

La diabetes

¿Qué es la diabetes?

Los alimentos que comemos se convierten en azúcar que pasa a la sangre cuando nuestro cuerpo los aprovecha. A este azúcar se le llama glucosa, y nuestro cuerpo la usa para obtener la energía que necesitamos. No son solamente los alimentos dulces los que se convierten en glucosa, pero otros alimentos también se convierten en glucosa, en especial los alimentos que tienen mucho almidón, como el arroz, el maíz, las papas y los camotes, el pan y otros alimentos hechos con harina de trigo.

Tener diabetes significa tener demasiada glucosa en la sangre. Con la diabetes, en lugar de darnos energía, el azúcar se acumula en la sangre y daña el cuerpo.



Mantenga un pedazo de pan blanco dentro de la boca. ¿Puede saborear lo dulce que es?

El tipo de diabetes más común se llama diabetes Tipo 2. Las causas de la diabetes Tipo 2 son poca actividad física, comer alimentos no saludables, especialmente los que son procesados y empacados, y un aumento en el estrés y desigualdad en nuestras vidas. La diabetes es una enfermedad “crónica”, es decir, que puede mejorar o empeorar, pero nunca desaparece por completo.

Para vivir mejor con la diabetes, es muy importante controlar la cantidad (nivel) de azúcar en la sangre. La diabetes es peligrosa porque un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas como la ceguera, la pérdida de un pie o un dedo, el no poder tener relaciones sexuales, un derrame cerebral e incluso la muerte. Cuando logramos mantener un bajo nivel de azúcar en la sangre, evitamos estos problemas, y la vida puede seguir de manera productiva y saludable. A esto se le llama un buen “manejo” o “control” de la diabetes.

¿Puede estar saludable cuando tiene diabetes?

Las medicinas y la atención médica no curan la diabetes. Pero las personas con diabetes pueden llevar una vida saludable si logran entender la enfermedad y cuidan su manejo ellas mismas. Lo más importante es comer alimentos saludables, hacer ejercicio, mantener limpios los dientes y las encías, cuidar los pies, buscar la manera de reducir el estrés y descansar lo suficiente. En algunos casos, también hay que tomar medicinas.

Las promotoras de salud también pueden tratar la diabetes cuando reúnen a las personas en grupos de apoyo que se enfocan en aprender acerca de su enfermedad y a cuidarse (vea la página 29).



Señas de diabetes

Es difícil reconocer las señas tempranas de la diabetes. A veces es posible que no haya ninguna seña. Muchas personas tienen diabetes sin saberlo.

SEÑAS QUE PUEDEN DEBERSE A LA DIABETES:

- Sed
- Orinar a menudo
- Visión borrosa
- Falta de energía o se cansa muy fácilmente
- Heridas que tardan en sanar
- Pies que se le duermen o entumen
- Infecciones vaginales frecuentes por hongos

Estas señas son comunes en muchos problemas de salud, por lo que es imposible saber si una persona tiene diabetes solo por estas señas. Hágase un examen de la sangre para estar seguro (vea las páginas 10 a 12).

SEÑAS DE PELIGRO:

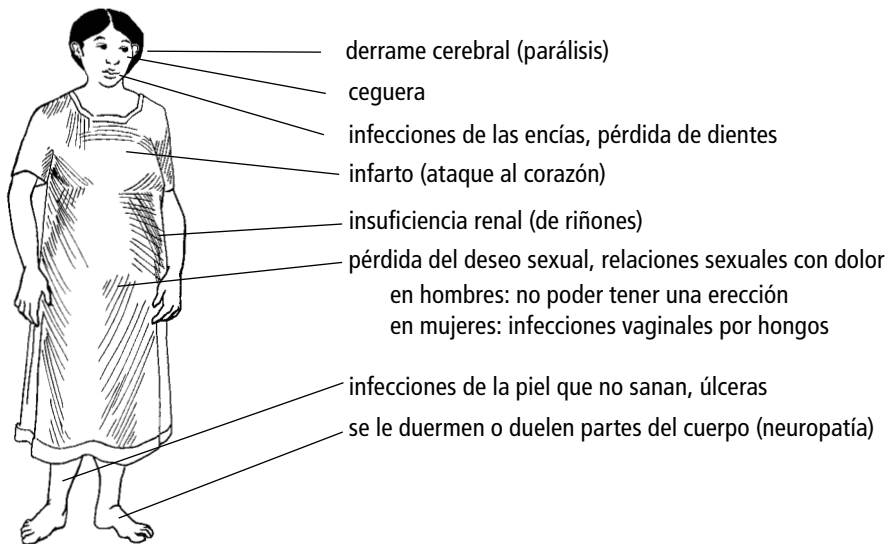
Si el nivel de azúcar en la sangre sube demasiado, causa:

- Extrema sed
- Extrema debilidad, sueño o confusión
- Hambre
- Pérdida de peso, aun cuando la persona come suficiente

Una persona con estas señas de peligro debe hacerse un examen y recibir tratamiento inmediatamente. Si no se atienden, una persona se puede morir por tener azúcar alta en la sangre. Vea Azúcar alta en la sangre (hiperglicemia), en la página 32.

**Problemas que resultan de la diabetes no controlada**

Si la diabetes no se trata durante meses o años, el nivel alto de azúcar puede dañar los órganos, los nervios y los vasos sanguíneos. Esto causa graves problemas y puede causar daño permanente al cuerpo, incluso la muerte.



Tener demasiado azúcar en la sangre puede dañar al sistema nervioso. Muchas personas con demasiado azúcar empiezan a sentir dolor en los pies o se les entumecen los pies. Tener demasiado azúcar también causa problemas en la circulación de la sangre, que pueden causar lesiones en la piel que tardan en sanar. La persona puede cansarse fácilmente. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos y los riñones, que causa que no funcionen bien o dejen de funcionar por completo.

Todos estos problemas son peores cuando también:

- tiene la presión alta (vea la página 24).
- fuma (vea la página 24).

La presión alta hace que su corazón no pueda hacer circular bien la sangre, lo cual daña otros órganos y causa que se eleve el azúcar en la sangre. Fumar también causa presión alta y hace más probable un infarto o derrame cerebral (vea Problemas del corazón, en proceso de desarrollo). Es importante que la persona con diabetes deje de fumar y baje su presión.

Pero la diabetes no tiene que causar estos problemas. Comer alimentos saludables, hacer suficiente ejercicio y bajar el estrés pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Las infecciones de los pies y de la boca se pueden prevenir si aprende algunas formas de cuidar sus pies, dientes y encías (vea las páginas 22 a 25).

Tipos de diabetes

Hay 3 tipos de diabetes:

La **diabetes Tipo 1** normalmente se presenta en gente joven y comienza muy rápido. La causa del Tipo 1 es desconocida. Es mucho menos común que el Tipo 2 (vea la página 5).

Si un niño o una niña o una persona joven siente sed casi todo el tiempo, se siente cansado o baja de peso a pesar de comer bien, debe hacerse un examen de la sangre inmediatamente (vea la página 10). Si tiene diabetes Tipo 1, necesita recibir tratamiento de inmediato.

Tener la diabetes Tipo 1 significa que el cuerpo de la persona no puede procesar bien el azúcar. Tendrá que inyectarse una medicina que se llama insulina todos los días de su vida. Necesitará insulina y cierto equipo, así como información y apoyo para usarlos correctamente.

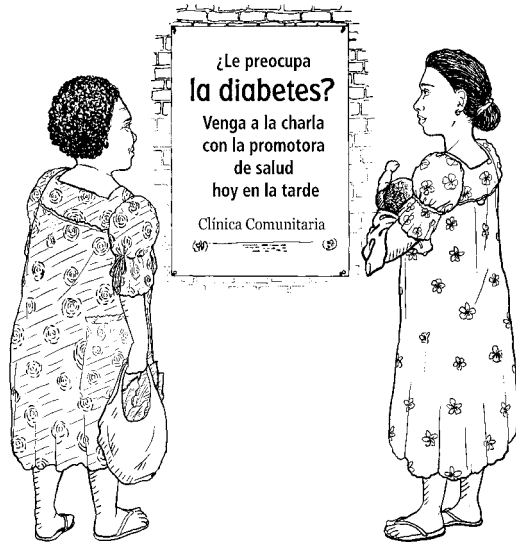
La **diabetes Tipo 2** normalmente empieza en adultos y comienza lentamente, pero le puede dar también a la gente joven. La mayoría de las personas con diabetes tiene Tipo 2, y a eso se dedica la mayor parte de este capítulo.



Es muy común inyectar la insulina en la barriga.

Las personas que comen más alimentos procesados en fábricas, azucarados o con mucho almidón, y que además no hacen mucho ejercicio, son más propensas a tener diabetes Tipo 2. Igual que las personas con mucha barriga, que tienen familiares con diabetes o que han pasado hambre durante largos períodos de tiempo.

El tratamiento de la diabetes Tipo 2 empieza con comer sano, tener más actividad física y bajar el estrés. Las personas con Tipo 2 también pueden beneficiarse del tratamiento con medicinas (páginas 8 a 21) o plantas medicinales (página 21).



La **diabetes gestacional** es un tipo de diabetes Tipo 2 que se presenta en algunas mujeres embarazadas. Una mujer con diabetes gestacional tendrá azúcar alta en la sangre, y el bebé en su vientre también tendrá lo mismo. Después del parto, el nivel de azúcar de la mujer puede bajar a lo normal, o ella puede desarrollar diabetes Tipo 2.

Las mujeres con diabetes gestacional pueden tener embarazos difíciles, y sus bebés tienden a crecer demasiado en el vientre, lo que dificulta el parto. Una mujer con diabetes debe dar a luz en un hospital en caso de que se necesite una cesárea. El bebé puede nacer con niveles bajos o elevados de azúcar en la sangre, o con problemas para respirar.

Generalmente la diabetes gestacional se maneja con una alimentación sana y a veces con medicinas o planta medicinales.

La mayoría de las mujeres que tienen diabetes dan luz a bebés sanos.



Una mujer con diabetes debe planear el embarazo

Si usted tiene diabetes y quiere quedar embarazada, es mejor controlar el nivel de azúcar en la sangre antes de embarazarse. Si toma medicinas para la diabetes, platique con una trabajadora de salud porque quizá tenga que cambiarlas antes de embarazarse. Aunque las mujeres no les transmiten la diabetes a sus bebés, la diabetes puede afectar el embarazo y puede afectar la salud del bebé, por lo que es importante que usted se cuide.

¿Cuáles son las causas de la diabetes Tipo 2?

La diabetes Tipo 2 viene de las comidas y situaciones pocas saludables a nuestro alrededor. Muchas personas se enferman de diabetes cuando hay demasiados alimentos procesados en sus comunidades y hay cambios en la forma de vida que no son saludables. Las causas de la diabetes incluyen:

Los alimentos poco saludables

Las bebidas azucaradas, los alimentos endulzados y procesados en fábrica y las harinas blancas producen demasiada azúcar en la sangre y llevan al cuerpo a engordar. A veces es difícil resistir los alimentos procesados y empacados en fábrica porque son más baratos y, en las ciudades, a menudo están más disponibles que los alimentos saludables y frescos. Pero comer muchos de los alimentos procesados en fábrica causa diabetes y otros graves problemas de salud.

