

# **Adquiera Control: Viva un estilo de vida saludable con diabetes**

## **¿Qué es “un estilo de vida”?**

Un estilo de vida es la manera como uno decide enfocar los placeres y las presiones de nuestro mundo. Es la forma como enfrentamos las necesidades de la vida diaria, así como también la manera como reaccionamos frente a una crisis.

El estilo de vida incluye sus actitudes y hábitos. Se demuestra en las prioridades que establecemos y la manera como balanceamos las responsabilidades.

Ciertamente, el estilo de vida incluye cosas tales como la dieta y el ejercicio. Sin embargo, el estilo de vida también tiene que ver con las actitudes, incluyendo la forma como enfrentamos el vivir con una enfermedad que dura toda una vida.

En las páginas que siguen, hablaremos de algunas de las cualidades que en conjunto forman un estilo de vida saludable. Daremos una mirada a las muchas maneras en que usted puede obtener y mantener el control de su diabetes para que aún con la enfermedad haga su vida más llevadera y la disfrute mejor.

## **¿Qué tan importante es el significado de “normal”?**

¿Qué fué lo primero que le vino a la mente cuando su doctor le dijo que tenía diabetes?

Si Ud. es alguien que reacciona como la mayoría de las personas con diabetes, seguro que se sintió diferente. Se sintió como que de pronto no es más una persona “normal.”

Esa es una reacción común. Ya que a medida que empieza a hacer cambios en su vida, batallando por adoptar un “estilo de vida” mas saludable, es casi imposible no compararse con miembros de su familia y amigos quienes no viven con tal enfermedad.

Pues bien, puede ser que no sea capaz de hacer todo lo que ellos hacen sin tener que pagar un precio alto. Sin embargo, eso no significa que Ud. no sea normal.

Tenga en mente que cada ser humano vive con ciertas limitaciones.

La persona sin diabetes puede coger y comer una galleta de chocolate sin siquiera pensarlo dos veces. Sin embargo, tarde o temprano, en lo que a alimento se refiere encontrarán sus limitaciones y tendrán que decir “no más” – o padecer de un dolor de estómago y subir de peso.

El vivir un estilo de vida saludable empieza por enfrentar la realidad de sus propias limitaciones; luego, el aprender a hacerlas, una parte natural y “normal” de su diario vivir.

## **¿QUÉ TIPO DE DIABETES TIENE?**

Hay dos tipos comunes de diabetes, llamados tipo 1 y tipo 2.

En las personas con diabetes de tipo 1, el páncreas no produce insulina. Así que se necesitan inyecciones de insulina para convertir los alimentos en energía y algunos cambios en su estilo de vida.

En las personas con diabetes de tipo 2, el páncreas puede producir insulina, pero las células del cuerpo tienen dificultad en usarlo adecuadamente. Las personas con diabetes tipo 2 pueden responder a varios tratamientos, incluyendo cambios en el estilo de vida, medicamentos de tipo oral o insulina.

### **Su estilo de vida y la dieta**

**Cuando de alimentos se trata tenga una mente sin prejuicios o condicionamientos.**

“¿Puede comer eso?”

Ésta es una pregunta que probablemente escuchará, a menudo, de mucha gente que sabe que tiene diabetes. Y en una palabra, la respuesta es “sí.”

Las personas con diabetes pueden comer la misma variedad de alimentos, con moderación, así como cualquier miembro de su familia o su país.

La diferencia se presenta una vez que el alimento es consumido.

En la persona sin diabetes, el páncreas enseguida se pone en acción, produciendo automáticamente la insulina necesaria para convertir el alimento en energía usable.

En una persona con diabetes, las cosas no son tan automáticas. Puede ser que produzca algo de insulina, pero no lo suficiente para realizar la tarea. Su cuerpo puede ser resistente a la insulina o puede ser que no produzca nada de insulina.

