

Control de la diabetes durante el tratamiento contra el cáncer



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Índice

**Diabetes y tratamiento
contra el cáncer** 2

Diabetes 2

Tipos de diabetes 2

Diabetes tipo 1

Diabetes tipo 2

Diabetes secundaria

Esteroides 3

Insulina 3

Tipos de insulina 4

**Autocontrol de los niveles
de azúcar en la sangre** 5

Pruebas de azúcar en la sangre en el hogar

Pruebas de azúcar en la sangre

Cuándo revisar el nivel de azúcar
en la sangre

Revisiones adicionales de azúcar en la sangre

Almacenamiento y desecho de los
suministros

Registros

Almacenamiento de la insulina 7

Viajar con insulina 7

Inyección de insulina 7

Lugares de inyección de la insulina

Reúna los suministros

**Inyecciones con ampolleta de
insulina y jeringa** 8

**Inyección con aguja de pluma y
pluma de insulina** 9

**Hipoglucemia: Control del nivel
bajo de azúcar en la sangre** 10

Causas

Síntomas de hipoglucemia

Acciones para tratar el bajo nivel de azúcar
en la sangre

Comidas y bebidas para tratar el bajo nivel
de azúcar en la sangre

Cómo prevenir el bajo nivel de azúcar
en la sangre

**Hiper glucemia: Control del nivel
alto de azúcar en la sangre** 11

Causas

Síntomas de la hiper glucemia

Control de la diabetes cuando se está
enfermo/a

Cambios en el estilo de vida 12

Elija alimentos saludables

Consuma carbohidratos saludables

Controle los tamaños de las porciones

Consuma menos grasa y menos calorías

Evite omitir comidas

Mantener un peso saludable

Medicamentos 13

**Recomendaciones
alimentarias** 13

Grupos alimentarios a elegir, limitar o evitar

**Registro de azúcar
en la sangre** 15

Notas 16

Diabetes y tratamiento contra el cáncer

Entre el 8% y el 18% de los pacientes con cáncer tienen diabetes, una afección crónica que afecta la capacidad de regular los niveles de azúcar en la sangre. Para muchos pacientes con cáncer, el control de la diabetes pasa a un segundo plano. Sin embargo, el control de los niveles de azúcar en la sangre puede mejorar la salud general.

La radioterapia, los esteroides y algunos tipos de quimioterapia pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre. Un nivel alto de azúcar en la sangre sin control puede provocar deshidratación, diarrea y pérdida del apetito. Tener especial cuidado de controlar los niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a sentirse mejor durante el tratamiento contra el cáncer. Además, los niveles de azúcar en la sangre no controlados pueden tener un efecto negativo en otros órganos. Controlar los niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a que se mantengan saludables y fuertes durante el tratamiento contra el cáncer. Recuerde que si tiene diabetes lo mejor que puede hacer es asegurarse de mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

Diabetes

La glucosa (azúcar) es la principal fuente de energía del cuerpo y proviene de los alimentos que ingerimos. El azúcar se encuentra en la sangre. El páncreas produce una hormona llamada “insulina” que ayuda a que el azúcar de la sangre pase a las células para que la usen como energía.

Una persona con diabetes puede tener problemas por no producir suficiente insulina o porque el cuerpo no puede usar la insulina para llevar el azúcar de la sangre a las células.

La diabetes puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre aumente y dejar al cuerpo sin energía.



Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo no puede producir insulina. Suele aparecer de forma repentina en los niños o los adultos jóvenes. Esta también puede llamarse “diabetes juvenil”. Sin embargo, la diabetes tipo 1 puede ocurrir en personas de cualquier edad si el páncreas deja de producir insulina. Sin insulina, los niveles de azúcar en la sangre del cuerpo aumentan demasiado. Como resultado, el cuerpo trata de eliminar el azúcar al orinar frecuentemente. Esto causa sed excesiva y puede hacer que se beba mucha agua. Las personas con diabetes tipo 1 que no reciben tratamiento suelen bajar de peso, pese a que tienen hambre. Debido a que las personas con diabetes tipo 1 no pueden producir insulina, deben inyectarse insulina de por vida. Un episodio grave de hiperglucemia o nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar una cetoacidosis diabética (CAD), una complicación potencialmente mortal que requiere hospitalización.

