



DIABETES

Cuidado personal y control



**Programa de diabetes
para pacientes
internados de PVHMC
909.865.9501
ext. 4819, 4020, 4038**

ÍNDICE

Información para comprender mejor la diabetes	1
Diabetes de tipo 1	2
Diabetes de tipo 2	2
Diabetes gestacional durante el embarazo	2
Hiperglucemia	3
Cuadro de A1c	3
Síntomas de niveles altos de glucosa en la sangre	4
Los problemas de los niveles altos de glucosa en la sangre y la diabetes	5
Disminuya su riesgo	6
Objetivos de glucosa en la sangre	7
Objetivos de la presión arterial para adultos	8
Colesterol	8
Tipos de tratamiento	9
Alimentación saludable usando el método del plato	10-11
Cómo contar los carbohidratos	11
Plan de alimentación saludable	12-13
La actividad física y el ejercicio	14
Su programa de ejercicios	15-16
Cuidado de los pies	16
Medicamentos	17
Medicamentos orales	18
Insulina	19
Otros medicamentos inyectables	20
Información para comprender mejor la terapia con insulina	21
Qué es la terapia bolo-basal de insulina	21
Cuánta insulina inyectar	22
Opciones de administración de la insulina	22
Cómo colocar una inyección con una aguja para jeringas de insulina	23
Cómo colocar una inyección con una aguja para plumas	24
Selección y rotación de las zonas de inyección	25
Lipohipertrofia	26-27
Manejo de los residuos cortopunzantes en el hogar	28-29
Cómo controlar la hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre)	30
Cómo controlar la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)	31
Hipoglucemia grave	32
Cómo controlar la diabetes durante los días de enfermedad	33-34
Cetoacidosis diabética	35
Lista de recursos comunitarios para la diabetes de PVHMC	36-37
Usted puede vivir con diabetes	38
Diabetes 101	39
Registros de la diabetes	40-44

Información para comprender mejor la diabetes

La diabetes (también llamada "diabetes mellitus") es una enfermedad que interfiere con la capacidad del cuerpo para usar el azúcar (la glucosa) en la sangre que deriva de los alimentos como energía. Como resultado, las personas con diabetes tienen niveles de glucosa en la sangre que son demasiado altos (hiperglucemia). Hay algunos tipos diferentes de diabetes, que repasaremos a continuación.

Prediabetes

Antes de que una persona sea diagnosticada con diabetes de tipo 2, habitualmente tiene primero prediabetes. La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos para considerar que una persona tiene diabetes. La prediabetes pone a las personas en un mayor riesgo de tener diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.

■ Programa de cambios en el estilo de vida

Se ha demostrado que el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes ayuda a prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2. Se basa en investigaciones que han demostrado:

58% ↓

Una pérdida del 5 % al 7 % del peso corporal alcanzada reduciendo las calorías y aumentando la actividad física a un mínimo de 150 minutos por semana produjo una disminución del 58 % de la tasa de diabetes de tipo 2.

71% ↓

En el caso de las personas mayores de 60 años, el programa redujo las tasas de diabetes de tipo 2 en un 71 %.

34% ↓

Después de 10 años, los participantes del programa de cambios en el estilo de vida tuvieron una disminución del 34 % de la tasa de diabetes de tipo 2.

Diabetes de tipo 1

En la **diabetes de tipo 1**, el cuerpo no puede producir nada de insulina, lo que provoca un nivel alto de glucosa en la sangre.

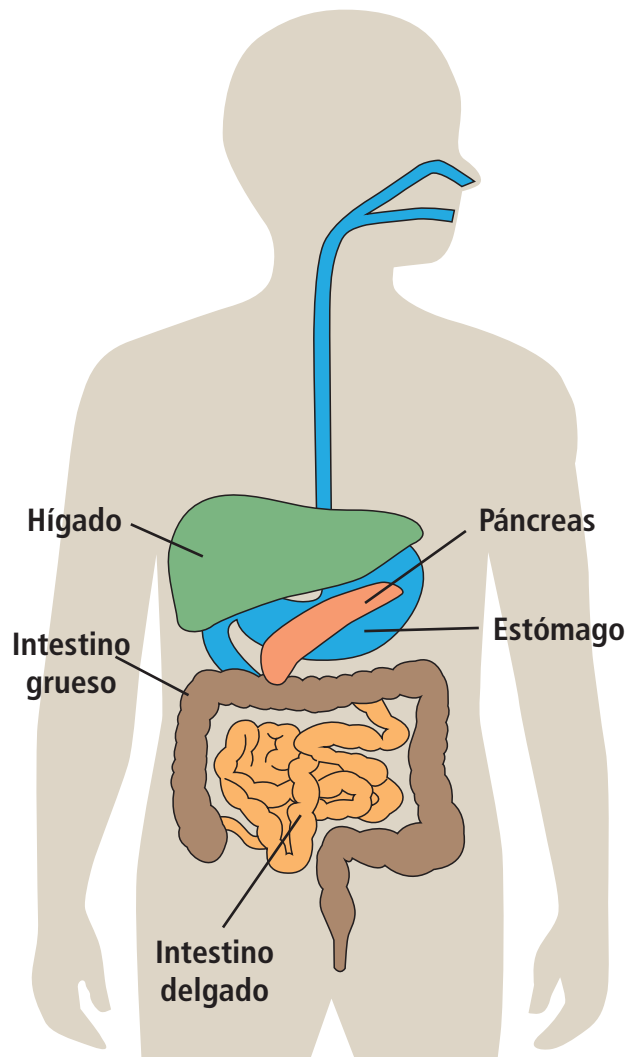
El sistema inmunitario ataca al propio páncreas (un órgano que está cerca del estómago) y mata las células que producen insulina.

Como el cuerpo ya no puede producir insulina, debe inyectarse insulina para controlar la glucosa en la sangre; pero, con el tratamiento adecuado, las personas pueden tener una vida larga y saludable.

Diabetes de tipo 2

En la **diabetes de tipo 2**, el cuerpo no puede usar la insulina apropiadamente. Los médicos llaman a esta condición "resistencia a la insulina". Para compensar la resistencia a la insulina, el páncreas trabaja más para producir aún más insulina.

Con el paso del tiempo, el páncreas no puede alcanzar las necesidades de insulina del cuerpo y deja de tener la capacidad de producir la insulina suficiente para mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de un intervalo saludable.



Diabetes gestacional

Las mujeres que nunca han tenido diabetes pueden desarrollar niveles altos de glucosa en la sangre cuando están embarazadas; esto se llama **diabetes mellitus gestacional (DMG)**. A medida que avanza el embarazo, las hormonas de la placenta bloquean la capacidad del cuerpo de las mujeres para usar la insulina del cuerpo de manera apropiada. Este tipo de resistencia a la insulina es *similar* a lo que sucede en la diabetes de tipo 2. Las mujeres que han tenido DMG tienen siete veces más posibilidades de ser diagnosticadas con diabetes de tipo 2 después del embarazo que aquellas que no la han tenido.

Si no recibe tratamiento, la diabetes gestacional puede producir daños al bebé. La glucosa sobrante de la sangre puede pasar al bebé a través de la placenta y causar que el páncreas del bebé trabaje más para deshacerse de la glucosa sobrante.

Debido a que el bebé recibe más energía de la que necesita por la mayor cantidad de glucosa en la sangre, el cuerpo del bebé conservará esa energía adicional en forma de grasa. Esto puede derivar en problemas durante el nacimiento. Los posibles problemas incluyen un mayor tamaño del bebé, niveles bajos de glucosa en la sangre al nacer y complicaciones en la respiración. Además, el bebé tiene un riesgo alto de obesidad y de diabetes de tipo 2 en el futuro.

Hiperglucemia

Hay otros motivos relacionados con la salud por los que se recomendaría o se requeriría que una persona use medicamentos para controlar la glucosa en la sangre, como la insulina.

Hiperglucemia inducida por estrés: Cuando el cuerpo está bajo estrés, como en una lesión o una cirugía, puede producir que la glucosa en la sangre aumente.

Hiperglucemia inducida por esteroides: Los medicamentos como los esteroides pueden usarse para tratar muchas afecciones diferentes (como la inflamación), pero uno de los efectos secundarios más frecuentes son los niveles altos de glucosa en la sangre.

Ninguna de estas afecciones significa que tenga diabetes. Simplemente es parte de la respuesta natural del cuerpo a las lesiones o los medicamentos, y solamente debería ser necesario que use la insulina durante un tiempo para ayudarle a controlar su nivel alto de glucosa en la sangre.

Para la A1c

Para interpretar su resultado, primero busque su número de A1c en el cuadro de la derecha. Luego lea en la otra columna cuál ha sido el nivel de glucosa en la sangre promedio durante los últimos 2 a 3 meses.

HbA1c mayor que 9: su glucosa en sangre promedio es de 210 mg/dl o superior.

HbA1c de 7.5 a 9: su glucosa en sangre promedio es de 180-210 mg/dl.

HbA1c de 6 a 7: su glucosa en sangre promedio es de 120-150 mg/dl.

% de hemoglobina A1c		Glucosa en sangre promedio (mg/dl)
14		359
13.5		
13	Niveles	326
12.5	gravemente	
12	elevados	298
11.5		
11		269
10.5		
10	Niveles	240
9.5	elevados	
9		212
8.5	Ligeramente	
8	elevados	183
7.5	Bien	
7	¡Objetivo!	154
6.5		
6		125
5.5	Niveles	
5	sin	97
4.5	diabetes	

Síntomas de niveles altos de glucosa en la sangre

Sin importar el tipo de diabetes que tenga una persona, es de extrema importancia trabajar con un equipo o especialista de atención de la diabetes para controlarla adecuadamente. Si se controla adecuadamente, los riesgos de tener problemas graves relacionados con la diabetes se pueden reducir.

Síntomas frecuentes de la diabetes:

- Micción frecuente (orinar)
- Mucha sed
- Mucha hambre, aunque esté comiendo normalmente
- Fatiga extrema
- Visión borrosa
- Cortes o moretones que se curan muy lentamente
- Pérdida de peso, aunque esté comiendo más (diabetes de tipo 1)
- Hormigueo, entumecimiento o dolor en las manos o los pies (diabetes de tipo 2)



Diabetes controlada:

- Mayor nivel de energía y una sensación general de bienestar
- Mejor visión
- Control del hambre
- Control de la hidratación (sed), micción menos frecuente (orinar)
- Control del peso
- Menor riesgo de complicaciones



Los problemas de los niveles altos de glucosa en la sangre y la diabetes

La diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones serias en la salud. El cuidado y el control adecuados de la diabetes pueden reducir los riesgos.