Como resultado, puede ser que no pueda comer tanto de ciertos alimentos o que no pueda comerlos muy a menudo. Es por ello que la dieta es una de las bases fundamentales de un estilo de vida saludable cuando se tiene diabetes.

El plan de alimentación que elaboren, tanto Ud. como su equipo de salud, se convertirá en la clave que le permitirá convertir las calorías que consuma en energía usable.

El plan toma en consideración su edad, género(sexo), ocupación, peso ideal, preferencias en los alimentos, actividades físicas y necesidades sociales.

El propósito del plan es balancear la cantidad de alimento que consuma, sus actividades y medicamentos en un todo predecible y manejable.

Para algunas personas, un cambio de dieta puede ser lo único que la diabetes necesita para ser controlada. Se sabe de algunas personas con diabetes tipo 2 en las cuales la pérdida de solo 15 libras ha mejorado y aun normalizado el azúcar en la sangre.

Muchas personas que desarrollan diabetes tipo 2 tienen peso excesivo. El perder peso puede ayudar a mantener el azúcar en la sangre dentro de niveles normales y prevenir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.

Si usted usa insulina para controlar su diabetes, tanto Ud. como su equipo de salud deben balancear la cantidad de calorías que consume con su dosis de insulina.

Su doctor, dietista o nutricionista, educador especializado en diabetes, puede ayudarle a desarrollar un plan de alimentación apropiado para Ud. No tiene que ser aburrido o difícil de seguir. En verdad, Ud. no necesita una dieta diferente a la de los otros miembros de su familia. Después de todo, aquello que es bueno para su salud es probable que también sea bueno para la de ellos.

La pérdida de peso se logra mejor gradualmente – una libra o dos a la semana es suficiente. Nunca debe intentar dietas extremadas a menos que lo haga bajo la supervisión de un doctor. El planear comidas para diabéticos significa elegir los alimentos apropiados y consumirlos en cantidades apropiadas y a intervalos de horas adecuados.

### **Coma inteligentemente.**

Cuando salga de compras, cocine o coma fuera de la casa, haga decisiones saludables. Seleccione alimentos que son bajos en grasas; evite alimentos fritos, carnes llenas de grasa, productos envasados en aceite y alimentos preparados con salsas cremosas o mantequilla. Elija alimentos que son asados, cocidos al vapor, parrillados o cocidos al horno. Evite aquellos que son fritos, marinados o apanados.

Trate de aprender tanto como pueda acerca de los alimentos y los buenos hábitos de nutrición. Descubrirá que existen más selecciones de las que pensaba.

Finalmente, si tropieza, no se desanime. Todos lo hacemos ocasionalmente. Emprenda el camino de regreso al control con su siguiente comida. Una dieta que forma parte de su estilo de vida es una meta para toda la vida.

### **Su estilo de vida y actividad**

#### **El poder de una energía positiva.**

Definir el estilo de vida activo y apropiado para las personas con diabetes es simple: es aquel que cada uno de nosotros, con o sin diabetes, debiera estar viviendo.

La actividad física, combinada con un buen plan de alimentación, puede ayudarle a controlar su diabetes. Un cuerpo activo no solamente quema calorías mas rápido, sino que el ejercicio también ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina – la cual a su vez reduce la cantidad de glucosa en la sangre.

Además, la actividad física regular tiene una serie de beneficios para la salud de las personas con diabetes:

- Ayuda a controlar su peso quemando calorías y grasa. Hágalo parte de su estilo de vida, así lucirá mejor y también se sentirá mejor.
- El ejercicio y la actividad física planificada reducen los factores de riesgo de enfermedades cardíacas ayudando a controlar la grasa y los niveles de colesterol y bajando la presión arterial.
- El ejercicio y la actividad física planificada mejoran la circulación de la sangre y la presión arterial. Esto fortalece más su corazón y pulmones.
- Los beneficios de la actividad física planificada son duraderos. Un estilo de vida activo le ayudará a sentirse mejor y controlar mejor el estrés.

