

Copyright© 2003

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de cualquier forma o por algún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación sin el permiso escrito del editor, excepto cuando lo permita la ley.

ISBN: 0-945800-40-1

Manufacturado en los Estados Unidos de América

Si desea más información, comuníquese con:

American College of Physicians
190 N. Independence Mall West
Philadelphia, PA 19106
215-351-2400
www.acponline.org

Aventis
300 Somerset Corporate Boulevard
Bridgewater, NJ 08807
800-633-1610
www.aventis-us.com

La cubierta y el libro guía fueron diseñados por: Design

Partners www.dgdesignpartners.com

El patrocinador

Aventis

La compañía Aventis está enteramente dedicada a mejorar la vida mediante el tratamiento y la prevención de las enfermedades humanas. Lo logra a través del descubrimiento y desarrollo de innovadores medicamentos de prescripción para áreas terapéuticas importantes y vacunas humanas. En el año 2001, Aventis generó \$15.8 billones en ventas, invirtió \$2.7 billones en investigaciones y desarrollo y empleó a aproximadamente 75,000 personas en sus operaciones comerciales centrales. La sede de Aventis está localizada en Strasbourg, Francia. Aventis Pharmaceuticals Inc., localizada en Bridgewater, New Jersey, conduce el comercio de medicamentos de prescripción de la compañía en los Estados Unidos. La revista Working Mother nombró a Aventis Pharmaceuticals como una de las mejores compañías para la cual trabajar. Si desea más información sobre Aventis en los Estados Unidos, por favor, visite: www.aventis-us.com

El socio

ACP AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS
INTERNAL MEDICINE | Doctors for Adults

American College of Physicians

La American College of Physicians es la mayor organización médica, y el segundo grupo de doctores en medicina de todo el país. Su membresía abarca a más de 115,000 doctores de medicina interna y estudiantes de medicina. Los doctores de medicina interna se especializan en la prevención, detección y el tratamiento de las enfermedades que primordialmente afectan a los adultos.

Si desea más información sobre doctores de medicina interna, por favor visite: www.doctorsforadults.com

Diabetes – Prevención y Control - Una Guía para los

Hispanoamericanos ha sido posible gracias a la pericia, el tiempo y los esfuerzos de muchas personas comprometidas con la salud y el bienestar de la comunidad hispanoamericana. Agradecimientos especiales a:

Aventis Pharmaceuticals

Julia M. Amadio

Vicepresidenta, Mercados Multiculturales y Emergentes

Dalton Tomlinson

Director de Mercadeo - Metabolismo - Lantus

Angela Moskow

Administradora de Productos de Mercadeo - Lantus

American College of Physicians

Doctora en Medicina Vincenza Snow, FACP Doctora

Adjunta Superior, Política Científica

Allison Ewing

Directora, Departamento de Comunicaciones

Leigh Fazzina

Adjunta Superior, Departamento de Comunicaciones

Autora

Nancy Henderson

Washington, D.C.

Traductora

Marta Donates

America Translation, Newark, NJ

Producción del Vídeo

Tania Wilk

Executive Producer, Alan Weiss Productions

355 W. 52nd Street, 3rd Floor, New York, NY 10019

Agradecimientos especiales a ...



El congresista
Joe Baca



Liz Torres

Edward James Olmos

Contribuidores al Video:

Doctor en Medicina Jorge H. Mestman
Director del Centro para Diabetes y Enfermedades Metabólicas Keck
School of Medicine, University of Southern California

Doctora en Medicina Elena V. Rios
Presidenta y Jefa Ejecutiva de la National Hispanic Medical Association

Doctor en Medicina Carlos M. Isales, FACP
Departamento de Medicina Interna, Medical College of Georgia

Andrea Zaldivar, MS, ANP, CDE
Coordinadora Clínica del Cuidado de la Diabetes
Adjuntos de Medicina Interna, Mount Sinai Medical Center, New York, NY

Cómo usar este programa

Este programa, que consta de dos partes, incluye:

1. Un vídeo que muestra al congresista Joe Baca, la actriz Liz Torres y el actor Edward James Olmos, quienes han tenido experiencias personales con la diabetes. El vídeo también contiene información útil y consejos de expertos en diabetes tales como los Doctores en Medicina Jorge Mestman y Carlos Isales.

2. Un folleto informativo que le servirá de guía.

Para comenzar, mire el vídeo. Disfrute mirándolo más de una vez. Compártalo con sus familiares y amigos y converse con ellos sobre lo que usted puede hacer para prevenir y controlar la diabetes.

Lea este folleto después. Lo ayudará a comprender cómo prevenir la diabetes. Y si usted ya padece de diabetes, lo ayudará a prevenir la ceguera, un ataque al corazón y otras complicaciones serias de salud.