Ojos

- Visión borrosa
- Pérdida de la visión



Nervios

- Sensaciones inusuales (hormigueo, ardor, entumecimiento o dolor punzante)
- Problemas digestivos
- Problemas sexuales



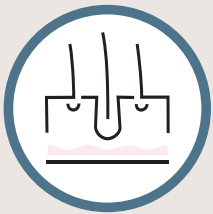
Pies

- Cambios en la piel
- Callos
- Úlceras en los pies
- Flujo deficiente de la sangre



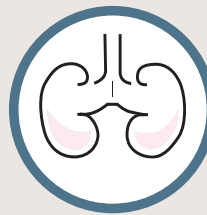
Vasos sanguíneos

- Curación lenta de las heridas



Piel

- Infecciones bacterianas y fúngicas
- Picazón
- Decoloración de la piel



Riñones

- Hinchazón de los pies y las piernas
- Aumento de la presión arterial



Corazón

- Dolor en el pecho
- Falta de aire
- Podría no tener ningún síntoma

Disminuya su riesgo

Controlar la glucosa en la sangre no solamente le permite sentirse mejor, sino que puede reducir su riesgo de tener problemas causados por la diabetes.

Hay muchos beneficios que surgen de controlar su nivel de glucosa en la sangre: ¡es una forma importante de mantenerse saludable!

Conozca sus números

Hay algunos otros números que debe monitorearse con su equipo de atención de la diabetes. Estos números incluyen el ABC: A1c, presión arterial bajo control y colesterol. Siga los consejos del equipo de atención médica sobre cuáles serían los objetivos adecuados para usted.

Repase el ABC de sus estudios

Mantener sus estudios del ABC en el intervalo objetivo le ayudará a disminuir el riesgo de tener problemas en el corazón o un accidente cerebrovascular.

Las personas con diabetes de tipo 2 deben definir objetivos individuales para controlar el ABC de los estudios de la diabetes:



Objetivos de glucosa en la sangre

Es importante que trabaje con su equipo de atención de la diabetes para crear planes personalizados de monitoreo de la glucosa en la sangre que se adapten a sus diferentes necesidades.

¿Con qué frecuencia debo controlarme?

Si está usando los resultados de su nivel de glucosa en la sangre para decidir cuánta insulina debe usar, tendrá que controlarse varias veces al día.



Usar un medidor de glucosa en la sangre

El medidor indica la cantidad de glucosa que tiene en la sangre. Tendrá que usar una lanceta para pincharse el dedo y así obtener una pequeña gota de sangre. Luego, el medidor le dará una lectura que le indicará su nivel de glucosa en la sangre. Los medidores de hoy en día le permiten hacerse la prueba en cualquier momento.

A1c

Prueba que mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Le muestra cuánta glucosa tiene adherida a los glóbulos rojos. Esta es una prueba que le indica el médico.

OBJETIVOS

Menos del
7 %

Glucosa preprandial

Significa controlarse la glucosa en la sangre *antes* de comer, usando el medidor.

80-130 mg/dl

Glucosa posprandial

Significa controlarse la glucosa en la sangre entre 1 y 2 horas *después* de comer, usando el medidor.

Menos de
180 mg/dl

Su A1c es del _____%

Algunos momentos comunes para controlarse la glucosa en la sangre:

- Cuando se despierta.
- Cuando se va a dormir.
- Antes o después de inyectarse la insulina.
- Antes o después de comer.
- En cualquier momento en el que tenga síntomas de niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.
- Antes y después del ejercicio.
- Antes de conducir.

Objetivos de la presión arterial para adultos

Qué significan los números	Presión arterial saludable	Presión arterial alta temprana	Presión arterial alta
Presión sistólica La presión de los vasos sanguíneos cuando late el corazón	Menos de 120 mmHg	Entre 120 y 140 mmHg	Más de 140 mmHg
Presión diastólica La presión de los vasos sanguíneos cuando el corazón se relaja entre latidos	Menos de 80 mmHg	Entre 80 y 90 mmHg	Más de 90 mmHg

Colesterol

Colesterol "malo"	Colesterol "bueno"	Grasa "mala" en la sangre
Lipoproteínas de baja densidad (LDL) <100 mg/dl	Lipoproteínas de alta densidad (HDL) >40 mg/dl	Triglicéridos <150 mg/dl
El LDL puede causar una acumulación de colesterol en las arterias y dañarlas	El HDL ayuda a eliminar el colesterol del cuerpo, lo que despeja las arterias	Aumenta las posibilidades de tener un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular
En general, mientras más bajo sea su LDL, mejor será	En general, mientras más alto sea su HDL, mejor será	En general, mientras más bajo estén sus triglicéridos, mejor será

La glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol están vinculados entre sí. Un valor puede alterar a los demás, y todos son factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Tipos de tratamiento de la diabetes

Hay varios métodos que se usan para controlar la diabetes con un equipo de atención. Principalmente, se recomiendan los cambios en el estilo de vida y los medicamentos.

Cambios en el estilo de vida

Hacer cambios para llevar un estilo de vida más saludable puede mejorar su diabetes y posiblemente eliminar la necesidad de usar medicamentos. Hay tres áreas principales que pueden producir los cambios más grandes en su nivel de glucosa en la sangre:

- **Dieta**
Vivir con diabetes no significa que no puede disfrutar de las comidas que le encantan. Solamente necesita consumir comidas bien equilibradas para ayudarlo a controlar su nivel de glucosa en la sangre.
- **Ejercicio**
Cuando lleva una vida activa y se mantiene en actividad, puede controlar su nivel de glucosa en la sangre y prevenir la diabetes de tipo 2. Todas las personas se pueden beneficiar de 150 minutos de ejercicio por semana, no solamente las personas con diabetes.
- **Pérdida de peso**
Con una dieta y ejercicios adecuados, se puede bajar de peso y controlar el nivel de glucosa en la sangre. Esto produce un aumento de la energía y una sensación general de bienestar. ¡Incluso una pequeña cantidad de peso que pierda puede marcar una gran diferencia!



Se recomienda consultar con un especialista o equipo de atención de la diabetes acerca de los cambios adecuados que debe hacer en su estilo de vida antes de comenzar cualquier tipo de dieta nueva o rutina nueva de ejercicios.

Alimentación saludable

Vivir con diabetes no significa que no puede disfrutar de las comidas que le encantan. Solamente necesita consumir comidas bien equilibradas para ayudarlo a controlar su nivel de glucosa en la sangre.



Cómo usar el método del plato para tener un plan de alimentación equilibrada

El método de crear su propio plato

La American Diabetes Association (ADA) le recomienda seguir este método para crear comidas saludables. Estas comidas ayudan a mantener igual el consumo de carbohidratos para cada comida.

- $\frac{1}{2}$ de verduras sin almidón (espinaca, brócoli)
- $\frac{1}{4}$ de proteínas magras y bajas en grasas (pollo u otra carne de ave, pescado, huevos, tofu)
- $\frac{1}{4}$ de carbohidratos (pan, granos)

Incorpore

- Bebidas de bajas calorías, como agua, té o café sin endulzar
- Una porción de frutas, una porción de lácteos o ambos, según lo permita su plan de alimentación; o ensalada (tenga cuidado con los aderezos de muchas calorías)



El método del plato es una opción para crear un plan de alimentación saludable. Se centra en comer una variedad saludable de alimentos y controlar las porciones. El consumo de carbohidratos debe limitarse a 2-3 opciones (30-45 gramos) por comida para las mujeres y 3-4 opciones (45-60 gramos) por comida para los hombres.

Cómo contar los carbohidratos

Contar los carbohidratos es otra opción para planificar las comidas. Los carbohidratos son los nutrientes que más afectan el nivel de glucosa en la sangre. Contar los carbohidratos le ayuda a controlar su nivel de glucosa en la sangre comiendo las cantidades adecuadas de alimentos. Consulte con su proveedor de atención médica o nutricionista cuántos carbohidratos necesita por día.

Nutrition Facts	
17 servings per container	
Serving size 1 slice (42g/1.5oz)	
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0	
Polyunsaturated Fat 1.5g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugar	3%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1.1mg	6%
Potassium 110mg	2%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1) Comience mirando el tamaño de la porción.
Toda la información que aparece en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción, por lo que debe calcular su consumo nutricional a partir de la cantidad que realmente está comiendo.

2) Revise las calorías por porción.
Revisar las calorías puede ayudarle a controlar su peso equilibrando la cantidad de calorías que consume en la comida y la bebida con la cantidad que su cuerpo necesita.

3) Revise las grasas, el colesterol y el sodio.
Trate de mantener estos nutrientes a un nivel mínimo para ayudarle a mantener sano el corazón y disminuir el riesgo de enfermarse. Trate de mantener las grasas saturadas, el colesterol y el sodio a menos del 5 % del valor diario (VD) por porción y evite las grasas trans.

4) Revise los carbohidratos.
Los carbohidratos incluyen el almidón, los azúcares (naturales y añadidos) y la fibra. Use estos valores para ayudarle a calcular el total de carbohidratos que está comiendo y a elegir las opciones con menos azúcares añadidos y más fibra.

5) Revise las proteínas.
Esto le muestra cuántas proteínas hay en cada porción.

