



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

VIVIENDO CON DIABETES, VIVIENDO BIEN

Manual para personas
que viven con diabetes

CLÍNICA ESPECIALIZADA
EN EL MANEJO DE LA DIABETES
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



PRÓLOGO

El libro *Viviendo con Diabetes. Manual para personas que viven con diabetes. Viviendo Bien*, es resultado del trabajo comprometido y de la experiencia acumulada del equipo de la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México. El abordaje integral y multiprofesional de esta enfermedad y la alianza con las personas que viven con diabetes para que tomen la salud en sus manos y participen activamente en su cuidado se plasma en este manual. De lectura ágil, con ilustraciones, consejos y recomendaciones, contribuye al conocimiento de la enfermedad, al empoderamiento de las personas, a la reducción de complicaciones y sobre todo a la identificación de rutinas saludables que mejoran la calidad de vida.

A lo largo de los distintos capítulos se abordan temas de interés como ¿qué es la diabetes?, Si tengo diabetes ¿qué puedo hacer? orientaciones para una alimentación saludable, para realizar actividad física y ejercicio; así como, datos sobre las complicaciones más frecuentes, la identificación temprana de estos problemas y la reducción del riesgo.

También se desarrolla la importancia de la adherencia a los tratamientos farmacológicos, el auto monitoreo y la importancia de las metas de control del padecimiento.

Uno de los principales retos de nuestro sistema de salud es prevenir y atender, de manera oportuna, gratuita y con calidad, las enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad, la hipertensión y, por supuesto, la diabetes.

Estos padecimientos aparecen en edades cada vez más tempranas, generan incapacidad prematura y su tratamiento conlleva un gran sufrimiento para las familias y un elevado costo para el sistema de salud y para quienes las padecen.

De acuerdo con el INEGI, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes fueron las dos principales causas de muerte en el país durante 2022.

Además de ello, es común que quienes se ven afectados por estas enfermedades presenten más de una de ellas, volviéndose especialmente vulnerables frente a otros padecimientos.

Durante la pandemia de SARS CoV2 y antes de la exitosa vacunación desarrollada en la Ciudad de México, las personas con diabetes mellitus o con enfermedades cardiovasculares, tuvieron un riesgo de 3 a 6 veces más alto de morir por COVID-19 respecto de quienes no las padecían.

La epidemia de diabetes avanza silenciosamente, pero estamos a tiempo de detenerla si actuamos con inteligencia sanitaria.

Por ello, desde agosto del año 2021, el Gobierno de la Ciudad de México puso en marcha el programa “Salud en tu vida, Salud para el Bienestar”, para prevenir y reducir la incidencia de las enfermedades crónicas en la población de la Ciudad de México.

Salud en tu vida engloba tres elementos fundamentales para frenar el avance de la diabetes en la Capital:

Un enfoque comunitario. Hemos fortalecido las acciones territoriales, llevando las detecciones y las actividades preventivas de los consultorios a las comunidades, para que la población tome la salud en sus manos.

Detección temprana y tratamiento oportuno. La detección temprana nos permite identificar a los pacientes y canalizarlos a nuestras unidades de salud con el tiempo suficiente para que puedan confirmar su diagnóstico, recibir tratamiento y evitar complicaciones incapacitantes como las amputaciones, ceguera o insuficiencia renal.

Acción intersectorial e interinstitucional. Con el apoyo de las distintas dependencias del Gobierno de la Ciudad, hemos podido vincular los servicios de salud y la detección temprana de enfermedades, con la orientación nutricional y las actividades deportivas. De manera simultánea, seguimos trabajando para mejorar la calidad en la atención, capacitando al personal de salud y a los usuarios pues nuestro compromiso también está con aquellas personas que ya padecen la enfermedad.

De ahí la relevancia de este Manual que, sin lugar a dudas, será de gran utilidad para las personas que viven con diabetes, ampliará sus conocimientos y les dará herramientas para cuidarse y tomar la salud en sus manos.

En la Secretaría de Salud del Gobierno de México, celebramos la publicación de este manual, que estamos seguros será de gran utilidad para las personas que viven con diabetes, sus familiares y cuidadores.

¡Muchas felicidades a los autores y participantes de este libro colectivo!

Dra. Oliva López Arellano

Secretaría de Salud de la Ciudad de México

Noviembre de 2023

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las personas que viven con diabetes tipo 2 tienen a su alcance herramientas que les permiten llevar una vida plena, reduciendo significativamente el riesgo de complicaciones y mejorando su vida. Una de estas herramientas fundamentales es la educación en diabetes, que capacita a las personas con los conocimientos y habilidades necesarios para llevar a cabo un eficaz autocuidado de esta condición. Aquellas personas que se empoderan con información y adoptan prácticas de autocuidado adecuadas tienden a alcanzar con éxito sus metas de atención y vislumbran un futuro más saludable.

El equipo de la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México se enorgullece en presentar este manual, el cual es fruto de la experiencia acumulada de nuestro programa de atención integral multicomponente para personas con diabetes. Hemos dedicado esfuerzo y compromiso para plasmar los conceptos y principios esenciales que toda persona con diabetes debería conocer, expresados en un lenguaje sencillo y de fácil comprensión. El manual abarca una amplia gama de temas que confiamos fomentarán comportamientos saludables, algunos de los cuales podrían incluso ser novedosos para personas con esta condición. Es importante destacar que este material brinda información general que complementa la atención continua que las personas reciben de los profesionales de la salud en sus centros y unidades de salud, sin reemplazar las recomendaciones individuales que cada persona pueda requerir en función de sus circunstancias particulares.

Los colaboradores de este manual nos sentimos honrados de poder contribuir al bienestar de las personas con diabetes en nuestra ciudad, para que sigan Viviendo con diabetes, viviendo bien.

Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco

Director en la Clínica Especializada
en el Manejo de la Diabetes de la Ciudad de México

CONTENIDO



1 ¿Qué es la Diabetes?

Conociendo a la diabetes.

Páginas 1 - 3

2 Tengo Diabetes, ¿Qué puedo hacer?

Intervenciones para tu salud.

Página 4

3 Alimentación Saludable

Control de porciones, Método del Plato, Identificación de Carbohidratos, Incrementando las Porciones de Vegetales, Evitar Bebidas Azucaradas.

Páginas 5 - 11

4 Actividad Física y Ejercicio

Definiciones, tipos de ejercicio, grados de intensidad.

Páginas 12-14



5 Complicaciones Frecuentes y Reducción de Riesgos

Nefropatía Diabética, Retinopatía Diabética

Páginas 15 - 22

6 Adherencia al Tratamiento Farmacológico

Mis medicamentos, un pilar vital para estar bien.

Páginas 23 - 24

7 Automonitoreo y Metas de Control

¿Cómo mido mi glucosa y presión arterial? ¿Cómo sé que estoy bien?

Páginas 25 - 28



CONTENIDO



8 Hipoglucemia

Reconociendo las hipoglucemias, ¿cómo las resuelvo?

Páginas 29 - 30

9 Hiperglucemia

Reconociendo las hiperglucemias.

Página 31



10 Cuidado de Pies

Revisando mis pies para prevenir complicaciones.

Páginas 32 - 35

11 Cuidado de Dientes

Mis dientes, que me ayudan a comer y a sonreírle a la vida.

Páginas 36 - 37

12 Motivación y Emociones

¡Toma la Diabetes en tus manos!

Páginas 38 - 39



13 Redes de Apoyo y Hacer Equipo

En equipo, todo es más fácil.

