

Guía de autocontrol de la diabetes



**Su guía personal lo que hace todos los días
es realmente importante**



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

P-43081S (10/2025)

Contenido

Cómo usar esta guía	3
¿Qué es la diabetes?	4
¿Qué es el autocontrol de la diabetes?	4
¿Quiénes forman parte de su equipo de atención?.....	5
Haga preguntas	7
Prepárese	8
Atención recomendada cuando tiene diabetes	11
Exámenes y pruebas de detección recomendadas	12
Vacunas.....	12
Autocontrol recomendado.....	13
Apoyo local	15
Registro personal de control de la diabetes	15
Hable con su equipo de atención médica.....	16
Recursos adicionales	17

Cómo usar esta guía

Usted tiene diabetes. Y ahora, ¿qué sigue?

Es completamente natural que se sienta abrumado, y quizá incluso sienta temor, ira o negación. También es posible que sienta algo de alivio al tener una explicación de lo que ha sentido. Al mismo tiempo, podría tener momentos de vergüenza o incertidumbre, en los que se pregunte: ¿por qué a mí? Puede sentir que hay muchas cosas que hacer, las preguntas se acumulan. Si no está seguro de por dónde comenzar o a quién pedirle ayuda, no está solo.

La buena noticia es que no tiene que resolverlo todo de una sola vez, no tiene que ser perfecto y no tiene que hacerlo por sí solo. Aunque el diagnóstico y el plan de tratamiento de la diabetes es diferente para cada persona, la información de este folleto puede ayudarle a conseguir los recursos necesarios para controlar su diabetes con éxito.

Además del apoyo de sus amigos y familiares, es importante que forme un equipo de profesionales médicos dedicados que puedan orientarlo para enfrentar los desafíos de la diabetes y ayudarle a celebrar sus éxitos. Su equipo de atención médica, o equipo de atención, puede incluir a doctores, dentistas, dietistas, educadores, farmacéuticos, expertos en ejercicio, profesionales de la salud mental, trabajador de la salud en la comunidad y más. Esos profesionales pueden brindarle información, asesoría, coordinación de la atención y apoyo emocional, además de ayudarle a tomar decisiones informadas, mantener su motivación y seguir un estilo de vida saludable.



Es importante que colabore con su equipo de atención. Utilice este folleto cuando los visite. Puede ayudarle a:

- Saber lo que debe preguntar en sus visitas.
- Aprender cómo cuidar de su diabetes.
- Mantener un registro de la información importante relacionada con su diabetes.

Esta guía le ofrece información básica acerca de la diabetes y está dirigida a las personas de 16 años de edad o más que tienen una



comprensión general de la diabetes. Esta guía no pretende reemplazar a las consultas médicas con su doctor, enfermero especializado, asistente médico u otros miembros de su equipo de atención médica.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes cambia la manera en la que el organismo utiliza los alimentos que usted consume. El organismo transforma los alimentos en glucosa (azúcar) y utiliza la glucosa para obtener energía. Para usar la glucosa de los alimentos como energía, el organismo necesita insulina.

La insulina es una hormona que ayuda a transportar la glucosa de la sangre

a las células del organismo. Cuando la glucosa está más elevada de lo normal –un nivel estándar determinado por la profesión médica– y se deja sin control por cierto tiempo, puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios, y afectar a los ojos, el corazón, los riñones, el sistema digestivo y los pies. Si bien la diabetes es una afección que nunca desaparece, puede controlarse.

Diabetes tipo 1

Con la diabetes tipo 1, el organismo no puede producir insulina por sí solo. Una persona con diabetes tipo 1 necesita administrarse insulina. Aunque la diabetes tipo 1 se diagnostica comúnmente en personas jóvenes, puede aparecer a cualquier edad.

Diabetes tipo 2

Con la diabetes tipo 2, el organismo produce algo de insulina, pero no suficiente, o bien el organismo no es capaz de usar correctamente la insulina. La persona podría necesitar medicamentos e insulina para mantenerse sana. Si bien los diagnósticos de diabetes tipo 2 habitualmente se hacen en adultos mayores, los profesionales médicos han observado un número cada vez mayor de casos en personas más jóvenes, e incluso en niños.

¿Qué es el autocontrol de la diabetes?