### **Empezando.**

Todo programa de ejercicios incluye el consejo, "Consulte con su doctor." Si Ud. es una persona con diabetes, necesita prestar atención especial a esas palabras.

Su nivel de actividad física impactará casi todo aspecto del programa de control de su diabetes. De acuerdo al aumento en el nivel de sus ejercicios, su doctor puede determinar una disminución en la receta de su insulina o medicamentos orales o aumentar el número de calorías que se le ha permitido.

### **CONSEJOS DURANTE LOS EJERCICIOS**

- Tome líquidos (agua, bebidas sin azúcar) en abundancia, antes y durante su actividad física
- Haga calentamientos o estiramiento de sus músculos durante unos 5-10 minutos antes de su rutina de ejercicios
- Mida el nivel de azúcar antes de su actividad física planeada
- No continúe sus ejercicios si está corto de aliento, se siente mareado o experimenta dolor
- No se desanime
- Mida su azúcar después de sus ejercicios

### **Lento pero persistente gana la batalla.**

No tiene que correr en una maratón para hacer que la actividad física forme parte de su estilo de vida saludable.

Por el contrario, empezando lentamente pero manteniéndose con un programa de ejercicios podrá hacer que la actividad física forme una parte real de su vida.

Empiece con algo simple. Sea consciente de cómo se siente. Si hay un indicio de una baja de azúcar o hipoglucemia, lleve consigo tabletas de glucosa o gel. Si necesita descansar, hágalo. Recuerde, esto lo hace por Ud. No tiene nada que probar al mundo. Vaya hacia adelante a medida que se encuentre listo y como su doctor lo recomiende.

Elija una actividad que le dé satisfacción. Asegúrese que sea alguna en la cual Ud. puede participar día tras día, y a través de todo el año.

Encuentre un socio con quien hacer ejercicios. Pídale a su esposo(a) o vecino que que lo acompañe. Asíciase con alguna persona de su grupo de apoyo para que se den mutuamente aliento y motivación.

Dése tiempo. Manténgase con su programa de actividad física planeado por lo menos seis meses. Se quedará asombrado(a) de la diferencia que un estilo de vida saludable y activo puede hacer en su vida.

**80-120 mg/dL**

**Antes de las comidas**

**100-140 mg/dL**

**A la hora de acostarse**

### **TOME NOTA DE SU PROGRESO**

La diabetes requiere que uno sepa donde se encuentra respecto a la enfermedad. Hoy en día, hay dos pruebas usadas comúnmente para verificar los niveles de azúcar en la sangre.

Se pueden hacer en la casa pruebas diarias de glucosa en la sangre con varios monitores disponibles. Para las personas con diabetes, se considera un nivel normal entre los 80 y 120 mg/dL antes de las comidas, y entre 100 y 140 mg/dL a la hora de acostarse.

La hemoglobina de fórmula A<sub>1c</sub> (HbA<sub>1c</sub>), también conocida como “glycosylated hemoglobin”, es una prueba usada por los doctores para obtener un mejor cuadro de cómo controlar mejor su azúcar. La HbA<sub>1c</sub> es una prueba que mide la cantidad de azúcar en la sangre, que usted ha tenido en un período de tres meses, indicando si usted ha estado o no en control y es mucho más probable que se realice en la oficina de su doctor.

### **Su estilo de vida y el estrés**

#### **No se preocupe. Goce de salud.**

Como una persona que tiene diabetes, es importante controlar el estrés.

El estrés puede ser causado por una variedad de factores emocionales o físicos. Produce los efectos en su cuerpo. Y puede hacerle perder el control de la glucosa y de la diabetes.

Cuando se le presenta una situación que su mente determina que es crítica, su cuerpo adopta instantáneamente una posición defensiva. Cambia a una mentalidad de “huye o pelea”. La adrenalina se intensifica a través de todo su cuerpo.