Este libro le brindará muchas sugerencias útiles para hacer ejercicio, perder peso, comer bien y ¡sentirse bien! Usted también encontrará en él gráficas para anotar la información de su salud, su rutina de ejercicios y más.

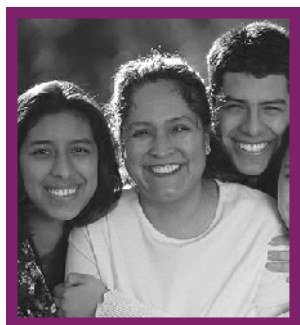
El seguir este programa lo ayudará a disfrutar de una vida ¡larga y saludable!

Índice

Introducción

¿Qué es la diabetes? Tipo 1 Tipo 2 Diabetes gestacional	9
¿Se ha chequeado usted alguna vez? Las señales de advertencia Cómo chequearse	11
Si usted padece de diabetes... Luche y permanezca saludable El ABC de la diabetes Educadores de diabetes certificados	13
Medicamentos para la diabetes Píldoras para la diabetes La verdad sobre la insulina	15
¡Permanezca activo! Escoja actividades de su agrado Siga un plan	17
¡Aliméntese saludablemente! Coma frutas, vegetales y granos enteros	19
Controle su peso Pierda peso lentamente Consejos para perder peso	21
Hágase chequeos médicos Chequeos para personas diabéticas Chequeos anuales Preguntas para su médico Chequeos para todas las personas	23
¡Usted puede lograrlo!	28
Si desea más información	29

Introducción



¿Sabía usted que los hispanoamericanos corren un alto riesgo de padecer de diabetes? Para ser más exactos, de cada cuatro hispanoamericanos mayores de 45 años, uno padece de diabetes.

Y hoy día, más hispanoamericanos menores de 45 años están padeciendo de esta enfermedad también. Y la diabetes puede ocasionar serias complicaciones de salud.

Lo que sí es buena noticia es que podemos tratar de prevenir la diabetes haciendo más ejercicio y comiendo alimentos más saludables.

El seguir un estilo de vida saludable puede también ayudar a las personas que ya padecen de diabetes a prevenir serias complicaciones de salud.

Este libro y este vídeo lo ayudarán a usted y a sus seres queridos a sentirse mejor y a disfrutar de una vida más saludable y productiva.

¿Qué es la diabetes?

La insulina del cuerpo trabaja con la glucosa (azúcar) en la sangre para fabricar energía de los alimentos que se ingieren. Se padece de diabetes cuando el cuerpo no puede usar su azúcar muy bien.

Cuando una persona padece de diabetes, su cuerpo tiene dificultades al fabricar o al usar la insulina. Sin insulina, se acumula un alto nivel de azúcar en la sangre. El tener un alto nivel de azúcar en la sangre puede ocasionar ceguera, enfermedades renales y del corazón y otras complicaciones de salud.

Los dos tipos principales de diabetes son el tipo 1 y el tipo 2.

Tipo 1

La diabetes de tipo 1 que con frecuencia comienza antes de la edad de 20 años, casi siempre la padecen otras personas en la familia.

Si usted padece de diabetes de tipo 1, su cuerpo no fabrica insulina y por lo tanto su médico le recetará insulina. Usted necesita tomar esa insulina para poder vivir.

Tipo 2

La mayoría de las personas padecen de diabetes de tipo 2.

Si usted padece de diabetes de tipo 2, su cuerpo puede fabricar su propia insulina, pero tiene dificultades al usar la insulina que fabrica. Un estilo de vida saludable puede ayudar a su cuerpo a usar su propia insulina.

Algunas personas que padecen de diabetes de tipo 2 también necesitan tomar insulina. El tomar la insulina tal y como se la recete su médico contribuye a la prevención de serias complicaciones de salud.

La diabetes de tipo 2 puede comenzar a cualquier edad. Generalmente comienza después de los 45 años pero más personas jóvenes están padeciendo de esta enfermedad. Sin distinción de edad, existen más personas padeciendo de diabetes debido al sobrepeso; a que no hacen suficiente ejercicio; y a que comen demasiados alimentos con grasa.

Diabetes gestacional



Algunas mujeres embarazadas padecen de "diabetes gestacional" (diabetes durante el embarazo). El nivel de azúcar de estas personas, que sube mucho durante el embarazo casi siempre vuelve a la normalidad después del embarazo.

Si usted está embarazada, vaya al médico o a la clínica con frecuencia. Pídale que le hagan una prueba de diabetes.

Si usted se entera de que padece de diabetes gestacional, asegúrese de que su nivel de azúcar vuelva a la normalidad después de que su bebé nazca. Si su nivel de azúcar en la sangre continúa siendo alto, siga los consejos y el tratamiento de su médico.