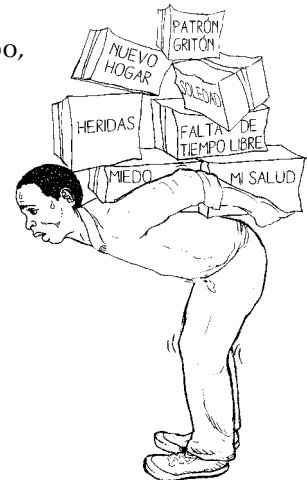


No mover el cuerpo lo suficiente

Las personas que cultivan, caminan, hacen trabajo físico o juegan activamente, queman el azúcar en la sangre que les sobra y la convierten en energía. Las personas que están sentadas o paradas la mayor parte del tiempo, no queman suficiente azúcar por lo que se queda en la sangre.

El estrés

Cuando las personas están bajo mucho estrés todo el tiempo, su cuerpo retiene el azúcar en lugar de usarla. Esto causa que se eleven los niveles de azúcar en la sangre.



Grasa alrededor de la barriga

Una cintura ancha parece hacer más probable la diabetes.

Familiares con diabetes

La diabetes es de familia, por lo que las personas que tienen familiares con diabetes son más propensas a tener la enfermedad.

Desnutrición

Si las personas no comen suficiente, su cuerpo retiene el azúcar que entra al cuerpo. Esto puede comenzar en la niñez o incluso antes de nacer, cuando la mamá no puede comer bien mientras que el bebé está dentro del vientre.

El estrés: muchos problemas encima que pesan y afectan la salud.

Envejecer

Las personas mayores son más propensas a tener diabetes.

Los productos químicos

Algunos productos químicos afectan la forma en que el cuerpo usa el azúcar. Los productos químicos en el trabajo, la contaminación en la comunidad o los que son agregados a los alimentos o a otros productos que usamos, pueden entrar al cuerpo.



Cómo contribuyen los productos químicos a la diabetes

Otra causa de la diabetes, aparte de los alimentos que comemos y nuestra forma de vida, es entrar en contacto con ciertas sustancias químicas. Se sabe que cualquiera de las siguientes sustancias químicas elevan el riesgo de tener diabetes si trabajamos con ellas, las ingerimos o las respiramos:

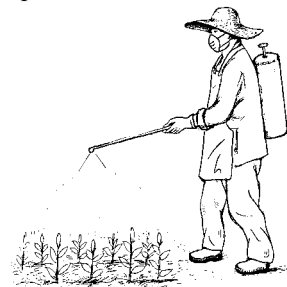
- **Los plaguicidas** se usan para matar insectos o yerba.
- **Los metales pesados**, como el plomo, mercurio, arsénico y cadmio, contaminan el medioambiente debido a los procesos industriales, como la exploración y refinación del petróleo, la minería y otros.
- **Los bisfenoles** se encuentran en los envases de plástico utilizados para bebidas.
- **Los PCBs** son sustancias químicas que se usan en el aislamiento y los lubricantes.
- **Las dioxinas** se producen por la elaboración de plaguicidas y de papel y también cuando se queman los productos plásticos.
- **Los ftalatos** a menudo se encuentran en las cremas y aceites para el cuerpo.

La mejor manera de protegerse de estas sustancias químicas es no usarlas. Si están presentes en su trabajo y no logra convencer a su jefe de que las cambie por unas más seguras, trate de no inhalarlas o tocarlas. Use una máscara y otra ropa protectora, y lávese las manos a menudo para evitar que las sustancias químicas le entren a la boca o caigan en su comida.

Las sustancias químicas nos rodean. Coma alimentos que no han sido rociados con plaguicidas. Busque productos de limpieza, tanto de casa como del cuerpo, que no tengan o tengan menos sustancias químicas.

La contaminación química del agua, del aire y de los alimentos por la industria es un problema serio y solo se puede resolver cuando las comunidades presionan a los dueños de esos negocios, y el gobierno aplica las leyes sobre esas industrias.

Para más información sobre cómo proteger nuestros alimentos, agua, tierra y aire, vea *Guía comunitaria para la salud ambiental*.



¿Por qué hay más personas con diabetes?

La diabetes y los problemas del corazón como la presión alta solían afectar más que nada a las personas en los países ricos. Ahora también los países de bajos recursos tienen estos problemas. Llegan cuando se cambian las formas tradicionales de vivir y se desintegran las familias. Los alimentos nuevos, los productos químicos nuevos, los trabajos nuevos y las nuevas formas de vivir modifican lo que comen las personas y cuánto ejercicio hacen. Algunos de estos cambios parecen facilitar la vida, pero también elevan el riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas. Cada año, más personas tienen diabetes y cada vez son más jóvenes.

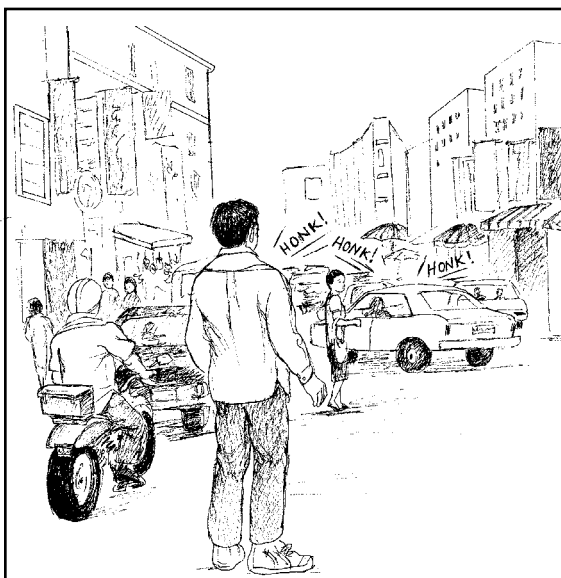
Siempre llego bien tarde a casa y por eso es más fácil comprar comida ya preparada.



Me llena y es barata. ¡Podemos comer aquí todos los días!



A menudo, el tipo de trabajo que tienen las personas en la ciudad significa que no caminan mucho. También es común estar sentadas todo el día, o comer más alimentos procesados y de fábrica.



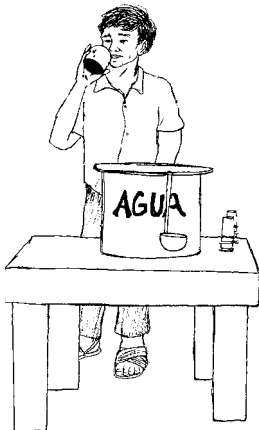
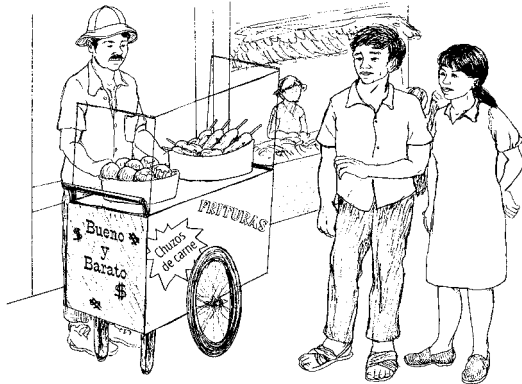
Hogar nuevo, problemas nuevos

Amílcar y Serena salieron de su aldea hace 10 años para buscar trabajo en la ciudad.

De cierto modo, la vida ahora es más fácil. En lugar de trabajar todo el día en el campo, Serena trabaja en una fábrica. Se pasa todo el día sentada y cosiendo. Amílcar trabaja barriendo la terminal del tren.

En la aldea, caminaban a todas partes. En la ciudad, es peligroso andar de pie, por lo que toman el autobús. Amílcar antes jugaba fútbol por las tardes. Ahora a menudo va a un bar donde ve deportes en la televisión para relajarse.

Lo que comen también ha cambiado. En lugar de comer alimentos que ellos mismos cultivan, ahora compran comida preparada y bebidas endulzadas de vendedores en la calle o comida empaquetadas de las tiendas. Estas comidas saben rico y son fáciles y rápidas de preparar. Pero muchos de estos alimentos procesados están llenos de mucha azúcar, sal y productos químicos.



Serena y Amílcar están subiendo de peso, sobre todo en la panza. Sus músculos ya no son tan fuertes como cuando trabajaban en la parcela. Cuando se hicieron el examen para detectar la diabetes, a Amílcar le encontraron un nivel alto de azúcar en la sangre y a Serena le dijeron que ya tenía diabetes y problemas en los nervios de los pies.

Durante el examen, la trabajadora de salud le ayudó a Serena a hacer un plan para caminar alrededor de la fábrica con unas compañeras de trabajo todos los días a la hora del

almuerzo. A Amílcar le recomendó tomar más agua en vez de gaseosas, ya que hay agua en la estación de tren donde trabaja.

En casa, prepararán más comidas con verduras frescas que compran en el mercado. Ojalá que estos cambios les ayuden a controlar la diabetes.



Examen de detección de diabetes

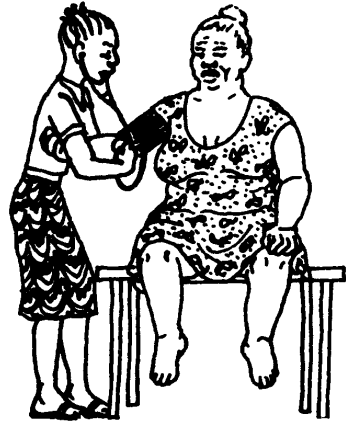
Un examen de sangre o de orina puede determinar el nivel de azúcar en la sangre. Los exámenes de sangre son más precisos.

¿Quién debe hacerse el examen?

Una persona debe hacerse un examen de detección de diabetes si tiene:

- señas de diabetes (vea las páginas 2 y 3).
- algún familiar con diabetes.
- la barriga ancha y más de 40 años de edad.
- antecedentes de presión alta (vea la página 24).
- posibles señas de diabetes Tipo 1 (vea la página 4), especialmente si es joven.

La mujer que tuvo un bebé que pesó más de 4 kg (9 libras) al nacer también debe hacer el examen.



Examen de sangre

Todos los tipos de diabetes se detectan al medir el azúcar en la sangre. La trabajadora de salud tal vez haga más de un tipo de examen, o puede repetir un examen. Los exámenes también sirven para controlar la diabetes, ya que permiten ver cómo cambian los resultados en respuesta a los cambios en la dieta, la actividad física o las medicinas (vea las páginas 18 a 19).

Los exámenes de sangre miden si el nivel de azúcar en la sangre es normal, si está un poco alto o si ya está presente la diabetes. Si el nivel de azúcar en la sangre está alto pero no tan alto como para ser diabetes, la persona puede prevenir la diabetes al comer de forma más saludable y hacer más ejercicio.

Hay 2 tipos comunes de exámenes de sangre para detectar la diabetes. Un examen se llama glicemia en ayunas, y el otro se llama hemoglobina A1C.



Glicemia en ayunas es el examen más común para detectar la diabetes. Se realiza en la mañana antes de que la persona coma. Algunas clínicas realizan el examen con un glucómetro, que es un pequeño aparato que mide el contenido de azúcar en una gota de sangre que se saca de la punta del dedo. Otra forma es que la clínica saque sangre del brazo con una jeringa y la mande a un laboratorio. El resultado del examen de glicemia en ayunas depende del sistema de medición que se usa en su país. Si su país mide en mmol/litro (milimoles por litro), el resultado será un número entre 4 y 20. Si tiene de 6.9 mmol/litro hacia arriba, podría tener diabetes. Si su país mide en mg/dl (miligramos por decilitro), el resultado será un número entre 80 y 350. En esta escala, las personas con 125 mg/dl o más, pueden tener diabetes.

Menos de 5,6 mmol/litro o menos de 100 mg/dl: su nivel de azúcar en la sangre está bien.