Diabetes tipo 2

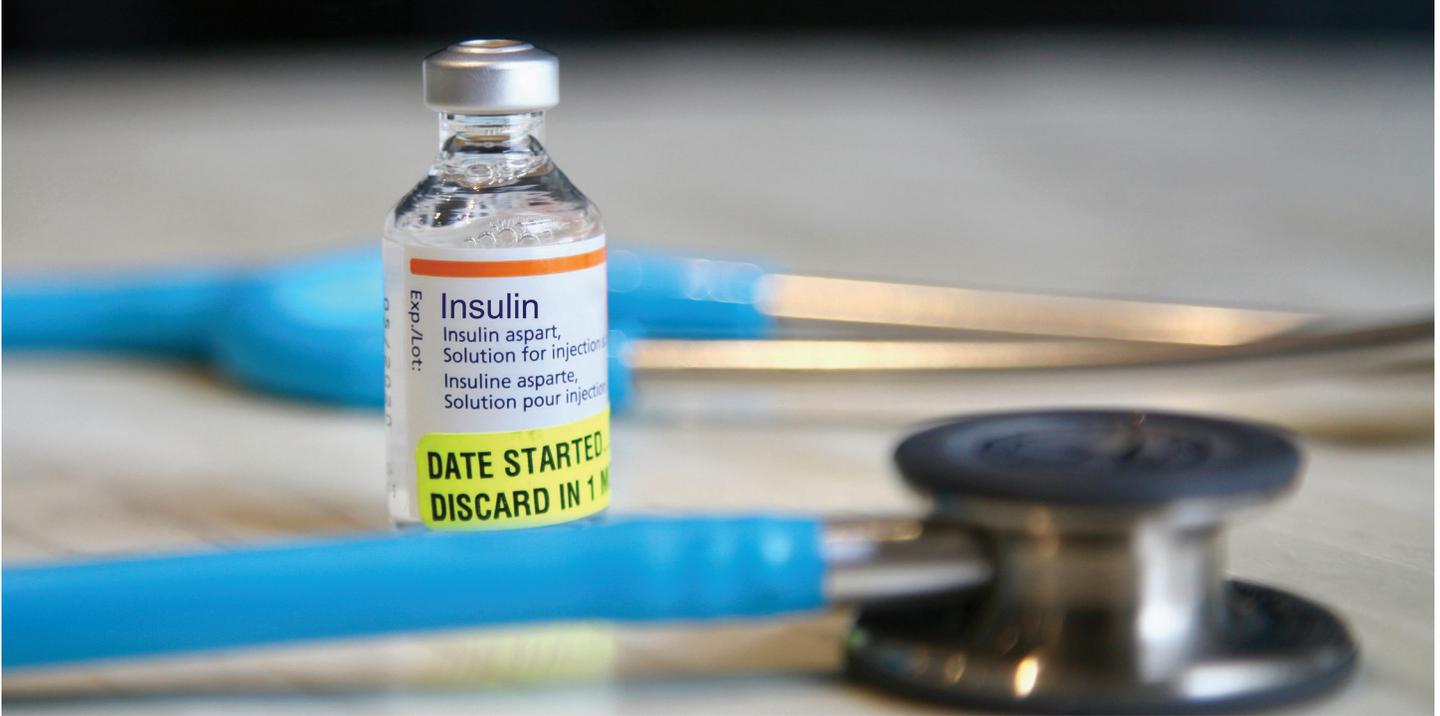
Las personas con diabetes tipo 2 generalmente producen algo de insulina, pero no la suficiente como para regular el azúcar en la sangre correctamente. Si bien algunas personas con diabetes tipo 2 pueden tener un aumento de la sed, la producción de orina (micción) y el hambre, no suele presentarse ningún síntoma.

La diabetes tipo 2 puede estar presente y no ser diagnosticada durante años. La diabetes tipo 2 es mucho más común que la del tipo 1. Más del 90% de los pacientes con diabetes tienen diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es más frecuente con el aumento de la edad, pero está volviéndose más común en niños y adolescentes con sobrepeso. Por lo general, la diabetes tipo 2 puede controlarse con dieta y diversos medicamentos. Los pacientes pueden o no necesitar terapia de insulina.

Diabetes secundaria

La diabetes secundaria ocurre debido a otras enfermedades o tratamientos. Puede desaparecer con el tiempo o no. Los pacientes tienen síntomas como los de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Algunas de las probables causas son:

- Tratamientos contra el cáncer: como esteroides y medicamentos de quimioterapia
- Trastornos del páncreas: como cáncer de páncreas o pancreatitis
- Síndrome de Cushing, acromegalia y otros trastornos hormonales



Esteroides

Los esteroides hacen que los niveles de azúcar en la sangre sean más altos de lo normal. Esto ocurre por muchos motivos; uno de ellos es que los esteroides hacen que el hígado libere azúcar en el torrente sanguíneo. Esto eleva el nivel de azúcar en la sangre. Otro motivo es que los esteroides debilitan el efecto de la insulina. La insulina funciona para bajar el nivel de azúcar en la sangre. Por lo tanto, el efecto debilitado de la insulina hace que el nivel de azúcar en la sangre aumente.

El efecto que tienen los esteroides en el nivel de azúcar en la sangre está relacionado con la fuerza o la dosis del esteroide que está tomando. En la mayoría de los casos, las dosis más altas de esteroides causan niveles más altos de azúcar en la sangre. Esto hace que se necesite más insulina para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Las pastillas para la diabetes pueden ayudar, pero muy a menudo es necesaria insulina mientras se toman esteroides.

Insulina

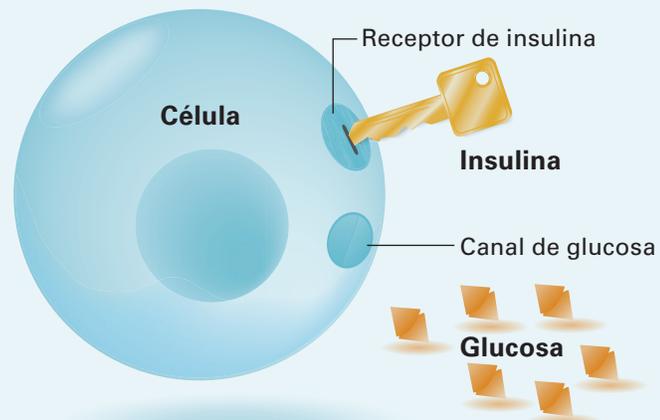
La insulina es una hormona elaborada por el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre una vez digerida pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo, donde el azúcar se usa para el crecimiento y la energía.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es mayor al normal, es porque el páncreas no produce suficiente insulina para el cuerpo o no usa la insulina como debería. Para bajar el nivel de azúcar en la sangre con rapidez se puede administrar insulina.