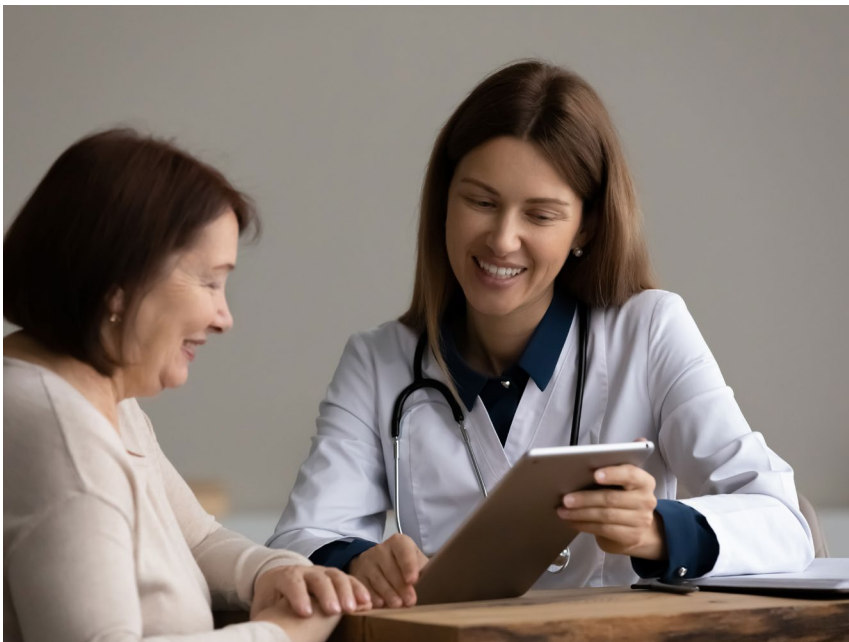
Usted es la persona más importante en lo referente al control de su diabetes. El control de la diabetes no es igual para todos. Las prácticas de autocontrol le ayudan a aprender a controlar su diabetes, sentirse mejor y mantener su salud.



Sus prácticas de autocontrol pueden incluir:

- Colaborar con su equipo de atención médica para gestionar su atención.
- Surtir sus medicamentos recetados y tomarlos de acuerdo con las indicaciones.
- Monitorear el nivel de azúcar en su sangre en casa y conocer sus cifras normales.
- Programar chequeos médicos de rutina y mantenerse al corriente con sus vacunas.
- Acudir a sus exámenes oculares y limpiezas dentales regulares.
- Conseguir apoyo emocional si se siente estresado o abrumado.
- Consumir una dieta nutritiva y balanceada.
- Participar en actividades físicas regulares.
- Dormir una cantidad de tiempo suficiente.
- Revisar sus pies todos los días para detectar cortadas, ampollas o signos de infección.
- Usar un brazalete o collar de identificación médica.
- Concentrarse en el progreso, no en la perfección. Pueden ocurrir contratiempos, pero no se rinda.

Puede ser difícil entender la información y el control de la diabetes. Su equipo de atención quiere que usted tenga éxito. No dude en hacer preguntas o expresar sus inquietudes. Recuerde informar a su equipo de atención médica si tiene problemas con algún tratamiento.



¿Quiénes forman parte de su equipo de atención?

Muchas personas pueden ayudarle a vivir de manera saludable con diabetes. Al colaborar con su equipo de atención aprenderá las mejores maneras de controlar su diabetes con una dieta saludable, un estilo de vida activo, medicamentos y la determinación de cuidar de sí mismo.

En la siguiente lista incluimos algunos miembros sugeridos de su equipo de atención, pero recuerde que algunas organizaciones pueden usar títulos ligeramente distintos. No dude en pedir aclaraciones.

Título	Nombre	Número de teléfono
Administrador del caso o de la atención		
Médico de atención primaria, enfermero especializado o asistente médico (puede tener la designación MD, DO, NP, PA-C)		
Endocrinólogo o médico de diabetes		
Enfermero (puede tener la designación RN)		
Especialista certificado en control y educación para la diabetes (puede tener la designación CDCES)		
Trabajador de la salud en la comunidad (puede tener la designación CHW)		
Farmacéutico		
Dentista		
Oculista		
Podólogo		
Educador de salud o especialista certificado en educación de salud (puede tener la designación CHES)		
Profesional de la salud mental		
Nutriólogo dietista registrado (puede tener la designación RD o RDN)		
Especialista en ejercicio o fisioterapeuta (puede tener la designación PT)		
Trabajador social (puede tener la designación CSW)		
Otro:		

Haga preguntas

Cada vez que usted hace preguntas, tanto usted como su equipo de atención médica obtienen más información. Juntos, pueden decidir las mejores maneras de controlar su diabetes.

