



# ¿Por Dónde Empiezo?



**Vivir Con  
Diabetes Tipo 2**

# COMIENZE AHORA

La diabetes es un camino. Hay mucho que aprender, pero no tiene que hacerlo solo. La Asociación Americana de Diabetes® (ADA) está lista para ayudarlo en cada paso de ese camino.

¡Comience hoy mismo! Inscríbese para recibir nuestro programa gratuito Vivir Con Diabetes Tipo 2. Durante el próximo año, reciba:

- Seis diarios digitales imprimibles que abarcan la salud emocional, nutrición, salud física y consejos para el manejo de la diabetes
- Un boletín electrónico mensual con consejos, historias y más recursos
- Seis diarios digitales imprimibles que abarcan la salud emocional, nutrición, salud física y consejos para el manejo de la diabetes
- Seis números gratuitos de nuestra galardonada revista Diabetes Forecast®
- Invitación a la serie de preguntas y respuestas “Ask the Experts” de ADA, accesible por teléfono o en línea
- Acceso a nuestra comunidad online y eventos locales

## ¡TRES MANERAS PARA INSCRIBIRSE AHORA!

- **Visite** [diabetes.org/living](https://diabetes.org/living)
- **Llame al** 1-800-DIABETES (800-342-2383)
- **Escriba a** [AskADA@diabetes.org](mailto:AskADA@diabetes.org)



# TABLA DE CONTENIDO

<b>Comience aquí: Vivir Con Diabetes Tipo 2</b> .....	4
<b>¿Qué es la diabetes tipo 2?</b> .....	5
<b>Cuidar de su diabetes</b> .....	6
Elegir qué, cuánto y cuándo comer.....	7
Crear su plato.....	8
Haga actividad física .....	10
Midiendo la glucosa (azúcar) en sangre.....	12
Medicamentos.....	13
¿Cómo se siente?.....	14
Obtener apoyo.....	14
La diabetes y la asistencia financiera.....	15
<b>Conózcanos</b> .....	16



# COMIENZE AQUÍ: Vivir Con Diabetes Tipo 2

Tiene diabetes tipo 2. Si, es verdad, es algo difícil de aceptar. Pero, ¿sabe qué? También es algo que puede sobrellevar. Y la ADA está aquí para ayudar

Cuando las personas recién se enteran de que tienen diabetes, suelen estar tristes, enojadas, asustadas o sentirse culpables. Todos estos sentimientos son normales. Después de todo, es probable que no se sienta enfermo ni diferente de cómo se sentía antes de que le dijeran que tiene diabetes. Y sin embargo, es muy importante tomarlo en serio.

Al enterarse de que tienen diabetes, algunas personas se preocupan porque creen que, con eso, su vida ha terminado o que ya no podrán hacer todo lo que hacían antes. Nada de eso es verdad. Lo que es cierto es que quizás tenga que hacer algunos cambios en su rutina diaria. No es su culpa que tenga diabetes, pero sí es su trabajo cuidarse.

Por suerte, hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse sano. Este folleto le enseñará los primeros pasos para tomar el control de su diabetes.



## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

Cuando come, su cuerpo convierte la comida en un tipo de azúcar llamada glucosa. La glucosa le da a su cuerpo la energía que necesita para funcionar. Pero, para poder usar la glucosa como energía, su cuerpo necesita insulina.

Cuando se vive con diabetes tipo 2, el cuerpo no utiliza correctamente la insulina, no produce la suficiente, o a veces ambas cosas. Dado que las células del cuerpo no pueden usar la glucosa de los alimentos como energía, esta queda almacenada en la sangre, donde puede ocasionar problemas serios.

No hay cura para la diabetes, pero si la tienes, puedes vivir una vida larga y saludable. Equilibrar lo que comes con el ejercicio y los medicamentos puede ayudarte a mantener el nivel de azúcar en sangre (también llamado glucosa en sangre) en un rango saludable.