Se pueden necesitar medicamentos durante unos meses o a largo plazo, dependiendo de otros factores. Los esteroides y otros medicamentos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre requiriéndose tratamiento con insulina para bajar los niveles al objetivo necesario para el mejor tratamiento. Hable con su equipo de atención sobre su objetivo para los niveles de azúcar en la sangre.

Importancia de la insulina

La insulina actúa como la llave que abre la célula para que la glucosa entre a esta y se use como energía.



Fuente: Getty Images

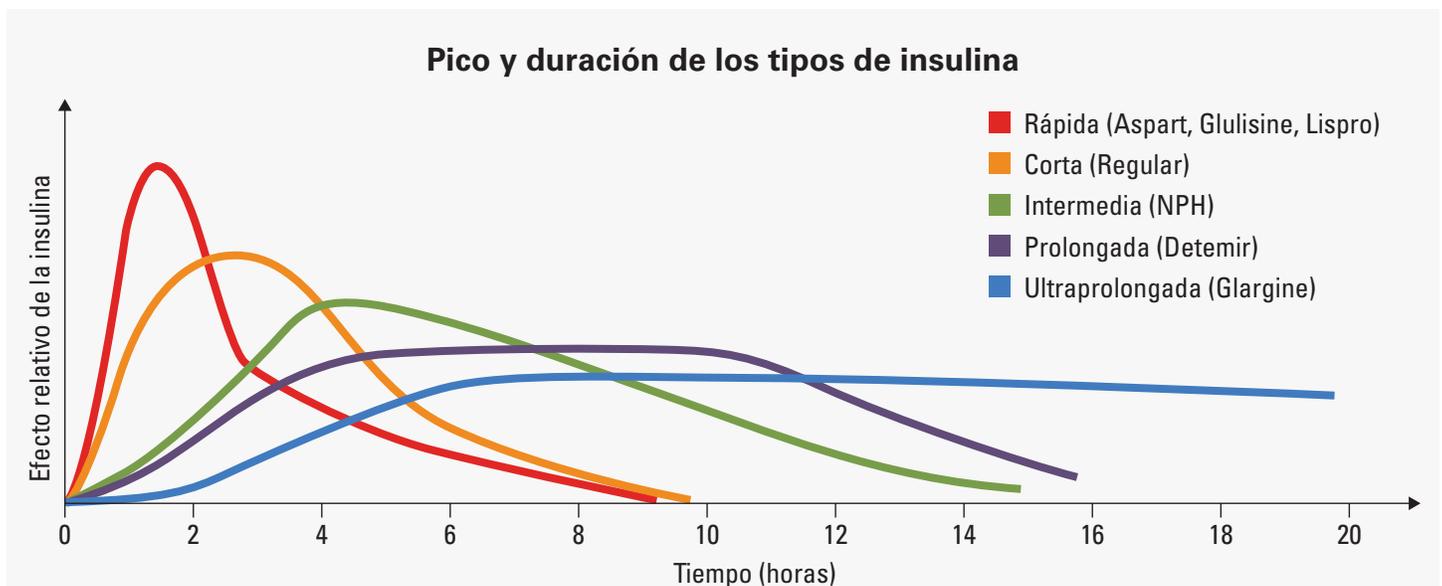
Tipos de insulina

El tiempo de **respuesta al inicio**, el **pico** y la **duración de la insulina** puede variar en cada persona debido a muchos factores.

Insulina y acción						
Clasificación	Nombre genérico	Marca	Inicio	Pico	Duración	Color
De acción rápida	Aspart Glulisine Lispro Aspart Lispro	Novolog® Apidra® Humalog® Fiasp® Lyumjev®	5-15 minutos	1-2 horas	4-6 horas	Transparente
	Insulina inhalable	Afrezza®	12-15 minutos	1 hora	3 horas	No corresponde
De acción corta	Regular, humana	Humulin® R Novolin® R Relion®/Novolin® R	30-60 minutos	2-4 horas	6-10 horas	Transparente
De acción intermedia	Isophane, humana (NPH)	Humulin® N Novolin® N Relion®/Novolin® N	1-2 horas	4-8 horas	10-18 horas	Turbia
De acción prolongada	Determir Glargine Glargine	Levemir® Lantus® Basaglar®	1-2 horas	Sin pico	Hasta 24 horas	Transparente
De acción ultraprolongada	Glargine Degludec	Toujeo® Tresiba®	6 horas	Sin pico	36 horas	Transparente

Referencias: Sisson, E., Kim, C & Smith, S. (2019). Guía rápida de medicamentos de la AADE.

American Association of Diabetes Educators (2016). *Diabetes Education Curriculum-A Guide to Successful Self-management*.





Autocontrol de los niveles de azúcar en la sangre

Pruebas de azúcar en la sangre en el hogar

Para controlar la diabetes es muy importante vigilarse el nivel de azúcar en la sangre a diario. El nivel demasiado bajo o demasiado alto de azúcar en la sangre puede dañar al cuerpo. Las pruebas y el registro le permiten ver la relación entre los medicamentos, alimentos y actividad con los niveles de azúcar en la sangre. Esto permite un buen control. El buen control reduce las complicaciones.

Pruebas de azúcar en la sangre

Necesita los siguientes suministros:

- **Dispositivo de punción del dedo**
 - Pincha el dedo para sacar una gota de sangre
 - Usa lancetas
- **Tiras reactivas**
 - Tiras planas con un reactivo en el extremo
 - Coloque la tira reactiva en el medidor de glucosa en sangre primero
 - Coloque una gota de su sangre en el extremo de la tira

- **Medidor de glucosa en la sangre (glucómetro)**

- Unidad portátil
- Se compra en farmacias (a menudo se proporciona de forma gratuita)

Le mostrarán cómo usar el equipo. Cada medidor puede ser diferente.

Siempre lávese las manos antes de hacer cada prueba. El agua tibia ayuda a sacar una gota de sangre. Es más cómodo pinchar el lateral del dedo que la yema del dedo. Pinche en diferentes lugares para no lastimar demasiado el mismo dedo.

Cuándo revisar el nivel de azúcar en la sangre

Siga las instrucciones de su equipo de atención médica sobre cuándo revisarse el azúcar en la sangre. Los momentos de revisión habituales son:

- Antes del desayuno
- Antes del almuerzo
- Antes de la cena
- A la hora de irse a dormir

Quienes reciben inyecciones de insulina o usan una bomba de insulina se hacen las pruebas varias veces al día. Quienes toman píldoras suelen hacerlo con menos frecuencia.



Revisiones adicionales de azúcar en la sangre

Es posible que a veces deba revisar el azúcar en la sangre en otros momentos distintos a los habituales.

Estos pueden ser:

- Si se siente mal. Puede tener el nivel de azúcar demasiado alto o bajo. La única forma de saberlo es medirlo.
- Si cambia de dosis o de tipo de medicamentos para la diabetes
- En momentos de mayor tensión, de enfermedad o de una cirugía
- Si comienza a tomar nuevos medicamentos, como esteroides

Almacenamiento y desecho de los suministros

Asegúrese de almacenar los suministros de control en un lugar fresco y seco.

- Mantenga bien cerrada la tapa del recipiente de tiras reactivas.
- Revise la fecha de vencimiento de sus tiras reactivas.
- Deseche las tiras reactivas vencidas.
- Las lancetas solo pueden usarse una vez. Deseche las lancetas en un recipiente de seguridad.
- Un recipiente de plástico grueso con tapa a rosca funciona bien como recipiente de seguridad. Un envase usado de detergente para ropa es un ejemplo. Cuando el recipiente esté casi lleno, séllelo con cinta adhesiva y deséchelo adecuadamente.

Registros

Llevar un registro preciso les ayuda a usted y a su médico/a a controlar la diabetes. La mayoría de los medidores registran y guardan los resultados de azúcar en la sangre. Lleve su medidor a las citas médicas. Algunos médicos pueden pedir a los pacientes que anoten sus resultados. Hable de esto con su médico/a y use la gráfica de la página 15 como ayuda para registrar su información.





Almacenamiento de la insulina

Las ampollas y plumas de insulina sin abrir y sin usar deben mantenerse refrigeradas a una temperatura de 36 °F a 46 °F (2 °C a 8 °C) y protegidas de la luz. Las ampollas y plumas de insulina refrigeradas y sin abrir pueden usarse hasta la fecha de vencimiento. Si las ampollas y plumas de insulina sin abrir y sin usar se mantienen a temperatura ambiente, deben desecharse al mes. La mayoría de las marcas de insulina se mantienen 1 mes a temperatura ambiente después de abrirlas, y la insulina deja de ser efectiva con el transcurso del tiempo. Consulte los detalles en el prospecto de su insulina. Nunca congele la insulina. Si la insulina se congeló, deséchela; no la use.

Viajar con insulina

Conserve las ampollas y plumas de insulina abiertas y en uso a una temperatura ambiente que no exceda los 86 °F (30 °C).

Inyección de insulina

La insulina reduce la cantidad de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes a menudo necesitan inyectarse insulina. Su médico/a decidirá el tipo de insulina adecuado para usted, la cantidad que se debe administrar y las instrucciones sobre cuándo administrarla.