Estas son algunas preguntas generales que puede convenir que haga:

- ¿Cómo puedo aprender más sobre la diabetes, la alimentación saludable y el estilo de vida activo?
- ¿Cómo pueden ayudarme mis familiares, amigos y otros miembros de mi comunidad con mi diabetes?
- ¿Estoy tomando los medicamentos correctos, considerando mi peso, mis pruebas renales y mi historial cardíaco?
- ¿Qué hago si no puedo cubrir el costo de mis medicamentos o de otros suministros o servicios para la diabetes?

Algunas otras preguntas más específicas para su equipo de atención médica, farmacéutico o plan médico (seguro) pueden ser:

- ¿Cómo puedo encontrar opciones económicas, como programas de asistencia para medicamentos y suministros para la diabetes?
 - ¿Qué herramientas en línea o para teléfono inteligente pueden ayudarme a controlar mi diabetes?
 - ¿Un monitor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés) es una buena opción para mí?
 - ¿Necesito usar un glucómetro como respaldo para mi CGM?
 - ¿Una pluma de insulina inteligente me ayudaría con mis inyecciones de insulina?
 - ¿Puedo administrarme insulina con una bomba de insulina?
 - Si tomo insulina o tengo un riesgo elevado de hipoglucemia (un nivel muy bajo de azúcar en la sangre), ¿debería hacer un pedido de glucagón? (El glucagón se usa en casos de emergencia, cuando la insulina es demasiado baja).
 - ¿Qué cubre mi plan médico o seguro?
 - ♦ Llame a su plan médico para entender los beneficios que tiene disponibles para ayudarle a controlar su diabetes.
 - ♦ Si no sabe cuál es su plan médico, pregúntele a un miembro de su equipo de atención médica.
 - ♦ Si no tiene un plan médico:
 - Visite [WisCovered.com](https://wiscovered.com) – Recursos para seguros médicos de Wisconsin (<https://wiscovered.com/>).
- Un experto en seguros médicos puede ayudarle a encontrar el mejor plan asequible para usted. Se trata de expertos que trabajan en organizaciones como Covering Wisconsin, centros de salud comunitarios y otras organizaciones sin fines de lucro y que tienen acceso a todas las opciones de seguros médicos disponibles para los residentes de Wisconsin, desde seguros privados hasta BadgerCare Plus. Los expertos en seguros médicos no reciben dinero por inscribirlo en un plan.
- En Milwaukee, llame al 414-488-7746.



- En Madison, llame al 608-261-1455.
- Desde cualquier parte de Wisconsin, llame al 2-1-1.
- Comuníquese con el [Centro de Recursos para la Tercera Edad y las Discapacidades \(ADRC, por sus siglas en inglés\)](#) de su condado (FindMyADRC.org) o llame al 844-WIS-ADRC (844-947-2372) para recibir ayuda para encontrar el ADRC de su localidad o su ADRS tribal.
- ¿Qué hago si planeo embarazarme?
Si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2, es muy importante que hable con su equipo de atención médica **antes** de embarazarse. Los niveles elevados de glucosa, antes de y durante el embarazo, pueden aumentar el riesgo de que usted o su bebé tengan problemas. Hablen sobre los cambios en sus niveles de glucosa y sobre cómo ajustar la monitorización y los medicamentos para la diabetes.
- ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar o de consumir productos con nicotina? Su equipo de atención médica puede darle recomendaciones específicas. Puede llamar o visitar la [línea para dejar el tabaco Quit Line](#) (<https://quitline.wisc.edu/>) al teléfono 800-784-8669 o 800-QUITNOW.

Otras preguntas o inquietudes pueden ser muy específicas para su vida y su situación personal. Es importante que haga preguntas y pida orientación a su equipo de atención médica.

Prepárese

Algunas situaciones, como viajes o enfermedades, pueden alterar su rutina y dificultar el control de su diabetes. Es recomendable que tenga un plan y se asegure de contar con suministros suficientes para no perder el control.

