



¿Cómo afectó la diabetes mi vida? Esa es una pregunta difícil de contestar. Unos cuantos años atrás, yo podría haber dicho: "¿Cómo NO afecta mi vida?". Tuve que realizar tantos cambios al principio y parecía como si estuviera pensando en mi salud día y noche.

Pero ahora, las cosas que hago por la diabetes son nada más que costumbre. Llevo una vida saludable -ejercicio, una buena dieta- pero no estoy obsesionado con eso. La diabetes ES solamente mi vida y la acepto. Después de todo, las cosas que hago en realidad no son tan diferentes de lo que todo el mundo debería hacer por su salud.

*-Wayne B.,  
a quien hace cinco años se le diagnosticó diabetes tipo 2*

# el control de la diabetes

control • control • control • control • control

La investigación científica constantemente aumenta nuestro conocimiento de la diabetes y de las herramientas para tratarla. En este capítulo se describe lo que usted puede esperar de los tratamientos ahora mismo y lo que puede esperar en el futuro. Además, establece los objetivos para el autocontrol de la diabetes, muestra lo que debe hacer para alcanzar esas metas y esquematiza cómo la familia, los amigos y su equipo de salud pueden ayudar.

*En esta sección...*

<b>32</b>	<b>El cuidado de la diabetes hoy y mañana</b>	
	Vivir bien hoy. . . . .	32
	Esperanza para mañana. . . . .	32
<b>33</b>	<b>Su objetivo = el control</b>	
	El control de la glucemia . . . . .	33
	El control de la presión sanguínea . . . . .	33
	El control del colesterol . . . . .	33
<b>34</b>	<b>Introducción para el autocontrol</b>	
<b>35</b>	<b>El trabajo con los demás para su cuidado</b>	
	Su equipo de salud para la diabetes . . . . .	35
	El líder del equipo: USTED . . . . .	36
	¿Familiar o amigo? Lo que puede hacer . . . . .	37



### EL PAPEL DE LA INVESTIGACIÓN

Cuando los investigadores médicos descubrieron la insulina en 1921, cambiaron drásticamente la vida de las personas diabéticas. Actualmente, la investigación continúa para mejorar el cuidado de la diabetes. Además, ofrece una promesa para la prevención, el tratamiento perfeccionado, e incluso una cura, para el futuro.



### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para conocer lo último que sucede en diferentes áreas de la investigación de la diabetes, observe las organizaciones enlistadas en la página 105. En sus sitios web y boletines informativos puede encontrar las noticias más actualizadas acerca de la investigación sobre la diabetes.

## El cuidado de la diabetes hoy y mañana

Aquí se presenta lo que usted puede esperar del cuidado de la diabetes, en función de lo que sabemos hoy en día, y lo que se está estudiando para el futuro.

### Vivir bien hoy

Hoy en día no existe cura para la diabetes. Si tiene el tipo 1 o el tipo 2, padece una enfermedad crónica (para toda la vida) que necesita monitoreo y vigilancia constantemente.

¿Las buenas noticias? La diabetes es sumamente controlable y usted puede tener una vida larga y saludable a pesar de su enfermedad. Gracias a la investigación médica, hoy sabemos mucho sobre lo que puede hacer para cuidarse a sí mismo. Aprender y realizar estas cosas puede ser un desafío, pero producirá una gran recompensa: la buena salud.

### Esperanza para mañana

¿Pero qué sucederá con el cuidado de la diabetes en el futuro? Aunque nadie sabe con seguridad cómo será el futuro del cuidado de la diabetes, es razonable esperar que a medida que avanza la investigación médica, el tratamiento de la diabetes mejorará. Hoy en día, los científicos trabajan para entender de una mejor manera lo siguiente:

- Los genes específicos que pueden causar diabetes, aumento de peso y presión sanguínea alta
- Cómo podemos prevenir o retrasar las complicaciones diabéticas comunes, como las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Por qué algunas personas responden bien a determinados medicamentos de la diabetes, mientras que otras no
- Cómo se puede mejorar la terapia de insulina
- El crecimiento y el funcionamiento de las células que afectan el metabolismo, como células adiposas (que acumulan grasa) y células productoras de insulina

Los proyectos de investigación como estos pueden mejorar las estrategias para la prevención y el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones. A fin de cuentas, el objetivo es eliminar del todo esta enfermedad..

