

**Ascensia  
ELITE**  
Sistema de cuidado de la diabetes



ADecuado PARA  
**PRUEBAS EN  
MÚLTIPLES SITIOS**

**Ascensia  
ELITE XL**  
Sistema de cuidado de la diabetes



**Ascensia  
BREEZE**  
Sistema de monitoreo de glucosa en sangre



**Ascensia  
DEX<sup>2</sup>**  
Sistema de cuidado de la diabetes



# CÓMO ASUMIR EL CONTROL

(Para Diabetes Tipo 2)

DATOS SOBRE LOS CUIDADOS DE SALUD  
DE ASCENSIA™



La diabetes tipo 2 ha cambiado su vida. Sin embargo, este programa para asumir el control cambiará su vida con diabetes para bien. En el momento en que usted decida que desea tomar control de su enfermedad para poder gozar de un estilo de vida saludable, ya comienza a asumirlo. Necesita de práctica y esfuerzo, pero los beneficios del programa realmente valen la pena. Recuerde... el poder para controlar su diabetes está en sus manos.

Si desea mayor información acerca de las Soluciones Ascensia para el cuidado de la diabetes, o necesita ayuda con respecto al reembolso de sus materiales para pruebas, por favor llame a la línea de ayuda sin cargo de nuestro Servicio de Atención al Cliente: 1-800-348-8100 (a su disposición las 24 horas, los 7 días de la semana).

O si lo prefiere, también puede visitar nuestras páginas web:  
[www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)  
[www.bayercaresdiabetes.com](http://www.bayercaresdiabetes.com)  
[www.ascensiadreamfund.com](http://www.ascensiadreamfund.com)



## Cómo Asumir el Control

¿Desea sentirse mejor? ¿Desea tener más energía? ¿Desea gozar de la vida al máximo? ¿Desea pensar con mayor claridad? ¿Desea gozar de salud tanto ahora como en el futuro? Si la respuesta es sí, entonces este programa es para usted!

La meta del programa es mantener sus niveles de glucosa lo más cerca posible de lo normal y mantenerlos allí durante el mayor tiempo posible. Lo más probable es que usted tenga que seguir este programa por el resto de su vida, ya que la diabetes tipo 2 todavía no tiene cura. Lo bueno es que, tener estrictamente controlada su glucosa en sangre le ayudará a disfrutar de una vida larga y saludable aunque tenga diabetes. No es fácil, pero vale la pena. A veces, la lucha por mantener su diabetes bajo control parece ser una tarea solitaria. Recuerde, usted cuenta con todo un equipo de salud para ayudarlo a alcanzar sus metas. Ellos le ayudarán a cumplir la promesa que usted se ha hecho a sí mismo, tener una vida saludable, aun cuando sufre de diabetes. Aunque usted tiene que ser la persona más activa del equipo, siempre recuerde que no está solo.



## ¿Qué involucra el cuidado de mi salud?

**Plan de alimentación:** Un plan de comidas balanceado, adecuado para sus necesidades. Éste le ayudará a obtener un peso saludable y a mantenerlo.

**Ejercicio:** El ejercicio regular es parte esencial de este programa.

**Medicamentos:** Para poder mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro de lo normal, muchas personas necesitan tomar medicamentos para la diabetes. Unas toman un tipo de píldoras, mientras que otras toman de varios tipos. La insulina también puede ser parte del plan.

**Auto-control:** La prueba de glucosa en sangre para hacer en casa, si se aplica regularmente, también es muy importante para el programa destinado a que usted asuma el control. Muchas personas piensan que pueden determinar su nivel de glucosa por la forma en que se sienten. Esto es un error. Algunas personas sienten que su azúcar está alta, cuando está baja, y a veces sienten que está baja, cuando en realidad está normal o alta. La única forma de saber sus niveles con exactitud es haciéndose la prueba de glucosa en sangre. El auto-control también le ayuda a aprender sobre ciertos factores que afectan sus niveles de glucosa. Por ejemplo, ¿cuánto bajó su nivel de glucosa cuando hizo ejercicio?, ¿cómo afectó su nivel de glucosa haber comido de más? Utilice estas pruebas de control como una herramienta eficaz para aprender más sobre su organismo y su diabetes. (Refiérase al folleto Prueba de *Glucosa en Sangre*).

Las pruebas de control implican algo más que hacerse pruebas de su propia glucosa en sangre; también incluyen la prueba de A1C (refiérase al folleto *A1C*), cuidar el peso, la tensión y la ingesta de lípidos (refiérase al folleto *La Diabetes y las Enfermedades del Corazón*), así como también mantener y estudiar sus récords de glucosa en sangre, y hacerse las pruebas de descarte respecto a complicaciones tempranas.

**Educación:** La educación es esencial para cualquier persona que sufra de diabetes y le ayudará a aprovechar al máximo los beneficios de este programa.

**Manejo del Estrés:** El estrés puede afectar a cada persona en forma diferente. La mayoría de veces, el estrés eleva su nivel de glucosa en la sangre; pero también puede reducirlo. Muchos factores pueden causarle estrés: enfermedad en la familia, cambio de casa, pérdida de un ser querido, cambio de trabajo—aún momentos de felicidad, como una fiesta de cumpleaños o una boda. Consulte con su equipo de salud sobre cómo manejar su estrés.