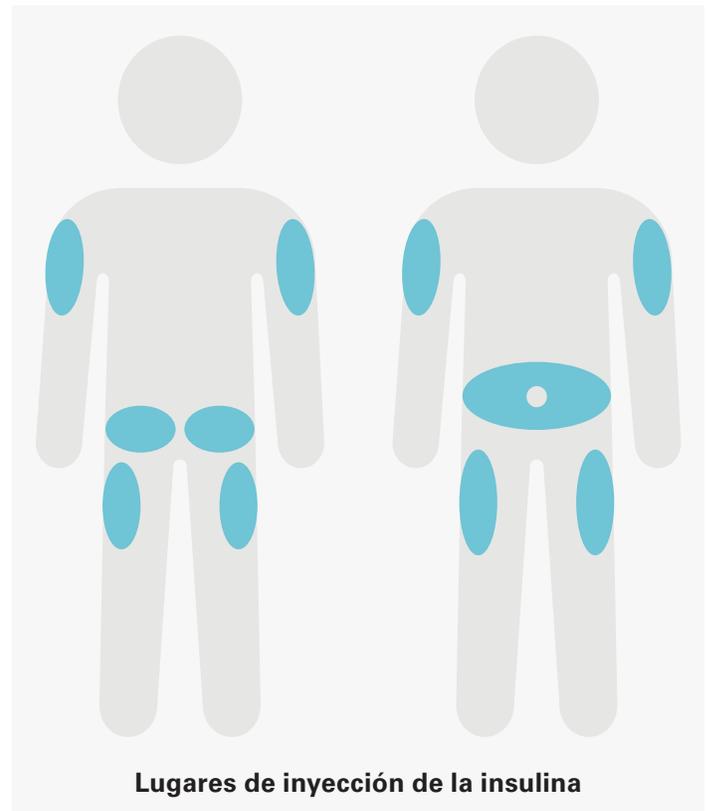
Lugares de inyección de la insulina

Inyecte la insulina en la grasa subcutánea del abdomen, el muslo, los glúteos o la parte superior del brazo.

- Inyéctela en un lugar diferente cada día.
- La inyección en lugares distintos previene que se forme cicatriz.

Reúna los suministros

- Pluma o ampollita de insulina
- Aguja o jeringa para pluma de insulina
- Toallita con alcohol o frasco de alcohol y bolas de algodón
- Apósito adhesivo (opcional)
- Recipiente para objetos punzantes para desechar las jeringas o agujas de la pluma. Nunca reutilice ni comparta jeringas o agujas de plumas de insulina. Deséchelas siempre después de cada uso.



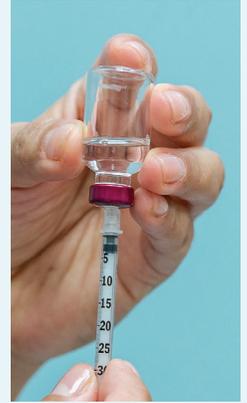
Lugares de inyección de la insulina

Inyecciones con ampolleta de insulina y jeringa

1 Lávese las manos con agua y jabón, reúna los suministros y limpie la parte superior de la ampolleta de insulina con una toallita con alcohol.



5 Deje la aguja en la ampolleta de insulina y ponga la ampolleta y la jeringa boca abajo. Tire del émbolo hacia abajo lentamente y alinéelo con la parte inferior del émbolo. Busque burbujas de aire. Si hay burbujas de aire en la jeringa, usted obtendrá menos insulina. Si hay burbujas de aire, empuje la insulina nuevamente hacia el interior de la ampolleta y comience nuevamente a partir del paso 3.



2 Si su insulina es de color turbio, haga rodar con suavidad la ampolleta entre las manos hasta que se mezcle de manera uniforme.



6 Revise la jeringa para verificar que tenga la cantidad correcta de insulina. Extraiga la jeringa y la aguja de la ampolleta. Limpie la piel con una toallita con alcohol y espere a que el alcohol se seque por completo.



3 Gire la tapa para exponer la aguja y tire de la tapa del émbolo hacia afuera para sacarla. Jale del émbolo de la jeringa hacia abajo para que entre en ella la cantidad de aire equivalente a la cantidad de insulina que necesite.



7 Tome la jeringa y sosténgala como un lápiz. No deje que la aguja toque nada. Empuje la aguja con rapidez directamente contra la piel en un ángulo de 90°. Empuje el émbolo para inyectar la insulina y manténgalo así unos segundos antes de sacar la aguja.



4 Empuje la aguja a través de la parte superior del tapón de goma para que entre en la ampolleta.



8 Deseche la aguja en un recipiente para objetos punzantes. Cuando el recipiente para objetos punzantes esté lleno, selle la tapa con cinta adhesiva. Deseche correctamente el recipiente o llévelo a una farmacia local para que lo desechen allí.



Inyección con aguja de pluma y pluma de insulina

1 Lávese las manos con agua y jabón; reúna los suministros.



5 Gire el dial a la dosis de insulina que le dio su médico/a.



2 Quite la tapa de la pluma y limpie la parte superior con una toallita con alcohol.



6 Verifique dos veces la ventana de la dosis para asegurarse de haber seleccionado la dosis adecuada. Limpie la piel con una toallita con alcohol y espere a que el alcohol se seque por completo.



3 Retire el sello de papel de la aguja de la pluma y enrosque la aguja de la pluma en la pluma de insulina. Saque con cuidado la tapa exterior transparente de la aguja y la tapa interior de la aguja para que esta quede expuesta.



7 Tome la pluma de insulina y empuje con rapidez la aguja directamente en la piel a un ángulo de 90°. Con el dedo pulgar o el índice presione hacia abajo el botón de dosificación hasta que vuelva a cero. Mantenga la aguja en el sitio 10 segundos para evitar pérdidas y luego sáquela.



4 Para controlar el flujo de insulina, marque hasta 2 unidades y presione hacia abajo la parte posterior de la pluma hasta que el dial vuelva a cero. Repita hasta que gotee insulina o aparezca un chorro de esta.



8 Vuelva a tapar la aguja de la pluma de insulina con la tapa exterior y desenrosque la aguja de la pluma. Deseche la aguja en un recipiente para objetos punzantes. Cuando el recipiente para objetos punzantes esté lleno, selle la tapa con cinta adhesiva. Deseche correctamente el recipiente o llévelo a una farmacia local para que lo desechen allí.



Hipoglucemia: Control del nivel bajo de azúcar en la sangre

La hipoglucemia es una afección en la cual la cantidad de azúcar en la sangre es demasiado baja. El cuerpo necesita algo de azúcar en el torrente sanguíneo para mantener la función normal del cerebro. Sin embargo, si los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos o demasiado bajos, pueden presentarse problemas.

Causas

Hay muchos motivos por los cuales puede ocurrir un nivel bajo de azúcar en la sangre, incluyéndose las siguientes:

- Medicamentos para la diabetes, incluidos los comprimidos y la insulina
- Omitir o demorar comidas mientras está tomando medicamentos para la diabetes
- Beber alcohol
- Interacciones de los medicamentos para la diabetes con otros medicamentos



La hipoglucemia es una afección grave. Puede causarle un desmayo, porque el cerebro no está recibiendo azúcar en cantidad suficiente. Los síntomas generalmente desaparecen con tratamiento inmediato. Llame a su médico/a **de inmediato** si sus síntomas no desaparecen después de haber consumido azúcar adicional como tratamiento.

Síntomas de hipoglucemia

El nivel de azúcar en la sangre puede bajar con mucha rapidez. Es importante que usted y cualquier persona cercana a usted puedan reconocer los signos de alerta de la hipoglucemia. De esa manera, podrán actuar rápidamente para tratarla. Los síntomas incluyen:

- Temblores
- Visión borrosa
- Latidos rápidos del corazón
- Hormigueo alrededor de la boca o los labios
- Piel fría, pálida o húmeda
- Falta de respuesta del/de la paciente
- Dificultad o confusión al hablar
- Irritabilidad o cambios repentinos en la personalidad
- Somnolencia
- Fatiga
- Confusión
- Hambre
- Sudoración

Acciones para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre

1. Hágase el control de nivel de azúcar en la sangre lo antes posible. Cuando salga, siempre lleve su glucómetro con usted. Cuando salga de su casa, lleve comprimidos de glucosa o una fuente de azúcar de acción rápida.
2. Si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dL, beba 4 onzas de jugo, tome de 3 a 4 comprimidos de glucosa o consuma de 15 a 20 gramos de carbohidratos simples (azúcar de acción rápida). Vea a continuación la lista de Alimentos y bebidas para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre.
3. Espere 15 minutos y hágase nuevamente el control del nivel de azúcar en la sangre.



4. Si su nivel de azúcar continúa en un nivel inferior a 70 mg/dL, **repita el paso 2**. Llame a su médico/a o clínica para informar su estado.
5. Espere 15 minutos y hágase nuevamente el control del nivel de azúcar en la sangre. Si el valor sigue siendo menor de 70 mg/dL, continúe consumiendo azúcar de acción rápida hasta que su glucosa sea por encima de 70 mg/dL.
6. Una vez que su nivel de azúcar en la sangre sea de 70 mg/dL o mayor, consuma un refrigerio o una comida que contenga proteínas para ayudar a mantener su nivel de azúcar en sangre por encima de 70 mg/dL. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.
7. Los medicamentos con sulfonilureas causan niveles bajos de azúcar en la sangre repetitivos y prolongados (menos de 70 mg/dL). Quienes toman sulfonilureas deben seguir controlando con atención los niveles bajos repetitivos de azúcar en la sangre. Si el nivel bajo de azúcar en la sangre no se resuelve con los pasos 1 al 6, vaya al centro de emergencias del hospital más cercano.
8. Si tiene hipoglucemia una vez por semana o más veces, comuníquese con el/la médico/a que le hace las recetas, ya que es posible que deba cambiar su medicamento para la diabetes.

Estas son pautas generales. Pregúntele a su equipo de atención si estas se aplican a su caso.

Comidas y bebidas para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre

- ½ taza de una bebida carbonatada normal (no dietética)
- ½ taza de jugo de frutas (de naranja o de manzana)
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 8 caramelos Lifesavers® o 10 gomitas (*jelly beans*)
- De 3 a 4 comprimidos de glucosa

Cómo prevenir el bajo nivel de azúcar en la sangre

- Ingiera las comidas y los refrigerios como se los hayan indicado. **No** omita ni demore comidas.
- Verifique el nivel de azúcar en la sangre según lo indicado.
- Tome la insulina según las indicaciones que le hayan dado.
- Tenga siempre algún tipo de azúcar de acción rápida.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre durante y después del ejercicio, especialmente en el caso de actividades que sean más vigorosas y más prolongadas de lo habitual para usted.
- Lleve un refrigerio que contenga proteínas en caso de que vaya a retrasar una comida o necesite comer después de un tratamiento del bajo nivel de azúcar en la sangre.

Hiper glucemia: Control del nivel alto de azúcar en la sangre

La hiper glucemia es una afección en la cual la cantidad de azúcar en la sangre es demasiado alta. El cuerpo necesita algo de azúcar en el torrente sanguíneo. Esto alimenta las células del cuerpo y brinda apoyo a la actividad cerebral. Si los niveles de azúcar en el cuerpo son demasiado altos o demasiado bajos, pueden ocurrir problemas.

Causas

Los motivos de los niveles altos de azúcar en la sangre pueden incluir:

- Tomar medicamentos como esteroides (prednisone, dexamethasone o cortisone)
- Tener una cirugía o una afección médica como diabetes o infección
- Recibir tratamientos de nutrición enteral y parenteral (alimentación por sonda y nutrición intravenosa)
- Comer alimentos, especialmente aquellos con alto contenido en carbohidratos (alimentos fritos, bebidas azucaradas, postres, dulces)



Síntomas de la hiper glucemia

Es importante que usted y cualquier persona cercana a usted conozcan los signos de alerta de la hiper glucemia. Para tratar los niveles altos de azúcar en la sangre, es importante actuar con rapidez. Los síntomas de hiper glucemia incluyen:

- Piel caliente y seca
- Sed (sensación de boca seca, como algodón en la boca)
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Dolores musculares
- Náuseas
- Hambre en exceso
- Dolor abdominal
- Aliento con olor a fruta
- Orina de mal olor
- Infecciones por levaduras o de las vías urinarias

Control de la diabetes cuando se está enfermo/a

Si se enferma, el cuerpo libera azúcar adicional en la sangre para combatir la infección. Esto puede causar un nivel alto de azúcar en la sangre. También puede volverse menos sensible a la insulina. Cuando se enferme, haga lo siguiente:

- Contrólese el nivel de azúcar en la sangre cada 3 a 4 horas.
- Siga su plan de comidas lo mejor que pueda. Si no puede comer con normalidad, beba 4 onzas de bebidas que contengan azúcar cada hora para evitar una caída excesiva del azúcar en la sangre.
- Pregúntele a su médico/a si debe tomar su medicamento para la diabetes cuando no puede comer.
- Llame a su médico/a en los casos siguientes:
 - Empieza a vomitar y no puede retener líquidos ni tomar sus medicamentos
 - Está enfermo/a durante más de 24 horas
 - Los niveles de azúcar en la sangre se mantienen por encima de 240 mg/dL durante más de 24 horas

Se puede producir una cetoacidosis diabética (CAD) en cuestión de horas cuando no se tiene suficiente insulina. Si usa insulina, controle las cetonas cada 4 a 6 horas o si el azúcar en la sangre supera los 240 mg/dL.

Cambios en el estilo de vida

Realice estas acciones para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre y mantenerse dentro del rango de su objetivo.

Elija alimentos saludables

- Incluya frutas y verduras sin almidón, cereales integrales y otros alimentos mínimamente procesados.
- Elija alimentos bajos en azúcar y evite los carbohidratos refinados.
- Lea la etiqueta de información nutricional en todos los envases de alimentos para verificar los gramos de carbohidratos.

Consuma carbohidratos saludables.

- Elija carbohidratos complejos en lugar de carbohidratos simples.
- Los carbohidratos complejos son alimentos como los frijoles, los cereales integrales y las verduras. Sus azúcares se enlazan en cadenas más largas. Como es necesario romper estas estructuras de azúcar, el nivel de azúcar en la sangre aumenta más lentamente.
- Limite los carbohidratos simples (alimentos que contienen azúcar) como los dulces, postres, caramelos, galletas, bebidas carbonatadas, etc. Estos alimentos tienen menos cadenas y se descomponen rápidamente. Por lo tanto, el azúcar en la sangre aumenta rápidamente y puede ser más difícil de controlar.

Controle los tamaños de las porciones.

- Mantenga un registro de los alimentos que consume con los tamaños de las porciones (½ taza, 1 taza o número de onzas). Comparta el registro con su nutricionista o su enfermero/a.
- Pese o mida los alimentos para familiarizarse con los tamaños de las porciones y aprender a calcular porciones de ½ taza para la mayoría de los alimentos.
- Para estimar visualmente los tamaños de las porciones de los alimentos, 1 taza equivale aproximadamente al tamaño de una pelota de tenis y 3 onzas equivale al tamaño de una baraja de cartas estándar.

Consuma menos grasa y menos calorías

- Es posible que el consumo de menos grasas y menos calorías no reduzca directamente el azúcar en la sangre, pero es importante para mantenerse saludable.
- Elija proteínas y carnes magras.
- Consuma proteínas alternativas, como frijoles, tofu y huevos. Las yemas de huevo tienen un alto contenido de grasa, así que consúmalas con menos frecuencia. Trate de usar sustitutos del huevo sin grasa. Menos grasa es igual a menos calorías.
- Cocine las carnes al horno, a la parrilla, o hervidas, en lugar de freírlas.
- Limite las carnes rebozadas en masas o empanizadas, al igual que las que se cocinan en adobo o salsa dulce (barbacoa, miel, melaza, jugo de frutas, etc.), ya que estas harán que se eleve su nivel de azúcar en la sangre.
- Elija productos lácteos sin grasa o reducidos en grasa.
- Coma una comida sin carne una o dos veces a la semana.





Evite omitir comidas

- Los períodos prolongados entre comidas pueden dar lugar a un descenso peligroso en el nivel de azúcar en la sangre.
- El nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacer que algunas personas consuman alimentos azucarados, poco saludables, que pueden llevar a más episodios de altos niveles de azúcar en la sangre.
- Omitir comidas también puede llevar a comer de más.
- Siga un plan o patrón de comidas que funcione para usted.

Mantener un peso saludable

- Hable con su nutricionista o su médico/a para determinar qué peso es saludable para usted.
- Hable con su nutricionista o su médico/a sobre cómo controlar su peso.
- Evite las calorías adicionales. Solicite ayuda para aprender cuáles son sus necesidades calóricas.
- Manténgase activo/a todos los días.



- Consulte con su médico/a antes de comenzar un programa de ejercicio.

- Busque actividades que le gusten y hágalas con regularidad.
- Las actividades como caminar y hacer tareas de jardinería son maneras simples de quemar calorías.
- Haga ejercicio durante 30 a 60 minutos 5 días a la semana o más.

Medicamentos

Es posible que su médico/a le recete una pastilla o una inyección para mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Tal vez necesite ese medicamento solo por poco tiempo. Esto puede ocurrir si su hiperglucemia está causada por un tratamiento. Una vez que suspenda el tratamiento, su nivel de azúcar en la sangre podrá volver a la normalidad. O tal vez tenga una afección médica como diabetes, que exige atención médica continua. Hable con su médico/a para comprender mejor el tema.

Si tiene diabetes o prediabetes, aprenda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre en su casa. Esto lo/la ayudará a comprender cuáles son sus síntomas y sus niveles de azúcar en la sangre. El tratamiento depende de la cantidad de azúcar presente en su sangre.

Recomendaciones alimentarias

En este cuadro de recomendaciones de alimentos se eliminan los alimentos que contienen altas cantidades de carbohidratos simples. Los carbohidratos simples son azúcares que se encuentran en los postres, las bebidas, los caramelos, dulces y jarabes. Por lo general, estos alimentos tienen un bajo valor nutricional y pueden causar el aumento del nivel de azúcar en la sangre. Elija comidas con poca o ninguna azúcar agregada. Otros nombres que recibe el azúcar y que debe vigilar son “jarabe de maíz” y palabras que terminan en “osa”, como dextrosa, fructosa, sacarosa y maltosa. Esta dieta es óptima para las personas que tienen niveles elevados de azúcar en la sangre y/o que necesitan un plan para controlar la diabetes.



Grupo alimentario	Elija	Limite o evite
Bebidas	<p>Bebidas sin azúcar, bebidas carbonatadas sin azúcar, desayuno instantáneo sin azúcar, té solo, café solo o agua mineral con gas</p> <p>Estas bebidas pueden ser endulzadas con sustitutos del azúcar.</p>	<p>Evite tomar más de ½ taza de jugo de frutas al día.</p> <p>Evite consumir bebidas carbonatadas endulzadas con azúcar, incluidas las bebidas con saborizantes naturales, bebidas endulzadas con azúcar, batidos lácteos, bebidas para deportistas.</p>
Panes y cereales	<p>Panes y cereales integrales</p>	<p>No consuma cereales, granola, barras de tipo granola y barras de desayuno con azúcar, así como pasteles, donas.</p> <p>Limite las porciones de arroz y de pastas.</p>
Frutas	<p>Frutas enlatadas en agua o en su propio jugo, frutas endulzadas con sustitutos del azúcar, frutas frescas o congeladas sin azúcar agregada</p>	<p>Evite las frutas enlatadas en jarabe o endulzadas con azúcar. Limite el jugo de fruta 100% a ½ taza al día.</p>
Verduras	<p>Verduras frescas o congeladas sin almidón</p>	<p>Limite las porciones de las verduras con almidón como papas, maíz, frijoles y guisantes.</p>
Carnes y sustitutos de la carne	<p>Carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, frijoles, crustáceos, queso, tofu</p>	<p>Evite las carnes con alto contenido en sodio o en grasa, tales como perros calientes (hotdogs), tocino, salchichas y cualquier carne que se haya frito.</p>
Leche	<p>Leche o suero de leche bajos en grasa, yogurt sin sabor o ligero, leche de soya</p>	<p>Evite la leche y el yogurt saborizados o endulzados.</p>
Postres y refrigerios	<p>Elija versiones sin azúcar de jarabe, jalea, mermelada, gelatinas, pudines, helado, torta ángel, galletas Graham y obleas de vainilla sin nada, sustitutos del azúcar como NutraSweet®, Splenda®, Sugar Twin®, Equal®, Aspartame®, Acesulfame-K®.</p>	<p>Evite el azúcar (morena, blanca, en polvo, natural, sin procesar), la miel, el jarabe, los caramelos, la melaza, las coberturas (glaseados), la mermelada, la jalea, las galletas los dulces, los malvaviscos, el helado, las tartas, los pasteles, la gelatina, el pudin, las natilla, la leche condensada, los sorbetes, las barras de frutas.</p>

Registro de azúcar en la sangre

Las pautas de la práctica clínica de la American Diabetes Association (Asociación Americana contra la Diabetes) y su profesional de la salud recomiendan un nivel de azúcar en la sangre en ayunas (antes del desayuno) de 80 a 130 mg/dL. Los niveles de azúcar en la sangre antes de las comidas y 2 horas después de estas deben ser inferiores a 180 mg/dL. Hable con su equipo de atención médica sobre sus objetivos personales de azúcar en la sangre.

Mis objetivos de azúcar en la sangre:

Fecha		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de irse a dormir
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							
	Azúcar en la sangre							
	Medicamentos							