6) Revise los otros nutrientes que hay en el alimento para ayudarle a elegir opciones con más fibra, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Plan de alimentación saludable

Granos y verduras con almidón	Frutas	Lácteos
<p>Lea el tamaño de la porción en la etiqueta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral (1/3 de taza) • Pasta (1/3 de taza) • Avena (1/2 taza) • Quinoa (1/3 de taza) • Copos de avena (1/2 taza) • Cebada integral (1/2 taza) • Trigo integral (1/2 taza) • Arroz silvestre (1/3 de taza) • Panqueque (4 pulgadas) • Cereal (3/4 de taza) • Tortilla de maíz, 1 pequeña (6 pulgadas de ancho) • Tortilla, harina 1 pequeña (6 pulgadas de ancho) <p>Verduras con almidón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papas (1/2 taza) • Plátano (1/3 de taza) • Calabaza (1 taza) • Calabaza bellota (1 taza) • Guisantes verdes (1/2 taza) • Maíz (1/2 taza) <p>Legumbres/frijoles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (1/2 taza) • Frijoles negros (1/2 taza) • Frijoles pintos (1/2 taza) <div data-bbox="295 1787 582 2068" style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>1 opción = 15 gramos</p> </div>	<p>Una porción es 1 pedazo pequeño de la fruta completa o 1/2 taza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Puré de manzana • Banana • Zarzamora • Arándano • Melón • Uvas • Toronja • Frutas mixtas • Naranja • Mandarina • Melocotón • Pera • Piña • Ciruela • Frambuesa • Fresas • Sandía <div data-bbox="725 1372 1012 1655" style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>1 opción = 15 gramos</p> </div>	<p>Una porción es 1 taza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche sin grasa • Leche baja en grasa • Yogur natural sin grasa • Yogur dietético sin grasa • Leche de soja • Leche de arroz • Leche de almendras <p>Quesos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Queso duro (1½ oz) • Queso rallado (1/3 de taza) • Ricota (1/2 taza) • Queso procesado (2 oz) • Queso cottage (2 tazas) <div data-bbox="1137 1202 1424 1485" style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>1 opción = 15 gramos</p> </div>

Plan de alimentación saludable

Verduras sin almidón	Proteínas	Grasas saludables	Refrigerios
<p>Una porción es ½ taza de alimento cocido o 1 taza de alimento crudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espárrago • Alcachofa • Calabacín • Coles de Bruselas • Remolacha • Brócoli • Repollo • Zanahoria • Coliflor • Apio • Pepino • Berenjena • Hojas verdes (berza, col rizada, mostaza, espinaca) • Champiñones • Cebollas • Vainas de guisantes • Pimientos • Hojas verdes para ensalada (lechuga romana, arúgula) • Tomates • Nabos 	<p>Una porción es 3-4 oz de carne o mariscos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Pollo • Pescado • Jamón • Cordero • Cerdo • Mariscos <p>Sustitutos de la carne (lea el tamaño de la porción en la etiqueta)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla de almendras • Queso cottage • Queso • Edamame • Huevo • Sustituto de huevo • Claras de huevo • Hummus • Mantequilla de maní • Tempeh • Tofu • Atún blanco • Lentejas (almidón) • Frijoles negros (almidón) • Frijoles pintos (almidón) 	<p>Revise el tamaño de la porción en la etiqueta:</p> <p>Grasas monoinsaturadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Aceite de canola • Frutos secos • Aceitunas • Aceite de oliva • Mantequilla de maní • Aceite de maní • Semillas de sésamo <p>Grasas poliinsaturadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite de maíz • Aceite de girasol • Mayonesa • Margarina suave • Aderezo para ensalada <p>Ácidos grasos omega 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos de soja • Aceite de lino • Lino • Aceite de canola • Salmón • Atún blanco • Sardinas 	<p>Menos de 5 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 almendras • 3 pencas de apio y 1 cucharada de mantequilla de maní • 5 zanahorias bebé • 5 tomates cherry y 1 cucharada de aderezo ranchero • 1 huevo duro • ¼ de taza de arándanos frescos • 1 taza de palomitas de maíz dietéticas • 2 galletas Saltine <p>10-20 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de surtido de frutas deshidratadas y frutos secos • 1 taza de sopa de pollo con fideos • 1 manzana o naranja pequeña • 3 tazas de palomitas de maíz dietéticas • 1/3 de taza de hummus y 1 taza de verduras cortadas crudas y frescas • 2 galletas de arroz y 1 cucharada de mantequilla de maní <p>30 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 oz de yogur dietético y 3/4 de taza de bayas • 1 muffin inglés y 1 cucharadita de margarina baja en grasas • 1 banana mediana y 1 cucharada de mantequilla de maní



La actividad física y el ejercicio

¡A moverse! ¡Es bueno para todo el cuerpo! El ejercicio no solamente le ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina; también le fortalece el corazón y los huesos, mejora el flujo sanguíneo, disminuye la glucosa en la sangre y la presión arterial, mejora los niveles de colesterol y alivia el estrés.



El ejercicio puede ayudarle a:

- Mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro del intervalo objetivo
- Mantener un peso saludable
- Tener más energía y disminuir el estrés

El programa de PVHMC de bienestar en el gimnasio

Los fisioterapeutas le harán una revisión en su primera visita para definir un programa de ejercicios.

El personal estará presente para monitorear su seguridad y podrá responder sus preguntas durante cada visita.

Para obtener más información, llame a los **Servicios de Rehabilitación de PVHMC:**

Pomona	909.865.9810
Chino Hills	909.630.7878
Claremont	909.865.9104
Covina	626.251.1361
La Verne	909.392.6531

Su programa de ejercicios

¿Cuándo? El mejor momento para ejercitarse es de 1 a 1.5 horas después de una comida. Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de comenzar a ejercitarse.

- Si es bajo (*menos de 100 mg/dl*), coma un refrigerio que contenga almidón antes de comenzar.
- Si su nivel de glucosa en la sangre es alto (*más de 250 mg/dl*), espere para ejercitarse. El ejercicio puede causar que sea incluso más alto.

¿Cuánto? Intente llegar a entre 30 y 60 minutos por día, de 5 a 6 días a la semana. Comience con entre 5 y 10 minutos y vaya aumentando.

- Incluya el tiempo de calentamiento y enfriamiento.
- Si se siente peor cuando termina de hacer ejercicio que antes de comenzar, ha hecho demasiado ejercicio. Haga menos la próxima vez.

¿Con qué intensidad? Debería poder hablar mientras hace ejercicio. Consulte con su médico cuál debería ser su objetivo de frecuencia cardíaca.

- Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Elija actividades que disfrute y piense en distintas formas de añadir más movimiento a su vida.
- Lleve una botella con agua.
- Decida cuándo hará ejercicio y anótelos en su calendario.
- ¡Protéjase los pies! Use calcetines hechos de un material que reduzca la fricción y quite la humedad de la piel, y asegúrese de que sus zapatos tengan buen calce.

Ejercicio aeróbico

La ADA recomienda 30 minutos de actividad de intensidad media a alta al menos cinco días por semana, con un total de 150 minutos por semana. Recuerde tratar de evitar un estilo de vida inactivo. Asegúrese de levantarse y moverse cada 30 minutos cuando haya estado sentado por mucho tiempo.

- Caminar a paso ligero
- Hacer senderismo
- Bailar
- Patinar
- Nadar



Ejercicios de fortalecimiento

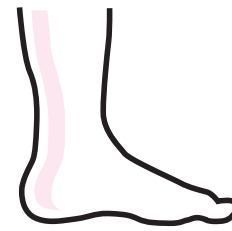
La ADA también recomienda el entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana, además de la actividad aeróbica. El entrenamiento de fuerza ayuda a manejar la diabetes y reduce el riesgo de osteoporosis y lesiones.

- Máquinas de pesas o pesas libres
- Bandas de resistencia
- Levantamiento de objetos livianos en el hogar
- Calistenia (uso del propio peso corporal)
- Jardinería intensa



Cuidado de los pies

Con el tiempo, la diabetes puede afectar los nervios y los vasos sanguíneos que llegan a las piernas y los pies. Esto significa que es posible que no pueda sentir si tiene un corte o una infección. Las heridas en los pies pueden tardar en curarse, y pueden infectarse con facilidad. Debido a esto, es necesario que preste especial atención a los pies.



Revítese los pies diariamente. Pídale a un familiar que le ayude si no logra verse los pies, en especial las partes de abajo. Si tiene problemas en los pies, debe hacerse examinar los pies cada vez que visite a su proveedor de atención médica.

Prevención de los problemas en los pies

Examen de los pies (*un examen completo una vez al año: pídale que le revisen los pies durante cada visita*)

Esto es lo que puede hacer para ayudar a prevenir problemas graves de salud en los pies:

- Revítese los pies cada día para ver si tiene cortes, grietas, úlceras, enrojecimiento o hinchazón. Vea si tiene cortes y rasguños que tardan en curarse, picazón, sensación de calor, si exudan líquido o si huelen mal. Si observa alguno de estos problemas, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato, quien lo podrá remitir a un podólogo (especialista en la salud de los pies).
- Mantenga los pies limpios y protéjalos de lesiones. Lávese los pies en agua tibia (no caliente) y séquelos por completo, en especial entre los dedos.
- No se remoje los pies.
- No camine descalzo, y use siempre calcetines limpios y zapatos cómodos para protegerse los pies.
- No se recorte ninguna dureza o callo. Converse con su proveedor de atención médica si necesita ayuda para cortarse y limarse las uñas de los pies de forma segura.
- Revise si tiene cambios de color en los pies (un enrojecimiento con manchas puede ser signo de una infección grave).
- La ADA recomienda que se haga un examen completo de los pies al menos una vez al año. Cualquier persona que tenga diabetes debe hacerse inspeccionar los pies en cada visita al consultorio.



Medicamentos

La primera forma de tratar la diabetes de tipo 2 consiste en la planificación de comidas frecuentes, la pérdida de peso y el ejercicio. Los medicamentos pueden ser necesarios cuando estos pasos no sean suficientes para bajar los niveles de glucosa en la sangre a un intervalo saludable.

Su médico le recomendará el medicamento que sea adecuado para usted.

Esto dependerá de lo siguiente:

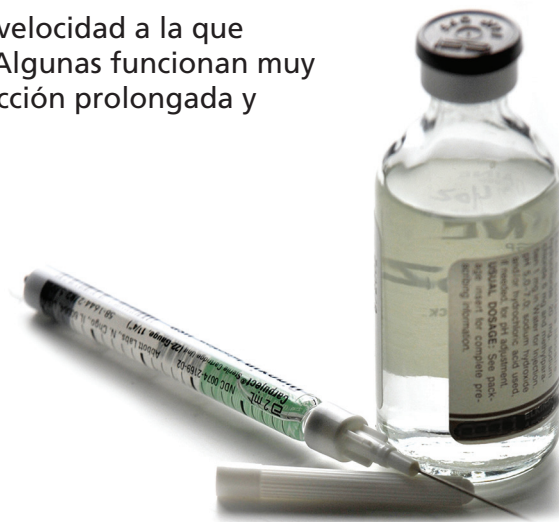
- su estilo de vida
- su condición física
- la manera en que responda al medicamento
- la cobertura del seguro

Medicamentos orales (pastillas)

Hay distintos tipos, o clases, de fármacos que funcionan de distintas maneras para bajar el nivel de glucosa en la sangre.

Insulina

Hay distintos tipos de insulina, que varían en la velocidad a la que disminuyen los niveles de glucosa en la sangre. Algunas funcionan muy rápido y se usan con las comidas. Otras son de acción prolongada y solamente se usan una o dos veces al día.



Medicamentos orales

Sulfonilureas *clorpropamida (Diabinese), glipizida (Glucotrol y Glucotrol XL), gliburida (Micronase, Glynase y Diabeta), glimepirida (Amaryl)*

Las sulfonilureas estimulan las células beta del páncreas para que liberen más insulina.