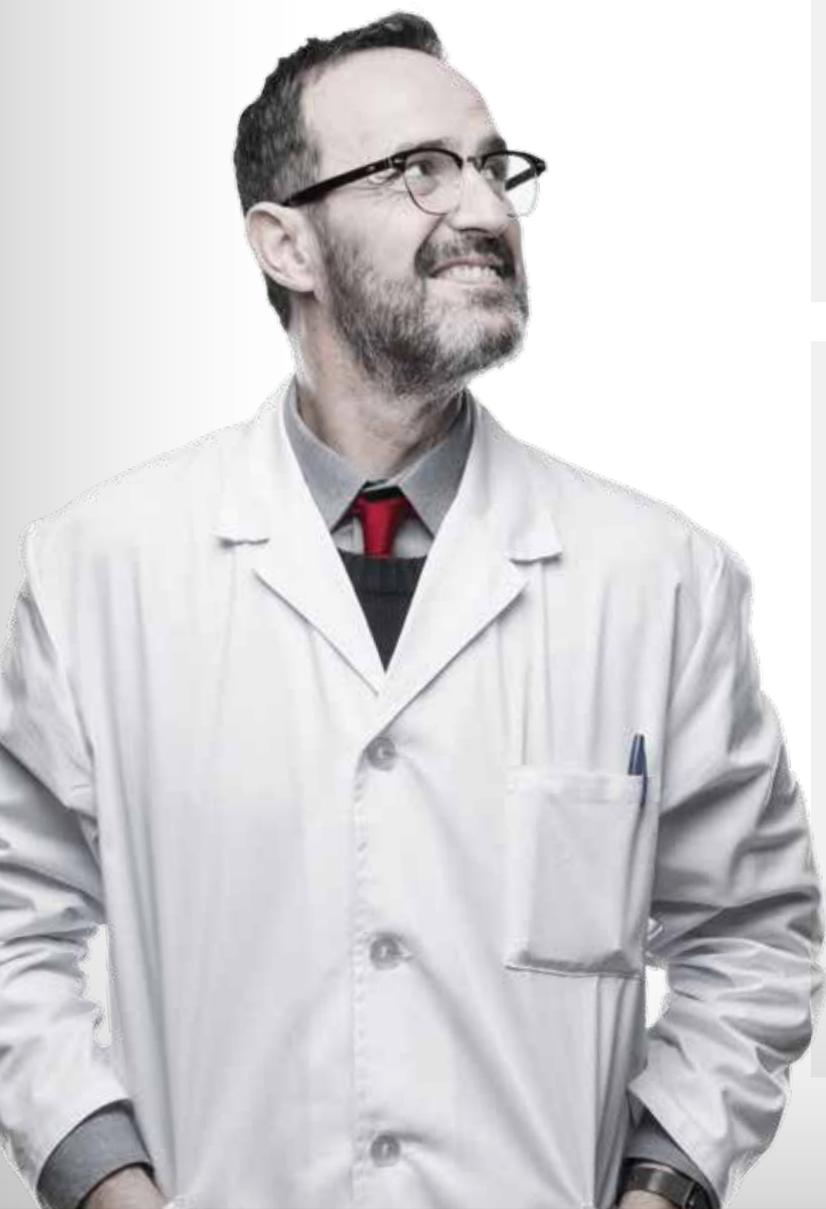
### CONSEJO

Puedes pedir a tu proveedor de atención médica en diabetes, que te refiera a un programa de educación en diabetes reconocido por la ADA. Encuentra un programa cercano a ti en **diabetes.org/findaprogram** o llama al **1-800-DIABETES (800-342-2383)**.

# CUIDAR DE SU DIABETES

El equipo que trata su diabetes le ayudará, pero el cuidado diario de la diabetes depende de usted. Ese cuidado incluye:

- Elegir qué, cuánto y cuándo comer
- Estar físicamente activo
- Midiendo la glucosa (azúcar) en sangre
- Toma de medicamentos
- Ir a sus citas
- Aprender todo lo que pueda sobre la diabetes



## ¡TRES MANERAS PARA INSCRIBIRSE HOY MISMO!

- **Visite** [diabetes.org/living](https://diabetes.org/living)
- **Llame** 1-800-DIABETES (800-342-2383)
- **Escriba a** [AskADA@diabetes.org](mailto:AskADA@diabetes.org)

## ¿Quién forma parte de mi equipo al cuidado de la diabetes?

Especialistas en educación y cuidado de la diabetes, especialistas de salud mental, y otros expertos. Otros especialistas, tales como un endocrinólogo (médico de las hormonas), un oftalmólogo (médico de la vista) o un podiatra (médico de los pies), también pueden participar cuando sea necesario. Y, recuerde: usted, su familia y sus amigos son los miembros más importantes del equipo que trata su diabetes.