Cuando se encuentre bajo presión (rabia, coraje), relájese. Respire profundamente. Cierre sus ojos si la situación se lo permite. Decida si la presión que siente es equivalente a la realidad de la situación.

Si la amenaza es real, decida cuál deberá ser su siguiente paso. Si está sobreactuando, retroceda emocionalmente un paso gigante. Preste a la situación la atención que esta merece, sin embargo, ni un momento más de estrés.

### **CONSEJOS PARA EL ESTRÉS**

Cuando se de cuenta que está lleno de estrés, trate de tomarse un “recreo”. Listamos enseguida algunas de las cosas que puede hacer:

- Relájese y respire profundamente por unos pocos minutos
- Mire el lado humorístico de la situación
- Escuche música
- Tómese un baño de agua tibia

### **Su estilo de vida y el mantenimiento**

#### **Cuidando de su sus ojos, sus pies y sus dientes.**

La diabetes afecta más áreas de su cuerpo de las que usted se puede imaginar. Una parte importante de un estilo de vida saludable es el recordar esas áreas olvidadas durante sus visitas al médico.

### **LOS OJOS**

A medida que pasa el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar la ruptura de venas muy pequeñas en el ojo.

Pues bien, fuera de los accidentes, la diabetes es la causa principal de la ceguera en los Estados Unidos.

Pero esto no tiene que ser así. Hoy en día, los doctores pueden diagnosticar y tratar los problemas de la vista de maneras que unos años atrás no era posible. Un buen control del nivel de azúcar en su sangre puede prevenir 0problemas de la vista.

Para proteger su preciada visión, asegúrese de visitar a su oculista por lo menos una vez al año.

### **CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS OJOS**

- En días de sol brillante use lentes para el sol
- Haga citas regulares con un especialista de los ojos
- Use lentes protectores cuando haya riesgos para su vista
- No comparta su maquillaje
- Mantenga su glucosa en control

### **LOS PIES**

Los niveles de azúcar consistentemente altos, pueden causar una condición de adormecimiento de los nervios llamada neuropatía. La neuropatía causa pérdida de la

sensibilidad, acentuada a menudo por una sensación de hormigueo, especialmente en las extremidades del cuerpo.

La diabetes puede hacer que los pies y otras extremidades se vean privadas de la sangre que necesitan, resultando en casos extremos en una amputación. Un buen control del nivel de azúcar en su sangre puede prevenir estos problemas.

Su doctor puede hacerle un examen simple, sin dolor, para diagnosticar la neuropatía en conexión con su diabetes.

### **CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES**

- Examine sus pies diariamente por inflamaciones, callos, cortaduras y ampollas
- Corte las uñas de los pies al ras y lime los bordes
- Lávese los pies diariamente y séquelos con cuidado
- No camine descalzo
- No use lociones perfumadas o cremas que mantengan húmedos sus pies
- No se ponga los zapatos sin medias

### **LOS DIENTES**

Aún sus dientes no están libres de los efectos de una diabetes sin control.

Ya que dientes sanos dependen tanto de la buena circulación, su boca puede ser afectada fácilmente por niveles de azúcar demasiado altos.

Asegúrese de visitar a su dentista regularmente. Hágale saber que Ud. tiene diabetes.

### **CONSEJOS PARA LA HIGIENE ORAL**

- Hágase una limpieza y chequeo de sus dientes por su dentista cada seis meses
- Cepille su lengua cada vez que se cepille sus dientes
- Límpiense los dientes con hilo dental por lo menos una vez al día
- Coma antes de ir al dentista. El mejor momento para hacerse un chequeo dental es cuando su nivel de azúcar está dentro de los límites normales
- Mantenga su glucosa en control

### **UN MEJOR ESTILO DE VIDA, UNA VIDA MEJOR**

El mantener su diabetes bajo control requerirá bastante trabajo. Podrá significar el abandonar hábitos viejos y empezar con otros nuevos. Podría a veces parecer abrumador. Sin embargo, con un mayor conocimiento, con el apoyo de otros y con una perspectiva realista, Ud. puede controlar su diabetes.