Sugerencias generales:

- Siempre tenga con usted su glucómetro y tiras reactivas o su monitor continuo de glucosa y sensor, así como su tratamiento para el nivel bajo de glucosa en la sangre.
- Use una identificación médica o lleve una tarjeta en su billetera que diga que tiene diabetes.

Tratamiento para el nivel bajo de azúcar en la sangre

Aunque podría pensar que tener un nivel bajo de azúcar en la sangre es algo bueno, en realidad no lo es. Tener un nivel de glucosa (azúcar) demasiado bajo puede poner en riesgo su vida. Debe mantener sus niveles de azúcar en la sangre en el intervalo indicado por su equipo de atención médica. Su equipo de atención médica puede haberle dado instrucciones específicas para tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre, que pueden incluir el uso de glucagón.

Si su nivel de azúcar es menor a 70 mg/dL, pero mayor a 50 mg/dL, consuma 15 gramos de carbohidratos. Por ejemplo:

- Cuatro onzas o ½ taza de jugo o refresco regular (que no sea de dieta).
- Una cucharada de miel o azúcar.
- Tres o cuatro tabletas de glucosa o un tubo de gel de glucosa (disponible en la farmacia).

Vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos para ver si regresó a su intervalo recomendado. Si no es así, repita el tratamiento.



Si el nivel de azúcar en su sangre es menor a 50 mg/dL, consuma 30 gramos de carbohidratos. Por ejemplo:

- Ocho onzas o una taza de jugo o refresco regular (que no sea de dieta).
- Dos cucharadas de miel o azúcar.
- De seis a ocho tabletas de glucosa o dos tubos de gel de glucosa.

No consuma chocolates, galletas, donas u otras golosinas. La grasa que contienen interferirá con la absorción rápida del azúcar que necesita su organismo.

Si su insulina se administra con una bomba, quizá no deba consumir tantos carbohidratos para tratar el nivel bajo de azúcar en su sangre. Si tiene una bomba de insulina, pídale recomendaciones e instrucciones específicas para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre a su equipo de atención médica.

Días de enfermedad

Debido al cambio en su rutina diaria durante los días en que está enfermo, debe prestar atención adicional al control de sus niveles de azúcar en la sangre.

Las siguientes son algunas consideraciones importantes:

- Mida el nivel de azúcar en su sangre o revise las lecturas de su monitor continuo de glucosa con más frecuencia.
- Tenga a la mano un termómetro y revise con regularidad si tiene fiebre.
- Tenga medicamentos disponibles para la fiebre y las náuseas.
- Beba por lo menos cuatro onzas ($\frac{1}{2}$ taza) de agua o bebidas sin cafeína cada 30 minutos.
- Tenga reservas de líquidos claros con azúcar, como ginger ale, refresco regular claro, paletas heladas y postres con gelatina.
- Tenga a la mano los números de teléfono de emergencia de los miembros de su equipo de atención médica.



Llame a su equipo de atención médica cuando:

- Su nivel de glucosa (azúcar) sea mayor de 300 mg/dL durante más de seis horas, o menor a 70 mg/dL después de repetir el tratamiento.
- Su temperatura sea mayor a 101 °F (38.3 °C) por más de 24 horas.
- Tenga vómitos o diarrea intensa por más de seis horas.
- Se sienta deshidratado, con la boca muy seca o no pueda orinar después de cuatro horas.
- Haya perdido cinco libras o más después de enfermarse.
- Presente confusión, somnolencia o convulsiones.

Viajes

Viajar puede ser una gran aventura, pero los cambios en las zonas horarias, los niveles de actividad y las opciones de alimentos pueden afectar a sus niveles de azúcar en la sangre. Si consulta a su equipo de atención y hace algunos preparativos adicionales, aún puede tener un viaje excelente y mantener su diabetes bajo control.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a viajar con más facilidad.