# ELEGIR QUÉ, CUÁNTO Y CUÁNDO COMER

En el pasado, las dietas para las personas con diabetes eran muy restrictivas. Las cosas son diferentes ahora. No hay una dieta única que sirva para todas las personas con diabetes.

Si bien quizás necesite hacer algunos cambios sobre que come y la cantidad que come, tiene flexibilidad para elegir lo que habrá en el menú. Con un poco de planificación, todavía puede incluir sus comidas favoritas.

## Crear su plato

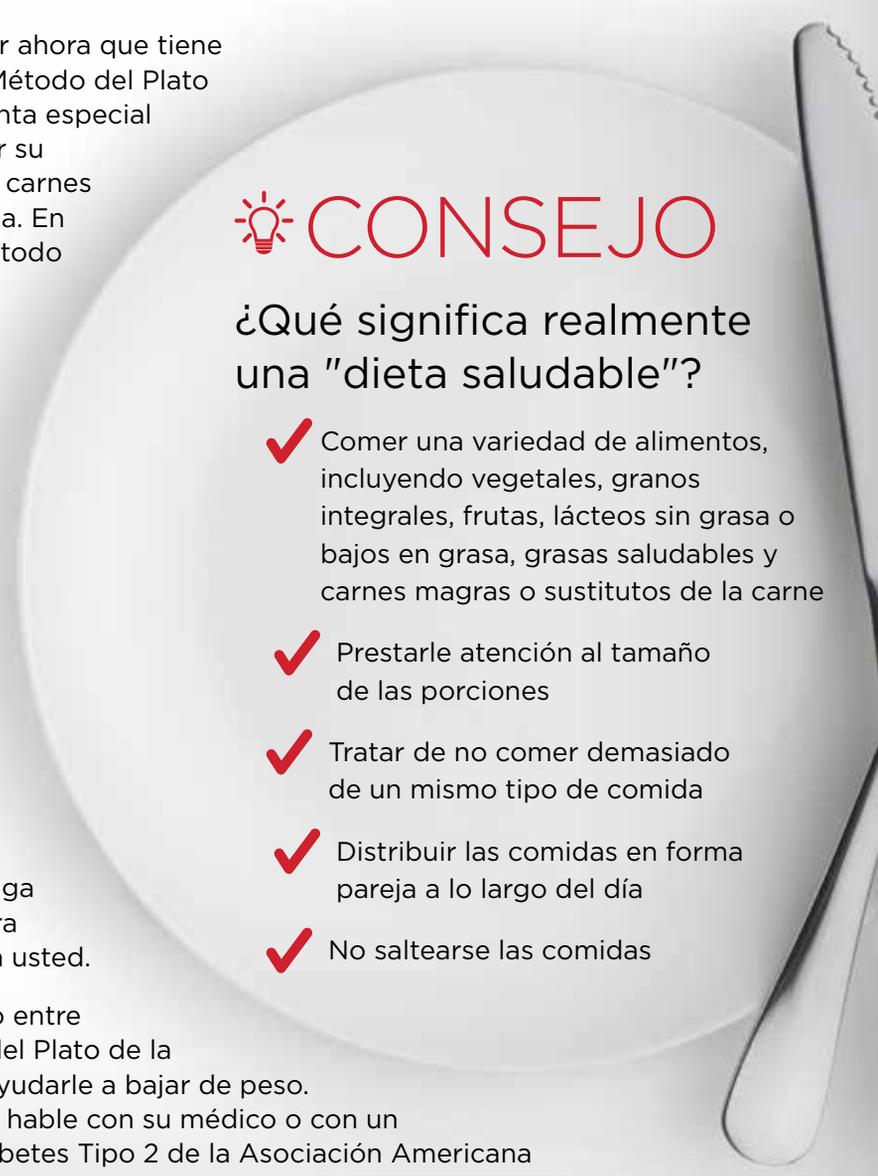
¿Está tratando de entender cómo debe comer ahora que tiene diabetes? Un buen lugar para empezar es el Método del Plato de la Diabetes. No necesita ninguna herramienta especial ni necesita contar nada. Concéntrese en llenar su plato con más vegetales sin almidón y menos carnes procesadas altas en grasa. Realmente funciona. En la siguiente página descubra cómo usar el Método del Plato de la Diabetes.