**Metas:** Establezca sus metas en forma particular, sólo para usted e incluyendo únicamente las que usted crea que puede cumplir. Usted puede tener metas para la planificación de sus comidas, para sus pruebas, para hacer ejercicio y para perder peso.

## ¿Quién debía formar parte de mi equipo de salud?

Hay muchas personas que pueden ser parte de su equipo de salud. El equipo de salud es un grupo de personas que le ayudará a aprender qué es la diabetes y cómo debe cuidar su salud. El equipo necesita que usted le diga si su plan está funcionando y si necesita ayuda. Usted es el miembro clave de este equipo. Si todavía no cuenta con un equipo de salud, puede formar uno buscando a los miembros en el hospital o la clínica de diabetes local, o llamar a la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) para obtener mayor información. La siguiente lista incluye algunas personas que pueden formar parte de este equipo:

**Enfermera/Educadora de la Diabetes** – una profesional de la salud que puede enseñarle como cuidar su diabetes, día a día y puede instruirle sobre:

- La diabetes y cómo afecta su salud
- Cómo hacerse las pruebas de glucosa en sangre usted mismo
- Cómo algunas píldoras le pueden ayudar a controlar la glucosa en sangre

- Cómo tomar insulina, de ser necesario
- Cómo llevar el seguimiento de su control de glucosa
- Cuales son los niveles de glucosa altos y bajos
- Cómo prevenir complicaciones
- Y mucho más

Es buena idea pedirle a su educadora de la diabetes que le dé información sobre las clases que usted podría tomar. Es importante asistir por lo menos una clase sobre diabetes al año para mantenerse bien informado, ya que el cuidado de la diabetes cambia y mejora constantemente.

**Dietista** – un experto en comida y nutrición. El dietista puede ayudarle a trazar un plan alimenticio ideal para usted y puede enseñarle a:

- Preparar su plan de comidas
- Cómo utilizar el plan de comidas
- Leer las etiquetas de los productos
- Escoger productos en el supermercado
- Ordenar comidas saludables en el restaurante
- Encontrar un buen libro de recetas que le ayude a preparar comidas saludables
- Cambiar aquellas recetas que a usted le gustan para hacerlas más saludables
- Y mucho más



Es buena idea hacer una cita con el dietista cada seis meses, o cuando tenga algún problema, o pregunta.

**Doctor, auxiliar de medicina o enfermera practicante** – junto con usted, este profesional estará a cargo de su equipo de salud. Además de su médico de cabecera (primary care doctor), algunas personas prefieren ver a un especialista llamado endocrinólogo o diabetólogo.

Su doctor hablará con usted sobre:

- su plan y metas de tratamiento
- la necesidad de recibir educación sobre la diabetes
- pruebas de laboratorio y sus resultados
- otras personas que pueden formar parte de su equipo de salud

**Farmacéuta** – un experto en medicamentos y en cómo afectan su organismo. El farmacéuta le instruirá sobre:

- la regularidad con que debe tomar sus medicamentos
- si debe tomar sus medicamentos con las comidas, o no
- efectos secundarios sobre los que debe estar pendiente
- los medicamentos que pueden interferir con los medicamentos para su diabetes
- cómo almacenar sus medicinas
- qué medicinas de venta libre son las mejores para usted (*Refiérase al folleto Medicamentos que No Requieren Receta*).

**Podiatra** – un profesional entrenado para el cuidado de los pies y los problemas de las piernas. Su doctor de los pies puede enseñarle cómo cuidar de sus pies y es la persona indicada para tratar cualquier problema de los pies. El podiatra hablará con usted sobre:

- La forma de realizar un buen cuidado diario de los pies (remitase al folleto “La diabetes y el cuidado de los pies”).
- El cuidado de sus pies y piernas
- Problemas y como evitarlos

**Grupos de Apoyo** – A veces es bueno hablar con otras personas que entienden lo que es vivir con diabetes. Consulte con su grupo médico sobre los grupos de apoyo locales.

**Su familia y amigos** – toda persona que le brinda apoyo forma parte de su equipo, permita que le ayuden a cuidar de su salud. Es buena idea que un amigo o familiar asista con usted a las clases de educación de la diabetes. Esto no sólo le permite contar con alguien que entiende sobre la diabetes, sino también que entiende la dificultad de llevar a cabo el plan para asumir el control.

## ¿Con qué frecuencia debo ver a mi equipo?

Por supuesto que usted siempre verá a su familia y amigos todos los días. Ellos le brindarán un gran apoyo y ayuda para que usted se cuide. Usted verá a su farmacéuta casi siempre que vaya a la farmacia y podrá hacerle todo tipo de preguntas. Sin embargo, con los otros miembros del equipo deberá hacer una cita. El enfoque de equipo es clave para el éxito de este programa que le ayudará a asumir el control de su salud. La frecuencia con la que usted verá a su doctor dependerá de su salud y de su plan de tratamiento. Con la diabetes tipo 2, dos a cuatro citas al año son lo mejor. Si tiene problemas o necesita ajustes en su plan de control, es posible que necesite más citas.



## ¿Qué aspectos debo verificar con mi equipo y cuándo?

Hay muchas cosas que usted y su equipo deben verificar para asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Algunos factores deberán chequearse a diario, mientras que otros sólo una o dos veces al año. Su equipo de salud le ayudará a trazar las metas deseadas. La siguiente lista incluye ciertos factores que puede verificar con su equipo:

Procedimiento	Mejor Resultado	Meta	Frecuencia
Revisar sus récords de glucosa en sangre			Cada visita
Glucosa en Sangre (suero/plasma referenciado)			
En ayunas	80-110 mg/dl		
Antes de las comidas	80-110 mg/dl		
Después de las comidas (1-2 horas)	Por debajo de 140 mg/dl		
A1C (Prueba de 3 meses)	Por debajo de 7%		Cada 3 meses
Prueba de Lípidos (grasas en la sangre)			
Colesterol Total	Por debajo de 200 mg/dl		Cada año
Colesterol LDL	Por debajo de 100 mg/dl		Cada año
HDL (colesterol bueno)	Por encima de 40 mg/dl		Cada año
Triglicéridos	Por debajo de 150 mg/dl		Cada año
Tensión	130/80		Cada visita
Peso			Cada visita
Examen de los pies			Cada visita
Microalbúmina (prueba de orina de los riñones)			Cada año
Examen de la vista (dilatación)			Cada año
EKG (electrocardiograma)			Según se necesite

## ¿Cómo puedo saber que mantener un control estricto sobre los valores en sangre me servirá de ayuda?

Los estudios demuestran que se pueden lograr grandes beneficios al aplicar un estricto control sobre los valores en sangre. A continuación se indican los estudios más recientes sobre la diabetes y el control de la glucosa en sangre:

### Prueba de Control y Complicaciones de la Diabetes (DCCT)

El estudio DCCT incluyó 1,441 personas con diabetes tipo 1. Este estudio demostró que el programa para asumir el control puede reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Las personas que siguieron este programa mantuvieron niveles promedio de glucosa en sangre cerca de lo normal y también reflejaron menor riesgo de desarrollar enfermedades de la vista, problemas renales y de sufrir daños en el sistema nervioso. Este estudio demostró que bajar la A1C incluso en un 1% ayuda a disminuir el riesgo de tener problemas producto de la diabetes en el futuro.



### Estudio Kumamoto

El estudio Kumamoto se hizo con personas con diabetes tipo 2. Este estudio demostró resultados similares al estudio DCCT; es decir que las personas que aplican buenas medidas de control tienen menos problemas de la vista, renales y nerviosos.

### Estudio Proyectivo de la Diabetes en el Reino Unido (UKPDS)

El estudio UKPDS es el estudio más amplio realizado con personas que sufren diabetes tipo 2. Más de 5.000 personas participaron en este estudio. El estudio UKPDS demostró que un buen control de los niveles de glucosa en sangre reduce el riesgo de desarrollar complicaciones. Aún los pequeños cambios en el control de la glucosa en sangre demostraron tener un gran impacto en la reducción del riesgo respecto al desarrollo de complicaciones. Este estudio también demostró la necesidad de cambiar el plan de tratamiento y los medicamentos, conforme va pasando el tiempo. El control de la tensión alta, así como el de las grasas en sangre, demostró también ser muy útil.

Estos estudios demuestran que el programa para asumir el control es clave para el tratamiento de su diabetes.



### ¿Qué otras cosas debo consultar con mi equipo de salud?

- La vacuna contra la influenza (¿Será buena idea? y cuando)
- La vacuna contra la pulmonía (¿Será buena idea?)
- Fumar (¿Cómo puedo dejar el hábito?)
- Nutrición (¿Cuáles son los alimentos mejores para mí?)
- Medicamentos (¿Cuáles debo tomar? ¿Cómo debo tomarlos?)
- Ejercicio (¿Cómo puedo hacerlo parte de mi rutina diaria?)
- Peso (¿Cómo puedo mantener un peso saludable?)
- Complicaciones (Cómo prevenirlas)
- Reducción de riesgos cardiovasculares (¿Cuáles son los factores de riesgo?)
- Azúcar alta y baja (Cómo prevenirlas y tratarlas)
- Plan de acción para días de enfermedad (Qué hacer cuando estoy enfermo)
- Educación de la diabetes (¿Qué más puedo aprender?)

### Contactos Útiles:

#### Asociación Americana de la Diabetes

(American Diabetes Association)

Teléfono: 1 (800) 342-2383

Web site: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

#### Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil

(Juvenile Diabetes Research Foundation)

Teléfono: 1 (800) 533-2873

Web site: [www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

#### Asociación Americana de Educadores de la Diabetes

(American Association of Diabetes Educators)

Teléfono: 1 (800) 338-3633

Línea de remisión a educadores: 1-800-832-6874

Web sites: [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

[www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)