- Lleve una carta de viaje del consultorio de su médico que establezca que tiene diabetes y que incluya sus medicamentos con sus instrucciones de administración y los demás suministros que necesita.
- Use un brazalete de identificación médica que diga que tiene diabetes.
- Lleve una lista con los nombres y números de teléfono de los miembros de su equipo de atención médica, su centro médico y su farmacia.
- Empaque suministros para la diabetes, insulina y medicamentos en su equipaje de mano, para que los tenga disponibles durante su viaje y para que no se expongan a temperaturas extremas.
 - Si usa insulina o medicamentos que deban mantenerse fríos, una opción son los productos de enfriamiento Frio®.
 - Las bolsas de viaje de Sugar Medical® pueden ser un equipaje de mano "extra" con sus suministros médicos.
- Lleve el doble de los suministros para diabetes que necesitará, en caso de que presenten fallas, así como medicamentos adicionales, por si su viaje se prolonga inesperadamente. Quizá tenga que contactar a su compañía de seguros para recibir una asignación adicional de medicamentos.
- Hable con su equipo de atención acerca del uso de medias de compresión para ayudarle a mejorar la circulación de sus piernas y evitar la formación de coágulos de sangre.
- Muévase cuando le sea posible:
 - Tómese descansos para estirarse en los viajes por carretera, o camine por el pasillo del avión o tren cuando pueda hacerlo con seguridad.
 - Haga ejercicios con las piernas, como círculos con los tobillos, levantamientos de pies y levantamientos de rodillas, desde la seguridad de su asiento.
- Beba abundante agua para asegurarse de mantenerse hidratado.
- Lleve con usted alimentos nutritivos (nueces y frutas frescas) para estar preparado si cambian sus horas de comida.
- Busque opciones saludables en los restaurantes de los aeropuertos o al lado de la carretera.
- Ajuste su plan de tratamiento conforme a los cambios en las zonas horarias.
- Revise sus pies diariamente y trate de no caminar descalzo.



Lea la publicación de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) titulada [Consejos para viajar con diabetes](https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/consejos-para-viajar-con-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html) (https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/consejos-para-viajar-con-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html) para ver recomendaciones adicionales.

Desastres naturales, brotes de enfermedades y otras emergencias

En cualquier momento pueden ocurrir emergencias que afecten a los suministros y servicios que necesita para controlar su diabetes. Con un poco de planeación, puede estar preparado si necesita evacuar o resguardarse en donde está. Además de su kit habitual de suministros de emergencia, prepare un kit de control de la diabetes en una bolsa o un recipiente impermeables, para tenerlo listo de inmediato.

- Mantenga suficientes alimentos no perecederos y agua para tres días por lo menos.
- Tenga a su disposición dinero en efectivo y un teléfono cargado.
- Lleve con usted una lista de contactos y números de teléfono.
- Mantenga disponible y actualizada la información importante sobre sus cuentas bancarias, tarjetas de crédito, seguros, farmacia y equipo de atención médica.
- Tenga un botiquín de primeros auxilios, linterna, radio, baterías, velas y fósforos.

Vea más información en la publicación de los CDC [Cuidado de la diabetes durante emergencias](https://www.cdc.gov/diabetes/es/articles/cuidado-de-la-diabetes-durante-emergencias.html) (https://www.cdc.gov/diabetes/es/articles/cuidado-de-la-diabetes-durante-emergencias.html).

Atención recomendada cuando tiene diabetes

La tabla siguiente explica las directrices y metas generales de los exámenes médicos. Deberá determinar sus metas, y la frecuencia con la que debe revisarlas, en colaboración con su equipo de atención y con base en sus necesidades personales.

Examen médico o prueba	Meta o intervalo objetivo	Frecuencia	Por qué es importante
A1C	Menos del 7% para la mayoría de las personas	Cada tres a seis meses	Revisar los niveles de azúcar en la sangre de los últimos dos a tres meses. Cuando la A1C es superior a lo normal, aumenta el riesgo de problemas del corazón, los riñones, los ojos y los pies.
Presión arterial	Menos de 130/80 para la mayoría de los adultos	En todas las visitas; al menos cuatro veces al año	La presión arterial alta con diabetes aumenta en gran medida el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y deterioro renal.
Colesterol o panel de lípidos	Depende de la edad y el estado de salud	Una vez al año	Esta prueba mide las grasas en la sangre. Incluye: colesterol total, colesterol LDL (malo), colesterol HDL (bueno) y triglicéridos. Los niveles poco saludables elevan el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
Relación de albúmina a creatinina en orina (UACR)	30 mg/g o menos	Una vez al año	Con el paso del tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre y la presión arterial alta deterioran los riñones. Este deterioro ocurre mucho antes de que presente síntomas. Esta prueba muestra cuántas proteínas se están escapando de sus riñones.
Tasa de filtración glomerular estimada (eGFR)	Más de 60	Una vez al año	Esta prueba muestra cómo funcionan sus riñones.