## Pérdida de peso

Si tiene sobrepeso u obesidad, es posible que su médico u otra persona en su equipo que trata su diabetes le sugieran que trate de bajar de peso.

Bajar de peso puede mejorar sus niveles de glucosa en la sangre, su presión arterial y su nivel de colesterol. No tiene que bajar mucho peso para empezar a ver los resultados. Bajar entre 10 y 15 libras (4.5 y 7 kilos) puede hacer una diferencia. La clave para bajar de peso en forma saludable es haciendo pequeños cambios que pueda mantener a largo plazo. Evite las dietas relámpago (muy rápidas) y, por sobre todo, siga los consejos de su proveedor o su dietista para crear un plan de comidas que funcionará para usted.

Hay muchos tipos de planes para perder peso entre los que puede elegir. Incluso usar el Método del Plato de la Diabetes para planificar sus comidas puede ayudarle a bajar de peso. Si está teniendo problemas para perder peso, hable con su médico o con un dietista certificado. El programa Vivir con Diabetes Tipo 2 de la Asociación Americana de Diabetes incluye más información sobre cómo bajar de peso.



## CONSEJO

### ¿Qué significa realmente una "dieta saludable"?

- ✓ Comer una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, granos integrales, frutas, lácteos sin grasa o bajos en grasa, grasas saludables y carnes magras o sustitutos de la carne
- ✓ Prestarle atención al tamaño de las porciones
- ✓ Tratar de no comer demasiado de un mismo tipo de comida
- ✓ Distribuir las comidas en forma pareja a lo largo del día
- ✓ No saltarse las comidas

# CREAR SU PLATO

- 1 Dibuje una línea imaginaria a la mitad de un plato de 9 pulgadas (23 cm). Luego, dibuje otra línea desde la parte superior hasta el centro. Así, tendrá el plato dividido en tres secciones.
- 2 Llene la sección más grande con vegetales sin almidón.
- 3 En una de las secciones más pequeñas, ponga alimentos con almidón, tales como fideos, arroz, maíz, frijoles y papas.
- 4 La otra sección pequeña es para los alimentos con proteínas, como pescado, pollo, huevos, tofu y carne sin grasa.
- 5 Puede incluir frutas, leche o yogur según lo permita su plan de comidas.
- 6 Elija grasas saludables en pequeñas cantidades. Para cocinar, use aceites. Para las ensaladas, son opciones saludables las nueces, las semillas, los aguacates y las vinagretas.
- 7 Para completar su comida, elija una bebida baja en calorías, como agua, café o té sin endulzantes.

## Bebidas

- Agua
- Café
- Té sin azúcar

## Vegetales sin almidón

- Frescos, congelados o enlatados
- Alcaucil
- Espárrago
- Remolacha (betabel)
- Col china
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Pepino
- Berenjena
- Ejotes
- Hojas verdes
- Col rizada
- Puerros

## Otros vegetales sin almidón

- Lechuga
- Hongos
- Nopales (cactus)
- Okra
- Cebolla
- Pimientos
- Rábanos
- Salsa
- Chucrut
- Espinaca
- Calabaza amarilla
- Acelga suiza
- Tomates
- Nabos
- Jugo de vegetales
- Calabacita





## Fruta

- Fresca, congelada o enlatada en jugo o almíbar bajo en azúcar
- Durazno, piña, banano (plátano), manzana, pera, mango, uvas, fresas bayas, melón, papaya, albaricoque (chabacano), naranja, toronja

## Productos lácteos

- Leche sin grasa, descremada o al 1%
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Leche de soja natural y otras alternativas vegetales naturales

## Granos y vegetales con almidón

- Panes integrales, donde el ingrediente "integral" sea el primero de la lista, como trigo integral, avena integral, etc.
- Cereales integrales, ricos en fibra
- Cereales cocidos, tales como la avena cocida, la sémola de maíz, el maíz descascarillado o la crema de trigo
- Arroz integral, pasta integral, cebada, tortillas integrales y naan integral
- Frijoles y chícharos (arvejas) cocidos, tales como los frijoles pinto o los frijoles caupí
- Papas, chícharos (arvejas) verdes, maíz, frijoles verdes, camotes, calabaza de invierno
- Galletas integrales y palomitas de maíz sin grasa