Biguanidas *metformina (Glucophage)*

Las biguanidas disminuyen los niveles de glucosa en la sangre principalmente disminuyendo la cantidad de glucosa producida por el hígado. También ayudan a disminuir los niveles de glucosa en la sangre haciendo que el tejido muscular sea más sensible a la insulina, para que se pueda absorber la glucosa.

Meglitinidas *repaglinida (Prandin), nateglinida (Starlix)*

Las meglitinidas son fármacos que también estimulan las células beta para que liberen insulina.

Tiazolidinedionas *rosiglitazona (Avandia), pioglitazona (ACTOS)*

Los fármacos de tiazolidinedionas ayudan a la insulina a funcionar mejor en los músculos y la grasa, y también ayudan a reducir la producción de glucosa en el hígado.

Inhibidores de DPP-4 *linagliptina (Tradjenta), saxagliptina (Onglyza), sitagliptina (Januvia), alogliptina (Nesina)*

Estos medicamentos prolongan la acción de las hormonas intestinales, aumentan la secreción de insulina y retrasan el vaciamiento gástrico.

Inhibidores de SGLT2 *canagliflozina (Invokana), dapagliflozina (Farxiga), empagliflozina (Jardiance), ertugliflozina (Steglatro)*

La glucosa de la sangre pasa por los riñones. El transportador de sodio-glucosa de tipo 2 (SGLT2) funciona naturalmente en los riñones para absorber la glucosa, y los inhibidores de SGLT2 bloquean esta acción, con lo que causan la eliminación del exceso de glucosa por la orina.

Combinaciones de medicamentos orales

Debido a que los fármacos que se mencionan arriba funcionan de diferentes maneras para disminuir los niveles de glucosa en la sangre, podrían usarse juntos. Muchas combinaciones se recetan juntas como una sola pastilla para una mayor conveniencia. La biguanida más común es la metformina (Glucophage, clorhidrato de metformina de liberación prolongada [ER], Glumetza, Riomet, Fortamet).

Inhibidores de alfa-glucosidasa *acarbose (Precose), meglitol (Glyset)*

Ayudan a que el cuerpo disminuya la glucosa en la sangre bloqueando la descomposición de los almidones, y así desaceleran el incremento de los niveles de glucosa en la sangre después de una comida.



Insulina

De acción rápida insulina glulisina (Apidra), insulina lispro (Humalog y Admelog), insulina aspart (NovoLog) y (Fiasp)

Pico: aproximadamente 15 minutos.

Inicio: 1 o 2 horas después de la inyección.

Duración: entre 2 y 4 horas.

Regular o de acción corta regular (Humulin R y Novolin R)

Pico: aproximadamente 30 minutos.

Inicio: aproximadamente de 2 a 3 horas después de la inyección.

Duración: entre 3 y 6 horas.

De acción intermedia NPH (Humulin N y Novolin N)

Pico: aproximadamente de 2 a 4 horas después de la inyección.

Inicio: de 4 a 12 horas después.

Duración: Es eficaz por aproximadamente 12 a 18 horas.

De acción prolongada insulina detemir (Levemir), insulina glargina (Lantus y Basaglar), degludec (Tresiba)

Pico: entre 2 y 4 horas.

Inicio: la insulina de acción prolongada es continua o "sin picos"; la acción imita la manera en que el cuerpo normalmente libera la insulina.

Duración: hasta 24 horas.

Insulina concentrada

Humulin Regular U-500 (regular, bolo-basal)

Humalog U-200 (lispro, bolo)

Toujeo Solostar U-3000 (glargina, basal)

Tresiba U-200 (degludec, ultrabasal)

Insulina inhalada insulina regular humana (Afrezza)

Pico: aproximadamente 12 minutos.

Inicio: de 35 a 45 minutos.

Duración: de 1.5 a 3 horas.



Otros medicamentos inyectables

Además de las pastillas y la insulina, se inyectan algunos medicamentos para controlar la glucosa en la sangre.

Amilina sintética pramlintida (Symlin)

La amilina sintética desacelera el paso de la comida por el estómago. Puede disminuir el apetito y podría causar pérdida de peso. También reduce la producción de glucosa del hígado. Ayuda a disminuir los niveles de glucosa después de las comidas.

Análogos de GLP-1 exenatida (Byetta y Bydureon), liraglutida (Victoza), dulaglutida (Trulicity), semaglutida (Ozempic) (Wegovy)

Los análogos de GLP-1 estimulan la liberación de insulina cuando la glucosa en la sangre es alta y disminuyen la cantidad de glucosa producida por el hígado. También desaceleran el paso de la comida por el estómago, que disminuye el apetito y podría llevar a una pérdida de peso.



Combinaciones de insulina e inyectables

Xultophy: insulina degludec (Tresiba) + liraglutida (Victoza)

Soliqua: insulina glargina (Lantus) + lixisenatida (Adlyxin)

- **¿Qué sucede si mi nivel de glucosa en la sangre queda muy alto?**

Si sus niveles de glucosa en la sangre permanecen muy altos, es posible que se deban hacer ajustes en su medicación. No haga ajustes en su medicación por su cuenta. Consulte con su médico sobre los cambios posibles.

Información para comprender mejor la terapia con insulina

¿Qué es la insulina y por qué necesito inyectarla?

La insulina es la opción de tratamiento más eficaz para controlar la glucosa en la sangre. Es una hormona (una sustancia química natural) que produce el páncreas (un órgano que está cerca del estómago). La insulina ayuda al cuerpo a usar el azúcar para obtener energía y equilibrar el azúcar en la sangre (*también llamada "glucosa en la sangre"*).

Su proceso de terapia con insulina depende del tipo de diabetes que tenga

Diabetes de tipo 1

Las personas con diabetes de tipo 1 no producen insulina. Necesitan varias inyecciones de insulina todos los días. Esto generalmente significa ponerse una inyección con una insulina de acción prolongada y varias inyecciones de insulina de acción rápida antes de las comidas todos los días.

Diabetes de tipo 2

Las pastillas podrían terminar perdiendo su efecto para controlar la diabetes. Si esto sucede, las personas con diabetes de tipo 2 necesitarán usar la insulina. Generalmente comienzan con una inyección de insulina por día.

¿Qué es la terapia bolo-basal de insulina?

Un esquema de inyecciones bolo-basal es una forma en que las personas con diabetes de tipo 1 o de tipo 2 pueden usar las inyecciones para controlar su diabetes. Implica lo siguiente:

Insulina basal (insulina de acción prolongada que se inyecta una o dos veces al día)

- La insulina basal mantiene la glucosa en la sangre estable a lo largo del día, pero no cubre los almidones que se consumen en las comidas.
- Este tipo de dosis de insulina no suele cambiar según el día, a menos que haya subido o bajado de peso.

La insulina de bolo (insulina de acción corta o rápida) generalmente se inyecta con cada comida.

- También se conoce como "insulina prandial" (durante las comidas).
- La insulina de bolo controla los picos de glucosa en la sangre que vienen de las comidas.
- Este tipo de insulina también se usa para corregir los valores altos de glucosa en la sangre.
- Este tipo de dosis de insulina puede cambiar entre las comidas y según el día, dependiendo de los valores de glucosa en la sangre y de los alimentos que se coman.

¿Cómo puedo saber cuánta insulina debo inyectarme?

Su equipo de atención médica desarrollará un plan de tratamiento para satisfacer sus necesidades personales. Esto incluye la cantidad de insulina que se debe inyectar. Aún será necesario que se controle la glucosa en la sangre de forma periódica para que le sirva de guía.

Los siguientes factores pueden influir en cuánta insulina necesitará inyectarse:

- Lo que come.
- La cantidad de tiempo que duerme.
- La cantidad de ejercicio que haga y en qué momento.
- El lugar donde se inyecta la insulina.
- El momento en que se pone las inyecciones de insulina.
- Enfermedad.
- Estrés, tanto fisiológico como físico.

Las pruebas periódicas usando un medidor de glucosa en la sangre son una parte importante de llevar una vida saludable para quien tiene diabetes. Las pruebas periódicas pueden ayudarle a sentirse bien y a evitar complicaciones serias como la hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre) y la hiperglucemia (nivel alto de glucosa en la sangre).

Opciones de administración de la insulina

Jeringa y frasco de insulina: Muchas personas se inyectan usando una jeringa de insulina y un frasco de insulina. La jeringa es un tubo hueco de plástico con un émbolo en su interior y una aguja en el extremo.

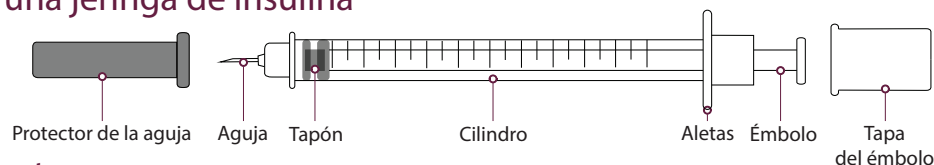
Pluma de insulina: Es un dispositivo práctico que le permite ajustar la dosis de insulina con una perilla y luego inyectarla a través de una aguja. Las plumas de insulina pueden estar precargadas con insulina y ser desechables, o pueden ser reutilizables con cartuchos de insulina. Las agujas para pluma no vienen con la pluma de insulina; al igual que las jeringas de insulina, requieren una receta por separado.

Bomba de insulina: Es del tamaño aproximado de un teléfono celular. Una bomba de insulina es un dispositivo pequeño y computarizado que administra insulina al cuerpo a través de un tubo fino llamado "catéter". Las bombas de insulina se pueden programar para imitar en gran medida la liberación normal de insulina del cuerpo.

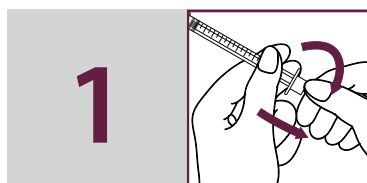
Bomba con parche: Una bomba con parche de insulina es un pequeño dispositivo que se adhiere directamente al cuerpo e infunde la insulina a través de una pequeña cánula en la piel.

Inyección con una jeringa de insulina

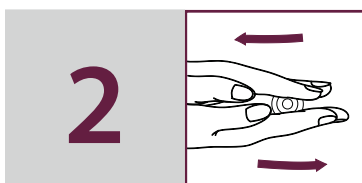
Partes de una jeringa de insulina



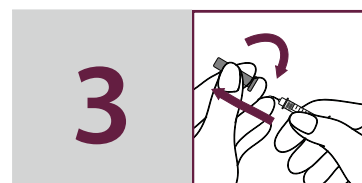
Cómo inyectar



1 Limpie la parte superior del frasco de insulina. Prepare los suministros. Lávese las manos. **Para exponer el émbolo, gire la tapa blanca del émbolo** y luego tire de ella.