Página 40

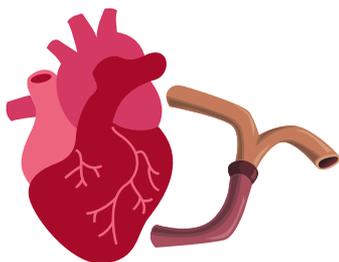
¿QUÉ ES LA DIABETES?



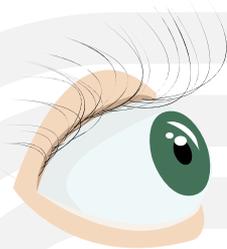
Definiendo la diabetes

Es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por los niveles de glucosa o “azúcar” en sangre persistentemente elevados.

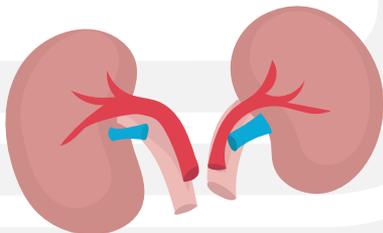
Si estos niveles de glucosa se mantienen elevados por mucho tiempo, estos podrían causar daños graves a tu cuerpo, principalmente en:



Corazón y vasos sanguíneos



Ojos



Riñones



Nervios

¡Lo bueno es que el daño en los órganos del cuerpo se puede prevenir!

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Tipos de diabetes

Tipo 1



- La insulina, es decir, la hormona encargada del control de la glucosa en el cuerpo deja de producirse paulatinamente, hasta que ya no se produce.
- Es más frecuente diagnosticarla en edades tempranas, generalmente niños y adolescentes.
- Su tratamiento se basa en la utilización de insulina.

Tipo 2



- Es la más común.
- Generalmente asociada al antecedente en la familia de diabetes, también a presentar sobrepeso y obesidad, así como a estilos de vida poco saludables.
- Generalmente ocurre en adultos de mediana edad o adultos mayores, aunque puede ocurrir en adultos jóvenes, adolescentes y niños.
- Tener hipertensión arterial, fumar, o tener el antecedente de haber tenido diabetes gestacional, también incrementan el riesgo de este tipo de diabetes.

Gestacional



- Ocurre en mujeres durante el embarazo, que no se conocían con diabetes previamente.
- Suele resolver después de que concluye el embarazo.
- Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen mayor riesgo de tener diabetes más adelante en sus vidas, por lo que es recomendable que sigan vigilando sus niveles de glucosa y adoptar un estilo de vida saludable.

Otros Tipos

menos frecuentes

Diabetes por alteraciones genéticas.



Diabetes por enfermedades del páncreas exocrino.



Diabetes inducida por fármacos



¿QUÉ ES LA DIABETES?

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

El diagnóstico lo establece un(a) médico(a), generalmente con estudios de laboratorio que demuestran la elevación de los niveles de glucosa en la sangre:

Hemoglobina glicada mayor o igual a 6.5%



Glucosa en ayuno mayor o igual a 126 mg/dl



Síntomas de glucosa alta y una glucosa en cualquier momento del día mayor o igual a 200 mg/dl.



Si a las 2 horas después de una carga de 75g de glucosa oral, tienes una glucosa mayor o igual a 200 mg/dl.



¿Cuáles son los síntomas de tener la glucosa elevada?



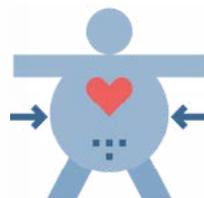
Tener mucha hambre



Tener muchas ganas de orinar



Tener mucha sed



Perder peso



Algunas personas pueden no tener síntomas o estos ser muy leves.

TENGO DIABETES

¿Qué puedo hacer?

A continuación te presentamos los pilares del tratamiento de la diabetes, los cuales tienen como objetivo mejorar tu salud.

Elementos del tratamiento de diabetes



Alimentación



Ejercicio



Medicamentos

Beneficios que tengo al cuidarme (autocuidado en diabetes)

- Disminuir el riesgo de tener complicaciones; como falla en los riñones, pérdida de la vista, amputaciones, dolores en las piernas (neuropatía), infartos, embolias, etcetera.
- Mejorar tu calidad de vida.
- Mejorar tu estado de ánimo.
- Dormir mejor.
- Mejorar tu rendimiento y energía.
- Ser más independiente.
- No tener dolor.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones generales



Evita

- Ayunos prolongados sin indicación médica.
- Preparaciones fritas, empanizadas o capeadas.
- Dulces, pan dulce, y galletas.
- Botanas saladas, y consomé en polvo.
- Bebidas azucaradas (refrescos, jugos).



Modera

- Tamaño de las porciones.
- Sal.
- Fruta.
- Azúcar.



Aumenta

- Verduras.
- Cereales integrales.
- Agua simple.
- Actividad física después de comer.
- Comer con calma y sin distracciones.



Más natural es mejor, prefiere los alimentos naturales por encima de los empaquetados y procesados

Recuerda consultar al nutriólogo antes de realizar cualquier cambio en tu alimentación.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupos de Alimentos

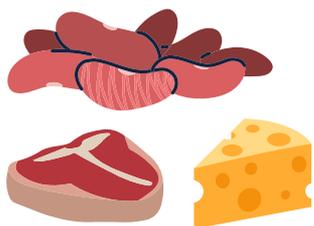
- Para comprender fácilmente cómo elegir nuestros alimentos, los podemos clasificar en 3 grupos: **Proteínas, carbohidratos, y grasas.**



Después de que comemos **CARBOHIDRATOS**, estos se absorben y se transforman en glucosa, la cual es la principal fuente de energía para que nuestro cuerpo trabaje bien. Sin embargo, al consumirlos en exceso pueden provocar que la glucosa en la sangre se eleve demasiado.

Proteínas

Ayudan a crear músculo

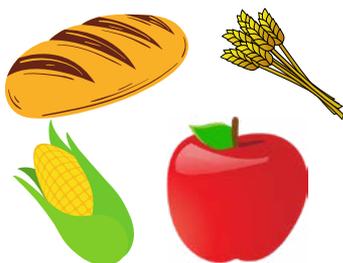


Preferibles: quesos no grasosos, carne magra sin gordito (pollo, pescado o carnes rojas), huevo, frijoles, y lentejas.

Menos preferibles: carnes con gordito o vísceras, quesos grasosos, y embutidos como chorizos.

Carbohidratos

Aportan energía



Preferibles: pan no dulce (bolillo), tortillas de maíz, leche descremada o "light", yogurt natural, leguminosas (como frijol o lentejas), frutas, arroz integral, y algunas verduras.

Menos preferibles: pan dulce, galletas, pastas, arroz no integral, pastelillos, papas fritas, frituras, refrescos, jugos o leche con azúcar añadida, cereales de caja con azúcar añadida.

Grasas

Almacenamiento de energía, producción de hormonas y absorción de vitaminas



Preferibles: aceites no calentados (oliva, canola), semillas (cacahuates o nueces sin sal), y aguacate.

Menos preferibles: aceites calentados, aceites de maíz, aceite de coco, mantequilla, y margarinas.

Detector de Azúcares

Conoce los alimentos que pueden hacer que se eleve la glucosa

Este semáforo nos ayuda a clasificar a los alimentos acorde a la cantidad de carbohidratos que contienen, y con el grado de elevación de glucosa sanguínea que generan.

**Contenido
Alto
¡Mucho ojo!**

Azúcar, mermeladas, miel, jarabes, refrescos, cereales azucarados o empaquetados, chocolates, jugos naturales o envasados, galletas, leches saborizadas, sushi, pan blanco, pastas, y pasteles.