Los resultados que obtenga pueden permitirle vivir una vida que en algún momento pensó que se le escapó de las manos para siempre. Ud. puede lucir mejor, sentirse mejor, vivir más años y vivir mejor.

## **Maneras de controlar su diabetes**

- Esfuércese por mantener el azúcar en su sangre y HbA<sub>1c</sub> dentro de los límites sugeridos por su doctor
- Aumente su actividad física
- Disfrute de una dieta saludable
- No se olvide de sus medicinas
- Mantébase en contacto con un educador en diabetes
- Esté en contacto regular con el equipo de cuidado de su salud
- Mida su nivel de azúcar en la sangre regularmente
- Visite **www.DiabetesWATCH.com**

## ***Instrucciones para casos de emergencia***

### **Bajo nivel de azúcar en la sangre** (hipoglucemia o reacción a la insulina)

#### **SÍNTOMAS:**

- Aparición repentina de síntomas
- Poca coordinación, dificultad en mantener el equilibrio
- Enfurecido, de carácter malhumorado
- Coloración pálida de la piel
- Confusión y/o desorientación
- Hambre repentino
- Sudoración
- Temblores
- Puede resultar en inconsciencia

#### **ACCIONES:**

Comer alimentos con alto contenido de azúcar, tales como soda, caramelos, leche o jugo de frutas.

NO beber bebidas sin azúcar.

***Si no nota mejoría en 15 minutos, llevar a la persona al hospital.***

### **Alto nivel de azúcar en la sangre** (hiperglucemia o acidosis)

#### **SÍNTOMAS:**

- Aparición gradual de síntomas
- Somnolencia
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Color sonrojado de la piel
- Náusea o vómitos
- Aliento con olor a fruta o vino
- Respiración pesada
- Puede resultar en inconsciencia

#### **ACCIONES:**

Si no está seguro(a) de si es un caso de alto o bajo nivel de azúcar en la sangre, proporcione alimento o bebidas con azúcar.

***Si no nota mejoría en 15 minutos, llevar a la persona al hospital.***

## **SIGUIENDO A LA DIABETES** **(DiabetesWATCH™)**

DiabetesWATCH™ es una comunidad única e innovadora vía la internet, diseñada para hacer conciencia y promover un mejor conocimiento de la diabetes, y ayudar a la gente con diabetes a vivir vidas más saludables.

**www.DiabetesWATCH.com**

**Lugares de contacto para mayor información:**

**ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES**

**(AMERICAN DIABETES ASSOCIATION)**

Línea directa de información sin costo: **1-800-DIABETES**

**ASOCIACIÓN AMERICANA DE EDUCADORES EN DIABETES**

**(AMERICAN ASSOCIATION OF DIABETES EDUCATORS)**

Para encontrar a un educador en diabetes en su localidad,

llame al: **1-800-Teamup4**

**www.aadenet.org**

**SIGUIENDO A LA DIABETES**

**(DIABETESWATCH™)**

*Un servicio en la red de internet que pone a su disposición un mundo de información de como controlar la diabetes.*

**www.DiabetesWATCH.com**

*Aventis ha estado a la vanguardia en la investigación de la diabetes, con una continua dedicación por décadas al desarrollo de nuevas terapias para la diabetes. Además de todos nuestros extensos esfuerzos en la investigación y desarrollo, Aventis apoya a las personas con diabetes y a sus familias de muchas otras maneras, incluyendo el patrocinio de organizaciones de diabetes y el desarrollo de programas y materiales educativos al respecto.*



*Aventis Pharmaceuticals*  
Parsippany, NJ 07054

50059711/20172401/3925S0  
© 2000 Aventis Pharmaceuticals Inc.