¿Se ha chequeado usted alguna vez?

Usted puede padecer de diabetes aún sintiéndose bien saludable. Muchas de las personas que padecen de diabetes ni siquiera saben que la padecen. La única forma de saber con seguridad si usted padece de diabetes es haciéndose un examen de sangre.

Pídale a su médico que le haga una prueba de diabetes si ALGO de lo siguiente se aplica a usted:

- Usted tiene más de 45 años.
- Usted tiene sobrepeso.
- Usted no hace suficiente ejercicio.
- Usted tiene la presión arterial en 140/90 o más alta.
- Usted dió a luz a una criatura que pesó más de 9 libras al nacer.
- Usted padeció de diabetes durante el embarazo.

No espere que la diabetes le ocasione una gran complicación de salud, como ceguera o un ataque al corazón. Pídale a su médico o clínica que le hagan una prueba para la diabetes, aunque usted se sienta estupendamente.

Las señales de advertencia

Aunque usted no tenga ninguna señal de advertencia, pregúntele a su médico si debería hacerse una prueba para la diabetes.

Visite a su doctor AHORA si usted:

- Ha perdido peso sin intentarlo.
- Siente mucha hambre o sed y no sabe por qué.
- Necesita orinar con mucha frecuencia.
- Se siente muy cansado con frecuencia.
- Ha tenido dificultad con la visión.
- Sufre de infecciones con frecuencia.
- Tiene la piel muy seca o heridas que cicatrizan demasiado lento.
- Ha sentido calambres o entumecimiento en las manos o los pies.

¡Usted puede sentirse saludable y padecer de diabetes! Hágase la prueba.

Cómo chequearse

La única manera de saber con seguridad si usted padece de diabetes es haciéndose un examen de sangre. Vaya a su médico o clínica y hágase una prueba. Su médico probablemente le dirá que no pruebe alimentos ocho horas antes de hacerse la prueba para la diabetes.

Usted también puede comprar una prueba casera de glucosa en una farmacia y hacerse usted mismo la prueba. Siga las instrucciones cuidadosamente. Visite a su médico si su resultado es más de 110 miligramos por decilitro (mg/dL).

Una prueba de diabetes le mostrará si el nivel de azúcar en la sangre es normal, o si usted padece de “prediabetes” o diabetes.

Si su nivel de azúcar
en la sangre es:

Eso significa que:

110 mg/dL o menos Está normal.

111 to 125 mg/dL

Usted padece de “prediabetes.”
Vaya al médico. Es posible que
usted necesite cambiar su estilo de
vida para prevenir la diabetes.

126 mg/dL o más alto

Usted padece de diabetes de tipo
2. Vaya al médico. Siga el consejo de
su médico para prevenir la ceguera,
las enfermedades renales, del
corazón, los derramamientos
cerebrales y problemas en los pies.

Si usted se entera de que padece de diabetes, puede hacer cambios en su estilo de vida para tratar de prevenir serias complicaciones de salud. Es mejor que usted sepa ahora que padece de diabetes que esperar que ésta le llegue a ocasionar complicaciones de salud grandes. ¡Haga algo ahora mismo!

Si usted padece de diabetes...

Si usted padece de diabetes puede luchar y protegerse de serias complicaciones de salud. Converse con su doctor o con un educador de diabetes.

Luche y permanezca saludable

Para controlar su diabetes, usted necesita:

- Ir a su médico o clínica de 2 a 4 veces al año por lo menos. -
 - Chequearse el azúcar en la sangre varias veces al día. Su médico le mostrará cómo chequearse la glucosa en la sangre en la casa.
 - Estar físicamente activo todos los días.
 - Comer más frutas, vegetales y granos enteros.
 - Comer menos grasa.
 - Mantener un peso saludable.
 - Tomar los medicamentos tal y como se los receten. -
- Seguir el ABC de la diabetes.

El ABC de la diabetes

Siga estos pasos para tratar de controlar la diabetes.

A es de A1C. El examen de A1C mide el promedio de glucosa (azúcar) que usted ha tenido en los últimos dos meses. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año. Su meta debe ser un A1C más bajo de 7.

B es de blood pressure (presión arterial). Su meta debe ser una presión arterial menor de 135/80 para prevenir los ataques de corazón, derramamientos cerebrales, las enfermedades oculares y los problemas en los pies.

C es de cholesterol (colesterol). Hágase un chequeo de colesterol una vez al año. Su meta debe ser un LDL (el colesterol "malo") menor de 100 para tratar de prevenir los ataques al corazón, los derramamientos cerebrales y los problemas en los pies.

Cada vez que usted vaya al doctor, anote sus números de ABC

Fecha				
A1C Su meta debe ser un A1C más bajo de 7.				
Blood pressure (Presión arterial) Su meta debe ser tenerla en menos de 135/80.				
LDL colesterol Su meta debe ser tenerlo en menos de 100.				