**Contenido
Moderado
¡No te
confíes!**

Arroz integral, mango, piña, plátano, pan integral, pasas, sandía, uvas, tortilla de maíz, y tortilla de harina de trigo.



**Contenido
Bajo
¡Prefiérellos!**

Apio, aguacate, brócoli, champiñones, espinaca, helado de yogurt, haba, garbanzo, lechuga, lentejas, mandarina, pepino, pimiento, queso no grasoso, soya, yogurt natural.



Aunque existen productos con edulcorantes o endulzantes, o etiquetados como "light" o bajos en azúcares, no se recomienda su consumo frecuente y lo mejor es evitarlos. Agregar este tipo de endulzantes sin calorías a tus bebidas también es desaconseja.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

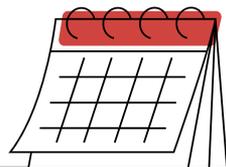
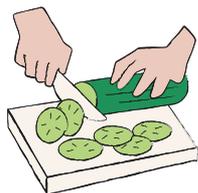
Las verduras pueden ser tus aliadas y ayudarte a regular la glucosa

¿Cómo incremento mi consumo de verduras?

??

Introduce las verduras en tu dieta de manera gradual.

¡Cuidado! La papa no entra en esta categoría.



Tip: lava, desinfecta, corta y reserva las verduras para 3 días en el refrigerador, así estarán listas cuando las necesites.



Utiliza tus vegetales crudos, como en ensaladas, o cocidos, en guisados y sopas.

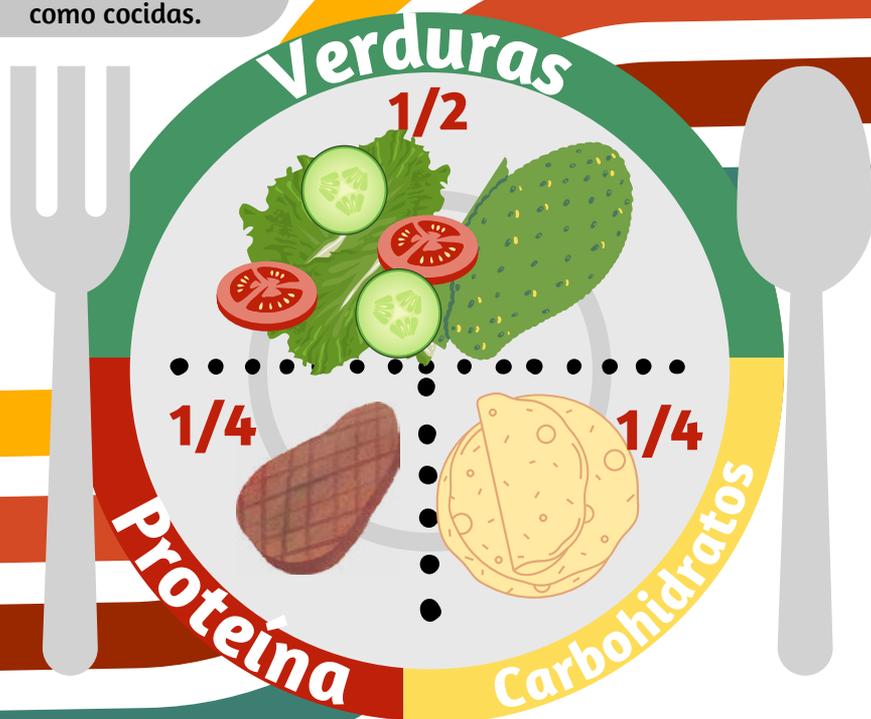


Te recomendamos consumir tus vegetales en el desayuno, comida y cena ¡Incluso puedes consumirlos como colación! Por ejemplo, una porción de pepino o jicama picada.

Método del Plato

Esta herramienta nos indica cómo debe verse nuestro plato de comida, el cual forma parte de una alimentación adecuada, completa y variada.

Verduras: Son la mitad del plato, hay que combinarlas tanto crudas como cocidas.



Proteínas: Representan un cuarto del plato, en este grupo están las carnes, pescado, huevo, queso y legumbres.

Carbohidratos: Son un cuarto del plato, en este grupo encontramos las tortillas, arroz, pasta, bolillo, papa, entre otros.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tu nutriólogo(a) te puede recomendar el número de porciones de algunos alimentos, aprende a identificarlos.

¿A cuánto equivale una porción de mis alimentos?

Un alimento equivalente se refiere a aquella ración cuyo aporte nutricional es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad, lo que los convierte intercambiables entre sí, permitiéndote realizar cambios en tu plan de nutrición.



Frutas



Ciruela	3 piezas
Fresas	1 taza
Guayaba	3 piezas
Mango	½ pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Naranja	2 piezas
Moras azules	¾ taza
Naranja	2 piezas peq.
Papaya	1 taza
Pera	1/2 pieza
Piña	¾ taza
Plátano	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Uvas	3/4 taza
Zarzamora	1 taza



Verduras



Acelga	1/2 taza
Apio	3/4 taza
Brócoli cocido	½ taza
Calabaza	½ taza
Champiñón	1/2 taza
Chícharos	½ taza
Espinaca	½ taza
Ejote	½ taza
Espárrago	6 piezas
Huazontle	½ taza
Huitlacoche cocido	1/3 taza
Jícama	1/2 taza
Jitomate	1 pieza
Pepino	1 1/4 tazas
Quelites	80 gr o 2 tazas
Zanahoria	1/2 taza



Cereales



Amaranto	1/3 taza
Arroz	1/4 taza
Arroz integral	3/4 taza
Atole	1/3 taza
Avena	1/3 taza
Bolillo sin migajón	1/3 pieza
Centeno	5 cucharaditas
Elote	½ taza

Espagueti	1/3 taza
Pan de caja integral	1 rebanada
Palomitas naturales	3 tazas
Papa	½ pieza
Pasta	1/4 taza
Tapioca	2 cucharadas
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de Nopal	2 piezas

Elige bien tus bebidas



Consumo de Agua

El agua es el principal componente de nuestro cuerpo. Diariamente, nuestro cuerpo pierde de 2 a 3.5 litros. Para contrarrestar estas pérdidas, debes hidratarte muy bien ¡Prefiere el agua natural!

Los refrescos, jugos naturales, y jugos artificiales contienen cantidades excesivas de azúcar que dificultan tu control de glucosa.

Tip: Agua Fresca sin Azúcar

Infusión: es una bebida que podemos utilizar mientras nos adaptamos al sabor natural del agua. Tiene como base agua simple, hierbas aromáticas, y rodajas de fruta. Puedes realizar todas las combinaciones que se te ocurran.



Mezcla todos los ingredientes, y deja tu infusión durante 3 - 4 horas en el refrigerador para potenciar el sabor.

Combinaciones

Pepino + Limón + Menta
Jengibre + Limón
Fresa + Romero
Limón + Hierbabuena
Jamaica + Albahaca

Si intentas hidratarte con bebidas azucaradas, sentirás más sed.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Actividad Física

Se refiere a cualquier movimiento que haga trabajar los músculos en nuestras actividades cotidianas, por ejemplo: Dar un paseo, pasear a tus mascotas, andar en bicicleta, ir por tu despensa, lavar tus trastes, ir al centro comercial, o labores del hogar.



Jardinería



Dar un Paseo



Subir Escaleras



Labores Domésticas

¡La cosa es moverse!