Exámenes y pruebas de detección recomendadas

Hable con un miembro de su equipo de atención médica acerca de cuándo hacerse lo siguiente:

Examen	¿Con qué frecuencia?	¿Qué ocurre (durante la visita)?
Consulta o examen por diabetes	Cada tres a seis meses	Se habla sobre su plan de atención y se responden sus preguntas
Examen dental	Al menos una vez al año; hasta cuatro veces al año con gingivitis de moderada a grave	Se examinan la boca, los dientes y las encías para detectar enfermedades y caries Se limpian los dientes y se elimina la acumulación de sarro y placa
Pruebas de salud mental o de esfuerzo	Todos los años	Contesta preguntas acerca de cómo se siente respecto a su salud y la diabetes
Examen ocular	Cada uno a dos años	Se revisan los ojos para detectar cambios
Examen podológico	Todos los años	Se revisan los pies para detectar cambios en la piel y pérdida de sensibilidad
Examen físico	Todos los años	Se examinan, palpan y escuchan diferentes partes de su cuerpo

Vacunas

Tener diabetes aumenta su riesgo de sufrir otras enfermedades. Si se infecta, sus síntomas pueden ser más graves y su recuperación puede tardar más. Pregúntele a un miembro de su equipo de atención médica cuáles vacunas le conviene aplicarse.

Tipo de vacuna	Frecuencia y consideraciones por edad
Gripe (Influenza)	Cada año, para personas de todas las edades
COVID-19	Vacuna inicial a los 6 meses de edad o más Dosis de refuerzo según las recomendaciones del Programa de Inmunización del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin
Neumocócica (neumonía)	Una vez, antes de los 65 años de edad Dosis de refuerzo a los 65 años de edad o más
Tdap (Tétanos, difteria, tosferina)	Si no se vacunó en la infancia, a cualquier edad Dosis de refuerzo de tétanos cada 10 años
Hepatitis B	Adultos menores de 60 años; consulte a su equipo de atención médica si tiene más de 60 años Si no se vacunó en la infancia, una serie de tres vacunas
Herpes zóster	50 años de edad o más Una vez, más una dosis de refuerzo
Virus respiratorio sincitial (VRS)	60 años de edad o más Una vez

Hable con su proveedor de atención médica si otras afecciones pueden cambiar estos requisitos en su caso, y tome nota de esas recomendaciones en la tabla.

Vacuna	Edad	¿Con qué frecuencia?
Gripe o influenza		
COVID-19		
Neumocócica (neumonía)		
Tdap (Tétanos, difteria, tosferina)		
Hepatitis B		
Herpes zóster		
Virus respiratorio sincitial (VRS)		

Autocontrol recomendado

Actividad física

Encuentre y elija actividades que disfrute.

Metas:

- Ejercicio aeróbico (caminar, bailar, montar en bicicleta, etc.): 30 minutos, cinco días a la semana. Puede hacerlo en períodos breves, como 10 minutos, tres veces al día.
- Ejercicio de fuerza (levantar pesas, yoga, Pilates, etc.): 30 minutos, dos días a la semana.

Alimentación saludable

Elija comidas, bocadillos y porciones saludables. La alimentación saludable con diabetes no implica que no puede comer alimentos que le gustan.

- Consulte a un nutriólogo dietista registrado (RDN): tres o cuatro consultas en un período de tres a seis meses, más el seguimiento recomendado.
- Informe a su equipo de atención médica si le preocupa conseguir suficientes alimentos saludables.



Salud mental y bienestar

El control de la diabetes exige mucho esfuerzo y concentración, y eso puede hacerlo sentir abrumado, agotado y emocionalmente exhausto.

- Tómese tiempo para pensar acerca de lo que siente respecto a la diabetes (ira, tristeza, frustración, incredulidad, etc.).
- Para expresar sus sentimientos y establecer metas, puede elaborar un diario.
- Encuentre un sistema de apoyo, como familiares, amigos y compañeros de trabajo, y hable con ellos.
- Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo se siente y considere la opción de acudir a un consejero u otro profesional de la salud mental.
- Busque un grupo de apoyo para la diabetes.

Sueño

Un sueño suficiente y de buena calidad puede ayudarle a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

- Practique una higiene saludable del sueño: establezca horas regulares para dormirse y despertar, prepare un espacio oscuro y silencioso para dormir, limite su consumo de cafeína, alcohol y nicotina por las tardes, etc.
- Esfuércese por obtener siete horas de sueño de alta calidad cada noche.
- Informe a su proveedor de atención médica si tiene problemas para conciliar o mantener el sueño.
- Consulte a un especialista del sueño si se le recomienda.



Educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes

Consulte a un especialista certificado en control y educación para la diabetes (CDCES) cuando reciba su diagnóstico inicial, acuda a tres o cuatro consultas de seguimiento en los primeros seis meses, y después consúltelo por lo menos una vez al año.

Mediciones de azúcar en la sangre en el hogar

Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe medir su nivel de azúcar en la sangre y si sus metas son diferentes.

Metas:

- Antes de las comidas: 80 a 130 mg/dL
- Dos horas después de empezar a consumir una comida: menos de 180 mg/dL
- Pregúntele a su equipo de atención médica si le beneficiaría usar un monitor continuo de glucosa (CGM). Las metas de glucosa cuando se utiliza un CGM son de 70 a 180 mg/dL



Mediciones de presión arterial en el hogar

Meta: Menos de 130/80

Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe medir su presión arterial y si su meta es diferente.

Tabaco comercial y vapeo

Meta: Dejar el tabaco o los productos de vapeo

Pregúntele a su equipo de atención médica cómo dejarlo.

Visite o llame a la [línea para dejar el tabaco Quit Line](https://quitline.wisc.edu/) (<https://quitline.wisc.edu/>) al teléfono 800-784-8669 o 800-QUITNOW.

Cuidado de los pies

- Examine sus pies diariamente para detectar cambios en la piel o pérdida de sensibilidad.
- Lávese los pies diariamente con jabón suave y agua tibia.
- Use zapatos y calcetines de su talla.
- No camine descalzo.
- Está preparado para quitarse los zapatos y calcetines durante su cita médica para la diabetes.

Apoyo local

Cuando se trata de su salud, usted es quien mejor se conoce. Aprenda todo lo posible acerca de la diabetes. La ayuda de su comunidad puede incluir a grupos de apoyo y su biblioteca. Consulte a su equipo de atención médica para encontrar un programa educativo de autocontrol de la diabetes en su región. Al final de esta guía se muestran otras fuentes de información fiables.

Registro personal de control de la diabetes

Una cita médica para la diabetes es diferente de una cita para un examen médico, pero ambas son importantes.

Fechas:

Estudios de laboratorio	A1C				
	Colesterol o panel de lípidos				
	Estudios renales: Relación de albúmina a creatinina en orina (UACR), tasa de filtración glomerular estimada (eGFR)				
Exámenes	Presión arterial y peso				
	Examen dental				
	Examen físico				
	Examen con pupila dilatada				
	Examen podológico				
	Salud emocional				
	Salud sexual				
Vacunas	COVID-19				
	Gripe (influenza)				
	Hepatitis B				
	Neumocócica (neumonía)				
	Virus respiratorio sincitial (VRS)				
	Tdap o Td				
	Herpes zóster				
Educación	Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES)				
	Nutrición				
	Actividad física y ejercicio				
	Monitorización de glucosa (azúcar) en el hogar				

Hable con su equipo de atención médica

Dé el primer paso. ¡Conviértase en miembro activo de su equipo de atención médica! Estas son algunas recomendaciones para hablar con su equipo:

- Haga una lista de preguntas, lleve la lista a su consulta y haga primero la pregunta más importante.
- Pídale a alguien que lo acompañe en cada consulta para que le ayude a recordar de lo que hablaron.
- Aprenda a enviar mensajes a su centro médico por medio de su expediente médico electrónico, en caso de que tenga preguntas que no sean urgentes.
- Converse sobre la mejor manera para que los proveedores le proporcionen registros médicos críticos. Por ejemplo, cómo hacer que el oculista incluya los resultados de su examen ocular en su expediente del centro médico.
- Lleve una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que toma.
- Haga preguntas sobre todo lo que no entienda.
- Hable acerca de los siguientes temas:
 - ◆ Si toma nuevos medicamentos o suplementos.
 - ◆ Si hay cambios en su estado de salud o su vida.
 - ◆ Si consume productos de tabaco comercial o de vapeo.
 - ◆ Si tiene suficientes alimentos.
 - ◆ Si cuenta con vivienda estable.
 - ◆ Si tiene la responsabilidad de cuidar a familiares o a otras personas.
 - ◆ Si cuenta con transporte confiable.
 - ◆ Si tiene empleo o está buscando trabajo.
 - ◆ Si se siente seguro en su hogar y en su comunidad.
 - ◆ Si consume drogas o alcohol.



Esta guía está disponible en inglés, español y hmong en la [Biblioteca de Publicaciones del DHS](https://www.dhs.wisconsin.gov/library/collection/p-43081) (<https://www.dhs.wisconsin.gov/library/collection/p-43081>).

Recursos adicionales

Recursos de Wisconsin

Centros de Recursos para la Tercera Edad y las Discapacidades (ADRC)
www.dhs.wisconsin.gov/adrc/index.htm
Llame al 844-WIS-ADRC (844-947-2372) para recibir ayuda para encontrar el ADRC de su localidad o su ADRS tribal.

Servicios de información y remisiones en la comunidad
<https://www.211.org/>
Llame por teléfono al 211 o envíe su código postal por mensaje de texto al 898-211

Asistencia local para la diabetes
<https://diabetes.org/local/wisconsin>

Vida saludable con la diabetes – Instituto de Envejecimiento Saludable de Wisconsin
www.wihealthyaging.org
608-243-5690

Línea de ayuda de Medigap – Asesoría sobre Medicare para residentes de Wisconsin
www.dhs.wisconsin.gov/benefit-specialists/medicare-counseling.htm
800-242-1060

Fundación Renal Nacional de Wisconsin
www.kidneywi.org
414-897-8669

Asistencia Nutricional y Alimenticia – Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin
<https://www.dhs.wisconsin.gov/nutrition/index.htm>

Prevent Blindness Wisconsin
<https://wisconsin.preventblindness.org/>
414-765-0505

Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin
www.dhs.wisconsin.gov/diabetes/index.htm

Departamento de Recursos Naturales de Wisconsin – Eliminación de objetos punzocortantes médicos
<https://dnr.wisconsin.gov/topic/HealthWaste/HouseholdSharps.html>

Registro de vacunación de Wisconsin
<https://www.dhs.wisconsin.gov/immunization/wir.htm>

Club de Leones de Wisconsin – Campamento de Diabetes
<https://www.wisconsinlionscamp.com/diabetes-youth/>

Oficina del Comisionado de Seguros de Wisconsin
<https://wiscovered.com/>
608-226-3585

Bibliotecas Públicas de Wisconsin
www.publiclibraries.com/state/wisconsin

Línea para dejar el tabaco Quit Line
<https://quitline.wisc.edu/>
800-784-8669 o 800-QUITNOW

Recursos nacionales

Academia de Nutrición y Dietética
www.eatright.org
800-877-1600

Asociación Estadounidense de la Diabetes
www.diabetes.org
800-342-2383

Asociación Estadounidense del Corazón
<https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes>
800-242-8721
Publicación de la Asociación Estadounidense del Corazón – Mi registro de presión arterial
<https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/High-Blood-Pressure/My-Blood-Pressure-Log.pdf>

Asociación de Especialistas en Control y Educación para la Diabetes
www.diabeteseducator.org
800-338-3633

Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades

www.cdc.gov/diabetes/index.html

Centro de Alimentos para la Diabetes

<https://diabetesfoodhub.org/>

Collares de identificación gratuitos para diabéticos

www.diabeteswellness.net/free-diabetes-id-necklace

Breakthrough T1D

<https://www.breakthrough1d.org/>

800-533-2873

Videojuego Level One

Esta aplicación gratuita para teléfonos móviles
enseña el control de la diabetes tipo 1 por medio
de un juego.

<https://apps.apple.com/us/app/level-one-a-diabetes-game/id6739605694>

Cámara Nacional de Información sobre Diabetes

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes

Needy Meds

<https://www.needymeds.org/>

La información fue preparada por el Grupo Consultivo sobre Diabetes de Wisconsin del Programa de Prevención de Enfermedades Crónicas de la División de Salud Pública y otros socios.

Esta publicación recibió apoyo de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS), como parte de una concesión de ayuda financiera por un total de \$900,000 financiada al 100% por los CDC y el HHS. El contenido es propiedad de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los CDC, el HHS o el gobierno de Estados Unidos, ni cuenta con el respaldo de esas entidades.

