veces el camino es suave, y otras veces el camino se vuelve lleno de baches.

Esperamos que el tiempo que hemos pasado juntos haga que su camino sea un poco más fácil. Recuerde, cuando el camino se vuelva accidentado, asegúrese de llamar a todas las personas de su equipo para que lo ayuden a mantenerse en equilibrio con la diabetes.

¡Le agradecemos por participar en el programa Compañeros en Salud, y por trabajar tan duro para mantenerse saludables con diabetes!
¡Esperamos que transmita todo lo que ha aprendido a su familia y amigos para mantenerlos saludables también!

Comparta sus pensamientos

Por favor, tómese un momento para compartir sus pensamientos sobre esta reunión en la página siguiente.





Reunión 11

**Revisión de las reuniones 1-10,
Preguntas, Diccionario, Folletos**

Usted y su equipo de diabetes

Al hacer preguntas, usted se convierte en un socio activo en su atención médica.





Aquí hay algunas preguntas que tal vez desee hacer.

- ¿Estoy alcanzando las metas en las que trabajamos para mi glucosa?
- ¿Cuál es mi número A1C hoy?
- ¿Puede mirar mi libro de registro para que podamos trabajar en un objetivo para mi control de glucosa?
- ¿Cuáles son mis números de presión arterial, colesterol y triglicéridos hoy?
- ¿Pueden revisar mi medidor de glucosa para ver si está funcionando bien?
- ¿Puede ayudarme a trabajar en un plan de comidas para un mejor control de la glucosa?
- ¿Se puede iniciar un grupo de apoyo en nuestra comunidad?
- ¿Puede ayudarme a desarrollar un plan de cuidado de mi diabetes?

Estas son solo algunas de las preguntas que puede tener para las personas de su equipo de diabetes. Si tiene otras preguntas, escríbalas y llévelas con usted a su próxima visita a la clínica. Recuerde que tiene muchos socios en el cuidado de su diabetes y estarán encantados de trabajar con usted.

REFLEXIONES SOBRE NUESTRO VIAJE

REUNIÓN	PUNTOS CLAVE
<p>1. El equilibrio de glucosa marca la diferencia</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar, 2. Mida su glucosa a menudo con objetivos de 80 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas, 3. Establezca metas para obtener A1C inferior a 7, 4. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y 5. ¡No se rinda! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!
<p>2. Medicina y equilibrio de glucosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las medicinas para la diabetes son una parte importante del plan del tratamiento de la diabetes, 2. Las medicinas para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre, 3. Las medicinas para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce O ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina, la diabetes cambia con el tiempo, 4. Es importante trabajar con su equipo de diabetes, 5. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!

3. Equilibrio de alimentos y glucosa



1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No saltee comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

4. Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
 - a) El plan de comidas de intercambio
 - b) El Plan de Índice Glucémico
 - c) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. El plan de conteo de carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de glucosa para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.

5. Muévase más, siéntese menos



1. Ejercicio significa:

- ✓ estar físicamente activo al menos 10 minutos por vez, varias veces al día
- ✓ hacerlo al menos 3-4 veces por semana
- ✓ Hacer que el corazón late más rápido y sudar un poco
- ✓ ¡es DIVERTIDO! y

2. Llegue a 30 minutos, luego 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

6. Diabetes y un corazón sano



1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 80 – 130 antes de una comida; inferior a 180 una o dos horas después de una comida; una A1c inferior a 7,

2. Trabajar hacia una **presión arterial de 130/80**, establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,

3. Tome medicamentos si se los recetan,

4. Trabajar como socio con su proveedor de salud y equipo de diabetes, y

5. ¡Haga preguntas!

7. Diabetes y colesterol



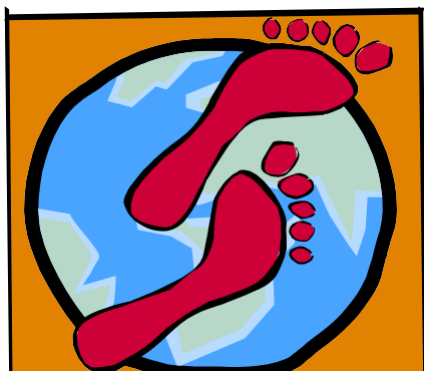
1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:

- HDL superior a 40 en hombres, superior a 50 en mujeres
- LDL inferior a 100
- Colesterol total inferior a 200
- Triglicéridos inferiores a 150

2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos.

8. ¡Los pies sanos nos mantienen en marcha!



1. Revise sus pies todos los días,

2. Siempre tenga las uñas de los pies recortadas rectas,

3. Use zapatos y calcetines todos los días, nunca camine descalzo,

4. Pídale a su proveedor de salud que revise sus pies en cada visita a la clínica, y

5. Comuníquese con su proveedor de salud de inmediato si encuentra un problema con los pies.

9. Estrés, depresión y diabetes



1. El estrés y la depresión afectan la glucosa

2. Hay muchas maneras de reducir el estrés,

3. Elija una actividad para reducir el estrés y practíquela,

4. Hable con un amigo o familiar si le ayuda,

5. Si se siente deprimido, hable con su médico para averiguar si se trata de diabetes o depresión,

6. Obtenga tratamiento si está deprimido.

**Diccionario
Reunión de usted y su
equipo de diabetes**

Término	Significado del término
Asociación Americana de diabetes	Una organización cuyo objetivo es investigar para una cura, recaudando fondos y hacer alcance comunitario para la diabetes.
Cardiólogo	Un médico que atiende a personas con problemas cardíacos; un especialista en corazón.
Educador Certificado en Diabetes	Una persona que tiene capacitación especial y está certificada para enseñar educación sobre la diabetes.
Dentista	Un médico que cuida los dientes y las encías de las personas.
Diabetólogo	Un médico que trata a personas con diabetes.
Endocrinólogo	Un médico que trata a personas que tienen problemas con sus glándulas endocrinas. La diabetes es un trastorno endocrino.
Médico (MD), Médico (Proveedor)	Una persona que ha estudiado medicina y tiene licencia del estado para ejercer la medicina.
Enfermera (RN)	Una persona que ha ido a la escuela y ha estudiado enfermería y licenciado por el estado para ejercer la enfermería.
Enfermera Practicante	Una persona que ha estudiado enfermería y medicina.
Nutricionista (Dietista)	Un experto en nutrición que ayuda a las personas con necesidades especiales de salud a planificar los tipos y cantidades de alimentos para comer. Un dietista registrado (R.D.) tiene calificaciones especiales. El equipo de atención médica para la diabetes debe incluir un dietista.
Oftalmólogo	Un médico que trata problemas o enfermedades oculares.

Optometrista	Una persona capacitada profesionalmente para probar los ojos y para encontrar y tratar problemas oculares y algunas enfermedades mediante la prescripción y adaptación de lentes correctivos y otras ayudas ópticas y mediante la sugerencia de programas de ejercicio ocular.
Socio	Cualquier persona que le ayude a mantener la diabetes en equilibrio.
Farmacéutico	Un profesional de la salud capacitado para preparar y distribuir medicamentos y para dar información sobre ellos.
Asistente Médico	Un profesional de la salud con capacitación y experiencia especial para diagnosticar y tratar problemas médicos y es supervisado por un médico.
Podólogo	Un médico que trata y cuida los pies de las personas.
Grupo de apoyo	Un grupo de personas que se reúnen para apoyarse mutuamente y hablar sobre los desafíos.