- Recuerda dar de 7,000 a 10,000 pasos al día, de esta forma dejarás atrás un estilo de vida sedentario, para tener uno activo y saludable.
- Procura disminuir el tiempo que pasas delante de una pantalla de teléfono, de computadora o de televisión.
- También puede hacer pausas en tu día a día cada 30 o 60 minutos, para levantarte de tu silla, dar algunos pasos, o estirar los músculos.

Ejercicio

Es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva de movimientos corporales. Por ejemplo: correr, nadar, zumba, pilates, ir al gimnasio, patinar, bailar, practicar yoga o Tai Chi.



¡Tanto la actividad física como el ejercicio son importantes!

Incrementa tu actividad física en tu día, e incorpora una rutina de ejercicio al menos 5 días de la semana.



ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Beneficios del Ejercicio

El ejercicio no solo puede ayudarte a controlar mejor tu glucosa, también tiene otros efectos positivos en tu salud.



RECOMENDACIONES:

- Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, comienza con pocos minutos al día a tolerancia, para poco a poco llegar al objetivo de al menos 150 minutos a la semana, es decir 30 minutos por día en cinco días de la semana.
- Pide consejería a tu médico sobre el tipo de ejercicio o actividad física, así como la intensidad más apropiada para ti.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Tipos de Ejercicio



- **Aeróbico:** nos hacen mover todo el cuerpo, y aceleran el latido de nuestro corazón. Nos pueden ayudar a perder peso. Es mejor cuando se combina con ejercicios de resistencia.



- **De Resistencia:** nos ayudan a ganar fuerza y masa muscular.



- **Flexibilidad y Equilibrio:** mejoran el rango de movimiento al rededor de las articulaciones.

¡Cualquier tipo de ejercicio es bueno para tu salud!

Inclusive puedes combinarlos. Recuerda que el mejor ejercicio es el que tu puedas hacer, y el que permanece como un hábito en tu vida.

Grados de Intensidad

- **Ligero:** requiere un esfuerzo mínimo para realizarlo.
- **Moderado:** al realizarlo aumenta la respiración y el ritmo cardiaco, pero te permite mantener una conversación.
- **Vigoroso:** el ritmo cardiaco y la respiración aumentan de manera sustancial, impidiéndote mantener una conversación.



Para mayor información y recomendaciones, te invitamos a consultar nuestro manual de ejercicio y activación física.

Da clic aquí para descargar el manual

COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

¿Cómo puedo prevenir las complicaciones?

Las personas con diabetes reducen mucho el riesgo de cursar con complicaciones cuando tienen un control óptimo de la glucosa, de la presión arterial, y de los lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos).

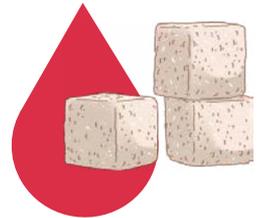


Glucosa en metas

Puedes saber si tu glucosa esta en niveles óptimos con la medición de hemoglobina glicada, o con mediciones de glucosa por glucometría.

¿Qué es la hemoglobina glicada (A1c)?

La A1c es un estudio de laboratorio que nos indica cómo han estado tus niveles de glucosa en los últimos tres meses. Por lo que es un estudio útil para conocer el control de glucosa.



Si vives con diabetes, tu médico personalizará tu meta de hemoglobina glicada, pero, de manera general se recomienda un nivel por debajo del 7%, e idealmente por debajo de 6.5%.

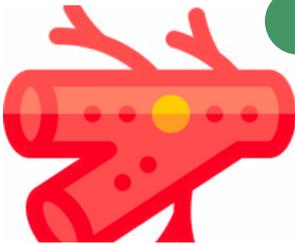
Metas de glucosa por glucometría (con glucómetro)

Momento del día	Meta de glucosa
Ayuno o previo al inicio de alguna comida (preprandial)	Rango de 80 a 130 mg/dL
Después de comer (2 horas después de que inicio tu comida)	Menor a 180 mg/dL, idealmente menor a 140 mg/dL



COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

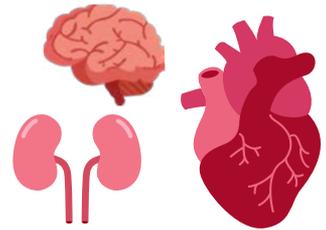
Los Monitores Continuos de Glucosa (MCG) son dispositivos que están adheridos a la piel que pueden registrar la glucosa de forma continua. Cuando el dispositivo registra que la glucosa ha permanecido al menos el 70% del **Tiempo en Rango** (generalmente entre 70-180 mg/dL), se puede considerar que se está alcanzando la meta de niveles de glucosa.



Presión arterial en metas

La presión arterial asegura que nuestros órganos reciban a través de los vasos sanguíneos la cantidad de sangre y nutrientes para que funcionen correctamente.

Si tienes hipertensión arterial, debes acudir con tu médico para controlarla, pues los niveles elevados de presión arterial, podrían causar daños en cerebro, corazón, ojos, o riñones.



¿Cuáles son las metas de presión arterial que debo procurar?

El médico te indicará cuál es la cifra de presión arterial más adecuada, y el tratamiento en caso de que lo requieras. De forma general se recomienda procurar:



Primera cifra
(sistólica)

Menor a
140 mmHg

Segunda cifra
(diastólica)

Menor a
90 mmHg



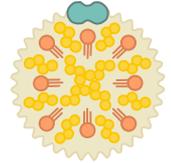
CON o SIN el diagnóstico de Hipertensión Arterial, procura reducir tu consumo del sal o de productos con sal, esto te ayudará a mantener tu presión arterial saludable.

COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

Lípidos en metas

Colesterol

Es un tipo de grasa que tu cuerpo necesita para formar células sanas, pero tener niveles elevados de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos.



Con el colesterol elevado, es posible que se formen depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias. Estos depósitos pueden romperse de repente y formar un coágulo que causa un infarto cardíaco o un infarto en el cerebro.

Colesterol LDL (de baja densidad)



También llamado “malo”, éste transporta las partículas de colesterol por todo el cuerpo. El colesterol LDL elevado se acumula en las paredes de las arterias, lo que genera su endurecimiento y estrechamiento.

El médico puede proponer una meta para el control de colesterol, acorde a las características de cada persona. De forma general se recomienda:

- Colesterol total menor a 200 mg/dL.
- Colesterol-LDL al menos por abajo de 100 mg/dL.



Mejora tus niveles de colesterol

- Sigue una dieta saludable.
- Limita la cantidad de grasa de origen animal que consumes, y elige grasas saludables en tu alimentación.
- Mantén un peso saludable.
- Suspénde el tabaquismo si fumas.
- Realiza ejercicio.
- Tu médico puede indicar medicamentos para mejorar tus cifras de colesterol. Estos medicamentos generalmente se toman de forma indefinida.



COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

Lípidos en metas

Triglicéridos

Son un tipo de grasa que se encuentran en la sangre. Existen diferentes causas que elevan los triglicéridos, pero en las personas con diabetes generalmente son un reflejo de un metabolismo alterado y de un exceso de la ingesta de alimentos (calorías).



Si ingieres regularmente más calorías de las que quemas con tu actividad, especialmente si consumes carbohidratos de más, puedes tener los triglicéridos altos.

Unos niveles de triglicéridos saludables se encuentran por debajo de 150 mg/dl.



Riesgos de tener los triglicéridos elevados

Los triglicéridos altos pueden contribuir al endurecimiento de las arterias o al engrosamiento de las paredes arteriales, lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes en cerebro o un infarto cardíaco. Los triglicéridos extremadamente elevados también pueden causar pancreatitis, que es una inflamación del páncreas.