## Su objetivo = el control

A medida que aprenda cómo cuidar de su diabetes, escuchará muchísimo sobre el control de la glucemia. El control de la glucosa es vital, pero el tratamiento de diabetes significa más que eso.

Las personas diabéticas tienen más posibilidades de morir de un ataque cardíaco o una apoplejía que de alguna otra causa. La glucemia alta por sí sola no será la causa de esto, la presión sanguínea alta y el colesterol elevado también casi siempre son factores. Además, juegan un papel importante en otras complicaciones de la diabetes, como la enfermedad renal. Ésta es la razón por la que los médicos ahora establecen 3 objetivos principales para el tratamiento de la diabetes: el control de la glucemia, de la presión sanguínea y del colesterol.

1

### El control de la glucemia

Su médico fijará un objetivo para los límites de su glucemia. Su fin es mantener la glucemia dentro de esos límites la mayor parte del tiempo siguiendo su plan de tratamiento todos los días.



▶ Consulte las páginas 42 a 47 para obtener pautas de vigilancia de la glucemia.

2

### El control de la presión sanguínea

El objetivo usual para las personas con diabetes es 130/80 mmHg o menos. Pero si usted sufre de una enfermedad renal, su médico puede darle un objetivo más bajo de 125/75 mmHg o menos.



▶ Consulte la página 76 para obtener información sobre la vigilancia de la presión sanguínea.

3

### El control del colesterol

De acuerdo con el sexo y otros factores, su doctor establecerá objetivos para varios tipos de grasa y colesterol en el flujo sanguíneo. Estos son algunos objetivos habituales para las personas con diabetes:

**Niveles de LDL:**  
menos de 100 mg/dl

**Niveles de HDL:**  
más de 40 mg/dl en los hombres  
más de 50 mg/dl en las mujeres

**Niveles de triglicéridos:**  
menos de 150 mg/dl

▶ Consulte la página 76 para obtener información sobre la vigilancia del colesterol.

3

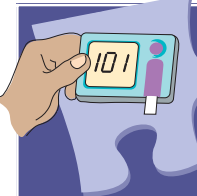



### TRATAMIENTO DEL TRÍO

Si el control de estos 3 factores de salud al principio suena complicado, no se preocupe. Aunque podría tener medicación separada para la glucosa, la presión sanguínea y el colesterol, no tendrá que realizar cosas distintas por cada enfermedad. Los hábitos saludables constituidos en el plan de autocontrol de la diabetes, como ejercicios y alimentación saludable, funcionan para todas estas 3 enfermedades.

## Introducción para el autocontrol

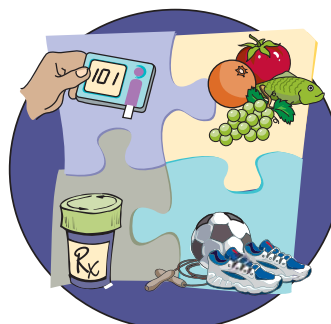
Su meta es un buen control: de glucemia, de presión sanguínea y de colesterol. ¿Pero cómo se llega hasta ahí? En primer lugar mediante el autocontrol. Esto es un gran trabajo. El autocontrol afecta muchos aspectos de su vida, y al comienzo, usted probablemente deberá realizar cambios en su estilo de vida. Para la mayor parte de las personas con diabetes, esto significa adoptar las actividades que se resumen abajo (y que se explican en detalle más adelante en esta guía).