Más de 5,6 mmol/litro o más de 100 mg/dl pero menos de 6,9 mmol/litro ó 125 mg/dl: esto es una advertencia. Hacer algunos cambios en su vida ahora puede prevenir la diabetes. Si su resultado se encuentra cerca al tope, es muy importante realizar esfuerzos adicionales por comer de manera saludable y hacer más actividad física o ejercicio.

Más de 6,9 mmol/litro o más de 125 mg/dl: usted tiene diabetes y necesita tratamiento. Mientras mayor sea el número de su resultado, más probable es que tenga una emergencia a causa de los niveles altos de azúcar en la sangre (vea la página 32) o problemas graves de salud (vea la página 3).

Algunos exámenes toman una gota de sangre de la punta del dedo (vea la página 18). En otros exámenes se saca sangre del brazo y se pasa a una ampolleta. Un trabajador de salud capacitado lo puede hacer bien con poco o nada de dolor para usted.



El **examen A1C** (hemoglobina glicosilada, también conocida como HbA1C) muestra el nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. No tiene que estar en ayunas para hacerse este examen. La clínica saca un poco de sangre y la envía a un laboratorio. El resultado de un examen A1C es un porcentaje (%), normalmente entre el 4% y el 14%. Si el resultado es 6,4% o más, es posible que tenga diabetes. Si la cifra es poco menos del 6,4%, debe cuidarse de varias maneras (vea la página 13), y repetir el examen en el futuro.

Menos del 5,7%: su nivel de azúcar en la sangre está bien.

Más del 5,7% pero menos del 6,4%: esto es una advertencia. Hacer algunos cambios en su vida ahora puede prevenir la diabetes. Si su resultado se encuentra cerca del 6,4%, es muy importante realizar esfuerzos adicionales por comer de manera saludable y hacer más actividad física o ejercicio.

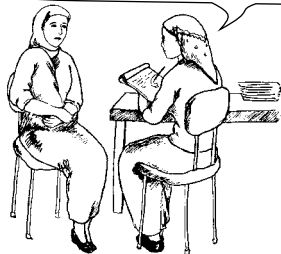
Más del 6,4%: Usted tiene diabetes y necesita tratamiento. Mientras mayor sea el número de su resultado, más probable es que tenga una emergencia a causa de los niveles altos de azúcar en la sangre (vea la página 32) o problemas graves de salud (vea la página 3).

Examen de orina

Los exámenes de orina pueden indicar que una persona tiene diabetes. Las tiras reactivas para orina cambian de color si hay azúcar en la orina. Hay que realizar el examen en cuanto la persona orina. No es necesario que la persona esté en ayunas.

Los exámenes de orina pueden fallar en la detección de diabetes, porque el nivel de azúcar tiene que estar bastante elevado (10 mmol/litro ó 180 mg/dl) para que se presente en la orina. Por tanto, si el examen de orina no detecta la diabetes pero existen otras señas que la persona podría tener diabetes, será necesario hacer un examen de sangre.

Aunque se siente bien ahora, la diabetes ya está haciendo daño. Pero aun pequeños cambios en su dieta pueden mantenerla sana.



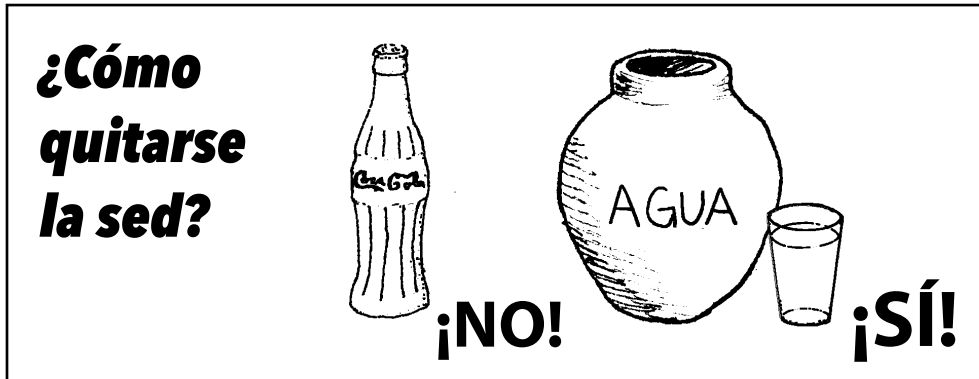
¿Qué pasa si tengo diabetes?

Puede ser preocupante recibir un diagnóstico de diabetes. Busque apoyo (vea la página 26).

Para muchas personas es difícil aceptar que tienen diabetes. Nadie quiere una enfermedad que tendrá que manejar toda la vida. Si no nos sentimos mal, tal vez ignoremos al problema. Pero aunque no se sienta mal, un nivel alto de azúcar en la sangre daña el cuerpo. Esa es la mala noticia. Pero la buena noticia es que aun así, usted puede tener una vida buena y larga si se cuida bien.

Mantenerse saludable con diabetes

Prevenga y maneje la diabetes al comer alimentos saludables, hacer actividad física y mover el cuerpo y bajar el estrés. Estos elementos pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos, aun si no tienen diabetes.



*Una bebida azucarada es como veneno para el cuerpo: puede causar diabetes.
El agua mantiene su cuerpo sano.*

Coma alimentos saludables

Los alimentos que comían nuestros antepasados no causaban diabetes. De ser posible, coma más alimentos que usted u otras personas cultivan, recolectan, crían o cazan. Evite la comida empacada y procesada en fábrica, y otros alimentos y bebidas chatarra. Son dañinos y cuestan caro. Para mayor información acerca de cómo comer bien con poco dinero, vea las páginas 12 y 13 en Alimentarse bien para la buena salud. Haga una lista de todos los alimentos que come su familia en una semana. Revise la lista con una trabajadora de salud y platiquen sobre los alimentos que contribuyen a la salud y los que causan más problemas, y luego hable con su familia acerca de cómo realizar los cambios necesarios.



Coma más verduras y menos alimentos con almidón

Los alimentos con almidón, como el arroz, el maíz, el trigo, el camote, la papa, el plátano y la yuca, a menudo son los alimentos principales de muchas personas. Pero estos alimentos con almidón se convierten en azúcar en el cuerpo. Una persona con diabetes quizá pueda comer pequeñas cantidades de este tipo de alimento sin ningún problema, pero en grandes cantidades no. Si en vez de comer alimentos con almidón come verduras y verduras de hoja verde, agregará vitaminas y nutrientes a su dieta.

Mientras más duro trabaja el cuerpo, más puede comer alimentos con almidón sin que estos dañen el cuerpo. Una persona que trabaja todo el día en el campo puede comer más que la persona que pasa el día sentada o parada.



Esta persona trabaja en una fábrica y debe estar sentada todo el día. Ella debe de comer pocos alimentos con almidón, por ejemplo: 2 tortillas o una taza de frijoles o 2 piezas de fruta o una taza de arroz cocido. En su lugar, puede comer más verduras frescas o proteínas.



Esta persona trabaja al aire libre todo el día y camina mucho. Los alimentos con almidón junto con verduras y proteínas le ayudan a tener suficiente energía.

Los granos o cereales integrales son mejores

Los granos o cereales son alimentos con almidón que necesitamos para tener energía. Son más saludables los granos integrales que conservan el germen y las capas de fibra, como el arroz integral y el trigo integral. Escoja harinas de granos integrales.

El arroz blanco y las harinas blancas están procesados en fábricas para eliminar el germen y la fibra que son nutritivos, para que duren más tiempo en las tiendas y almacenes sin echarse a perder. Sin la fibra y el germen nutritivos, los granos o cereales procesados se convierten en azúcar en el cuerpo rápidamente, y pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre a niveles peligrosos. Trate de evitar los granos y cereales procesados.

Consuma alimentos con fibra

La fibra es la parte correosa de las plantas, como las hojas, las raíces y los brotes. La fibra ayuda a que el azúcar se absorba más lentamente en la sangre. Esto a su vez ayuda a manejar el nivel de azúcar en la sangre, protege al cuerpo y mejora la digestión. Los alimentos con fibra incluyen las verduras, los frijoles y otras leguminosas, los granos o cereales integrales, las frutas, las nueces y las semillas.

Para comer más fibra:

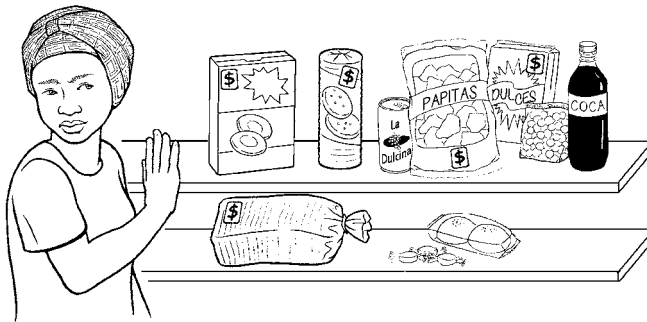
- Puede comer las hojas de la yuca, una vez hervidas y machacadas. Aunque las personas generalmente se comen la raíz de la yuca, las hojas tienen mucha fibra.
- Elabore harina de leguminosas como la soya y el haba.
- Coma verduras cuantas veces quiera.
- Coma arroz integral, rojo o negro, y granos o cereales integrales.

Coma alimentos con proteína

Los alimentos con proteína como el pescado, el huevo, la carne, las nueces, las semillas, el queso de soya o tofu y el tempeh cuando se comen junto con otros alimentos saludables no elevan el nivel de azúcar en la sangre y ayudan a combatir la diabetes.

Consuma menos alimentos empacados y menos bebidas dulces y alcohol

Es tentador comprar alimentos empacados o enlatados. Son fáciles de almacenar y preparar, y pueden tener buen sabor. Pero los alimentos empacados tienen mucha azúcar, sal y otros ingredientes poco saludables. Es difícil resistir los alimentos empacados cuando uno se siente cansada, estresada o tiene hambre. Al igual que las drogas o los cigarrillos, estos alimentos nos hacen sentir bien por un ratito. Pero el efecto del azúcar pasa, y uno se siente peor que antes. Toda la familia — los papás, hijos y abuelos — se sentirán mejor si dejan de comer o comen menos de estos alimentos. Muchos alimentos procesados tienen aceite de palma porque es un ingrediente barato, pero es menos saludable que otros aceites vegetales.



Las empresas de alimentos saben vender sus productos y hasta mienten y engañan diciendo que lo que venden es saludable cuando en realidad no lo es. Su objetivo es hacer dinero, no mejorar nuestra salud.

Las bebidas dulces embotelladas son muy dañinas para la salud. Contienen mucha azúcar y elevan el nivel de azúcar en la sangre muy rápido. Hasta los jugos de fruta tienen demasiado azúcar. Mejor tome agua, infusiones o té sin azúcar. Usted se puede acostumbrar a que el café o té sea menos dulce si cada semana le pone un poco menos de azúcar. Para agregar sabor, use limón u hojas de menta en el té o el agua pura. Aunque todas las frutas contienen azúcar, es mejor para la diabetes comer una fruta entera que un jugo de fruta porque la fibra de la fruta es más saludable. Las bebidas alcohólicas también se convierten en azúcar en el cuerpo, por lo que es mejor evitarlas.

Con qué frecuencia comer

Saltarse una comida puede hacer que se le baje el nivel de azúcar en la sangre (vea la página 31), o hacer que coma demasiado en la siguiente comida. Comer demasiado en una sola vez eleva el nivel de azúcar en la sangre (vea la página 32). Comer la misma cantidad 3 veces al día o comer comidas más pequeñas 4 veces al día, ayuda a mantener el azúcar en la sangre más estable.