Tips para disminuir tus niveles de triglicéridos

- Realiza ejercicio con regularidad.
- Evita el consumo excesivo de azúcares o carbohidratos de la categoría menos preferibles.
- Mantén un peso saludable.
- Elige grasas más saludables en tu alimentación.
- Evita o limita el consumo de alcohol.
- Acude con tu médico.



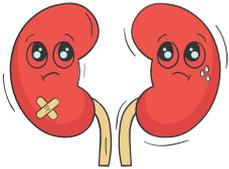
COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

Enfermedad y falla de los riñones

Es la pérdida de la función de los riñones que ocurre de forma lenta y progresiva. También se conoce como nefropatía diabética, y generalmente es resultado de vivir un tiempo prolongado con diabetes y de no alcanzar la metas de control de la enfermedad.

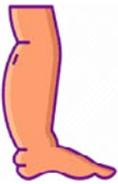


Los riñones pierdan su capacidad de filtrar las toxinas de la sangre, y también su capacidad de regular los líquidos del cuerpo.



¿Qué es y cómo aparece la nefropatía diabética?

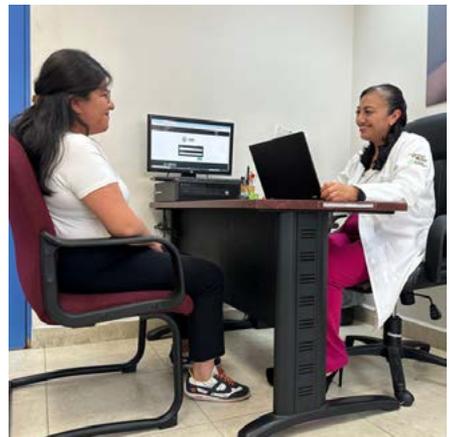
Al principio no da síntomas y para identificarla es necesario hacer estudios en sangre y en orina que son sencillos de realizar.



Ya en etapas más avanzadas, los cambios en la persona se vuelven más evidentes y podemos observar cambios en el color y aspecto de la piel (más oscura y reseca), la forma del rostro se hace más redonda (ojos hinchados), y puede aparecer la hinchazón o edema de pies y piernas.

¿Qué otras cosas pueden causar daño en los riñones?

El consumo de tabaco y el diagnóstico de hipertensión arterial, sobretodo cuando esta no esta en metas de control, aumentan el riesgo de tener daño renal.



Acude regularmente con tu médico para evaluar tu función renal.

COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS



Enfermedad y falla de los riñones

¿Cómo podemos identificar el daño renal?

Todas las personas que viven con diabetes deben ser atendidas por un profesional de la salud, quien puede sugerir practicar estudios de laboratorio necesarios para medir la función renal o precisar si existe daño en los riñones.

Tipo de estudio	Utilidad
Creatinina en sangre	Tu médico utilizará este estudio para conocer tu FUNCIÓN RENAL
Proteínas en la orina (relación albumina/ creatinina)	Un valor mayor a 30 mg/g puede indicar la presencia de DAÑO RENAL

¿Qué puedo hacer si ya tengo daño o si la enfermedad avanza?

Cuando se diagnostica la nefropatía diabética en etapas iniciales, la persona debe intensificar el cuidado de su salud con el apoyo de profesionales de la salud, con la intención de evitar la progresión a estadios más avanzados



En este punto es crucial vigilar constantemente la función de los riñones a través de los estudios que el médico indique.



La mejor forma de prevenir y tratar el daño en los riñones consiste en mantener cifras adecuadas de glucosa en sangre, de presión arterial y de lípidos. Tu médico puede sugerirte además algunos medicamentos que ayuden a evitar que el daño renal avance.

COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

Retinopatía Diabética

La retinopatía diabética es una afección de los ojos asociada a niveles de glucosa elevados por tiempo prolongado. Tener muchos años con el diagnóstico de diabetes también incrementa la posibilidad de presentar esta complicación. La retinopatía puede llegar a causar pérdida de visión o ceguera.

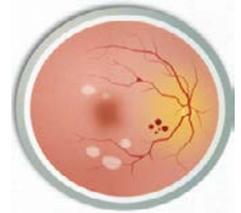


En personas adultas con diabetes se recomienda un examen completo que incluya la revisión del fondo del ojo, idealmente cada año. Este examen también podría ayudar a identificar otros problemas asociados a diabetes como edema macular o catarata.

¿Qué síntomas podrías presentar?

En las etapas iniciales podrías no presentar ningún síntoma, aunque algunas personas pueden referir visión borrosa.

En las etapas avanzadas, podrías ver manchas en la visión, o una baja de visión de inicio súbito.



Tratamiento

En etapas iniciales, solamente habrá que seguir revisando tus ojos periódicamente, al menos cada año. En este momento es aún más importante que alcances la metas de control de glucosa, presión arterial y de lípidos, además de no fumar.

En etapas avanzadas, el médico experto en los ojos (oftalmólogo) te podría recomendar distintas opciones de tratamiento, como inyecciones intraoculares, tratamiento con láser e incluso cirugía.



COMPLICACIONES FRECUENTES Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

Sueño e higiene de sueño

El sueño ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo y su metabolismo, es decir, todos los procesos que realizan nuestras células para poder vivir.

Recomendaciones sobre higiene de sueño



Cena ligera: las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso.

Manten una rutina: respeta tus horarios de sueño.



Limita las siestas
a no más de 20 minutos



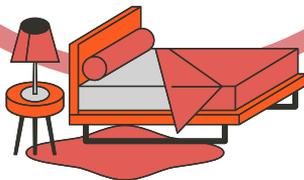
Modera el consumo
de café o té, y evítalo 8
horas antes de acostarte



Toma un baño
de agua caliente para
relajarte



Evita las pantallas
antes de dormir, pues
actúan tu mente



Ten un ambiente
adecuado, sin ruidos y
sin luces

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

La adherencia al tratamiento farmacológico es crucial para el manejo exitoso de la diabetes. Por lo que es muy importante que sigas las recomendaciones de medicamentos que el médico te hace. A continuación te presentamos algunas recomendaciones para lograrlo.



Infórmate



Debes comprender muy bien tu condición, incluidas las causas, los síntomas, y la importancia de la medicación. Habla con el personal de salud para recibir más información. Pregunta a tu médico si puedes vincular la toma de medicamentos con actividades específicas, por ejemplo, antes o después de comidas, o al acostarse.

Establece una rutina

Incorpora tu régimen de medicamentos a tu rutina diaria. Establece horarios para tomarlos y utiliza recordatorios, como alarmas, que te ayuden a tomarlos o inyectarlos.



Simplifica tus tomas



Organiza tus medicamentos en un pastillero o en un organizador semanal de medicamentos. Así podrás observar si has tomado tu medicamento, disminuyendo el riesgo de dosis olvidadas o repetidas.

Comunícate

Comunícate con el personal de salud sobre tu progreso, inquietudes y cualquier dificultad que tengas. Ellos responderán tus preguntas y ajustarán tu tratamiento de ser necesario. Te apoyarán.



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Efectos secundarios



Familiarízate con los posibles efectos secundarios de los medicamentos. Saber qué esperar puede ayudarte a distinguir entre los efectos secundarios comunes y las complicaciones graves. Siempre consulta a tu médico en caso de presentarlos.