Estas son las partes principales de los planes de autocontrol:

 <h3>La vigilancia de la glucemia</h3> <p>Dos clases diferentes de pruebas, el autoanálisis y el análisis de HbA1c, pueden proporcionarle un buen entendimiento del control de la glucemia.</p> <p>▶ <i>Consulte la página 39 para obtener mayor información.</i></p>	 <h3>Cómo seguir un plan de alimentación</h3> <p>Comer de manera saludable es una de las mejores cosas que puede realizar para proteger su salud. Un plan de alimentación le ayudará a lograrlo.</p> <p>▶ <i>Consulte la página 57 para obtener mayor información</i></p>
 <h3>La toma de medicamentos</h3> <p>De acuerdo con el tipo de diabetes que usted tiene, y la manera en que su cuerpo responde a las otras partes de su plan de control, su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a controlar la glucemia, la presión sanguínea y el colesterol.</p> <p>▶ <i>Consulte la página 49 para obtener mayor información.</i></p>	 <h3>Haga ejercicio con regularidad</h3> <p>El ejercicio habitual es otra parte esencial de su tratamiento. Los prestadores de servicios para la salud pueden lograr que usted se ponga en marcha en un programa que le brinde la mejor oportunidad para que disfrute de una buena salud ahora, y a largo plazo.</p> <p>▶ <i>Consulte la página 67 para obtener mayor información.</i></p>

### Reuniendo las piezas ▶

Para completar su imagen de la buena salud, necesita TODAS estas piezas, TODO el tiempo. Puede tomar un tiempo antes de que entienda cómo funciona cada una y cómo se integran a la vez, pero lo puede hacer.



Su meta es un **buen control**

## El trabajo con los demás para su cuidado

*Aunque usted posee la mayor responsabilidad para su cuidado cotidiano, muchas otras personas pueden ayudarle. En esta sección se explica cómo puede contar con ellos y trabajar mejor.*



### Su equipo de salud para la diabetes

Muchos prestadores de servicios para la salud pueden ayudarle a controlar la diabetes. Es posible que no trabaje con todas estas personas, y sus roles a menudo se superponen. Aun así, es útil saber quiénes son y qué rol pueden cumplir en su cuidado.

- **Proveedor de atención primaria.** Por lo general, esta es la persona que usted consulta por los problemas de salud. Su proveedor de atención primaria puede ser un médico familiar, un internista general, un enfermero practicante o un auxiliar de médico..
- **Educadores en diabetes.** Los expertos en educación de la diabetes son en su mayoría enfermeros entrenados, nutricionistas y otros prestadores de servicios para la salud que pueden ayudar a explicarle la diabetes y crear planes de tratamiento individuales para usted. También le pueden enseñar técnicas como la planificación de comidas, y brindarle apoyo y estímulo para mantenerlo por buen camino. Los educadores pueden trabajar con usted de manera personalizada o en una clase de educación sobre diabetes. class.
- **Especialistas médicos.** Podría visitar uno o más especialistas como parte de su cuidado. Por ejemplo, consultar con un endocrinólogo. Un endocrinólogo es un médico que se especializa en los problemas hormonales, incluyendo a la diabetes. Además, podría consultar a un podiatra (médico del pie), un oftalmólogo (médico de los ojos) u otros especialistas que le ayuden a prevenir, detectar y tratar las complicaciones de la diabetes
- **Otros prestadores de servicios para la salud** Farmacéuticos, especialistas en ejercitación y otros prestadores de servicios para la salud también pueden trabajar con usted para ayudarle a controlar la diabetes.
- **Director de atención.** Los directores de atención (también llamados encargados del caso o encargados de la enfermedad) pueden ayudar a coordinar y reforzar su plan de tratamiento de la diabetes.



#### EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

Para contactar a un educador en diabetes, vea la lista de números telefónicos en la página 104 de esta guía.

**¡Mientras trabaje con estos profesionales, tenga en cuenta que la persona más importante de su equipo de salud es USTED! Vea la página a continuación para obtener ideas acerca de cómo liderar su equipo y sentirse al mando de su salud.**

## MITO

"¡Puedo curar mi diabetes con hierbas (o con vitaminas, acupuntura, cinturones de energía, o...!)!"

## REALIDAD

Si escucha o lee algo que promete una cura para la diabetes, no lo crea. En realidad ES demasiado bueno como para ser verdad, e incluso podría ser inseguro si lo prueba.

La diabetes es una afección médica grave. Antes de cambiar algo de su plan de autocontrol, pida la orientación de su equipo de cuidado médico. ¡Su salud es muy importante como para arriesgarla en terapias no comprobadas!