Es difícil cambiar muchos hábitos al mismo tiempo. Como promotora de salud, ayudo a las personas a elegir una cosa a la vez, como tomar menos bebidas azucaradas o dejar de fumar. Una sola cosa puede hacer una gran diferencia.

Hacer más actividad física

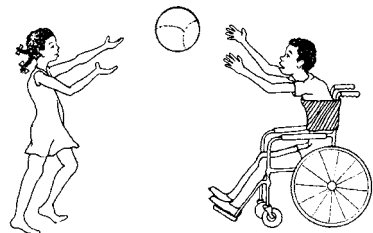
La actividad física es una buena forma de mantener bajo el azúcar en la sangre. Es importante hacer por lo menos algo de movimiento cada día, y no solo de vez en cuando. Para tratar y prevenir la diabetes, intente caminar rápido, bailar, hacer deporte o cualquier ejercicio que haga que los latidos de corazón sean más rápidos durante por los menos 30 minutos. Mientras más actividad, mejor.

Si su trabajo diario es difícil físicamente, probablemente logre hacer suficiente actividad física. Pero si pasa la mayor parte del día sentado o parado, tiene que encontrar formas para moverse más.

A muchas personas se les hace más fácil ser activas acompañadas que solas. También es más fácil ser activo cuando la actividad es divertida, como caminar con los amigos, hacer deporte o bailar.

Si usted toma medicinas para la diabetes, como las sulfonilureas o la insulina (vea las páginas 19 a 20), el ejercicio puede llevar a que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Para evitar esto, coma alimentos con proteína y grasas saludables (como el huevo o el pescado) antes de hacer ejercicio. Si durante o después de hacer ejercicio, usted siente que le baja el azúcar en la sangre, tome un jugo de fruta o coma un dulce para revertir este proceso. Por eso es buena idea siempre tener algo así para comer si es necesario.

Para reconocer las señas de que el nivel de azúcar en la sangre está bajando demasiado, vea la página 31.



El peso

Las personas con diabetes Tipo 2 casi siempre están pasadas de peso. Bajar de peso puede ayudarles a estar más sanas y a sentirse mejor. Por eso es posible que le aconsejen bajar de peso para manejar la diabetes. Para muchas personas, es muy difícil bajar de peso. Concéntrese en controlar el nivel de azúcar en la sangre, aumentar la actividad física, comer saludablemente y bajar el estrés.

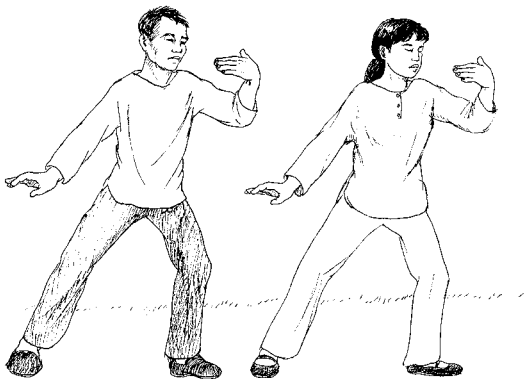
Bajar el estrés

El estrés es la sensación de tener más problemas de los que puede resolver. Estos problemas pueden ser económicos, familiares, de la vivienda, la seguridad, el racismo u otros peligros. Sentir estrés todo el tiempo causa problemas físicos, como elevar el azúcar en la sangre.



Hablar de lo que le preocupa con una persona de confianza, un familiar o un grupo de apoyo puede ayudarle a bajar el estrés, especialmente si encuentran maneras de ayudarse unos a otros. No tema pedir ayuda.

Elevar nuestra autoestima también ayuda a bajar el estrés. A menudo vivimos con miedo del poder que tienen otras personas. Tal vez no sentimos que tenemos poder porque tenemos problemas de salud o porque no tenemos dinero. Pero también tenemos nuestras propias fortalezas y podemos reducir el estrés enfocándonos en ellas. Algunos problemas tal vez son demasiados complicados para resolver uno solo y por eso hay que trabajar con otras personas (vea las páginas 27 a 29). Pero hay mucho que podemos hacer nosotros mismos. Haga algo para mejorar su salud, como caminar más o probar una comida nueva. Al tener éxito, tendrá más confianza en su capacidad para lograr aún más.



Meditar, rezar o hacer ejercicio como el taichí y el yoga son formas positivas de bajar el estrés.

Controlar el azúcar con medicinas

Cada cuerpo es un poco diferente y es bueno saber cómo la dieta, el ejercicio y las medicinas afectan su cuerpo. Así puede evitar que el azúcar en la sangre suba tanto que se sienta mal o tenga una emergencia (hiperglicemia, vea la página 32). Las medicinas para la diabetes (vea las páginas 20 a 21 y 33 a 38) ayudan a bajar el nivel aún más que la dieta y el ejercicio solos, pero demasiada insulina o sulfonilureas pueden bajar demasiado el azúcar y causar hipoglicemia (azúcar baja en la sangre, vea la página 31.). Si usted toma este tipo de medicina, revise el azúcar en la sangre a menudo, hasta que sepa lo que hace que le suba o le baje el nivel. Así usted sabrá cómo mantener la diabetes bajo control.

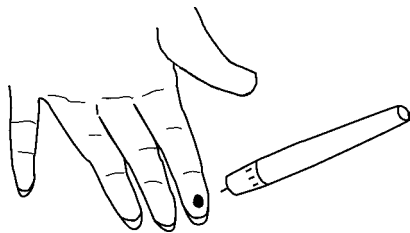
Cómo revisar sus niveles de azúcar en la sangre

Los exámenes de sangre no solo sirven para diagnosticar la diabetes (vea páginas 10 a 11), también se usan para manejar o controlar la diabetes. Usar un medidor de azúcar en la sangre (glucómetro) y hacerse el examen de A1C son 2 maneras de monitorear el nivel de azúcar en la sangre. Muestran diferentes tipos de información útiles.

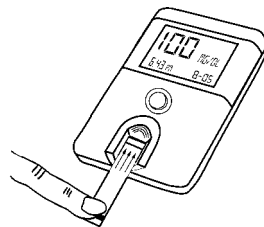
Un glucómetro es un aparato sencillo que mide la cantidad de azúcar en la sangre al momento de hacerse el examen. Lo mejor es hacerse el examen en diferentes momentos del día para ver cómo cambian sus resultados antes y después de comer, y de un día para otro. Usted puede hacer el examen así:

- Antes de comer. Un buen rango es de 4,4 a 7,2 mmol/litro (80 – 130 mg/dl).
- 2 horas después de comer. Un buen nivel es menos de 10 mmol/litro (180 mg/dl).

Para hacer el examen, ponga una gota de sangre del dedo en una tira reactiva, y el glucómetro medirá el nivel de azúcar. Según el tipo de glucómetro, las instrucciones pueden decir que primero ponga la tira reactiva en el glucómetro antes de agregar la gota de sangre (vea a continuación). O bien, las instrucciones pueden indicar que primero aplique la gota de sangre a la tira.



Use una aguja o lanceta para extraer una gota de sangre, que se aplica a la tira reactiva.



Para este tipo de glucómetro, primero coloque la tira reactiva en el aparato, luego toque la punta de la tira con la gota de sangre de su dedo.

Algunas personas tienen un glucómetro en casa y pueden hacerse el examen a menudo. Otras personas usan un glucómetro en una clínica local o en un grupo de apoyo para personas con diabetes. Es posible compartir los glucómetros entre varias personas sin problema. Pero no comparta las agujas o lancetas que use para sacar la sangre. Esto podría propagar el VIH u otras enfermedades que se transmiten por la sangre.

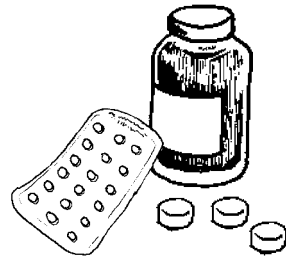


El examen A1C (examen de hemoglobina glicosilada) solo está disponible en una clínica u hospital. Este examen mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de los meses anteriores, por lo que demuestra cómo está manejando su diabetes en general en lugar de indicar el nivel de azúcar de ese día. Para la mayoría de las personas con diabetes, un buen nivel es menos del 8%. Si usted tiene acceso a este examen, intente hacérselo 1 ó 2 veces al año.

Es posible que su promotora de salud o programa de apoyo para la diabetes usen niveles meta que varían un poco según su situación personal. Lo importante es que usted conozca su cuerpo, qué factores afectan su nivel de azúcar en la sangre, y en qué nivel se siente usted mejor.

Las medicinas para la diabetes

Las medicinas no pueden curar la diabetes, pero hay medicinas que bajan el nivel de azúcar en la sangre. De igual manera, algunas plantas medicinales pueden bajarlo.



La mayoría de las personas empieza a manejar la diabetes Tipo 2 sin medicinas. Comer de forma saludable, el ejercicio y las plantas medicinales muchas veces bastan para bajar el azúcar en la sangre lo suficiente para que la persona se mantenga sana.

Si comer bien, hacer ejercicio y tomar plantas medicinales no bastan para mejorar la salud de la persona, las medicinas pueden evitar que se eleve el azúcar en la sangre, y así evitar que surjan problemas nuevos. A veces un trabajador de salud puede sugerir que combine 2 medicinas o, después de cierto tiempo, cambiar la dosis o la medicina que usted toma.

Es importante tomar las medicinas de manera regular y en los tiempos indicados. Asegúrese que sus familiares conozcan los efectos secundarios de las medicinas que toma (vea las páginas 33 a 38), y qué hacer en caso de una emergencia (vea las páginas 30 a 32). Y recuerde: las medicinas solo son una parte de lo que necesita para cuidar su salud. Debe de comer alimentos saludables y mantenerse activo, aun si toma medicinas para la diabetes.

Metformina

La **metformina** (vea la página 33) es una medicina que se usa muy comúnmente, y es la mejor opción para muchas personas. Normalmente se toma 2 veces al día.

Cuando uno comienza a tomar metformina, puede tener problemas de la barriga y diarrea. Pero estos efectos normalmente desaparecen en 1 ó 2 semanas, y muchas veces se pueden evitar si toma la metformina con las comidas. Si estos problemas empeoran o no mejoran con el tiempo, es posible que su trabajadora de salud le deje de dar esta medicina o le baje la dosis.

Las personas con problemas de los riñones o hígado no deben tomar metformina.

Las sulfonilureas

Las medicinas **sulfonilureas** (vea la página 34), como por ejemplo la glibenclamida y glipizida, normalmente se toman 1 ó 2 veces al día antes de las comidas.

El peligro de las sulfonilureas es que pueden hacer que el azúcar en la sangre baje demasiado, lo que produce mareos, debilidad, desmayos, temblores, sudor e incluso la muerte (vea la página 31). Si tiene cualquiera de estas señas, coma algo dulce inmediatamente para elevar el azúcar en la sangre. Asegúrese que sus familiares también conozcan estas señas y que sepan qué hacer para ayudarle.

Para prevenir que el azúcar en la sangre baje demasiado cuando toma alguna sulfonilurea, haga lo siguiente:

- No se salte ninguna comida. Si no ha comido, no tome sulfonilureas.
- Coma alimentos con proteína u otros alimentos nutritivos en el desayuno.
- Coma alimentos adicionales cuando haga trabajo físico, ejercicio o deporte.
- Tenga jugos de fruta, dulces o azúcar a la mano en caso de que se empiece a sentir débil o mareado.

Si su nivel de azúcar en la sangre baja a menudo, es posible que su promotor de salud le deje de dar esta medicina o le disminuya la dosis.