Debes estar preparado

Siempre lleva contigo un suministro de emergencia de tus medicamentos, especialmente cuando viajes o durante situaciones inesperadas o de emergencia. Esto garantiza que tengas acceso a tu medicación, incluso si interrumpes tu rutina.



Mejora la comunicación acerca de tu tratamiento



Para poder hacer ajustes al tratamiento es fundamental que tú, tu médico, y las personas cercanas a ti, conozcan con certeza los medicamentos que tomas o te aplicas.



- Acude al consultorio con tus recetas previas, también es recomendable que lleves las cajas o etiquetas de los medicamentos que sí estas tomando.



- Te sugerimos hacer una lista con los medicamentos que incluya la dosis y los momentos del día para tomarlos. Esta lista la puedes llevar al médico, pero también ponerla en un lugar visible en casa (como el refrigerador), así tu y tu familia conocerán tu tratamiento, y te podrán ayudar a tener mejor adherencia, o a responder ante alguna emergencia.

AUTOMONITOREO Y METAS DE CONTROL

Automonitoreo

El automonitoreo es el hábito de llevar un registro de mediciones relacionadas con tu estado de salud. Puedes monitorizar aspectos como tus niveles de glucosa, tus cifras de presión arterial, o el peso. Las personas que registran estas mediciones tienen más posibilidades de alcanzar las metas planteadas.



Ventajas del Automonitoreo

- Esta información le puede ser de utilidad a los profesionales de salud que te acompañan en el cuidado de tu salud, para poderte hacer mejores recomendaciones o ajustes en el tratamiento.
- Te puede ayudar a ti a tomar mejores decisiones, o a identificar situaciones de urgencia, por ejemplo una baja de tus niveles de glucosa.



Metas de Control de Glucosa

Repasemos las metas de control de glucosa obtenidas con un glucómetro. Las metas de glucosa se individualizan, sin embargo, de manera general se recomiendan los siguientes valores:



- **En ayuno o previo a cada comida:** 80-130 mg/dl.
- **Postprandial, es decir 2 horas después del inicio de alguna comida:** menor a 180 mg/dl, idealmente menor de 140 mg/dL.
- Evitar cifras menores de 80 mg/dl.



Preferentemente evita compartir con alguna persona el equipo de monitoreo de glucosa, y en caso de tener dudas respecto a su uso, consulta con tu médico tratante y/o educador en diabetes.

AUTOMONITOREO Y METAS DE CONTROL



Técnica correcta para medir tu glucosa



Lávate las manos con agua y jabón



Evita el uso de desinfectantes, pueden alterar el resultado



Gradúa la profundidad del pinchado (varía según el modelo)



Coloca la tira en el medidor y espera a que "pida la gota de sangre"



Pincha en el lateral del dedo y realiza un masaje desde la base



Desecha la primera gota de sangre



Acerca la punta del dedo hasta que la tira absorba la sangre



Extrae la tira reactiva y deséchala



Anota el resultado en tu bitácora

AUTOMONITOREO Y METAS DE CONTROL



Descárgala
Clic aquí

Ejemplo de una hoja de automonitoreo

En este ejemplo de hoja de automonitoreo puedes registrar tus mediciones de glucosa capilar con glucómetro, de presión arterial, y registrar también tus alimentos y tus medicamentos.

Automonitoreo de glucosa capilar

FECHA	DESAYUNO				COMIDA				CENA			
	Hora	Antes	Hora	2 horas después	Hora	Antes	Hora	2 horas después	Hora	Antes	Hora	2 horas después
1												
2												
3												
4												
5												
6												

La recomendación acerca de que tan frecuentemente puedes registrar los niveles de glucosa puede ser diferente entre persona y persona.

Considera realizar registros de glucosa previo a algunas comidas y 2 horas después del inicio de esas comidas. Procura hacerlo al menos 4 días antes de tu consulta con algún profesional de salud, como se observa en la tabla de arriba. El primer día, realiza estas mediciones en el desayuno, y regístralo en los recuadros sombreados. El día siguiente será en la comida, el que sigue en la cena, y al final, nuevamente en el desayuno.

Registro de Medicamentos



Escribe todos los medicamentos que sí tomas o te aplicas, incluso si no forman parte del tratamiento de diabetes o hipertensión. Incluye remedios naturales que utilices, vitaminas o suplementos alimenticios. Registra el momento del día en las columnas de la derecha

Registrar todos los medicamentos que usted toma y en que horarios los toma. Traer sus medicamentos a la consulta junto con su receta.

Fármaco	Mañana	Tarde	Noche

AUTOMONITOREO Y METAS DE CONTROL

Tu hoja de automonitoreo

Presión arterial



Fecha	Hora	PRESIÓN ARTERIAL

- Toma tu presión arterial, después de haber estado en reposo por 5 minutos. Posteriormente, registra el resultado de los dos números que aparecerán.
- Registra el resultado en la siguiente tabla, poniendo la fecha y la hora.
- Te recomendamos realizarlo por la mañana y por la noche, y de igual forma 4 días antes de la consulta.

Recordatorio de alimentos



RECORDATORIO DE ALIMENTOS

Favor de registrar todos los alimentos y bebidas que usted realiza a lo largo de 4 días:

Hora	Día 1	
		Desayuno
	Comida	
	Cena	
	Colaciones	



- Registra la hora en la cual inicias a consumir tus alimentos.
- Anota detalladamente lo que consumes, es decir registra las cantidades en piezas, gramaje, volumen, según corresponda.
- No olvides registrar las bebidas también, así como las colaciones, dulces, golosinas, y postres que llegues a comer.
- Tampoco olvides aderezos, aceites, o azúcar.

HIPOGLUCEMIA



Es una de las complicaciones más frecuentes en personas que viven con diabetes.

Es una condición caracterizada por niveles de glucosa anormalmente bajos en la sangre, usualmente por debajo de 70 mg/dl.

Causas de Hipoglucemia



- Ayunos prolongados, ejercicio excesivo, muy poca ingesta de alimentos, o consumo excesivo de alcohol.
- Puede ser una reacción adversa de algunos medicamentos, o de la aplicación de la insulina.

Es importante saberla identificar, para tratarlas oportunamente, ya que en ocasiones esta pudiera llegar a ser una situación grave que puede condicionar pérdida de la conciencia, paro cardíaco, o daño cerebral.

Reconociendo la hipoglucemia

- **Leve/Moderada:** glucosa por debajo de 70 mg/dl. Puedes presentar sudoración, temblor, nerviosismo, dolor de cabeza, visión borrosa, somnolencia, cansancio, palidez, o taquicardia.
- **Severa:** glucosa por debajo de 54 mg/dl. Puedes tener incapacidad para comer y beber, y presentar convulsiones o pérdida de conocimiento. Generalmente es necesario el apoyo de otra persona para resolverla.
- **Nocturna:** puedes tener pesadillas, llanto, sudar hasta humedecer la ropa, confusión al despertar.



Algunas personas podrían no tener síntomas, por ello es importante monitorizarte.

HIPOGLUCEMIA

¿Cómo prevengo la hipoglucemia?

- Consume tus alimentos en un horario similar todos los días, en la medida de lo posible.
- Evita los ayunos prolongados, no te saltes comidas.
- Evita consumir alcohol, sobretodo en cantidades importantes o con el estómago vacío.
- Es probable que se requiera un ajuste a tus medicamentos y tus comidas de acuerdo con la actividad física que realices. Tú médico y nutriólogo te pueden ayudar en este proceso.
- Monitorea tus niveles de glucosa como te lo indicó el médico, o en caso de que sospeches una hipoglucemia.



Regla de los 15 para resolver la hipoglucemia



Paso 1: Identifica los síntomas.



