



Trabajando Unidos:

Unidos para el autocuidado
de la diabetes



Trabajando Unidos

AADE American Association
of Diabetes Educators



El Autocuidado de la Diabetes— **No lo haga solo**

Esta guía le ayudará a entender que:

- El autocuidado de la diabetes **no significa hacerlo solo**. Es necesario conocer a su equipo de cuidado de la diabetes. **Sus doctores, un educador en diabetes, cualquier otro profesional de salud, su familia y sus amigos** pueden ser sus compañeros y le ofrecerán apoyo y guía.
- Hay siete comportamientos de autocuidado que pueden ayudarle con su plan diario de cuidado de la diabetes. **Trabaje con su médico, amigos y familiares para alcanzar sus metas** y para decidir cómo usarlos en su vida.

Compañeros en el Cuidado

La diabetes afecta muchos aspectos de su salud.

Forme un equipo con:

- su médico
- un educador en diabetes
- una enfermera o especialista en nutrición
- pero sobre todo con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo

Su equipo de cuidado puede incluir a otros profesionales de la salud que le pueden ayudar en el cuidado de su diabetes.

Estos pueden ser:

- endocrinólogos (doctores especializados en diabetes)
- oftalmólogos (especialistas de los ojos)
- podiatras (especialistas de los pies)
- dentistas
- farmacéuticos



¿QUIÉN ES UN EDUCADOR EN DIABETES?

Los educadores en diabetes son aliados de las personas con diabetes y están capacitados con conocimientos y herramientas que permiten ayudar a las personas con diabetes.

Por lo general son:

- enfermeras/enfermeros
- especialistas en nutrición
- farmacéuticos
- otros especialistas de salud



Su Guía de Autocuidado

Las personas con diabetes necesitan poner atención especial a su salud. Hay siete comportamientos saludables de autocuidado que pueden tener un efecto en su bienestar. La Asociación Americana de Educadores en Diabetes (AADE, en inglés) ha identificado siete comportamientos de autocuidado.

Conocidos también como los AADE7™, son:

- **Comiendo saludablemente**
- **Encontrando soluciones**
- **Haciendo actividad física**
- **Reduciendo riesgos**
- **Vigilando mis valores**
- **Adaptándome saludablemente**
- **Usando medicamentos**

Todos estos comportamientos de autocuidado trabajan juntos para ayudarle a mantener su diabetes bajo control y prevenir complicaciones. Conozca mejor el papel que cada comportamiento tiene en su vida, le ayudará a trabajar con un educador en diabetes y el resto de su equipo de cuidado. Así usted podrá decidir y lograr sus metas para mejorar su salud.

Comiendo Saludablemente

Comer saludablemente le ayudará a controlar su diabetes. Pídale a su equipo de cuidado que le ayuden.

- Un educador en diabetes le puede ayudar a crear un plan de comidas con opciones sanas que le gusten
- Su familia y amigos también pueden ayudarle. Haga una lista de los alimentos saludables que prefiere y pídale al que compra la comida que traiga algunos de estos



UNA DIETA SALUDABLE DEBE INCLUIR:

- Carbohidratos complejos como pan integral, arroz, tortillas y pasta
- Fibra, como los frijoles, las judías, alubias o habichuelas negras y pintos
- Proteína baja en grasa, como el pollo (sin la piel) o pescado
- Muchos vegetales — especialmente los de color verde como la lechuga, la espinaca y el apio
- Una cantidad limitada de vegetales con almidón como el maíz y las papas
- Una cantidad limitada de grasas saludables — busque que la etiqueta diga grasas mono-insaturadas o poli-insaturadas

Haciendo Actividad Física

La actividad física puede ayudarle a mantener la glucosa (azúcar) en la sangre cerca de los niveles normales.

- ¡Busque la actividad que le guste y hágala con un amigo para que lo anime!
- Su educador en diabetes u otro profesional de salud pueden ayudarle a decidir que actividad diaria va de acuerdo a su estilo de vida y con las horas a las que se toma sus medicinas

HABLE CON UN AMIGO PARA ENCONTRAR FORMAS CREATIVAS DE LLEVAR UNA VIDA MÁS ACTIVA.

- Juegue al fútbol con sus hijos o únase a una liga o club de deportes



- Júntese con un vecino para salir a caminar todos los días



- Llame a sus amigos para ir a bailar o baile en su casa



Vigilando Mis Valores

Usted puede controlar su diabetes y reducir su riesgo de complicaciones si revisa seguido sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. No espere más, comience a revisar su nivel de glucosa y disfrute cada día sin tener complicaciones.

- Pídale a un ser querido que le recuerde hacerse la prueba de glucosa
- Su doctor o el educador en diabetes pueden ayudarle a decidir a que nivel debe estar la glucosa en su sangre
- Pregúntele a su médico: ¿Cuál es mi nivel de glucosa en la sangre, mi A1C, mi presión arterial y mi colesterol?

CONSEJOS PARA LA PRUEBA DE GLUCOSA:

- No espere hasta que se sienta mal para revisar los niveles de glucosa en la sangre
- Chequee el azúcar en su sangre siguiendo las indicaciones de su médico
- Conozca como debe estar su glucosa antes y después de comer
- Siga un horario y haga nota de sus niveles de glucosa todos los días
- Hable con su equipo de cuidado durante su cita médica sobre sus niveles de glucosa



SU EQUIPO LE PUEDE AYUDAR

- Un amigo le puede ayudar hacer una lista de todas las medicinas que usted toma. Traiga esta lista cuando vaya a su próxima cita médica
- Pídale a un familiar que le acompañe a su próxima cita para tomar nota cuando su doctor le explique cómo y cuándo debe tomar las medicinas

Usando Medicamentos

Usando los medicamentos correctos puede bajar sus niveles de glucosa en la sangre. El cuidar de su diabetes lo ayudará a sentirse mejor y puede reducir el riesgo de tener las complicaciones de la diabetes.

- Un educador en diabetes puede enseñarle a ponerse insulina y a explicarle cómo ciertas medicinas funcionan en su cuerpo
- Su doctor puede explicarle las razones de porqué le recetó las medicinas



¿QUÉ HARÍA USTED?

Hable con su equipo de cuidado sobre estos y otros posibles retos. Trabajen unidos para encontrar soluciones.

- Si tiene gripe y se da cuenta de que sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre no son normales
- Un cambio en su horario le hace difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio
- Le cuesta trabajo encontrar opciones de comidas sanas dentro del gusto de su familia

Encontrando Soluciones

A veces las complicaciones asociadas con la diabetes (como el daño a los riñones, las amputaciones, y la pérdida de la visión) pueden hacerle difícil controlar su diabetes. Es importante reconocer estos problemas y encontrar soluciones fáciles para que se pueda cuidar bien.

- Su médico o educador en diabetes pueden ayudarle a que usted aprenda cómo resolver los problemas que hacen difícil controlar su diabetes
- Muchas soluciones incluyen pedir ayuda de un amigo o de su familia. Por ejemplo, que alguien le recuerde chequear su glucosa en la sangre o salir a caminar juntos

Reduciendo Riesgos

Comprender las complicaciones que se deben a su diabetes le da a usted mejores armas para prevenirlas. Si las complicaciones se encuentran temprano, muchas pueden tener una solución más fácil.

- Su equipo de cuidado puede ayudarle a entender y evitar las complicaciones como el daño a los riñones, las amputaciones y la pérdida de la visión
- Su equipo también puede referirle a especialistas como a un cardiólogo (especialista del corazón), o nefrólogo (especialista de los riñones), a fin de asegurar que usted trate bien todos los aspectos de su salud

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Puede reducir sus riesgos de tener varias complicaciones si toma estas precauciones:

- Deje de fumar
- Visite a su médico a menudo
- Vea a un oftalmólogo (especialista de los ojos) y a su dentista por lo menos una vez al año
- Mantenga sus pies secos y limpios. Busque áreas irritadas o rojas y dígame a su equipo de cuidado. Si tiene problema para examinar sus pies, pídale a un familiar o amigo que le ayude
- Póngale atención a su cuerpo: reconozca cuándo no se siente bien, hágase la prueba de glucosa (azúcar) en su sangre
- Hable con su equipo de cuidado si necesita ayuda para solucionar el problema

Adaptándome Saludablemente

La diabetes puede afectarle física y emocionalmente. Aprender cómo vivir con la diabetes le ayudará a reconocer y manejar estos problemas.

- Su equipo de cuidado está allí para apoyarle
- Vaya a charlas educativas en grupo donde pueda conocer y relacionarse con otras personas que estén viviendo las mismas experiencias

¿SIENTE QUE NO ES USTED MISMO?

A veces, la depresión puede ser difícil de determinar. Hable con su médico, un psicólogo, trabajador social, miembro de su familia o un educador en diabetes si usted:

- Evita hablar sobre su diabetes con sus familiares y amigos
- Duerme la mayor parte del día
- No ve el beneficio de cuidar de usted mismo
- Siente que la diabetes le está ganando la batalla



Hoja de Trabajo



Como ha aprendido en la guía, hay siete comportamientos de autocuidado que juegan un papel importante en su diabetes. Use esta hoja para escoger el comportamiento que le gustaría mejorar. Lleve la hoja a su próxima cita con su médico o educador en diabetes para que puedan trabajar, unidos, a fin de formar y lograr sus metas.

De los siete comportamientos de autocuidado, ¿cuál le gustaría mejorar? (Escoja uno)

- Comiendo saludablemente
- Haciendo actividad física
- Vigilando mis valores
- Usando medicamentos
- Encontrando soluciones
- Reduciendo riesgos
- Adaptándome saludablemente

¿Qué es lo que hace que este comportamiento sea el más difícil para usted?

Escoja tres áreas que le causan dificultad en mejorar el comportamiento.

¿Que puede hacer para mejorar este comportamiento?

¿Cómo puede usted alcanzar esta meta trabajando con su médico?

¿Cómo puede usted trabajar con su educador en diabetes para lograr esta meta?

¿Cómo puede usted trabajar con sus familiares, amigos y personas queridas para alcanzar esta meta?

¡Felicidades! Ha dado un paso muy importante para desarrollar los comportamientos importantes en el cuidado que puede dar a su diabetes. Ahora, forme su equipo de cuidado en la diabetes para crear un plan que funcione en su vida. Su doctor y educador en diabetes también pueden ayudarle a encontrar otros miembros necesarios para su equipo de cuidado.

- Pídale a su doctor que le refiera a un educador en diabetes
- Visite www.mydiabetespartner.org para encontrar un educador en su área
- Pídale a un amigo o familiar que sea su colaborador en el cuidado en la diabetes
- Pídales que vayan con usted a charlas de grupos o a sus visitas con su equipo de salud



www.mydiabetespartner.org



Trabajando Unidos