Otro posible efecto secundario de las sulfonilureas es aumentar de peso. Tal vez necesite tener más cuidado con la dieta y el ejercicio, o tomar metformina o insulina en vez de sulfonilureas. Cuando una persona toma sulfonilureas durante muchos años, es posible que la medicina ya no funcione tan bien para mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre. Si esto llega a suceder, hable con su trabajadora de salud.

Insulina

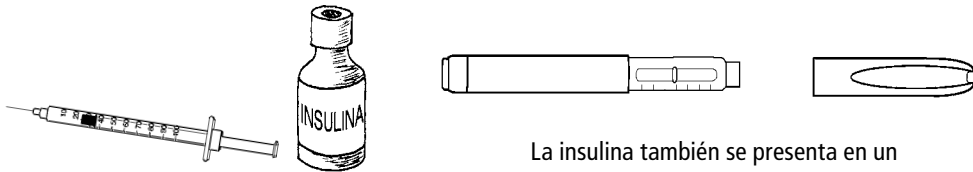
La **insulina** (vea la página 37) se da por inyección. Es la forma más rápida de bajar el azúcar en la sangre. Al principio, puede darle miedo inyectarse con insulina, pero las personas aprenden a hacerlo y se acostumbran. Las personas con diabetes Tipo 1 necesitan insulina para vivir.

La insulina es una hormona que el cuerpo produce para mantener el azúcar en la sangre en un buen nivel. El cuerpo de las personas con diabetes Tipo 1 no produce insulina. Las personas con diabetes Tipo 2 no producen suficiente insulina. Existen

muchos mitos acerca de la insulina. La insulina no causa ceguera, no empeora la diabetes y no crea dependencia una vez que uno comienza a usarla. La insulina le permite manejar o controlar su diabetes y llevar una vida saludable.

Un riesgo de la insulina es que puede bajar el nivel de azúcar en la sangre a un nivel demasiado bajo (vea la página 31). La persona puede sentir confusión o mareo, puede perder el conocimiento y hasta puede morir a causa de demasiada insulina. Evite estos niveles bajos de azúcar en la sangre, de la misma manera que con las sulfonilureas, procurando no saltarse ninguna comida y siempre cargando dulces en caso de una emergencia (vea arriba).

Si usted toma insulina, tener un glucómetro en casa le ayuda vigilar con frecuencia su nivel de azúcar en la sangre para asegurar que no baje demasiado. Si no tiene el aparato, es mejor tomar una dosis de insulina menor para evitar que el nivel de azúcar en la sangre baje a un nivel peligroso. Sin poder medir el nivel de azúcar en la sangre, es mejor tenerlo un poco elevado que demasiado bajo.



La mayoría de las personas usa una jeringa para inyectar la insulina.

La insulina también se presenta en un dispositivo tipo "lapicero", mediante el cual se fija una aguja para cada inyección. Son más fáciles de usar, pero más caros.

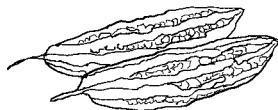
Es importante que la insulina se mantenga a temperatura fresca. Si no hay un refrigerador disponible, guárdela en agua fresca y lejos del sol.

Las plantas medicinales bajan el azúcar

En todo el mundo, los curanderos tradicionales han encontrado comidas y plantas medicinales que ayudan a bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Pregúntele a los curanderos locales, qué plantas medicinales están disponibles en su zona para bajar el nivel de azúcar en la sangre, así como la mejor forma de

- Melón amargo
- Canela
- Fenogreco
- Cúrcuma
- Hoja de morera
- Berberina
- Nopal



- Vinagre
- Té de amate
- Gymnema
- Hoja amarga
- Hoja de moringa
- Jengibre



usarlas, y si es seguro combinarlas con insulina u otras medicinas.

Prevenir y manejar las complicaciones de la diabetes

Cuide los pies

El cuidado de los pies es una de las preocupaciones más importantes para las personas con diabetes. La diabetes daña los nervios y hace que los pies se duerman (entumescan), por lo que las personas no sienten las lesiones. La diabetes también causa que las lesiones se tarden en sanar, y esto puede causar que se infecten. Los hongos en los pies (vea Problemas de la piel, las uñas y el cabello, en proceso de desarrollo), también pueden provocar una infección.

Si no se atiende, una infección en los pies puede extenderse a toda la pierna. La pierna puede llegar a infectarse tanto que la tienen que quitar (amputar) parte de ella. Pero un buen cuidado de los pies y un buen manejo del nivel de azúcar en la sangre pueden prevenir la amputación.

Revise los pies todos los días

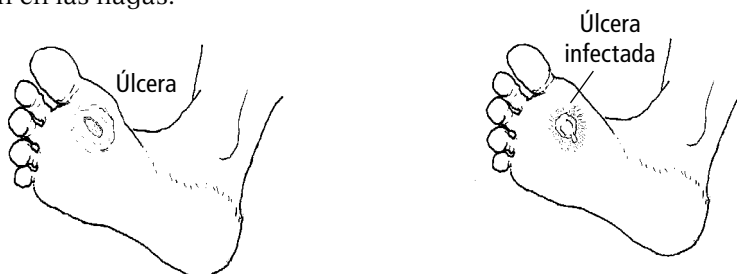
Es difícil darse cuenta de una herida que no se siente. Así que si se le empiezan a entumecer partes del pie, asegúrese de revisar los pies con las manos y con la vista. Si no lo puede hacer usted misma, consiga alguien que le ayude. Algunas personas usan un espejo para ver la planta del pie. Busque que no haya ampollas, enrojecimiento, cortadas o llagas. Palpe en busca de áreas hinchadas o más cálidas, que pueden ser señas tempranas de una infección. Siempre revise entre los dedos.

Busque ayuda médica para cualquier herida que no cicatrice o áreas que se mantienen rojas, calientes o inflamadas. Es importante que trate las heridas rápido para evitar complicaciones.



El cuidado de las lesiones en los pies

Mantenga limpia y seca cualquier área lesionada. Trate de no usar o pisar con el pie en la medida que sea posible. Use muletas para caminar, para no poner presión en las llagas.



Limpie las llagas con agua limpia o solución antiséptica. Quite cualquier piel muerta (la piel muerta se sentirá fresca y tendrá un color más oscuro). Remojar el pie en agua tibia (no caliente) ayuda a remover la piel muerta. Aplique una pomada o ungüento antibiótico, y cubra la llaga con gaza o una tela limpia y suave. Ponga material que acolchone la llaga.

Vigile que no haya señas de infección, como hinchazón, endurecimiento, calor o líneas rojas que emanan de la lesión. Atienda cualquier infección con un antibiótico como tetraciclina, doxiciclina, penicilina, o metronidazol (vea los antibióticos en las páginas 60, 66 y 69 de Primeros auxilios).

Si las llagas no sanan con el buen cuidado y el descanso, busque ayuda médica.

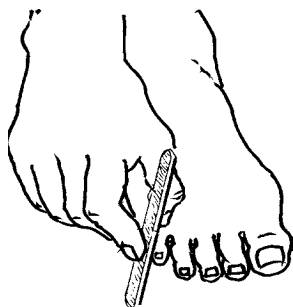
Evite lesiones en los pies

Use zapatos o sandalias, aún adentro de la casa, porque puede pisar algo que corte y no sentirlo.

Lave sus pies todos los días, y séquelos suavemente con una toalla o tela. Siempre seque el espacio entre los dedos.

Siempre revise los zapatos con las manos para asegurarse que no haya nada cortante o áspero antes de ponérselos.

Cualquier material áspero debe acolchonarse o cortarse.



Las uñas de los pies

La uña enterrada puede cortar la piel y causar una infección. Si una uña se entierra, acuñe una tela de algodón mojada debajo de la punta de la uña para levantarla. Corte las uñas en línea recta, no curvada, cuidando que no se lastime el dedo, o use una lima para evitar que las uñas crezcan demasiado. El corte en línea recta ayuda a que no se entierren las uñas.

Controle la presión arterial

Todas las personas con diabetes deben medirse la presión para ver si está alta, y todas las personas con presión alta deben hacerse el examen de la diabetes. Al igual que la diabetes, la presión alta daña el corazón, los vasos de sangre, los riñones y otras partes del cuerpo. Si usted tiene diabetes y presión alta, es más probable que le dé alguna enfermedad del corazón, un derrame cerebral, una enfermedad de los riñones u otros graves problemas, que si tuviera solo presión alta o diabetes por sí solas.



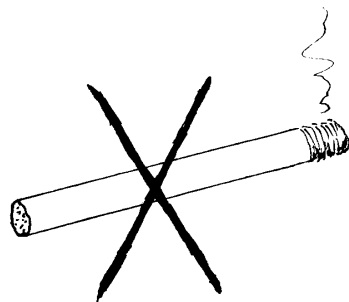
Comer bien para controlar la diabetes también ayudará a prevenir la presión alta. Comer menos sal ayuda a que la presión de la sangre se mantenga en un nivel sano.

La presión normal es menos de 140/90 mmHg (vea Problemas del corazón, en proceso de desarrollo). Si tiene la presión elevada, intente bajarla con actividad física, bajando el estrés y comiendo alimentos saludables. Estos mismos cambios ayudan a manejar tanto la diabetes como la presión alta.

Las medicinas llamadas Inhibidores de la ECA bajan la presión y pueden proteger contra los problemas de los riñones. Otro grupo de medicinas llamadas Estatinas ayudan a disminuir el colesterol en la sangre, para disminuir la probabilidad de que la persona con diabetes tenga problemas del corazón o que sufra un derrame cerebral. Para más información acerca de las medicinas para la presión y el colesterol, vea Problemas del corazón (en proceso de desarrollo).

Deje de fumar

A las personas que fuman les da diabetes con más frecuencia, y las personas con diabetes que fuman tienen problemas de salud más graves que las personas que no fuman. Fumar tabaco daña otras partes del cuerpo aparte de los pulmones. Obstruye el flujo de sangre y eleva la presión arterial. Fumar causa tanto daño a las personas con diabetes que dejar de fumar es aún más importante que bajar el nivel de azúcar en la sangre. Vea Las drogas, el alcohol y el tabaco (en proceso de desarrollo) para conseguir ayuda para dejar de fumar.



La vista

Cuando los niveles de azúcar en la sangre suben mucho, la diabetes puede causar visión borrosa. La visión se recupera cuando el nivel de azúcar en la sangre regresa a lo normal. Sin embargo, la diabetes puede dañar de forma permanente los vasos sanguíneos en los ojos, y causar la pérdida gradual de la vista o la ceguera. Una persona con diabetes debe ir a que le revisen los ojos una vez al año, o más seguido si ya tiene algún daño en los ojos. Si el daño en los vasos sanguíneos se detecta temprano, se puede tratar con la ayuda de un especialista (oftalmólogo), para prevenir la pérdida de la vista.



El cuidado de la boca

La diabetes empeora las infecciones de las encías, y estas infecciones a su vez empeoran la diabetes. Las personas con diabetes deben cepillarse los dientes por lo menos 2 veces al día con un cepillo dental y pasta dental con flúor o con un palillo hecho del árbol de neem. Si hay palillos o hilo dental disponibles, utilícelos para limpiar entre los dientes. Para más información acerca de cómo prevenir las infecciones de las encías, vea Problemas de los dientes, la boca y la garganta (en proceso de desarrollo).



La persona con diabetes se beneficiará de ver al dentista. Siempre díglele a su dentista si tiene diabetes.

La diabetes y las vacunas

Las personas con diabetes deben vacunarse regularmente para prevenir enfermedades como la influenza y la neumonía, las cuales puede ser más severas para los que tienen diabetes.