### SÓLO USTED....

Muchas personas sufren de diabetes, pero no hay nadie exactamente igual a usted. Y a nadie le importa su salud tanto como a usted. Esa es la razón por la que necesita ser un participante activo de su cuidado, colaborando con su equipo de salud para que descifren el mejor cuidado posible para su situación y su personalidad exclusivas. Recuerde, usted es el líder de su equipo, no un observador pasivo.

### El líder del equipo: USTED

¿Cómo puede trabajar bien con los demás para controlar su diabetes? Las siguientes son algunas ideas prácticas:

- **Formule preguntas.** Cuanto más sepa, mejores decisiones tomará. Y los miembros de su equipo pueden ofrecer mejores consejos si conocen lo que a usted le interesa y lo que no entiende.
- **Expresé su opinión.** Los prestadores de servicios para la salud necesitan saber cómo responde al tratamiento para decidir juntos acerca de un plan de tratamiento.
- **Siéntase cómodo con su equipo de salud.** Elija trabajar con personas que sean especialistas en diabetes, y que TAMBIÉN encajen con su personalidad. No tenga miedo de comparar un poco.
- **Confíe en usted mismo.** Una gran parte de cuidarse a usted mismo es aprender a prestar atención a su cuerpo, sus emociones y sus comportamientos. Si algo de su plan de cuidados no está bien, no lo ignore. Hable con sus prestadores de servicios para la salud. Podría necesitar alguna modificación en su plan.



### No tenga miedo de hablar sobre...

Es importante debatir cualquier preocupación con su equipo de salud, incluso cuando involucra lo siguiente:

- **Dinero.** Los medicamentos, los suministros y las visitas al consultorio pueden ser costosos. Pero hay maneras de asegurarse de que las finanzas no interfieran con un buen cuidado.
- **Sexo.** La mayoría de las personas, no solamente las personas con diabetes, tienen preocupaciones sexuales en algún punto de sus vidas.
- **Conceptos y términos técnicos.** No se preocupe por parecer tonto. ¡La diabetes es complicada! Pero es el trabajo de su equipo asegurarse de que usted sepa las causas y las formas de su cuidado.

Recuerde, sus prestadores de servicios para la salud están capacitados para ayudarle con una amplia variedad de cuestiones, desde prácticas hasta personales. Ellos necesitan su opinión y liderazgo para ayudarle a prosperar en el autocontrol.



## ¿Familia o amigos?

### Lo que puede hacer



#### Sí

- **Acepte la enfermedad y las maneras en que afecta a su ser querido y a usted.** Las adaptaciones que realice pueden ser difíciles y las emociones que sienta pueden ser intensas. Pero
- **Adopte hábitos nuevos más saludables, como el ejercicio regular y una dieta mejor, junto con su ser querido.** Con usted como compañero activo, probablemente sea más fácil para su ser querido vivir un estilo de vida más saludable. ¡Usted también se beneficiará a partir de los hábitos cotidianos más saludables!
- **Brinde apoyo y consuelo.** El control de la diabetes es un desafío de por vida y su ser querido sufrirá muchos altibajos. En un "día de depresión", haga un esfuerzo especial por demostrar amor y preocupación. No tiene que tratar de arreglar todos los problemas. A veces sólo escuchar, o dar un abrazo, es lo mejor que puede hacer.

Ayudar a alguien con diabetes a menudo significa realizar cosas nuevas y **NO** realizar otras. Si un ser querido padece diabetes, es posible que se pregunte qué puede hacer para ayudarlo. En las listas a continuación se proporcionan algunas ideas.

#### No

- **No actúe como policía.** Tratar de controlar el comportamiento de alguien rara vez funciona, y puede dañar su relación.
- **No le lleve a la tentación.** Por ejemplo, si su ser querido intenta reducir la comida chatarra, hágale el favor de no guardarla en la casa. Y nunca le motive a desviarse de su plan de autocontrol. "No pasa nada si te pasas por alto un par de días de ejercicio", "Un mordisco no te va a hacer mal", si alguna vez llega a decir cosas como esas, pregúntese cuál es su motivación.
- **No difunda la enfermedad de un ser querido.** Aunque la diabetes no es nada de qué avergonzarse, no todo el mundo se siente cómodo hablando sobre eso en público. Converse con su ser querido acerca de cuándo y cómo hablar sobre la diabetes con los demás.