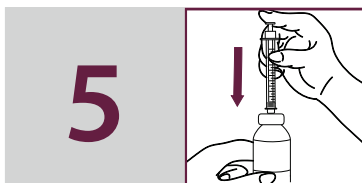
2 Si está usando insulina turbia, haga rodar el frasco entre sus manos hasta que esté uniformemente turbia. Para evitar la formación de burbujas de aire, **no agite** el frasco de insulina.



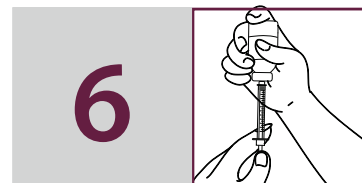
3 Para destapar la aguja, **gire el protector de la aguja de color naranja y retírelo de forma recta**, teniendo cuidado de no doblar la aguja ni dejar que la aguja toque nada.



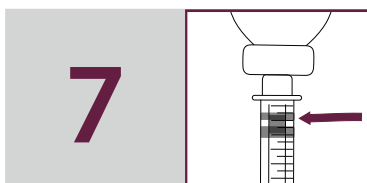
4 Tire del émbolo de la jeringa de insulina; **alinee la línea delgada de color negro del émbolo** (que está más cerca de la aguja) con el número deseado de unidades en la jeringa de insulina. Necesitará aire en la jeringa de insulina que sea igual a la cantidad de insulina que use.



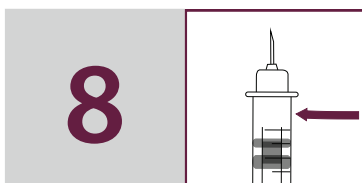
5 Sostenga la jeringa de insulina como un lápiz. Empuje la aguja para que atraviese el centro de la tapa de caucho del frasco de insulina y luego **empuje el émbolo completamente**.



6 Deje la aguja en el frasco de insulina. Con cuidado, **dé vuelta el frasco y la jeringa de insulina** de modo que el frasco quede arriba.



7 Tire del émbolo lentamente. Alinee la línea delgada de color negro del émbolo (que está más cerca de la aguja) **con el número deseado de unidades** en la jeringa de insulina.



8 Si aparecen burbujas en la jeringa de insulina, **vuelva a inyectar la insulina al frasco**. Luego, vuelva a extraer la insulina siguiendo los pasos 6 y 7.



9 Confirme que la dosis sea la correcta, y luego **limpie una pequeña zona de la piel**. Deje que se seque por completo antes de inyectar.



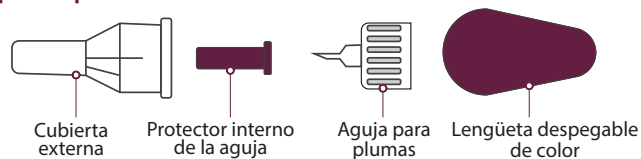
10 Sostenga la jeringa de insulina como un lápiz. **Pellízquese la piel y colóquese la aguja rápidamente atravesando la piel a un ángulo de 90°** (recto) de la superficie de la piel. **Inyecte la insulina empujando el émbolo**. Retírese la aguja de la piel. Suelte la piel que ha pellizcado.



11 **No vuelva a poner la tapa en las agujas usadas**. Use la aguja una sola vez y deséchela adecuadamente.

Inyección con una aguja para plumas

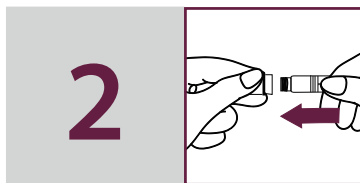
Partes de una aguja para plumas



Cómo inyectar



1 Prepare los suministros. Quite la tapa de la pluma y limpie el tapón.



2 Lávese las manos. Quite el sello y empuje la nueva aguja de forma recta en la pluma. No empuje la aguja en un ángulo. Enrólse la firmemente.



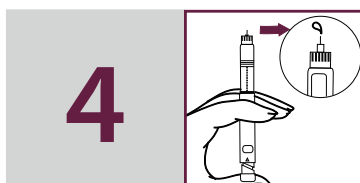
3a Retire la cubierta externa.

Advertencia: Quite la cubierta externa y el protector interno de la aguja (3b) antes de una inyección. Si la cubierta externa y el protector interno de la aguja no se quitan antes del uso, el medicamento o la dosis podrían no inyectarse, lo que podría causar una lesión grave o la muerte.



3b Quite el protector interno de la aguja.

Advertencia: Quite la cubierta externa (3a) y el protector interno de la aguja antes de una inyección. Si la cubierta externa y el protector interno de la aguja no se quitan antes del uso, el medicamento o la dosis podrían no inyectarse, lo que podría causar una lesión grave o la muerte.



4 Revise el flujo del medicamento girando el indicador en 2 unidades y, con la aguja apuntando hacia arriba, presione el botón con el pulgar hasta que vea una gota del medicamento. Repita si es necesario hasta que vea una gota del medicamento.



5 Gire el indicador para ubicarlo en su dosis del medicamento. Limpie una pequeña zona de la piel. Asegúrese de que la superficie de la piel esté completamente seca antes de inyectarse.



6 Inyéctese en un ángulo recto, de 90°.



7 Presione completamente el botón con el pulgar. Después de la inyección, cuente 10 segundos antes de retirar la aguja de la piel para asegurarse de recibir una dosis precisa.

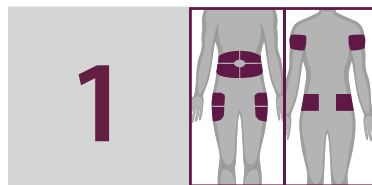


8 Use la aguja una sola vez y deséchela adecuadamente.

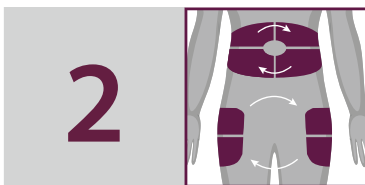
Selección y rotación saludable de las zonas de inyección

- Use siempre una nueva zona de inyección. No se inyecte en la misma zona repetidas veces.
- Una zona de inyección no se debe usar más de una vez cada cuatro semanas.

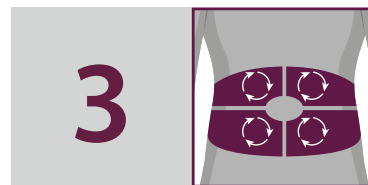
Dónde inyectar



Escoja un área.



Divida el área en cuatro secciones.



Elija una zona de inyección de una de las secciones para comenzar. Use una sección por semana.



Coloque la inyección a una distancia del ancho de un dedo de su última inyección.

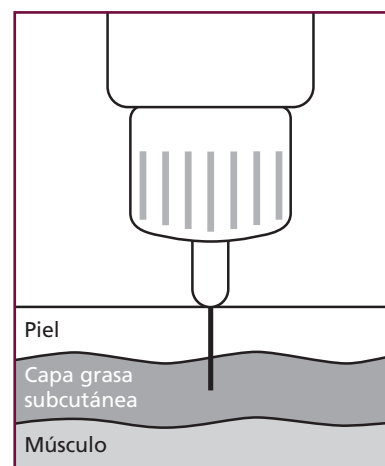
Por qué es importante usar la aguja más corta

Para funcionar adecuadamente, la insulina se debe depositar en la capa subcutánea justo por debajo de la piel.

Si la aguja es demasiado larga y la insulina entra al músculo, puede causar complicaciones graves, como la hipoglucemia.

Inyéctese siempre con una aguja nueva

- Las agujas para plumas solo se deben usar una vez: ya no son estériles después de usarlas.
- La reutilización puede causar daños por la punta de la aguja, que podrían causar dolor por la inyección o daños en la piel.

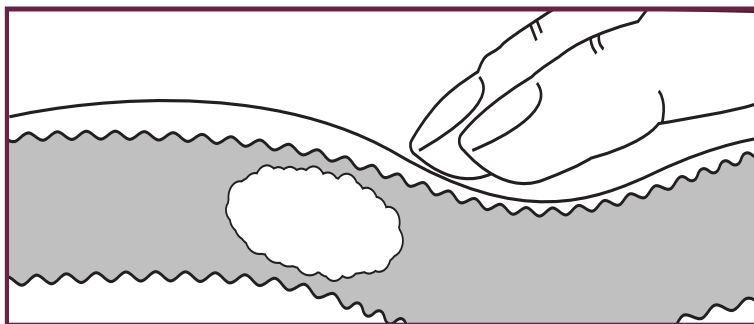


Lipohipertrofia

La lipohipertrofia es una de las complicaciones más frecuentes de las inyecciones de insulina.

¿Qué es la lipohipertrofia?

La lipohipertrofia es un abultamiento gomoso bajo la piel que puede sucederle a las personas en los lugares donde se inyectan la insulina. Estos bultos pueden ser suaves o firmes. Debido a que está bajo la piel, no siempre podrá ver la lipohipertrofia. Es posible que deba presionarse la piel para sentirla.



¿Qué causa la lipohipertrofia?

Hay tres factores de riesgo que hacen que las personas tengan más posibilidades de desarrollar lipohipertrofia:

1. Usar insulina durante un tiempo prolongado.
2. No rotar las zonas de inyección correctamente.
3. Reutilizar las agujas.

Diabetes de tipo 1
76 %
de los pacientes tuvieron
lipohipertrofia

¿Qué sucede cuando se inyecta en la lipohipertrofia?

Si se inyecta en la lipohipertrofia, el cuerpo podría no absorber la insulina correctamente. Esto puede afectar el control de la glucosa en la sangre.

En un estudio científico, el

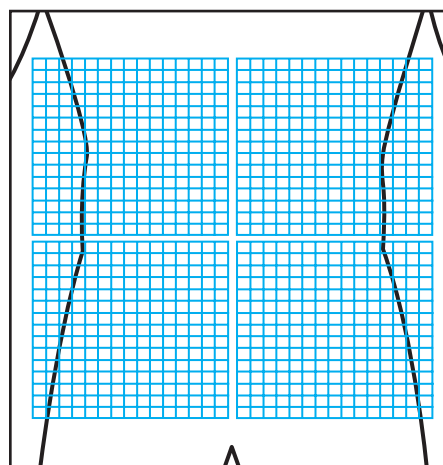
22 %

de la insulina inyectada en una lipohipertrofia no fue absorbida en el cuerpo.