La diabetes es una puerta a la salud

La diabetes es una enfermedad grave, pero manejable. Manejar o controlar la diabetes les da a las personas la oportunidad de realizar cambios positivos que les permitirán llevar una vida saludable, activa y productiva.

Si no sabe cómo cuidar su diabetes, la vida puede ser muy difícil. Pero con apoyo y conocimientos, las personas pueden estar más sanas que antes. Como su salud depende de ello, las personas con diabetes pueden involucrarse en otros asuntos de su vida y comunidad. Quizá luchen por el acceso a alimentos más saludables, por mejorar los salarios, por combatir la contaminación química, por crear lugares más seguros para caminar o tomen otras acciones para ser más activas, comer mejor y bajar el estrés en su vida.

Es posible vivir con diabetes

Las personas con diabetes tienen que cambiar su forma de comer y de vivir. Estas son algunas sugerencias para ayudarle a empezar a hacer cambios:

- **Empiece con cambios pequeños.** Por ejemplo, en vez de dejar de tomar bebidas azucaradas en una sola vez, trate de reducir cuantas toma poco a poco. Reducir poco a poco la cantidad de azúcar que come o aumentar poco a poco cuanto ejercicio hace es más fácil y ayuda a que el cambio sea más duradero.
- **Decida usted mismo lo que quiere cambiar.** Póngase una meta, como caminar más, dejar de fumar, o estar sano para jugar con sus nietos.
- **Consiga apoyo.** Sus familiares, amigos y otras personas con diabetes pueden ayudarle a hacer cambios. Los grupos y las clases de apoyo pueden enlazar a las personas con diabetes para que se apoyen unas a otras.
- **Consiga ayuda para manejar sus sentimientos.** Es normal que las personas con diabetes teman el futuro, sientan tristeza por la pérdida de la salud o ira por tener que cambiar. Los sentimientos de tristeza, depresión o desesperación pueden impedir que la persona con diabetes realice cambios necesarios o deseables. Expresar los sentimientos y aprender a manejarlos, puede ayudar. Para información acerca de la depresión, vea La salud mental (en proceso de desarrollo).
- **Encuentre razones para estar más sana.** ¿Qué quiere hacer y cómo desea sentirse mejor? Por ejemplo, piense en su familia y por qué quiere vivir y estar más sana para estar con ellos en un futuro. Las metas positivas le ayudan a hacer cambios para bien y a seguir adelante.



Acción comunitaria contra la diabetes

Si bien es cierto que a las personas con diabetes les toca hacer ciertos cambios para mejorar la salud, los cambios para prevenir nuevos casos de diabetes solo pueden llevarse a cabo a nivel comunitario. Por ejemplo, una persona decide qué come, pero sus opciones están limitadas a lo que hay en su comunidad. Una persona puede tener la intención de hacer más ejercicio, pero no puede elegir que su vecindario sea seguro para que lo pueda hacer. Lo mejor es reunir a las familias y las comunidades para cambiar las condiciones que causan o empeoran la diabetes.

Proteger a los bebés y a los niños y niñas

Para prevenir la diabetes, alimente bien a las madres y a las niñas y niños. Hay que darles suficientes alimentos nutritivos a las niñas y los niños. Las criaturas que están desnutridas en el vientre o en la niñez, son más propensas a tener diabetes más tarde en la vida. Evite dar azúcar, dulces u otros alimentos chatarra a los niños.

Mejorar el acceso a alimentos saludables

Para mejorar la variedad, cantidad y precio de los alimentos saludables en su comunidad:

- **Organice clases de cocina** para enseñar cómo se puede comer sanamente. Cuando las personas ven que los alimentos saludables saben rico y aprenden cómo prepararlos, se les antojará comerlos.
- **Comparta** las tradiciones de alimentos saludables de su cultura. Cuando los alimentos tradicionales no son saludables, es mejor limitar la cantidad que consumimos. Elija los alimentos tradicionales que son más saludables, y pida que los mayores de la comunidad compartan sus recetas.
- **Use las escuelas** para involucrar a las niñas y niños en la producción, preparación y consumo de alimentos saludables. Los almuerzos que se dan en la escuela pueden tener granos, cereales, frutas y verduras locales. Detenga la venta de alimentos chatarra y bebidas azucaradas a los niños dentro y afuera de las escuelas.
- **Establezca cocinas comunitarias** donde las personas sin cocina pueden preparar alimentos o juntarse en grupo para preparar comidas de bajo costo.
- **Construya huertos comunitarios** donde las personas puedan cultivar sus alimentos. Hasta en una área pequeña se pueden cosechar alimentos que ayudan a mejorar lo que comemos. Algunas personas urbanas cultivan en techos, terrazas, y terrenos baldíos.



- **Organice mercados** de producción local o cooperativas de alimentos para asegurar que las personas tengan acceso a alimentos saludables y que los agricultores tengan dónde vender sus productos. Para más información acerca de proyectos comunitarios relacionados con los alimentos, vea *Una guía comunitaria para la salud ambiental*.

Encuentre espacios donde hacer ejercicio y jugar

Es común que las personas en zonas urbanas no tengan dónde hacer actividad física. Algunas comunidades se han organizado para establecer canchas de fútbol o baloncesto y jardines de juegos infantiles. Estos espacios a menudo se convierten en lugares sanos donde se puede juntar la comunidad.

Dé talleres comunitarios

Explique qué es la diabetes, de dónde viene, los problemas graves que puede provocar y por qué hay que tomarla en serio, aún al principio, cuando las señas no son graves. Aliente a las personas a contar su historia de diabetes, a compartir su conocimiento y a plantear preguntas. Quizás decidan juntarse para preparar alimentos más saludables o para hacer ejercicio.

Otros temas de discusión y acción podrían incluir la contaminación del agua y del aire, el racismo, y las condiciones económicas o políticas que crean estrés en la comunidad.



Organice jornadas para hacer exámenes de detección

Las jornadas o campañas para hacer exámenes de detección de diabetes ayudan a que más personas se enteren que tienen diabetes, aun las que no tienen señas. Hágale exámenes de sangre u orina a las personas que tienen señas de advertencia como las que aparecen en la página 2, o a quienes tienen más de 40 años cuyos familiares tienen diabetes (vea la página 10).

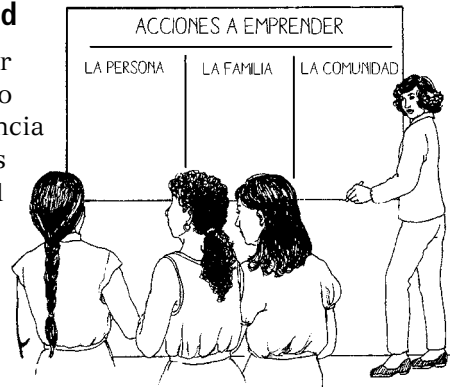
Los exámenes de orina pueden ser más fáciles para grupos grandes. Los exámenes de sangre también son útiles, pero deben hacer en ayunas, en la mañana antes de desayunar. En cambio, los exámenes de orina no requieren que la persona esté en ayunas, pero quien realiza el examen debe anotar la hora del examen y a qué hora comió la persona, ya que el azúcar se eleva después de comer. Para más información acerca de los exámenes, vea páginas 10 a 12.

Cómo ayudan las promotoras de salud

Las promotoras de salud pueden ayudar a las personas de forma individual, pero también pueden hacer una gran diferencia al reunir a las personas para que juntas aprendan, realicen cambios en su salud y busquen cambios comunitarios.

Por medio de los grupos de apoyo (vea a continuación), las promotoras de salud ayudan a las personas con diabetes y a sus familiares a compartir información acerca de la enfermedad.

También orientan a las personas para que consigan apoyo del sistema de salud y para que se apoyen mutuamente en los cambios a realizar o para tomar sus medicinas. Las promotoras de salud ayudan a las personas a aprender sobre la diabetes y a conocer qué tratamientos y programas están disponibles. También organizan campañas de detección de diabetes, exponen los mitos y calman los temores que las personas tienen acerca de la diabetes. Sus acciones previenen la diabetes a través de la acción comunitaria.



Grupos de apoyo

Un grupo de apoyo es un grupo de personas que se reúne regularmente (por ejemplo, cada semana o cada 15 días) para ayudarse unas a otras. Un grupo de apoyo puede iniciar en un vecindario, escuela o lugar de trabajo, donde existen personas que desean formar un grupo. A veces una promotora de salud, personal de una clínica o maestra de la escuela inician y participan en el grupo. Otros grupos invitan a estas personas solo de vez en cuando.



Las personas con diabetes se reúnen para compartir cómo han aprendido a cuidarse, para conversar acerca de las dificultades relacionadas y para tener un sentido de comunidad o pertenencia. Las personas que recién se enteraron que tienen diabetes pueden beneficiarse de juntarse con otras personas que han vivido con la diabetes durante un tiempo. Los grupos de apoyo pueden hablar de los retos relacionados con la preparación de alimentos y las comidas en familia, ahora que una persona necesita cambiar su forma de comer para mantenerse sana. El grupo puede empezar proyectos para que la comunidad sea más saludable para todos. Un grupo de apoyo puede seguir y crecer durante muchos años si los participantes lo encuentran útil.

Otros esfuerzos comunitarios

- Demande que los oficiales de salud ofrezcan exámenes gratuitos para aquellas personas que podrían tener diabetes, y aseguren que las medicinas y los materiales para hacer los exámenes estén disponibles y sean de bajo costo.
- Luche por que el agua sea segura, con el fin de gastar menos en agua embotellada o en bebidas no saludables.
- Detenga la contaminación química en su punto de origen.
- Disminuya el uso de plaguicidas.

**Ecuador Ejercítate**

En Ecuador, el gobierno inició una campaña en el 2012 con el fin de que la gente moviera el cuerpo. Los organizadores de “Ecuador Ejercítate” decidieron que cualquier parque público, patio escolar o centro comunitario podría convertirse en un sitio donde la gente se podía reunir y mover el cuerpo.

El gobierno capacitó a gente joven y les pagó para dar clases de baile y moverse con música movida. Las ciudades y comunidades encontraron lugares donde



la gente podía reunirse para bailar y hacer ejercicio juntos, sin costo, durante la hora del almuerzo o antes o después del trabajo o la escuela. El programa ha hecho que las personas de todas las edades participen, y ayuda a las mujeres embarazadas y a las personas discapacitadas a involucrarse.

Emergencias diabéticas

Existen 2 tipos de emergencias que le pueden ocurrir a las personas con diabetes. Una emergencia debido al azúcar baja en la sangre (hipoglucemia) le puede ocurrir a una persona quien toma medicina o insulina como tratamiento para la diabetes. Este tipo de emergencia se debe ya sea a demasiada medicina o insulina o por comer menos de lo normal. Una emergencia por tener azúcar baja puede ocurrir repentinamente sin aviso previo, pero si actúa rápido, la persona puede recuperarse.

Una emergencia a causa de azúcar alta en la sangre (hiperglicemia) normalmente sucede después de repetidas señas de advertencia, aun si la persona no sabe que tiene diabetes.

Si usted tiene diabetes, use una pulsera con sus datos o siempre lleva una tarjeta que dice “Tengo diabetes”. En la tarjeta o pulsera incluya el nombre de todas las medicinas que usted toma. Esto ayudará a que otras personas le brinden ayuda si usted no puede ayudarse a sí mismo. Explíquelo a sus familiares y a otras personas las señas de peligro y lo que deben hacer al respecto.

Si alguien tiene una emergencia por la diabetes, pero usted no sabe si es porque tiene azúcar alta o baja, trate a la persona como si tuviera azúcar baja en la sangre (dele un poco de azúcar) y llévela a conseguir ayuda médica.