## Proteínas

- Pollo o pavo (sin la piel)
- Pescado; por ejemplo, atún, salmón, bacalao o bagre (pez gato)
- Mariscos; por ejemplo, camarones, almejas, ostras, cangrejo o mejillones
- Carne de res y carne de cerdo sin grasa, como los cortes de lomo (loin)
- Tofu, huevos y queso más bajo en grasa

# HAGA ACTIVIDAD FISICA

Ser activo es otra parte de vivir de manera saludable y manejar la diabetes bajo control. Cualquier tipo de actividad física que haga ayuda a bajar su nivel de glucosa en la sangre.

Otros beneficios de la actividad física incluyen:

- Tener más energía.
- Aliviar el estrés
- Mantener sus articulaciones flexibles
- Reducir su riesgo de tener enfermedad cardíaca y ataque cerebral
- Sentirse muy bien

Hable con su médico si tiene preguntas sobre qué actividades son las mejores para usted.

**EL BIENESTAR FISICO** incluye cinco tipos de actividades y todas son importantes para manejar la diabetes y tener una buena salud.

- 1. Estilo de vida** (actividades de su vida diaria, como caminar, subir las escaleras o limpiar la casa)
- 2. Ejercicios aeróbicos** (actividades que aumentan su ritmo cardíaco, como caminar o nadar)
- 3. Ejercicios de fuerza** (actividades que trabajan sus músculos)
- 4. Ejercicios de equilibrio** (actividades que ayudan a prevenir caídas)
- 5. Ejercicios de flexibilidad** (estiramiento)



## Actividad aeróbica

La actividad aeróbica fortalece su corazón y sus huesos, alivia el estrés, ayuda a que su insulina trabaje mejor y mejora su flujo sanguíneo. Para la mayoría de las personas, lo mejor es intentar hacer un total de 30 minutos de ejercicio al día, por lo menos cinco días a la semana.

Si no ha estado muy activo recientemente, puede parecerle mucho. Pero comience poco a poco y vaya agregando minutos a medida que se siente más fuerte. Puede comenzar con 5 o 10 minutos al día e ir agregando tiempo más cada semana. También puede dividir la actividad a lo largo del día: Por ejemplo, haga una caminata de 10 minutos antes o después de cada comida en lugar de una caminata larga de 30 minutos. Recuerde que hacer algo de actividad es siempre mejor a no hacer nada.

## Estar activo durante el día

Reducir la cantidad de tiempo que pasa sentado o sin moverse es importante para todos. Ponga su alarma para levantarse y estirarse o caminar alrededor de la casa u oficina, al menos, cada 30 minutos durante el día.

A continuación, verá algunas maneras para ser más activo durante el día:

- Camine en lugar de manejar.
- Bájese del autobús o el tren una parada antes y camine el resto del camino.
- Limpiar la casa, barra las hojas o lave el automóvil.
- Juegue de manera activa con los niños.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Estacione en la parte más lejana del estacionamiento y camine.

**"No me siento tan solo cuando camino con otros Red Striders como yo. Hay un sentimiento de unidad cuando caminamos juntos". Obtenga más información en [stepout.diabetes.org](http://stepout.diabetes.org)**



# CÓMO MEDIR SU NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Puede que su proveedor quiera que comience a medir su nivel de glucosa en la sangre en su casa. Si es así, necesitará un pequeño aparato llamado medidor de glucosa en la sangre. Los medidores se encuentran en las farmacias.

Pregúntele a su proveedor o algún otro miembro del equipo que trata su diabetes para que le ayude a seleccionar el mejor medidor para usted y que está dentro de la cobertura de su seguro de salud. Esa persona también podrá mostrarle cómo usar su medidor.



## ¿Por qué es importante?

Antes de que tuviera diabetes, sin importar lo que usted comiera o que tan activo estuviera, su nivel de glucosa en la sangre se mantenía automáticamente dentro de los valores normales. Al tener diabetes, esto ya no es así.