Paso 2: Mide tu glucosa. Presentas hipoglucemia si ésta se encuentra por debajo de 70 mg/dl, o si tienes síntomas con cifras cercanas a 70 mg/dl.



Paso 3: Ingiere 15 gramos de carbohidrato líquido, por ejemplo, 1 cucharada sopera de azúcar en un vaso pequeño de agua, 1 cucharada de miel, o 1 vaso pequeño de jugo (250 ml). Espera 15 minutos.



Paso 4: Vuelve a medir tu glucosa. Repite estos pasos si continúas con niveles bajos de glucosa.

HIPERGLUCEMIA

Ya aprendimos que los niveles bajos de glucosa pueden llegar a ser una situación riesgosa; sin embargo, presentar cifras muy altas (hiperglucemia), también te pone en riesgo de tener ciertas complicaciones agudas.



Causas de Hiperglucemia (glucosa elevada)



- Olvido de tomas o aplicación de medicamentos.
- Consumir alimentos no contemplados en tu plan de alimentación, o consumirlos en cantidades elevadas.
- Infecciones de cualquier tipo, como infecciones respiratorias, infecciones de vías urinarias, diarrea, entre otras

Haciendo frente a la hiperglucemia

Si tienes muchas ganas de orinar, mucha sed o mucha hambre, podrías estar cursando con hiperglucemia.

¡Mide tus niveles de glucosa!

Si presentas niveles por encima de 250 mg/dl:

- Mantente bien hidratado, no te olvides de beber líquidos (agua natural).
- Monitoriza tus niveles de glucosa de manera frecuente.
- Si olvidaste tomar o aplicarte tus medicamentos, tómalos.
- Si lo consideras necesario, acude a revisión con tu médico.



Datos de alarma

Si te sientes mal, sientes que respiras muy rápido, te falta el aire, presentas fiebre, o persistes con cifras muy elevadas de glucosa, acude a valoración médica o a urgencias.

CUIDADO DE PIES

Las personas que viven con diabetes, pueden estar en riesgo de tener úlceras en sus pies y amputaciones.

Este riesgo generalmente es resultado de la presencia de neuropatía diabética, enfermedad vascular periférica, y de deformidades anatómicas.

Neuropatía Diabética



Es el daño a nuestros nervios debido a una glucosa elevada a lo largo del tiempo. Puedes llegar a sentir hormigueo, piquetes, calor, o entumecimiento en los pies. Por otro lado, puede ser que disminuya tu sensibilidad en la piel y no percibas la formación de lesiones o callosidades.

Enfermedad Arterial Periférica

Se refiere a las alteraciones de las arterias que llevan la sangre del corazón al resto del cuerpo, incluyendo piernas y pies. En personas con diabetes el paso de la sangre por las arterias puede verse disminuido, y cuando ocurre una herida en la piel, esta puede tardar mucho tiempo en cerrar.



Deformidades Anatómicas

Cualquier deformidad de tu pie que incremente el roce con el calzado, como los dedos en garra o juanetes, incrementan el riesgo de úlceras.



CUIDADO DE PIES

¿Cómo cuido mis pies?



Revisa tus pies todos los días

Apóyate de un espejo, ya que hay zonas de nuestros pies que podríamos no ver si no lo utilizamos.

Evita caminar descalzo

Incluso si estás dentro de casa, evítalo, así como los zapatos abiertos, pues podrías lesionar tus pies.



Utiliza calcetines y calzado adecuado

Los calcetines deben ser preferentemente sin costuras ni elásticos. Porta calzado cómodo, con un tacón de máximo 4 centímetros.

Seca muy bien tus pies y utiliza talco

Estas acciones evitan la humedad excesiva en tus pies, especialmente entre tus dedos, lo cual disminuye el riesgo de lesiones en la piel.



Humecta tus pies y recorta tus uñas con lima.

Humecta tus pies con crema, sin colocarla entre tus dedos. Evita el uso de cortauñas, podrían lesionar tus pies, mejor opta por el uso de lima rígida.

Acude regularmente con tu médico.

Es fundamental realizar pruebas para descartar cualquier alteración en tus pies.



CUIDADO DE PIES

Datos de alarma en tus pies

- Mal olor
- Callosidades
- Heridas que no cierran
- Ampollas
- Piel seca
- Humedad entre los dedos
- Fisuras en la piel
- Descamación
- Cambios de coloración
- Dolor
- Hinchazón
- Pérdida de sensibilidad



Puedes tener una lesión y no percibirla ¡Mucho ojo!

¿Qué revisarán en tus pies durante la consulta?



Inspección en busca de lesiones, deformidades o humedad.



Pueden evaluar tu sensibilidad a la vibraciones con un diapasón.



Pueden evaluar tu sensibilidad al tacto con un monofilamento.



Palpación de los pulsos de tus pies y piernas.

Dependiendo de tu nivel de riesgo, tus pies deben ser revisados con cierta frecuencia. en personas con bajo riesgo se recomienda al menos 1 vez al año.

CUIDADO DE PIES

¿Estás revisando bien tus pies?

Acción	Sí	No
Limar mis uñas con cuidado		
Asear mis pies todos los días		
Humectar la piel con regularidad		
Utilizar calcetines sin costuras		
Utilizar calzado cómodo de base amplia		
Revisar mis pies todos los días para descartar grietas, heridas, cambios de coloración y temperatura		



SALUD BUCAL

Si vives con diabetes, tienes más riesgo de desarrollar infecciones bucales, las cuales pueden provocar que tus niveles de glucosa se alteren.



Enfermedades bucales en pacientes que viven con diabetes

Enfermedad Periodontal (encías)



Se refiere a la inflamación de los tejidos que dan soporte a los dientes. Muchas veces se asocia con placa bacteriana, causada por una higiene dental deficiente.

Caries Dental



Es una enfermedad infecciosa que provoca la destrucción de los dientes. Es más común en pacientes que viven con diabetes, especialmente si sus niveles de glucosa no se encuentran en metas.

Xerostomía (boca seca)



Se refiere a la disminución o ausencia de la producción de saliva. Puede ser causada por la neuropatía diabética, en la cual se dañan los nervios que controlan la producción de saliva.

Candidiasis Oral (hongo en la boca)



Es una infección que se presenta como placas blancas sobre la superficie mucosa de la boca, lo cual puede llegar a ser muy doloroso y causar úlceras.

SALUD BUCAL

¿Cómo cuidar tus dientes?

- Cepilla tus dientes y encías de 2 a 3 veces al día.
- También puedes utilizar hilo dental.
- Acude con tu dentista 2 veces por año, al menos.
- Autoexplora tu boca en busca de lesiones, sangrado, o cualquier otra alteración.
- Si encuentras alguna alteración en tu boca, acude con tu dentista.
- Evita fumar.
- Mantén un adecuado control de tus niveles de glucosa.



Técnica correcta del cepillado dental



1 Colocar el cepillo a un ángulo de 45 grados.



2 Los dientes de arriba, se cepillan hacia abajo.



3 Los dientes de abajo, se cepillan hacia arriba.



4 Cepillar con cuidado de atrás hacia adelante.



5 Cepillar de manera circular las muelas.

MOTIVACIÓN Y EMOCIONES

Una nueva noticia, como tener el diagnóstico diabetes, puede generar un cambio en tu vida y despertar nuevos sentimientos y emociones.

Puede llegar a sentir emociones de sorpresa, miedo, enojo, tristeza, incertidumbre, o estrés. Es normal que te llegues a sentir así por un tiempo. Lo importante es buscar apoyo en caso de que no logres superar pronto estas emociones.