Seguimiento y control de la lipohipertrofia

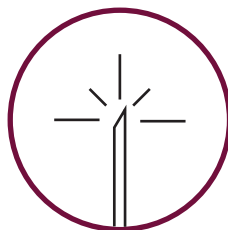
Si usted tiene lipohipertrofia en las zonas de inyección, puede usar una herramienta de seguimiento con una grilla para marcarlas, y luego evitar inyectarse en esas zonas hasta que se curen. Pida a su proveedor de atención médica que le examine las zonas en cada visita, o al menos cada año.

Trabaje con su equipo de atención de la diabetes para hacer un seguimiento de cualquier lipohipertrofia que tenga y siga las instrucciones sobre cómo controlarla. Es posible que deba cambiar la cantidad de insulina que se inyecta y el lugar donde lo hace.

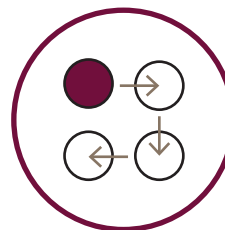


Prevención de la lipohipertrofia

Es importante que mantenga las zonas de inyección saludables para prevenir la lipohipertrofia. Hay dos formas en que puede prevenir la lipohipertrofia con cada inyección.



Reemplace su aguja cada vez que se inyecte.



Siempre haga la rotación de las zonas de inyección.

Manejo de los residuos cortopunzantes (agujas) en el hogar

- La forma correcta de desechar los residuos cortopunzantes es utilizar solamente recipientes para objetos cortopunzantes aprobados por el estado. Consulte la disponibilidad en su condado o pregunte a su médico o farmacéutico sobre los recipientes.
- Cuando su recipiente para objetos cortopunzantes tenga 3/4 partes llenas, séllelo de forma segura.
- Guarde los recipientes para objetos cortopunzantes fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Lleve su recipiente para objetos cortopunzantes lleno a cualquiera de los siguientes sitios de recolección para descartarlo adecuadamente. Obtenga un nuevo recipiente en:
 - 1) Eventos de recolección de residuos domésticos peligrosos del condado de Los Ángeles
 - 2) Antelope Valley Environmental Collection Center (Centro de recolección ambiental de Antelope Valley, AVECC)
 - 3) S.A.F.E Centers de la ciudad de Los Ángeles
 - 4) Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles

Puede haber otros sitios disponibles. Llame al 1(888) CLEAN LA o visite www.888CleanLA.com para obtener más información.

Puede recibir un recipiente para objetos cortopunzantes de BD gratuito para el hogar llamando al **1-888-BDCARES (1-888-232-2737)**.

Los recipientes se pueden comprar en las siguientes tiendas de su zona:

- Walgreens.
- Wal-Mart.
- Rite Aid.
- Target que tenga farmacia.



Los siguientes son servicios de devolución por correo aprobados por el Departamento de Salud Pública de California (pueden aplicarse tarifas):

- GRO & Associates 800.207.0976 (www.sharpsdisposal.com)
- Medasend, Inc. 800.200.3581 (www.medasend.com)
- Republic Services (www.republicsharps.com)
- Sharps Compliance, Inc. 800.772.5657 (www.sharpsinc.com)
- Stericycle, Inc. 800.355.8773 (www.stericycle.com)


Centros de recolección de residuos domésticos peligrosos (HHW):

- San Dimas Sheriff Station (Estación del Alguacil de San Dimas)
270 S Walnut Ave., San Dimas, CA 91773 - 909.450.2700
- Walnut Sheriff Station (Estación del Alguacil de Walnut)
21695 Valley Blvd., Walnut, CA 91789 - 626.913.1715
- Departamento de Bomberos de la ciudad de La Verne
2061 Third St., La Verne, CA 91750 - 909.596.5991
- Joslyn Senior Center
660 N Mountain Ave., Claremont, CA 91711 - 909.399.5488
- Public Works Service Center (Centro de Servicio de Obras Públicas)
5050 Schaefer Ave., Chino, CA 91710 - 909.591.9824
- Farmacia Walgreens - #5797
1086 W. Arrowhead Hwy, San Dimas, CA 91773 - 909.599.7896
- Upland City Yard (Depósito de la ciudad de Upland)
1370 North Benson, Upland, CA 91786 - 909.931.4343
- City of Rancho Cucamonga Household Hazardous Waste Facility (Centro de residuos domésticos peligrosos de la ciudad de Rancho Cucamonga)
8794 Lion St., Rancho Cucamonga, CA 91730 - 909.477.2700
- Ontario Household Hazardous Waste Facility (Centro de residuos domésticos peligrosos de Ontario)
1430 South Cucamonga Ave., Ontario, CA 91761 - 800.645.9228
- San Bernardino County Household Hazardous Waste (Residuos domésticos peligrosos del condado de San Bernardino)
2824 East W. St., San Bernardino, CA 92415 - 909.382.5401

De acuerdo con las leyes estatales de California, es ilegal desechar objetos cortopunzantes (agujas) en la basura, contenedores de reciclables o cajones de compostaje. También es ilegal transportar objetos cortopunzantes en un recipiente que no sea para objetos de peligro biológico.

Cómo controlar la hiperglucemia

Preste atención a los signos y sepa qué hacer

 **Hiperglucemia**
(nivel alto de glucosa en la sangre)
Más de 200 mg/dl



Preste atención a lo siguiente:

- Más sed
- Somnolencia
- Micción frecuente (orinar)
- Visión borrosa
- Más hambre
- Glucosa en sangre alta
- Niveles altos de glucosa en la orina
- Llagas que no se están curando



Qué debe hacer:

- Defina objetivos de glucosa en la sangre con su médico.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Hágase un análisis de orina para detectar cetonas si su nivel de glucosa en la sangre es de más de 240 mg/dl



Causas:

- No hay insulina suficiente
- Demasiada comida
- Infección, fiebre, enfermedad
- Estrés emocional

Recomendaciones:

- Beba líquidos sin azúcar (si puede tragar).
- Realice alguna actividad saludable, como salir a caminar

Cómo controlar la hipoglucemia

Preste atención a los signos y sepa qué hacer

Hipoglucemia
(nivel bajo de
azúcar en la sangre)
Menos de 70 mg/dl

Preste atención a lo siguiente:

- Sudor frío, debilidad, mareos, dolor de cabeza
- Palpitaciones, temblor, nerviosismo
- Visión borrosa
- Hambre
- Irritabilidad o cambio en la personalidad
- No puede despertarse

Qué debe hacer:

- Mida su nivel de glucosa en la sangre (si es posible)
- Si es de menos de 70 mg/dl o tiene síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre, consuma 15 gramos de glucosa (*regla del 15*)
- Espere 15 minutos y vuelva a medirse la glucosa en la sangre
- Si su nivel de glucosa en la sangre sigue siendo de menos de 70 mg/dl, vuelva a probar con tabletas de glucosa, líquidos o alimentos que contengan azúcar. Prosiga con la comida o el refrigerio siguientes
- Si la persona no está consciente, no le ponga nada en la boca
- Si la persona está inconsciente, administre glucagón según las indicaciones del empaque y llame al 911

Causas:

- Usar demasiada insulina
- No consumir suficientes alimentos, o una demora en las comidas o los refrigerios
- Cantidad inusual de ejercicio
- Pérdida de peso reciente



SUDORACIÓN



PALIDEZ



IRRITABILIDAD



HAMBRE



MAREOS



SOMNOLENCIA

Tratamiento:

- La **regla del 15**: Consuma tabletas de glucosa o 15 gramos de carbohidratos.
- Estos son algunos ejemplos comunes de 15-20 gramos de carbohidratos simples:
 - Tabletas de glucosa (*siga las instrucciones del empaque*)
 - Tubo de gel (*siga las instrucciones del empaque*)
 - 2 cucharadas de pasas
 - 4 onzas (1/2 taza) de jugo o gaseosa regular (*no dietética*)
 - 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
 - 8 onzas de leche descremada o al 1 %
 - Caramelos duros o gomitas (*vea el empaque para determinar cuántos debe comer*)

Hipoglucemia grave

Si se deja sin tratar, la hipoglucemia puede derivar en convulsiones, pérdida del conocimiento (desmayo) o un coma. En este caso, otra persona debe hacerse cargo. Las personas con las que tenga un contacto frecuente (por ejemplo, amigos, familiares y compañeros de trabajo) deben recibir instrucciones sobre cómo administrar el glucagón para tratar los eventos graves de hipoglucemia.

Tratamiento de la hipoglucemia grave

El glucagón es una hormona producida en el páncreas que estimula el hígado para que libere la glucosa almacenada en su torrente sanguíneo cuando sus niveles de glucosa en la sangre son demasiado bajos. Los kits de glucagón inyectable se usan como medicamento para tratar a una persona con diabetes que ha perdido el conocimiento por una reacción grave a la insulina. El glucagón se puede inyectar o inhalar.

Hay kits de glucagón disponibles con receta. Consulte a su proveedor de atención médica sobre si debe comprar un kit de glucagón, y cuándo y cómo usarlo.

Pasos para tratar a una persona con hipoglucemia grave:

- 1) La persona debe inyectar el glucagón (del mismo modo en que se inyecta la insulina) en las nalgas, brazos o muslos, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- 2) Cuando recobre el conocimiento (generalmente en 5-15 minutos), es posible que tenga náuseas y vómitos.
- 3) Si ha necesitado el glucagón, informe a su proveedor de atención médica, para que puedan conversar sobre las maneras de prevenir la hipoglucemia grave en el futuro.

No dude en llamar al 911. Si una persona está inconsciente y no hay glucagón disponible o nadie sabe cómo usarlo, llame al 911 de inmediato.

NO haga lo siguiente:

- Inyectar insulina (bajará aún más la glucosa en la sangre)
- Dar comida o líquidos (la persona se puede ahogar)
- Poner las manos en la boca (la persona se puede ahogar)

Cómo controlar la diabetes durante los días de enfermedad

Puede actuar con prudencia cuando esté enfermo

La enfermedad puede hacer difícil el control de la diabetes. Junto con su equipo de atención de la diabetes, pueden trabajar para desarrollar un plan para los días de enfermedad antes de que sucedan. Esto facilitará el cuidado de su diabetes cuando no se sienta bien. Su equipo también puede hacerle saber cuándo debe comunicarse con ellos.