Medir su nivel de glucosa en la sangre es una manera de saber cómo la comida, la actividad y los medicamentos afectan su nivel de glucosa en la sangre. Puede ayudarle a tomar decisiones sobre qué hacer a continuación.

Anote la fecha, la hora y el valor de la glucosa en la sangre en una tabla de registro para poder compartir esa información con el equipo que trata su diabetes. Junto con su equipo usted puede usar su tabla de registro para tomar decisiones sobre su plan de cuidado de la diabetes.

Hable con su proveedor al cuidado de la diabetes sobre cuándo medir sus niveles de glucosa en sangre. Por lo general, las medidas se hacen antes de los alimentos y dos horas después de los mismos. Además, es recomendable hablar con su proveedor sobre cuáles deben ser sus valores objetivo.

# MEDICAMENTOS

Es posible que su proveedor le recete algún medicamento para ayudarle a lograr mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de los valores recomendados. Hay diferentes tipos de medicamentos para la diabetes que funcionan de distinto modo para bajar el nivel de glucosa en la sangre. Su proveedor al cuidado de la diabetes puede recetarle más de un medicamento para ayudarle a llegar a sus los valores recomendados. La diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva, por lo que, a medida que pasa el tiempo, su cuerpo puede necesitar medicamentos adicionales o insulina para mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de sus valores recomendados.

Si está comenzando a usar medicamentos nuevos, hágale las siguientes preguntas a su médico, farmacéutico o educador de diabetes:

- ¿Qué cantidad del medicamento debo tomar?
- ¿Con qué frecuencia debo tomar mi medicamento y cuándo?
- ¿Debo tomar el medicamento con el estómago vacío o junto con la comida?
- ¿Qué pasa si me olvido de tomar el medicamento y lo recuerdo más tarde?
- ¿Qué efectos secundarios podría tener?
- ¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?
- ¿Puede mi medicamento para la diabetes causarme algún problema con cualquiera de mis otros medicamentos?

Si cree que está teniendo efectos secundarios por su medicamento, o si tiene preguntas, llame a su proveedor al cuidado de la diabetes o su farmacéutico. No deje de tomar su medicamento sin hablar primero con su médico. Recuerde que su medicamento funcionará mejor si también hace cambios saludables en su alimentación y se mantiene activo.



# ¿CÓMO SE SIENTE?

Cuando a las personas les diagnostican diabetes tipo 2, suelen tener muchas emociones diferentes, incluyendo:

- Sensación de pérdida
- Enojo
- No creer que es cierto y no querer pensar en eso
- Miedo
- Shock
- Tristeza
- Culpa



## CONSEJO

Pída ayuda al equipo de profesionales que trata su diabetes si se siente abrumado por sus emociones o si la manera en que se siente no le permite ocuparse adecuadamente de usted. Su proveedor de atención médica puede sugerirle qué hacer para lidiar con esos sentimientos difíciles.

Hay que recordar que todos estos sentimientos son completamente normales y que los sentimientos van y vienen. Enterarse de que tiene diabetes puede ser difícil, e incluso, aunque ahora le está yendo muy bien, puede haber momentos en los que se sienta mal por lo que ha pasado.

Es una buena idea que hable con su familia, sus amigos o su médico sobre cómo se siente. A veces, tan solo contar lo que uno siente hace que sea más fácil. Otras personas quizás puedan ayudarle a ver el lado positivo o a encontrar maneras de reducir el estrés. Será importante que construya una red de apoyo.

## OBTENER APOYO

Su familia y sus amigos pueden ser una excelente fuente de apoyo porque ellos se preocupan por usted. Pero no pueden ayudarle con la diabetes a menos que la entiendan. Usted puede ayudarlos diciéndoles lo que necesita de ellos.

Por ejemplo:

- Pída que aprendan sobre cómo la diabetes afecta su cuerpo y sus emociones.
- Invíelos a ir con usted a sus citas o clases sobre diabetes.
- Inclúyalos en su nuevo estilo de vida saludable.
- Comparta este folleto con ellos.
- Pídales ayuda cuando la necesite.

Quiere que las personas que lo rodean sepan cómo ayudarle, pero también está bien si no quiere recibir ayuda. También puede preguntar a, equipo al cuidado de la diabetes sobre cómo obtener apoyo profesional si se siente abrumado.



# LA DIABETES Y ASISTENCIA FINANCIERA

El manejo de la diabetes puede ser una carga financiera si usted no tiene seguro médico o su seguro no es suficiente. Aquí tiene algunos recursos que pueden ayudarle.

## Si tiene 65 años de edad o más

**Medicare.** Todos los ciudadanos estadounidenses de 65 años de edad o más, los discapacitados o individuos que tengan insuficiencia renal terminal que compran la cobertura de Medicare Parte B y/o pólizas de atención médica administrada por Medicare son elegibles para lo siguiente:

- Suministros para medir el nivel de glucosa en la sangre
- Medidor de glucosa en la sangre
- Tiras para medir el nivel de glucosa en la sangre
- Lancetas
- Dispositivos portalanceta
- Solución de control de glucosa para calibrar los medidores

*\*Se aplican limitaciones. Obtenga más detalles en [diabetes.org/healthinsurance](https://diabetes.org/healthinsurance).*

## SI NO TIENE SEGURO O TIENE DIFICULTADES ECONÓMICAS

Si tiene dificultades para pagar su atención médica, medicamentos o suministros, los representantes del Centro de Información de la Asociación Americana de la Diabetes pueden ayudarle a conectarse con recursos que pueden brindarle asistencia. Llame al **1-800-DIABETES (800-342-2383)**.

# CONÓZCANOS

**Nuestra misión:** Prevenir y curar la diabetes, y mejorar la vida de todas las personas afectadas por la diabetes.

## Servicios de educación sobre diabetes

La ADA puede ayudarle a encontrar apoyo y educación local para el automanejo de la diabetes que reconocemos por cumplir con nuestros estándares de calidad. Estos programas se enfocan en sus preocupaciones sobre la diabetes. También le brindarán el conocimiento y las habilidades necesarias para manejar esta enfermedad. Puede buscar un programa en su área en [diabetes.org/findaprogram](https://diabetes.org/findaprogram) o llamando al número **1-800-DIABETES (800-342-2383)**.

## ¿Tiene preguntas sobre la diabetes? Podemos ayudarle.

Los representantes especialmente capacitados de nuestro Centro de Información (**1-800-DIABETES**) son sus guías personales para brindarle información sobre la diabetes. Puede llamarnos, chatear con nosotros o escríbenos a [AskADA@DIABETES.ORG](mailto:AskADA@DIABETES.ORG) y nosotros te ayudaremos a encontrar respuestas a sus preguntas.

## Diabetes Food Hub

Escoger que comer es una parte importante de su día, especialmente si está manejando su diabetes. Diabetes Food Hub es un recurso GRATUITO en línea que hace el comer más saludable más fácil para usted con recetas deliciosas, consejos de los nutricionistas de ADA, un planificador de comidas interactivo y un generador de lista de compras. Explore nuestra página web [diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org).

## Proteja sus derechos

Las personas con diabetes tienen derechos que las protegen contra la discriminación en el trabajo, en la escuela y en cualquier otro lugar en sus vidas. Podemos ayudarle a entender sus derechos legales y ayudarle a tomar medidas para parar la discriminación. Llámanos al **1-800-DIABETES** para saber más información o visite [diabetes.org/discrimination](https://diabetes.org/discrimination).

## Comunidad de apoyo en línea

Visite nuestra comunidad de apoyo y encontrará un grupo dedicado y apasionado que está a su disposición. Se podrá conectar con personas que entienden que manejar la diabetes puede ser una tarea difícil y frustrante. Nuestra comunidad en línea es un lugar donde escuchar, aprender y compartir. Visite [diabetes.org/NewType2](https://diabetes.org/NewType2).

## Encuentre un proveedor de salud mental.

El cuidado de la salud mental es una parte integral del manejo de la diabetes, y la ADA ofrece apoyo y herramientas para ayudarle a afrontar los retos del día a día. El Directorio de Proveedores de Salud Mental de la ADA puede ayudarle a localizar profesionales de la salud mental en su área que tengan experiencia en el cuidado de la diabetes. Visite [professional.diabetes.org/mhp\\_listing](https://professional.diabetes.org/mhp_listing).



**Vivir Con  
Diabetes Tipo 2**

**Inscríbese al [diabetes.org/living](https://diabetes.org/living)**