Azúcar baja en la sangre (hipoglicemia)

Esta condición solo puede presentarse en una persona que trata su diabetes con medicinas. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si la persona ha tomado demasiada insulina u otra medicina para la diabetes, no ha comido suficiente, realiza demasiada actividad física, deja pasar demasiado tiempo entre comidas o toma bebidas alcohólicas. Si una persona ha tenido problemas en que se la baja el azúcar, ayúdela a buscar otra manera de manejar su medicina. Comer con más frecuencia o comer alimentos más saludables puede prevenir estas emergencias.

Una persona con azúcar baja en la sangre puede sentirse nerviosa, sudorosa o temblorosa, y repentinamente volverse torpe, confundida, nerviosa o irritable. Al aparecer las primeras señas, debe comer algo inmediatamente. Si no lo hace, su condición se pondrá peor y habrá estas señas de peligro:

SEÑAS DE PELIGRO

- Problemas para caminar
- Sentirse débil
- Problemas con la vista
- Confusión o comportamiento extraño (podría aparecer borracho)
- Pérdida del conocimiento
- Ataques

TRATAMIENTO

Si la persona está consciente, dé algo dulce inmediatamente: jugo de fruta, un dulce o un vaso de agua con varias cucharadas de azúcar. También debe comer una comida normal poco tiempo después. Si usted puede medir el nivel de azúcar en la sangre con un glucómetro, podrá saber si el tratamiento funcionó. Si la persona sigue confundida o no empieza a sentirse mejor 15 minutos después de haberle dado azúcar, consiga ayuda.

Si la persona está inconsciente, coloque una pizca de azúcar o miel debajo de su lengua. Siga dándole cantidades pequeñas mientras que el cuerpo lo absorbe. Cuando se despierte, puede darle más. Asegúrese que tenga quien lo acompañe durante 3 ó 4 horas por si vuelven a presentar las señas de peligro.

Azúcar alta en la sangre (hiperglicemia)

Una persona con diabetes puede tener demasiada azúcar en la sangre si come demasiado, reduce su nivel de actividad física, tiene una enfermedad o infección seria, deja de tomar su medicina para la diabetes o se deshidrata. Esto puede suceder aún si la persona todavía no sabe que tiene diabetes. Antes de que se presente una emergencia por azúcar alta en la sangre, las siguientes señas pueden indicar que la persona tiene diabetes o que su diabetes necesita un tratamiento diferente:

SEÑAS

- Tener mucha sed y beber muchos líquidos
- Orinar a menudo
- Vista borrosa
- Pérdida de peso

El azúcar alta en la sangre es muy peligrosa si no se trata. Puede causar que la persona entre en coma o incluso puede causar la muerte. Usted puede salvarle la vida a una persona al conseguirle ayuda para estas señas más peligrosas:

SEÑAS DE PELIGRO

- Pulso rápido
- Aliento con olor a fruta
- Piel seca
- Dolor abdominal, náusea o vómito
- Presión de la sangre baja
- Desorientación y confusión
- Respiraciones rápidas y profundas
- Pérdida del conocimiento

TRATAMIENTO

Lleve a la persona a un centro médico inmediatamente. Si está consciente, dele bastante agua en sorbos.

Si usted está seguro que la persona tiene la presión alta, si ya le hizo un examen del azúcar en la sangre con un glucómetro, y si usted sabe la dosis de insulina que debe tomar, dele un poco de insulina en camino hacia el centro de salud. Pero si no está seguro de que el problema es un nivel alto de azúcar en la sangre, no le dé insulina. Darle insulina a una persona con azúcar baja en la sangre, puede matarla.

La diabetes: medicinas

Medicinas orales para la diabetes Tipo 2

Metformina

La metformina es una medicina para la diabetes que ayuda a que la insulina del cuerpo funcione mejor, y disminuye la producción de azúcar en el hígado. Funciona bien en las personas que tienen diabetes Tipo 2 que no logran controlar su diabetes cambiando su forma de comer y su actividad física. La metformina no se usa en las personas con diabetes Tipo 1. Esta medicina es menos cara que otras medicinas para la diabetes, no baja demasiado el nivel de azúcar en la sangre (hipoglicemia), y no hace que la persona suba de peso. A veces se da metformina en combinación con otras medicinas para la diabetes (las sulfonilureas o la insulina).

Efectos secundarios



Diarrea, náusea, retortijones de la barriga, gas y un sabor metálico en la boca. Para evitar esto, tome la metformina junto con las comidas. Los efectos normalmente son leves y desaparecen 1 ó 2 semanas después de empezar a tomar la medicina o si le aumentan la dosis. Si los efectos secundarios continúan, reduzca la dosis o use una medicina diferente.

Importante

Una persona deshidratada o con una infección seria debe dejar de tomar metformina hasta que mejore.

Las personas con problemas de los riñones deben hacerse un examen de sangre antes de empezar a tomar metformina, para ver qué tan bien funcionan los riñones. Las personas con una enfermedad leve de los riñones deben tomar una dosis baja de metformina (no más de 1000 mg diario). Las personas con una enfermedad grave de los riñones no deben tomar metformina.

Las personas que tienen problemas serios del corazón, tienen alguna enfermedad de los riñones o suelen tomar más de una bebida alcohólica al día, no deben tomar metformina.

A una persona con diabetes Tipo 2 que va a tener cirugía o a alguna radiografía con tintes, probablemente le digan que deje de tomar la metformina 1 día antes y 2 días después. Esto es para prevenir una condición rara pero peligrosa que se llama acidosis láctica.

Cómo se usa



En cualquier persona que toma medicinas para la diabetes, medir el azúcar en la sangre con una gota de sangre (vea las páginas 18 a 19) muestra qué tan bien funciona la medicina o una dosis específica de la medicina. Normalmente, la persona empieza

por tomar una dosis baja que se aumenta poco a poco. Esto significa que cuando se empieza a tomar una nueva medicina para la diabetes, será necesario hacer más exámenes para determinar la dosis que funciona mejor.

La metformina viene en tabletas de 500, 850 ó 1000 mg, y debe tomarse con las comidas.

→ Los adultos, normalmente empiezan por tomar 500 mg 1 vez al día con la cena. Si el azúcar en la sangre sigue elevada, puede aumentar la dosis en la semana que sigue, ya sea tomando una tableta con una dosis más alta o tomando más de una tableta al día.

Por ejemplo:

semana 1: Dé 500 mg Ó
½ tableta de 850 mg cada noche.

semana 2: Para tomar 850 mg al día, dé ½ tableta de 850 mg con el desayuno y
½ tableta de 850 mg con la cena.
Para tomar 1000 mg diario, dé 500 mg con el desayuno y 500 mg con la
cena.

Para la mayoría de los adultos, la metformina funciona bien cuando se toma de 1000 a 2000 mg al día, la mitad con el desayuno y la mitad con la cena.

También es posible tomar metformina 3 veces al día (con las comidas).

Por ejemplo:

para tomar un total de 1500 mg diarios, dé 500 mg con cada comida, 3 veces al día.

Tomar más de 2000 mg al día a menudo no es de ayuda. Nunca dé más de 2550 mg al día.

Cuando un niño o una niña toma metformina, la dosis la debe determinar un médico o un trabajador de salud con experiencia.

Otras medicinas que podrían servir

Las sulfonilureas y la insulina son medicinas que a veces se usan en vez de la metformina o combinadas con esta.

Las sulfonilureas

Las sulfonilureas son un grupo variado de medicinas para las personas que tienen diabetes Tipo 2. Ayudan al páncreas a producir más insulina y ayudan al cuerpo a usar mejor la insulina que produce. Las sulfonilureas de acción rápida bajan el azúcar en la sangre rápidamente, pero se deben tomar 2 veces al día. Las sulfonilureas de acción prolongada son más lentas pero duran más tiempo en el cuerpo, por lo que se toman 1 vez al día, a menos que usted requiera una dosis más alta.

Las sulfonilureas se pueden tomar por sí solas o en combinación con otras medicinas contra la diabetes (metformina o insulina) para controlar el azúcar en la sangre. Las sulfonilureas pueden ser menos eficaces si la persona ha tenido diabetes Tipo 2 durante mucho tiempo.

Efectos secundarios



Las sulfonilureas pueden causar que el azúcar en la sangre baje demasiado y que lo haga demasiado rápido (vea la página 20 y el tema de hipoglicemia en la página 31), especialmente si la persona no come después de tomar la medicina, o si hace más actividad física que lo normal. Es más probable que se presente este riesgo con las sulfonilureas de acción prolongada, como la glibenclamida (gliburida) y la clorpropamida, ya que se quedan más tiempo en el cuerpo.

- Tener más hambre y subir de peso son algunos de los efectos secundarios. Comer bien y hacer suficiente actividad física ayudan a prevenir estos efectos.
- Tomar bebidas alcohólicas cuando uno está tomando alguna sulfonilurea, especialmente la clorpropamida, puede causar vómito.
- En algunas personas, las sulfonilureas causan sarpullido o mayor sensibilidad al sol.

Importante

Las personas que tienen alguna enfermedad de los riñones o del hígado, o quienes suelen tomar más de una bebida alcohólica al día, deben usar las sulfonilureas con precaución.

Para los adultos mayores (mayores de 65 años), o para las personas que tienen alguna enfermedad de los riñones, es más seguro tomar las sulfonilureas de acción rápida, como la glipizida, y empezar con la dosis más baja posible, para evitar que el azúcar en la sangre baje demasiado.

Las personas con diabetes Tipo 1 y las personas con alergia a las medicinas con sulfa (sulfamidas), no deben tomar las sulfonilureas.

Las mujeres embarazadas deben evitar las sulfonilureas, excepto glibenclamida (gliburida), a menos de que no haya ninguna otra medicina disponible contra la diabetes.

Normalmente no se dan sulfonilureas a los niños con diabetes Tipo 2.

Señas de haber tomado demasiada

Las señas de peligro del azúcar baja en la sangre incluyen problemas para caminar, sentirse débil, problemas de la vista, confusión, pérdida del conocimiento o ataques. Si la persona está consciente, dele algo dulce inmediatamente, y una comida completa cuanto antes. Si no está consciente, coloque una pizca de azúcar o miel debajo de la lengua, y continúe dándole cantidades pequeñas hasta que despierte y pueda comer por sí sola (vea la página 31).

Interacciones con otras medicinas

Es posible que otras medicinas no funcionen bien si la persona está tomando alguna sulfonilurea. Y si la persona toma insulina, algunas sulfonilureas pueden dejar de funcionar. Hable con su trabajador de salud acerca de todas las medicinas que usted toma.

Cómo se usa



En cualquier persona que toma medicinas para la diabetes, medir el azúcar en la sangre con una gota de sangre (vea las páginas 18 a 19) muestra qué tan bien funciona la medicina o una dosis específica de la medicina. Normalmente, la persona empieza por tomar una dosis baja que se aumenta poco a poco. Cuando se empieza a tomar una nueva medicina para la diabetes, será necesario hacer exámenes adicionales para determinar la dosis que sirve mejor.

Las sulfonilureas son para los adultos con diabetes Tipo 2.

- Tome las sulfonilureas 30 minutos antes de comer. Es importante siempre comer después de tomar esta medicina, porque si no come, el azúcar en la sangre puede bajar demasiado y volverse peligrosa (vea la página 31).
- Si usted come bien y toma la medicina regularmente, pero el azúcar en la sangre se mantiene elevada, hable con su trabajador de salud. Tal vez sea necesario cambiar la dosis o cambiar de medicina.
- Normalmente las sulfonilureas se empiezan con una dosis baja, 1 vez al día antes de desayunar. Si el azúcar en la sangre se mantiene elevada, se aumenta la dosis muy gradualmente a lo largo de varias semanas.

Cada una de las medicinas de tipo sulfonilurea requiere una dosis diferente. La persona comienza con una dosis baja, y se realiza unos exámenes varios días después, para ver si el nivel de azúcar en la sangre ha bajado lo suficiente. Si necesita una dosis más alta, se aumenta solo un poco. Después de otra semana, se repite el examen y se vuelve a ajustar la dosis en caso necesario. Es peligroso administrar una dosis demasiado alta de sulfonilurea, por lo que se aumenta solo un poquito a la vez.

GLIBENCLAMIDA (GLIBURIDA)

La glibenclamida es una sulfonilurea de acción prolongada, y viene en tabletas de 1,25 mg, 2,5 mg y 5 mg.

→ La dosis inicial normalmente es de 1,25 a 5 mg, 1 vez al día, antes de desayunar.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 2,5 a 10 mg diarios. Si toma más de 10 mg diarios, es común dividir la cantidad total a la mitad y tomarla 2 veces al día, 1 vez antes de desayunar, y otra vez antes de cenar.

Por ejemplo:

Para tomar 10 mg al día: dé una tableta de 5 mg en la mañana antes de desayunar, y otra tableta de 5 mg antes de cenar.

Para tomar 15 mg al día: dé 3 tabletas de 2,5 mg antes de desayunar, y otras 3 tabletas de 2,5 mg antes de cenar.

No dé más de 20 mg en un día.

GLIMEPIRIDA

La glimepirida es una sulfonilurea de acción prolongada que viene en tabletas de 1 mg, 2 mg y 4 mg.

→ La dosis inicial normalmente es de 1 mg a 2 mg, 1 vez al día, antes de desayunar.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 1 mg a 4 mg al día, 1 vez al día. No dé más de 8 mg en un día.

GLIPIZIDA

La glipizida es una sulfonilurea de acción rápida, y normalmente viene en tabletas de 5 mg y 10 mg.

➔ La dosis inicial normalmente es de 2,5 mg 1 vez al día, antes de desayunar. Para comenzar con 2,5 mg al día, dé ½ tableta de 5 mg.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 2,5 a 20 mg al día. Si toma 10 mg al día o más, es común dividir la cantidad total del día a la mitad, y tomarla 2 veces al día, 1 vez antes de desayunar, y otra vez antes de cenar.

Por ejemplo:

Para tomar 10 mg al día, dé una tableta de 5 mg antes de desayunar y otra tableta de 5 mg antes de cenar.

No dé más de 20 mg en un día.

GLICLAZIDA y GLICLAZIDA LM (liberación modificada)

La gliclazida viene en 2 formas.

La **gliclazida regular** normalmente viene en tabletas de 80 mg.

➔ La dosis inicial normalmente es de 40 mg a 80 mg, 1 vez al día, antes de desayunar. Para comenzar con 40 mg al día, dé ½ tableta de 80 mg.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 40 mg a 240 mg al día. Si toma 160 mg o más al día, es común dividir la cantidad diaria a la mitad y tomar la medicina 2 veces al día, 1 vez antes de desayunar, y otra vez antes de cenar.

Por ejemplo:

Para tomar 160 mg al día, dé una tableta de 80 mg antes de desayunar y otra tableta de 80 mg antes de cenar.

No dé más de 320 mg de gliclazida regular en un día.

La **gliclazida LM** viene en tabletas de 30 mg, y su dosis es distinta a la de la gliclazida regular.

➔ Normalmente la persona empieza con 30 mg al día de gliclazida LM.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 30 a 120 mg al día, 1 vez al día, antes de desayunar.

No dé más de 120 mg de gliclazida LM en un día.

CLORPROPAMIDA

La clorpropamida es una sulfonilurea de acción prolongada, y normalmente viene en tabletas de 100 mg y 250 mg.

→ La dosis inicial normalmente es de 100 mg a 250 mg 1 vez al día, antes de desayunar.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 100 mg a 500 mg al día, 1 vez al día, antes de desayunar.

No dé más de 750 mg en un día.

TOLAZAMIDA

La tolazamida es una sulfonilurea de acción rápida, y normalmente viene en tabletas de 250 mg y 500 mg.

→ La dosis inicial normalmente es de 100 mg a 250 mg 1 vez al día, antes de desayunar.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar. A la mayoría de las personas les va bien con una dosis de 100 mg a 1000 mg al día. Si toma 500 mg o más al día, es común dividir la cantidad total a la mitad y tomar la medicina 2 veces al día, 1 vez en la mañana antes de desayunar, y otra vez en la tarde antes de cenar.

Por ejemplo:

Para tomar 500 mg al día: dé 1 tableta de 250 mg antes de desayunar, y otra tableta de 250 mg antes de cenar.

Para tomar 1000 mg al día: dé 1 tableta de 500 mg antes de desayunar, y otra tableta de 500 mg antes de cenar.

No dé más de 1000 mg en un día.

TOLBUTAMIDA

La tolbutamida es una sulfonilurea de acción rápida y normalmente viene en tabletas de 500 mg.

→ La dosis inicial normalmente es de 1000 mg a 2000 mg. Es común dividir la cantidad diaria a la mitad, y tomar la medicina 2 veces al día, 1 vez antes de desayunar, y otra vez antes de cenar.

Por ejemplo:

Para tomar 1000 mg al día: dé una tableta de 500 mg antes de desayunar, y otra tableta de 500 mg antes de cenar.

Para tomar 2000 mg al día: dé 2 tabletas de 500 mg antes de desayunar, y otras 2 tabletas de 500 mg antes de cenar.

Si es necesario, la dosis se puede aumentar.

No dé más de 3000 mg en un día.

Medicinas inyectables para la diabetes

Insulina

La insulina es una hormona que produce el páncreas y que ayuda al cuerpo a procesar los alimentos que contienen azúcar. Es necesaria para la vida, y si el cuerpo no puede producir la insulina, es necesario usar una forma química de insulina. Todas las personas con diabetes Tipo 1 deberán tomar insulina toda su vida. Las personas con diabetes Tipo 2 también pueden llegar a requerir insulina, si su cuerpo deja de producirla. Cuando esto ocurre, las medicinas orales como la metformina o las sulfonilureas ya no serán suficientes, y la insulina puede ser la única forma de controlar el azúcar en la sangre.

La insulina debe ser inyectada. Puede venir en ampolletas que se usan con una jeringa para preparar la dosis correcta. También puede venir en un dispositivo que parece un lapicero que mide la dosis correcta y es más fácil de usar.

Hay 3 tipos de insulina:

- **Las de acción rápida.** Esta forma más común de insulina de acción rápida se llama insulina "regular". Las insulinas lispro y aspart también son de acción rápida. Este tipo de insulina se toma antes de los alimentos.
- **Las de acción prolongada.** NPH es la más común de las insulinas de acción prolongada. Las insulinas glargine y detemir también son de acción prolongada. Este tipo de insulina se toma 1 ó 2 veces al día.
- **Dosis mixta o premezclada.** La combinación más común de acción prolongada y acción rápida es la NPH/regular 70/30. Se da 2 veces al día. Otra insulina de dosis mixta es la NPH/regular 50/50.

Efectos secundarios



La insulina puede provocar que el azúcar en la sangre baje demasiado y muy rápido (vea las páginas 20 y 31).


Se puede prevenir el aumento de peso si se come de manera saludable y si la persona se mantiene activa después de comenzar a tomar insulina.

Importante

El riesgo de la insulina es que baje demasiado el azúcar en la sangre, lo cual puede provocar una emergencia médica (vea las páginas 20 y 31). Esto se vuelve más probable si la persona se salta las comidas, ha hecho mucho ejercicio o toma demasiada insulina por equivocación.

Es importante que la persona que usa insulina entienda cómo usarla de manera segura, y que reconozca las señales de peligro del azúcar baja en la sangre (vea la página 31). De no ser así, debe contar con ayuda adecuada en casa. La persona con problemas de la vista también necesitará ayuda adicional para asegurar que tome la dosis correcta.

Si la persona toma insulina tanto de acción rápida como de acción prolongada, es muy importante que entienda la diferencia entre ellas y que las use correctamente.

Cómo se usa 

La insulina debe guardarse en un lugar fresco, lejos de calor o frío extremos. Se puede guardar en el refrigerador, pero jamás hay que congelar la insulina.

Medir el azúcar en la sangre (vea las páginas 18 a 19) muestra qué tan bien funciona la medicina o una dosis específica. Normalmente, la persona empieza por inyectarse una dosis baja que se aumenta poco a poco. Cuando se empieza una nueva medicina para la diabetes, será necesario hacer exámenes, para determinar la dosis que funciona mejor.

PARA LA DIABETES TIPO 1

Las personas que tienen diabetes Tipo 1 necesitan insulina todos los días para mantenerse sanas. Es necesario tomar insulina de acción prolongada para mantener estable el cuerpo durante toda la noche y a lo largo del día; por tanto, la persona aprende a ajustar la dosis de insulina de acción rápida, de acuerdo a sus alimentos y a su nivel de actividad física. El trabajador de salud experimentado ayudará a determinar qué tipo de insulina y qué dosis funcionarán mejor.

PARA LA DIABETES TIPO 2

Las personas con diabetes Tipo 2 a menudo empiezan con una inyección al día de insulina de acción prolongada, ya sea sola o en combinación con otras medicinas orales, como la metformina o las sulfonilureas.

Las primeras dosis de insulina de acción prolongada deben ser bajas, como por ejemplo 10 unidades. Si se empieza con una sola inyección de NPH, debe administrarse por la noche. Pero como la NPH solo dura unas 12 horas, muchas personas la toman 2 veces al día para evitar los altos y bajos en el nivel de azúcar en la sangre.

La trabajadora de salud tal vez necesite aumentar la dosis de insulina de acción prolongada lentamente, hasta que el azúcar en la sangre ya no esté elevada. Una vez que dicho nivel se estabilice dentro de un buen rango, usted seguirá tomando la misma dosis cada día. Puede llevar muchas semanas lograr la dosis adecuada.

Es posible que el azúcar en la sangre esté bien por la mañana pero elevado después de comer. Si esto sucede, tal vez sea necesario agregar una insulina de acción rápida, como la insulina regular, antes de comidas. La insulina de acción rápida también debe iniciarse con dosis baja, aproximadamente 4 unidades. A menudo se inyecta una vez al día antes de la comida más grande del día, pero algunas personas tendrán que inyectarla antes de cada comida. La insulina regular debe inyectarse 30 minutos antes de comer. Medirse el azúcar en la sangre a menudo al principio, le ayudará al promotor de salud saber cómo ajustar la dosis de insulina de acción rápida que usted necesita.

La insulina de dosis mixta es otra alternativa para las personas que necesitan algo más allá de la insulina de acción prolongada, por ejemplo, la NPH/regular 70/30 se inyecta 2 veces al día, 30 minutos antes del desayuno y 30 minutos antes de la cena.

Señas de haber tomado demasiada

Las señas de peligro del azúcar baja en la sangre, incluyen problemas para caminar, sentirse débil, problemas de la vista, confusión, pérdida del conocimiento o ataques. Si la persona está consciente, necesita tomar algo dulce inmediatamente, además de una comida completa lo antes posible. Si no está consciente, coloque una pizca de azúcar o miel debajo de la lengua, y continúe dándole cantidades pequeñas hasta que despierte y pueda comer por sí sola (vea la página 31).