Mantenga un seguimiento de su glucosa en la sangre

Es importante medir con frecuencia su nivel de glucosa en la sangre cuando se enferma. Incluso si su nivel de glucosa en la sangre generalmente está bien controlado, puede variar cuando se enferma. Mídalo cada seis horas en caso de una enfermedad leve, y cada tres o cuatro horas en caso de una enfermedad grave. Si usa insulina, también contrólese las cetonas. Llame a su equipo de atención de la diabetes si sus niveles de glucosa en la sangre son de 250 mg/dl o más en dos mediciones, o según lo indicado por el equipo, independientemente de su nivel de cetonas.

Continúe tomando los medicamentos para la diabetes

Asegúrese de tomar los medicamentos para la diabetes cuando se enferme, a menos que su equipo de atención de la diabetes le indique no hacerlo. No deje de usar las pastillas para la diabetes o la insulina, incluso si no se siente lo suficientemente bien para comer.

Si usa insulina, su equipo de atención de la diabetes puede indicarle que se ponga más inyecciones de insulina si su nivel de glucosa en la sangre es de 250 mg/dl o más. Incluso si está vomitando o no puede comer, continúe usando la insulina de acción prolongada (basal).

Pregunte a su equipo de atención de la diabetes cómo ajustar su dosis de insulina cuando se enferma.

Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis habitual. Si vomita las pastillas o no está comiendo, llame a su equipo de atención de la diabetes. El equipo podría indicarle que deje de usar el medicamento de sulfonilureas (glipizida, gliburida, glimepirida). Pregunte a su equipo de atención de la diabetes qué cambios debería hacer en las pastillas de insulina cuando se enferma.

Consulte con su equipo de atención de la diabetes o su farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento de venta libre, como aspirina, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o disminuir su nivel de glucosa en la sangre. Elija medicamentos sin azúcar si hay disponibles.

La comida en los días de enfermedad

Comer bien es importante cuando se enferma, por lo que debe tratar de seguir su plan de comidas habitual lo mejor que pueda.

Si no puede seguir su plan de comidas pero puede comer un poco, elija los artículos de la lista que aparece abajo. Cada artículo cuenta como 1 opción de carbohidratos (o 15 gramos de carbohidratos). Trate de comer o beber al menos 45 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas.

- ½ taza de jugo de frutas (como naranjas o manzanas)
- ½ taza de bebida gaseosa regular (no de las que son sin azúcar)
- ½ taza de postre de gelatina regular
- 1 paleta helada doble
- 1 taza de sopa
- 1 taza de bebida deportiva
- 1 tostada
- 6 galletas de soda

La bebida

Si se siente demasiado mal como para comer alimentos sólidos, asegúrese de beber de 6 a 8 onzas de líquidos cada hora. Vaya cambiando entre líquidos que contengan azúcar y líquidos que no la contengan. Por ejemplo, durante una hora, beba jugo de fruta regular y refrescos. La siguiente hora, beba refrescos sin azúcar, té o agua. Si no puede seguir su plan de comidas, beba líquidos que contengan sal, como caldo o consomé.

Cuándo llamar a su equipo de atención de la diabetes

Puede llamar a su equipo de atención de la diabetes en cualquier momento que tenga preguntas o inquietudes. Pero definitivamente debe llamar si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 70 mg/dl.
- Su nivel de azúcar en la sangre es de más de 250 mg/dl en más de 2 mediciones.
- Está vomitando o no puede retener los líquidos que bebe.
- Tiene fiebre (101.5 °F) o una enfermedad que dura más de 24 horas.
- Tiene dolor intenso en el estómago, dolor de pecho o dificultad para respirar.
- Ha estado vomitando o teniendo diarrea por más de 6 horas.
- Ha estado teniendo cantidades moderadas a altas de cetonas en la orina por más de 6 horas.
- No sabe bien qué debe hacer.

Mi plan en caso de enfermedad

Es una buena idea preparar un plan en caso de enfermedad con su equipo de atención de la diabetes antes de que suceda. De esta forma, sabrá qué hacer en caso de que se enferme.

No haga ningún cambio a su plan de control de la diabetes sin consultarlo primero con su equipo de atención de la diabetes. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre qué hacer en caso de enfermedad, asegúrese de comunicarse con su equipo.



Cetoacidosis diabética

La **cetoacidosis diabética (CAD)** es una complicación mortal aunque evitable de la diabetes de tipo 1 y, ocasionalmente, de la diabetes de tipo 2. La CAD comienza cuando no se tiene suficiente insulina y lleva a tener desequilibrios graves en la sangre. Cuando no hay suficiente insulina, muchas células del cuerpo necesitan el azúcar, y el cuerpo trata de producir energía a partir de cosas como la grasa. Esto causa que la sangre se vuelva más ácida, lo que puede generar problemas graves.

Síntomas de la CAD:

- Mucha sed
- Micción frecuente (orinar)
- Náuseas y vómitos
- Somnolencia
- Respiración profunda
- Aliento con olor a fruta
- Dolor de estómago

Prevención de la CAD:

- Mida su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia
- Use siempre la insulina según sea necesario
- Tenga disponibles tiras reactivas para el control de la cetona en la orina
- Llame a su equipo de atención de la diabetes
- Revísese para ver si tiene síntomas

Lista de recursos comunitarios para la diabetes de PVHMC

Pomona Valley Hospital Medical Center

- **Información del programa de diabetes para pacientes internados**
1798 North Garey Ave., Pomona, CA - Llame al 909.865.9501 ext. 4819 y ext. 4020
Clases gratuitas de Diabetes 101, 2.º martes del mes, 6:30-7:30 p. m.

Juvenile Diabetes Research Foundation (Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil, JDRF): (Diabetes de tipo 1)

Los miembros del personal dedicados y voluntarios de la JDRF ofrecen orientación y apoyo para todas las edades y etapas de la enfermedad.

- **Delegación de Inland Empire y Desert Cities**
985 Kendall Dr., Suite A-329., Irvine, CA - 909.241.8716. Correo electrónico: inlandempire@jdf.org
- **Condado de Los Ángeles**
811 Wilshire Blvd, Suite 1600, Los Angeles, CA 90017 - 213.233.9901. Correo electrónico: losangeles@jdf.org

Cuidados de seguimiento, educación, medicamentos y/o suministros:

- **Chaparral Medical Group**
1940 North Orange Grove Ave., Pomona, CA - 909.865.6900. Educación y capacitación para el autocontrol de la diabetes (DSMT) y terapia nutricional médica (MNT).
- **Chino Valley Medical Center**
5451 Walnut Ave., Chino, CA - 909.464.8780. Clases y talleres comunitarios educativos y gratuitos sobre la diabetes. Clases y talleres comunitarios educativos y gratuitos sobre la diabetes que se hacen cada 4.º miércoles del mes.
- **Diabetes Care Partners**
336½ S. Glendora Ave C, West Covina, CA - 877.227.3889. Educación y capacitación para el autocontrol de la diabetes (DSMT), recursos a demanda, módulos y orientación semanal. Las tarifas varían.
- **Community Hospital of San Bernardino**
1805 Medical Center Dr., San Bernardino, CA - 909.806.1816. Educación gratuita sobre la prediabetes y la diabetes, clases de nutrición y cocina, grupos de apoyo y autocontrol de la diabetes.
- **East Valley Community Health Center**
1555 South Garey Ave., Pomona, CA - 855.535.5545. Residentes que no son del condado de L.A. Escala de tarifas móviles disponible (según el ingreso).
- **Loma Linda University**
11285 Mountain View Ave., #40, Loma Linda, CA - 909.558.3022. Educación sobre la diabetes y nutrición.
- **Mini Pharmacy**
2425 Porter St., Los Angeles, CA 90021 - 888.545.6464. Envíos a domicilio de suministros para glucómetros y tiras reactivas, además de servicios de farmacia con receta.

- **Park Tree Community Health Center**
1450 Holt Ave., Pomona, CA - 909.630.7927
1556 S. Sultana Ave., Ontario, CA - 909.984.7384
2680 E. Riverside Dr., Ontario, CA - 909.469.9013
Servicios de atención primaria, salud dental, recetas sin costo o de bajo costo; se aceptan personas sin seguro (escala de tarifas móviles según el ingreso).
- **We Care Pharmacy**
2121 N D St., San Bernardino, CA - 909.693.3376 o 877.301.0636. Requiere una remisión de un médico (MD); se acepta IEHP; autorremisión (llamadas) para el control de la diabetes disponible.
- **Western University of Health Sciences**
795 E. Second St, Pomona, CA - 909.706.3802. Clase virtual sobre la diabetes con un nutricionista y farmacéutico, demostraciones de cocina, pérdida de peso y estilo de vida saludable.

Otros recursos y números de teléfono:

Si no tiene seguro o no puede pagar las visitas al consultorio, llame al 1.800.DIABETES (1.800.342.2383); un representante le ayudará a encontrar clínicas de bajo costo en su comunidad.

- American Diabetes Association - 1.800.DIABETES (800.342.2383) - www.diabetes.org
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes - 800.860.8747- www.ndep.nih.gov
- Academy of Nutrition and Dietetics - 312.899.0040 - www.eatright.org

Recursos de transporte:

Consulte con su compañía de seguros para ver si su plan de seguro cubrirá el transporte. La inscripción en estos servicios puede llevar tiempo. Llame tan pronto como crea que puede necesitar dichos servicios.

Access Transportation

800.883.1295. www.assessla.org

Pomona Transportation Authority

909.596.7664

Dial-A-Ride

909.623.0183. Area Pomona

Dial-A-Ride

909.596.7644. Area: Claremont, La Verne, San Dimas

Acuda a la sala de emergencias si:

Su glucosa en la sangre es de más de 400 mg/dl, tiene lesiones en la cabeza o los ojos, dolor de pecho, dificultad para respirar, pérdida del equilibrio, desmayos, dolor intenso en el abdomen, infección, cortes profundos o heridas abiertas y fracturas de huesos. 1798 N. Garey Ave., Pomona, CA, 91767 - 909.865.9500

Acuda a la atención médica de urgencia si:

Tiene irritación en los ojos, fiebre sin sarpullido, migraña, tos/resfrío, vómitos, infección del tracto urinario, cortes menores y lesiones por esguinces o torceduras.