Su médico deberá revisar su peso y las pruebas caseras del nivel de azúcar en la sangre que usted se haya hecho, deberá examinar sus pies y hablar con usted sobre sus hábitos alimenticios y el ejercicio que acostumbra hacer.

Una vez al año usted debe hacerse una prueba de la proteína de la orina e ir al oculista para hacerse un examen de la vista.

Un educador de diabetes certificado

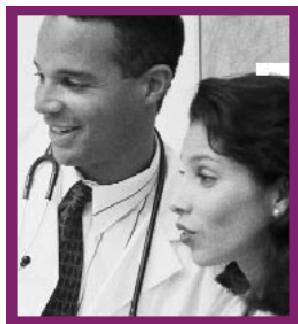
¿Tiene preguntas? Un educador de diabetes certificado puede contestar sus preguntas y ayudarle a controlar la diabetes. Los educadores de diabetes son proveedores de salud que se especializan en ayudar a las personas a controlar la diabetes. Muchos educadores de diabetes son enfermeros, dietistas o farmacéuticos. Ellos pueden hablar con usted sobre sus medicamentos, costumbres alimenticias y mucho más.

Si usted desea ayuda para encontrar a un educador de diabetes en su comunidad, comuníquese con la American Association of Diabetes Educators al 1-800-338-3633 o vaya al sitio Web de la AADE al www.aadenet.org.

Medicamentos para la diabetes

El hacer ejercicio y el comer alimentos saludables ayudan a controlar la diabetes. Algunas personas también necesitan perder peso.

Algunas personas también necesitan tomar píldoras para la diabetes o insulina—o ambas. El medicamento para la diabetes es seguro si se toma correctamente. En verdad puede resultar muy, muy beneficioso.



Píldoras para la diabetes

Si el hacer ejercicio, el comer alimentos saludables y el controlar su peso no logran mantener los niveles de azúcar (glucosa) en su sangre bajos, es posible que usted necesite tomar píldoras para la diabetes.

Asegúrese de tomar su medicamento exactamente como se lo recetan. Hable con su médico o con un educador de diabetes si tiene alguna pregunta sobre su medicamento. ¡Algunos farmacéuticos son educadores de diabetes también!

La verdad sobre la insulina

La insulina contribuye a que el azúcar (glucosa) en la sangre se traslade de la sangre a las células del cuerpo. Todas las personas que padecen de diabetes de tipo 1 necesitan tomar insulina para poder vivir.

Algunas personas que padecen de diabetes de tipo 2 necesitan tomar insulina para controlar su diabetes y prevenir complicaciones serias de salud.

Protéjase. Si su médico le receta insulina, asegúrese de tomarla con la frecuencia que él se la haya recetado. Tómese la todos los días, aunque ya se sienta bien y aunque el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre esté bajo.

Algunas personas de la comunidad hispanoamericana creen que la insulina causa ceguera. ¡Eso no es cierto! El tomar insulina no le hará daño. Nadie se vuelve ciego por tomar insulina. La insulina contribuye a controlar el azúcar en la sangre y eso previene la ceguera y otras complicaciones de salud. Si su médico le receta insulina, asegúrese de tomarla con la frecuencia que él se la haya recetado.

No crea los falsos rumores sobre la INSULINA

¡La insulina no causa ceguera!

¡La insulina no le hará daño a su bebé si usted está embarazada!

Si usted tiene preguntas, hable con su médico o con un educador de diabetes.

¡Permanezca activo!

El permanecer físicamente activo es una de las mejores formas de prevenir o controlar la diabetes. Y para controlar su peso, usted debe hacer ejercicio.



El ejercicio puede ayudarle a:

- Perder peso.
- SENTIRSE mejor.
- Controlar el azúcar en la sangre.
- Controlar la presión arterial.
- Fortalecer su corazón.
- Mejorar su circulación.
- Tener niveles de colesterol más saludables.
- Aliviar el estrés.

¿Sabía usted que el ejercicio contribuye a que la insulina trabaje mejor? ¡Es cierto!

Escoja actividades de su agrado

Trate de permanecer activo por lo menos 30 minutos cada día. El caminar es excelente. Tal vez a usted le guste practicar algún deporte, bailar, nadar o montar bicicleta. Tal vez su centro comunitario ofrezca clases de ejercicios o quizás haya en él máquinas para hacer ejercicio.

De las siguientes actividades, ¿cuáles usted disfruta?

Caminar a la tienda.

- Pasear con una persona amiga.
- Subir escaleras.
- Bailar en la casa con sus hijos o nietos.
- Jugar a la pelota con su hijo o nieto.
- Trabajar en su jardín.