Duelo

Se refiere a un suceso en el que se genera una pérdida significativa irreparable, lo cual provoca dolor o aflicción antes de llegar a la aceptación.

Conocer, identificar y trabajar en nuestras emociones ante lo perdido, permite la liberación y el crecimiento. Además, contribuye en el proceso de atención y concentración en las diversas tareas para afrontar, por ejemplo, una nueva condición de salud como vivir con diabetes.

Gestión Emocional

Es la capacidad para manejar nuestras emociones, para poder regularlas de manera consciente, tomando en cuenta nuestros pensamientos y comportamientos, todo esto mediante estrategias adecuadas de afrontamiento.

A continuación te damos algunas sugerencias.



MOTIVACIÓN Y EMOCIONES

Pasos para gestionar tus emociones



1. Identifica la emoción

Escucha tu emoción y dale nombre.



2. Identifica la función

¿Qué mensaje me quiere transmitir esta emoción?
¿Qué te genera y cómo lo externalizas?
¿Qué eventos, situaciones o personas la detonan?



3. Identifica una herramienta para expresarla

Por ejemplo, a través de la escritura, el ejercicio, o alguna expresión artística. Apóyate de tus redes de apoyo.



4. Acepta lo que sientes y responsabilízate

Sé autocrítico, practica la auto-observación y autovaloración.

Puedes escribir un diario o generar un discurso interno, o una reflexión.



5. Identifica tu red de apoyo y socializa

Trabaja nuevas amistades o mejora las que tienes. Evita compararte o juzgar.



6. Genera respuestas asertivas

Practica la voluntad, y practica el autocontrol.

REDES DE APOYO Y HACER EQUIPO

Redes de Apoyo

Son aquellas relaciones que sirven como soporte para quien vive con diabetes, en las cuales se encuentra alivio respecto a esta condición, por medio de mecanismos de identidad, solidaridad y ayuda mutua en el proceso de salud-enfermedad.

Nos ayudarán a establecer relaciones perdurables donde se puede obtener apoyo de tipo emocional, de convivencia, o económico.

Haciendo Equipo

Si vives con diabetes, te enfrentarás a los cambios que deberás realizar en tu vida para poder alcanzar las metas de control. Para ello, tu red de apoyo y tú deberán hacer equipo. Será importante que tu red de apoyo comprenda la importancia de la prevención de complicaciones, para que juntos logren modificar conductas, y así logren promover un estilo de vida saludable.



Puedes hacer equipo con tus vecinos, tu familia, tu pareja, tus hijos, o incluso con otros pacientes de tu clínica o centro de salud.

Objetivos de hacer equipo

- Adquirir conocimientos nuevos.
- Aplicar los conocimientos en la vida diaria.
- Modificar conductas.
- Explorar opciones para un estilo de vida saludable.



REFERENCIAS

- Association of Diabetes Care and Education Specialists, & Kolb, L. (2021). An effective model of diabetes care and education: the ADCE57 Self-Care Behaviors™. *The science of diabetes self-management and care*, 47(1), 30-53.
- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & American Diabetes Association. (2023). 2. Classification and diagnosis of diabetes: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes care*, 46(Supplement_1), S19-S40.
- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & American Diabetes Association. (2023). 8. Obesity and weight management for the prevention and treatment of type 2 diabetes: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes care*, 46(Supplement_1), S128-S139.
- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & Gabbay, R. A. (2023). 5. Facilitating positive health behaviors and well-being to improve health outcomes: standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Supplement_1), S68-S96.
- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & Gabbay, R. A. (2023). 3. Prevention or delay of type 2 diabetes and associated comorbidities: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Suppl 1), S41.
- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & Gabbay, R. A. (2023). 6. Glycemic targets: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Supplement_1), S97-S110.
- Hipoglucemia Joana Nicolau, Marga Giménez y Òscar Miró Sección de Urgencias Medicina. Área de Urgencias. Hospital Clínic. Barcelona. España. Lo que necesita saber sobre la Diabetes. Joslin Diabetes Center. Edición Revisada.
- Schaper, N. C., van Netten, J. J., Apelquist, J., Bus, S. A., Hinchliffe, R. J., Lipsky, B. A., & IWGDF Editorial Board. (2020). Practical guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease (IWGDF 2019 update). *Diabetes/metabolism research and reviews*, 36, e3266.
- Taylor, G. W., Manz, M. C., & Borgnakke, W. S. (2004). Diabetes, periodontal diseases, dental caries, and tooth loss: a review of the literature. *Compendium of continuing education in dentistry (Jamesburg, NJ: 1995)*, 25(3), 179-84.
- Kowitz, S. D., Urlaub, D., Guzman-Corrales, L., Mayer, M., Ballesteros, J., Graffy, J., ... & Fisher, E. B. (2015). Emotional support for diabetes management: An international cross-cultural study. *The Diabetes Educator*, 41(3), 291-300.
- Levenson, T. W., Peng, Y., Xiong, K. Z., Song, Z., Elder, R., Ali, M. K., ... & Community Preventive Services Task Force. (2019). Team-based care to improve diabetes management: a community guide meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 57(1), e17-e26.

VIVIENDO CON DIABETES

Manual para personas
que viven con diabetes
Viviendo bien

Editores

Rubén Oswaldo Silva Tinoco
Jesús David Amaya López

Colaboradores

Jesús David Amaya López
Médico Cirujano en Servicio Social.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Berenice Cabrera Victoria
Especialista en Medicina Integrada.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Viridiana De la Torre Saldaña
Especialista en Medicina Interna y Endocrinología, ED.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Edith Dotor Ríos
Cirujana dentista.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Ana Galindez Fuentes
Médica Cirujana, especialista en Acupuntura.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Gabriela Guerrero Cardenas
Licenciatura en Nutrición, ED.
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Eileen Guzmán Olvera
Especialista en Medicina Integrada.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Gabriela Jaime Colín
Cirujana dentista.
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Oyuki Juárez Palacios
Licenciatura en Enfermería.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Carmen Martínez Anzures
Licenciada en Nutrición.
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Daniela Rosales Rosas
Licenciatura en Enfermería, ED.
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Óscar Salas Martínez
Psicólogo.
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Alma Segovia Velazquillo
licenciatura en Trabajo Social.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Rubén Oswaldo Silva Tinoco
**Especialista en Medicina Interna,
Endocrinología y Diabetes.**
Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes
de la Ciudad de México.

Bianca Estela Vidal Santos
Podóloga.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.

Claudia Zárate Orduño
licenciatura en Trabajo Social.
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes de la Ciudad de México.



Directorio

Dra. Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Dr. Jorge Ochoa Moreno

Director de los Servicios de Salud Pública
de la Ciudad de México

Dr. Plácido Enrique León García

Director de Atención Médica de los Servicios de Salud
Pública de la Ciudad de México

Dr. Francisco Javier Serna Alvarado

Director de la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa

Dr. Rubén Oswaldo Silva Tinoco

Director de la Clínica Especializada en el Manejo de la
Diabetes de la Ciudad de México

Derechos Reservados

Registro ante INDAUTOR: En trámite

ISBN: En Trámite.

Primera edición: Octubre 2023

Impreso en México

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea
cual fuere el medio, sin el consentimiento del
titular de los derechos.

Las personas que aparecen en fotografías ilustrativas
otorgaron su consentimiento explícito para el uso de su
imagen para esta obra.





GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD



SECRETARÍA
DE SALUD

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**