El horario de la atención médica de urgencia de Pomona Valley Health Center es:

de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes



de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. los fines de semana y la mayoría de los días festivos

Direcciones:

- **Chino Hills Crossroads:** 3110 Chino Avenue, Suite 150, Chino Hills, CA 91709 - 909.630.7868
- **Claremont:** 1601 Monte Vista Avenue, Claremont, CA 91711 - 909.865.9977
- **La Verne:** 2333 Foothill Boulevard, La Verne, CA 91750 - 909.392.6511 - www.mypvhc.com

Puede vivir con diabetes

Un plan para cuando sea dado de alta y el autocontrol

MEDICAMENTOS	OBJETIVOS SALUDABLES	DIETA	EJERCICIO	ACTÚE
<ul style="list-style-type: none"> • Tome sus medicamentos de acuerdo a las indicaciones todos los días. ¡NO se saltee los medicamentos! • Tenga con usted una lista actualizada de todos sus medicamentos y enséñesela a su médico. • Evite los medicamentos sin receta médica a no ser que se lo indique su médico. • Hable con su médico sobre la rotación del sitio de inyección. • No deje que se le terminen la insulina, los medicamentos o los suministros. • Planifique. Compre los medicamentos y los suministros para la diabetes por adelantado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Programe una cita con su médico antes del alta hospitalaria. • Controle el nivel de azúcar: anote los resultados en su registro. Lleve su registro cuando visite a su médico. • Objetivo de nivel de azúcar en la sangre: 80-130mg/dl • Revítese diariamente los pies para ver si se enrojecen o se hinchan, o si tiene cortada la piel. • Use medias y zapatos cómodos. • Visite a su podólogo regularmente. Córtese las uñas de los pies en forma recta y no en las esquinas. Use una lima para pulir el borde. No ande descalzo, incluso bajo techo. • Vea a su dentista cada 6 meses. • Vea anualmente a un oculista. 	<p>Mejore el control del nivel de azúcar en la sangre y reduzca el riesgo de enfermedades cardíacas a un mínimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coma en cantidades moderadas en las comidas durante el día con pequeños refrigerios entre las comidas. • Planifique comidas bien balanceadas. • Si tiene riesgo de tener niveles bajos de azúcar en la sangre, no se saltee comidas. Lleve con usted una fuente de carbohidratos. Tome 4 tabletas de glucosa, 4 oz. de jugo de frutas, 4 oz. de gaseosa regular o 1 cucharada de azúcar. • Reduzca las grasas trans y saturadas. Coma alimentos saludables, como el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales en pequeñas cantidades. • Use azúcar y sal con moderación. • No tome bebidas alcohólicas o cócteles con moderación y siempre acompañadas de comida. 	<p>¡Manténgase en movimiento!</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad física regular o en intensidad moderada por 30 minutos al día ayuda a reducir el riesgo. • Hable con su médico antes de empezar cualquier programa de actividad física. • Busque una actividad que disfrute. • Use zapatos cómodos con buen apoyo y calcetines de algodón. • Lleve algo de comer que contenga azúcar cuando haga ejercicio. • Evite hacer ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre esta por arriba de 250 mg/dl o por debajo de 100 mg/dl. 	<p>Vaya a la Sala de Emergencias si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su nivel de azúcar en la sangre es de más de 400 mg/dL. <p>Llame a su médico si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene vómitos y no puede retener la comida, los medicamentos o los líquidos sin vomitarlos. • Tiene fiebre o se siente mal por más de 24 horas. • Tiene el nivel de azúcar en la sangre por arriba de 200 mg/dl durante más de 24 horas. • Tiene un aumento inusual de apetito o sed. • Orina de manera frecuente o excesiva. • Se le enrojecen los pies o la piel se empieza a quebrar. • Tiene una pérdida de peso no intencional de 5 libras o más. <p>Reglas si usted se siente mal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre tome su insulina o sus tabletas para la diabetes. • Verifique su nivel de azúcar en la sangre antes de cada comida y antes de dormir. • Siga su plan de comidas. Si no puede comer, tome 4 oz. de alguna bebida azucarada cada una hora.
<p>DEJE de Fumar -llame al 1.877.448.7848</p> <p>Para más información llame al programa de Diabetes: 909.865.9501 ext. 4819 o ext. 4020</p>	<p>Mantenga estos objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hemoglobina A1C. • Presión sanguínea inferior a 130/80. • Colesterol LDL inferior a 70. 		 <p>POMONA VALLEY HOSPITAL MEDICAL CENTER</p> <p><i>Cuidado experto con un toque personal</i></p>	



Información básica de la diabetes

El control de la diabetes no es una tarea sencilla. Cuando se le informa sobre los mejores pasos a seguir, usted podrá usar la información que se le da con éxito. Asistir a esta clase educativa gratuita lo **AYUDARA** a comprender mejor como vivir bien con diabetes. Esta clase es para persona con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2, y está organizada por especialistas clínicos en diabetes del equipo de diabetes del centro médico del hospital Pomona Valley.

Venga y aprenda sobre:

- Que es diabetes mellitus
- Que significa los niveles de azúcar (o glucosa)
- Como se tratan los episodios de azúcar altos y bajos
- Como revisar su azúcar
- Medicamentos y sus efectos secundarios
- Previniendo complicaciones
- Modificaciones al estilo de vida como la dieta y el ejercicio y como pueden (positivamente) afectar su salud

**Cada Segundo
Martes del mes
5:30 - 6:30 pm**

Clase de nutrición para la diabetes

Venga y aprenda sobre:

- **Alimentos básicos y alimentación saludable:**
Que son calorías, nutrientes esenciales, grupos de comida, como leer etiquetas de alimentos, y mucho más.
- Personas con prediabetes
- Personas con diabetes

**Cada Tercer
Martes del mes
5:30 - 6:30 pm**

Espacio limitado, por favor RSVP. *Opciones de educación virtual disponibles.

**Venga a la sala del piso 3, de OPP, cuarto 1
The Robert and Beverly Lewis Outpatient Pavilion
1798 N. Garey Ave., CA 91767**



MEDICAL CENTER

Expert care with a personal touch

Para más información o para reservar una silla llame al
**Programa de Educación de Diabetes a
909.865.9501 ext. 4020 o 4819**

PVHMC sigue las pautas locales de salud pública Covid-19.

Registros de la diabetes

Mi glucosa en sangre

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Registros de la diabetes

Mi glucosa en sangre

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Registros de la diabetes

Mi glucosa en sangre

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Registros de la diabetes

Mi glucosa en sangre

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Registros de la diabetes

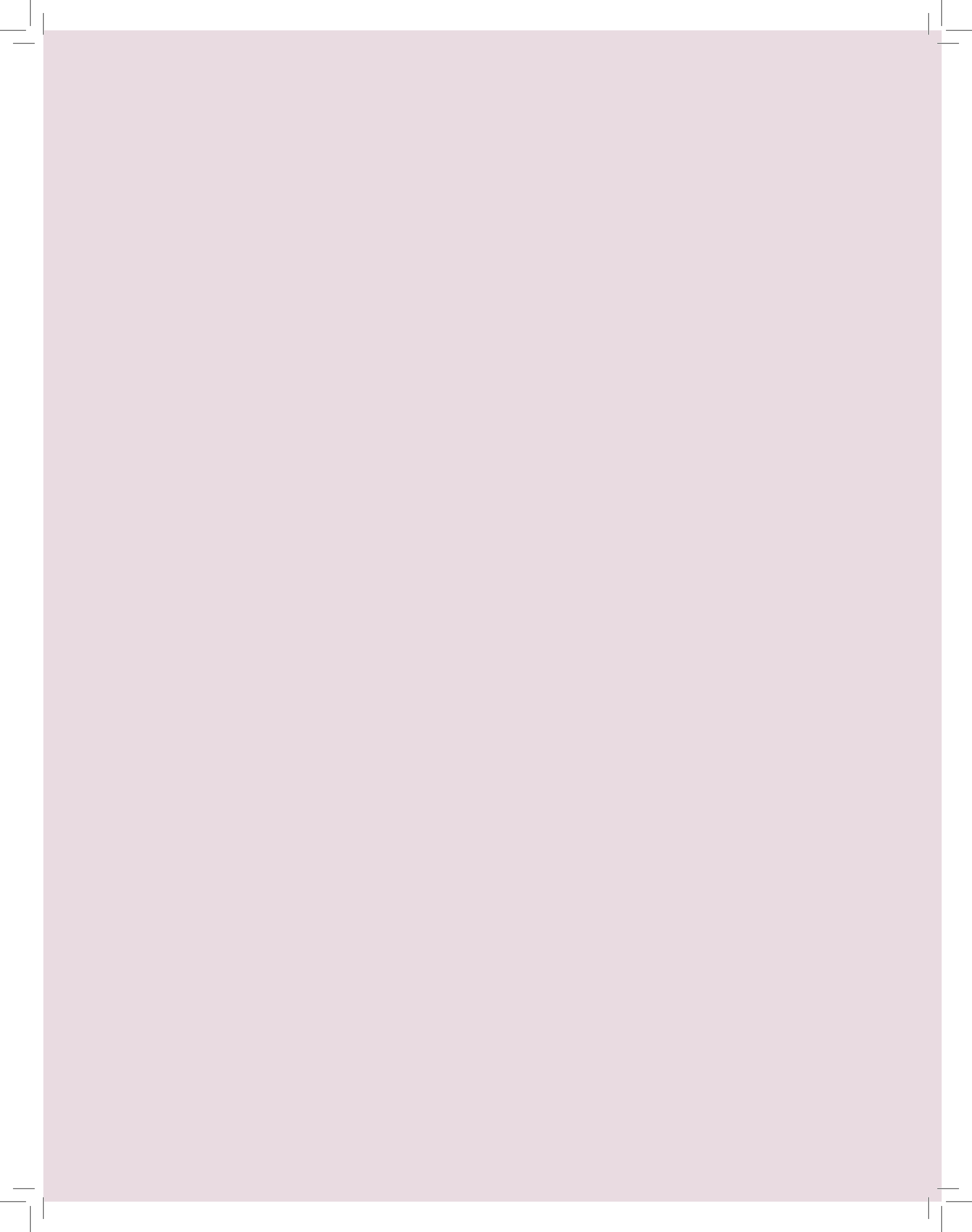
Mi glucosa en sangre

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			

Fecha:	Antes	Insulina	Después
	Hora, glucosa en sangre		Hora, glucosa en sangre
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Hora de dormir			
Cena			



Pomona Valley Hospital Medical Center, reconocido a nivel nacional, es el principal proveedor de atención médica integral de la zona que cuenta con centros de excelencia en las áreas de oncología, tratamiento cardíaco y vascular, traumatología y servicios para mujeres y niños. También contamos con un departamento de emergencias galardonado y con centros de salud en el vecindario que ofrecen atención médica de calidad cerca de su hogar. Gracias a nuestros médicos expertos y una tecnología de avanzada, ofrecemos la combinación perfecta de tratamientos médicos devanguardia y atención personalizada.

Síguenos en



Escanea con tu smartphone para más información:

