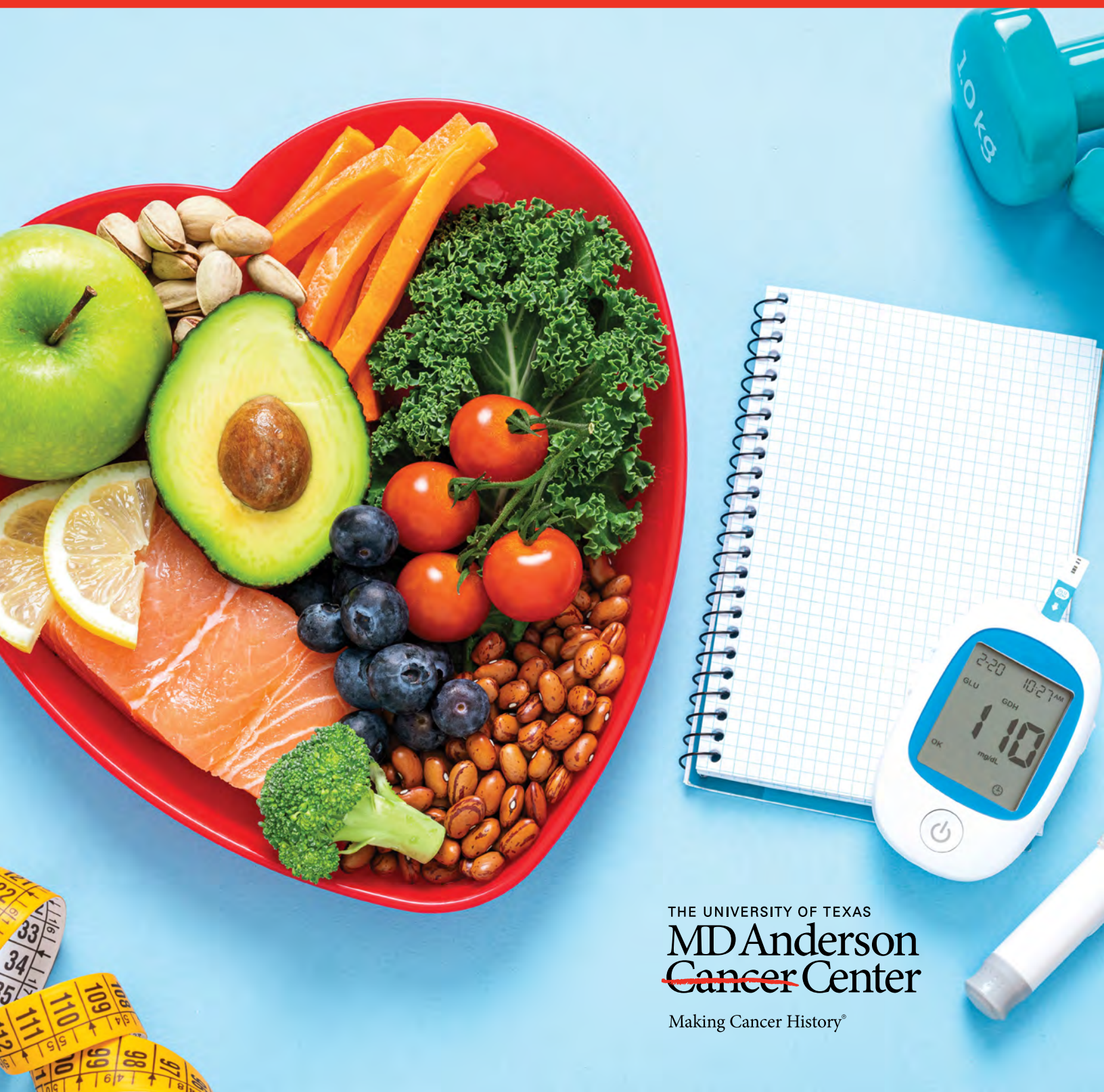


Manejo de la diabetes durante el tratamiento contra el cáncer



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®

Índice

| | |
|--|-----------|
| Diabetes y tratamiento contra el cáncer | 2 |
| Diabetes | 2 |
| Tipos de diabetes | 3 |
| Diabetes tipo 1 | |
| Diabetes tipo 2 | |
| Diabetes secundaria | |
| Medicamentos | 4 |
| Esteroides | 5 |
| Insulina | 5 |
| Autocontrol de los niveles de azúcar en la sangre | 6 |
| Pruebas de azúcar en la sangre en el hogar | |
| Solución de control | |
| Instrucciones | |
| Monitor continuo de glucosa | |
| Cuándo revisar el nivel de azúcar en la sangre | |
| Revisiones adicionales de azúcar en la sangre | |
| Almacenamiento y desecho de los suministros | |
| Registros | |
| Objetivos generales de azúcar en la sangre | |
| Sus objetivos personales | |
| Tipos de insulina | 10 |
| Almacenamiento de la insulina | 11 |
| Viajar con insulina | 11 |
| Inyección de insulina..... | 11 |
| Lugares de inyección de la insulina | |
| Reúna los siguientes suministros | |
| Inyecciones con ampolleta de insulina y jeringa | 12 |
| Inyección con aguja de pluma y pluma de insulina | 13 |

| | |
|---|-----------|
| Hipoglucemia: control del nivel bajo de azúcar en la sangre..... | 14 |
| Causas | |
| Síntomas de hipoglucemia | |
| Acciones para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre | |
| Alimentos y bebidas para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre | |
| Cómo prevenir el nivel bajo de azúcar en la sangre | |
| Hiperglucemia: Control del nivel alto de azúcar en la sangre..... | 15 |
| Causas | |
| Síntomas de la hiperglucemia | |
| Control de la diabetes cuando está enfermo/a | |
| Planificación de comidas | 17 |
| Cómo crear su propio plato | |
| Cómo leer una etiqueta de información nutricional | 22 |
| Guía del tamaño de las porciones..... | 23 |
| Controlar la diabetes cuando se producen efectos secundarios por el tratamiento contra el cáncer | 23 |
| Consejos para controlar el nivel de azúcar en la sangre y los síntomas | |
| Cómo combinar los carbohidratos con proteínas | |
| Controlar la diabetes mientras está en el hospital | 25 |
| Utilizar una bomba de insulina propia o un monitor continuo de glucosa (CGM) | |
| Planificación por adelantado | |
| Seleccionar sus comidas | |
| Notas | 26 |



Diabetes y tratamiento contra el cáncer

Hasta el 50% de los pacientes con cáncer ya tienen diabetes o desarrollan diabetes durante el tratamiento contra el cáncer. La diabetes es una afección crónica que afecta la capacidad de regular los niveles de azúcar en la sangre. Es importante que los pacientes equilibren el manejo de la diabetes mientras reciben tratamiento para el cáncer. El control de los niveles de azúcar en la sangre puede mejorar la salud general. Un buen control del nivel de azúcar en la sangre le permite someterse a cirugías necesarias o a tratamientos en ensayos clínicos.

La radioterapia, los esteroides, la inmunoterapia y algunos tipos de quimioterapia pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre. Tener un nivel alto de azúcar en la sangre sin control puede provocar deshidratación, lo que a su vez puede hacer que la cantidad de quimioterapia u otros medicamentos de tratamiento presentes en el cuerpo aumente a niveles tóxicos. Esto puede incrementar su probabilidad de tener alguna infección y de que las heridas sanen mal. Además, los niveles de azúcar en la sangre no controlados pueden tener un efecto negativo en otros órganos. Mantener los niveles de azúcar en la sangre recomendados por su médico/a puede ayudarlo/a a conservar la fuerza durante el tratamiento contra el cáncer.

Recuerde que, si tiene diabetes, lo mejor que puede hacer es asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre

estén bajo control. Eso es así antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

El equipo ambulatorio de Endocrine-Diabetes (Endocrinología-Diabetes) está disponible para ofrecer consultas a los pacientes con cáncer que tienen diabetes a medida que se someten al tratamiento contra el cáncer. Durante el ingreso al hospital, ciertos pacientes con diabetes pueden ser derivados a un equipo de endocrinología hospitalaria para recibir atención especializada.

Infórmese sobre el manejo de la diabetes y el cáncer en MDAnderson.org/DiabetesManagement.

Diabetes

La glucosa (azúcar) es una fuente importante de energía para nuestro cuerpo. El azúcar que se encuentra en la sangre proviene de los alimentos que comemos y del hígado, donde se almacena el exceso de azúcar. 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 producir muy poca insulina o no ser capaz de utilizar bien la insulina del cuerpo para mover el azúcar del torrente sanguíneo a las células. Como resultado, los niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar, lo que hace que el cuerpo tenga una necesidad insatisfecha de energía.

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 es una afección en la que el páncreas deja de producir insulina. La diabetes tipo 1 la pueden desarrollar personas de todas las edades, incluidos los adultos mayores.

Sin insulina, los niveles de azúcar en la sangre del cuerpo aumentan demasiado. En consecuencia, el cuerpo trata de eliminar el azúcar mediante micciones frecuentes (orinar con mayor frecuencia). 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. Los pacientes con diabetes tipo 1 necesitan una terapia de insulina de por vida, que generalmente se administra por inyección con una pluma o bomba. Un episodio grave de hiperglucemia, o nivel alto de azúcar en la sangre, puede provocar cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés), una complicación potencialmente mortal que requiere hospitalización.

Si tiene diabetes tipo 1 y comienza el tratamiento contra el cáncer, es posible que tenga que hacer cambios en su dosis de insulina. Los esteroides a menudo se usan para tratar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. Tomar esteroides puede elevar los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede ser potencialmente mortal, en casos graves. El cáncer y su tratamiento también pueden afectar el apetito y el nivel de actividad, lo que puede afectar el control del nivel de azúcar en la sangre. Si utiliza una bomba de insulina, es posible que tenga que ajustar su configuración para reflejar estos cambios. Es importante que hable con su equipo de atención de la diabetes antes de la cirugía, ya que es posible que también deba modificar las dosis de insulina o los ajustes del dispositivo.



Diabetes tipo 2

Las personas con diabetes tipo 2 producen insulina, pero su cuerpo no la usa bien, lo que provoca un mal control del nivel de azúcar en la sangre. Aunque algunas personas con diabetes tipo 2 también pueden tener más sed, más producción de orina y más hambre, la mayoría no presenta 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 de 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.

Si usted tiene diabetes tipo 2 y comienza el tratamiento contra el cáncer, es posible que necesite cambiar sus medicamentos para la diabetes. Algunos pacientes con diabetes pierden peso durante el tratamiento contra el cáncer. Su médico/a puede reducir el número de medicamentos para la diabetes que utiliza o disminuir las dosis.

Tomar esteroides durante el tratamiento contra el cáncer, junto con una disminución de la actividad física, puede resultar en niveles altos de azúcar en la sangre. Es posible que su médico/a aumente sus medicamentos orales para la diabetes o la insulina para controlar sus niveles de azúcar en sangre.

Su plan de tratamiento para la diabetes puede variar dependiendo de cuándo esté usando quimioterapia o cuándo esté entre ciclos de tratamiento. Es importante asistir a una cita de seguimiento con su médico/a para asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre esté controlado durante el tratamiento contra el cáncer.

Hable con su equipo de atención si pierde peso durante el tratamiento contra el cáncer. Su médico/a podrá ajustar su dosis de insulina o de medicamentos para la diabetes.

Diabetes secundaria

La diabetes secundaria ocurre debido a otras enfermedades o tratamientos. Algunos pacientes con cáncer pueden no ser conscientes de que tienen diabetes hasta que se confirma con análisis de sangre. Puede desaparecer con el tiempo o no. Los pacientes pueden tener síntomas clásicos como tener sed u orinar con frecuencia. Algunas de las posibles causas incluyen:

- Tratamientos contra el cáncer, como esteroides y medicamentos de quimioterapia.
- Trastornos del páncreas, como cáncer de páncreas o pancreatitis.

- Uso de alimentación por sonda, una manera de obtener nutrición artificial a través de una sonda que se coloca en el estómago o el intestino. Dependiendo de sus necesidades médicas, la sonda entra por la nariz o por la piel del abdomen.
- Terapia de nutrición parenteral (TPN, por sus siglas en inglés) o alimentación por vía intravenosa. La sonda intravenosa se conecta a una bolsa de fórmula líquida que fluye, a través de la sonda, de la bolsa al interior de la vena.
- Síndrome de Cushing y otros trastornos hormonales.
- Una pancreatometría, que es una cirugía para extirpar el páncreas en su totalidad o en parte.

Medicamentos

Su médico/a puede recetarle pastillas o inyecciones para mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Es posible que lo necesite durante un breve periodo de tiempo o durante toda la vida, dependiendo de los resultados de sus análisis de sangre.





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. Cuando se tiene demasiado azúcar en la sangre se llama hiperglucemia. Otro motivo es que los esteroides debilitan el efecto de la insulina. La función de la insulina es bajar el nivel de azúcar en la sangre. Como resultado, los esteroides hacen que su 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 potencia o la dosis del esteroide que esté 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 administran esteroides.

Insulina

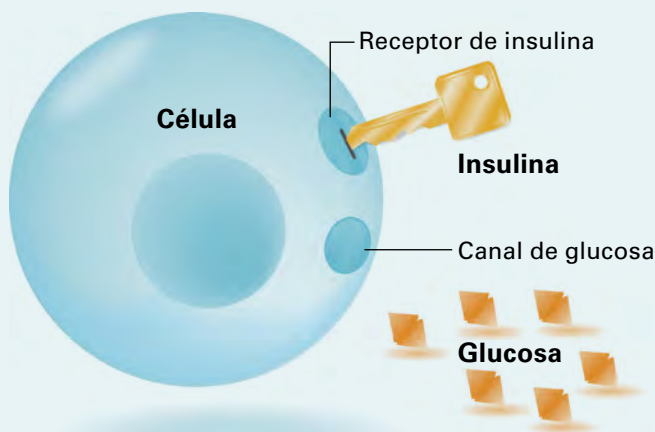
La insulina es una hormona que elabora el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre una vez digerido pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo, donde el azúcar se usa para el crecimiento y la energía.

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.

Es posible que necesite insulina 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 que requiera 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

Autocontrol de los niveles de azúcar en la sangre

Pruebas de azúcar en la sangre en el hogar

Para controlar la diabetes, es importante medir el nivel de azúcar en la sangre regularmente. Su equipo de atención médica le indicará con qué frecuencia debe medir sus niveles de azúcar en la sangre. Llevar un registro de las lecturas del nivel de azúcar en la sangre, las dosis de medicamentos, la ingesta de alimentos y las actividades puede ayudar a que usted y su equipo de atención hagan cambios. Mantener un buen control del nivel de azúcar en la sangre reduce los riesgos de complicaciones. Siga estos pasos para medir su nivel de azúcar en la sangre.

1 Reúna los suministros necesarios:

- Medidor de glucosa en la sangre (glucómetro)
 - Dispositivo portátil reutilizable.
 - Se puede comprar en una farmacia o, a veces, se lo pueden proporcionar gratis si está disponible en su clínica para la diabetes.
- Toallitas con alcohol listas para usar
 - Úselas para limpiar el dedo antes del pinchazo.
- Dispositivo de punción del dedo con lancetas compatibles
 - Asegúrese de utilizar una lanceta nueva para cada nuevo pinchazo.
 - La mayoría de los dispositivos de punción son ajustables para configurar la profundidad de la aguja. Descubra el ajuste que mejor le funciona para obtener una muestra de sangre adecuada.
- Tiras reactivas. Son tiras planas con un reactivo en el extremo.
 - La marca de la tira reactiva debe coincidir con la marca del glucómetro.



2 Lávese las manos con agua y jabón.



3 Abra el dispositivo de punción.

4 Coloque una lanceta nueva en el dispositivo de punción.



5 Vuelva a colocar la tapa en el dispositivo de punción y ajuste la profundidad si fuera necesario. Localice los números en el dispositivo de punción. Cuanto más alto sea el número mayor será la profundidad de la punción.

6 Introduzca una tira reactiva nueva en el puerto correspondiente del glucómetro con el código de barras boca arriba.





7 Asegúrese de que aparezca en la pantalla la gota de sangre intermitente. Esto significa que está listo para tomar una muestra de sangre.

8 Elija un dedo del que obtendrá la sangre. El lateral de los dedos puede doler menos que la parte central de la yema. Cambie de dedo cada vez que tenga que pincharse para sacar sangre. Límpiese el dedo con una toallita con alcohol y asegúrese de dejar que se seque completamente antes de pinchar el dedo.



9 Prepare el dispositivo de punción tirando hacia atrás de la palanca inferior y soltando.

10 Coloque la punta del dispositivo de punción contra el dedo. A continuación, presione el botón para liberar la aguja.



11 Apriete el dedo para extraer una gota de sangre. Si no sale sangre o solo sale una pequeña cantidad, es posible que deba aumentar la profundidad del dispositivo de punción.

12 Una vez que tenga una gota de sangre en el dedo, tome el glucómetro con la tira y toque con el extremo inferior de la tira la gota de sangre. Manténgalo ahí hasta que la sangre llene toda la línea y se escuche un pitido.



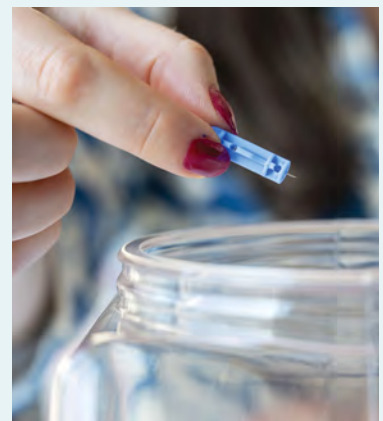
13 Los resultados aparecerán en la pantalla del medidor al cabo de unos segundos.

14 Anote el nivel de azúcar en la sangre en la hoja de registro correspondiente.



15 Abra el dispositivo de punción y saque la lanceta usada.

16 Tire la lanceta en un recipiente para objetos punzantes. La tira usada se puede tirar a la basura. Cuando el recipiente para objetos punzantes esté lleno, selle la tapa con cinta adhesiva. Deseche adecuadamente el recipiente.





Solución de control

La solución de control incluida con el kit de pruebas está pensada para su uso con el medidor de glucosa y las tiras reactivas. Se utiliza para comprobar que el medidor de glucosa y las tiras reactivas funcionan correctamente. Utilice la solución de control en lugar de sangre para asegurarse de que el sistema funciona bien.

Instrucciones

1. Verifique la fecha de vencimiento del frasco de solución de control y del recipiente de tiras reactivas. **No** los utilice si han vencido.
2. Deje reposar las tiras reactivas, el medidor y la solución de control a temperatura ambiente durante 10 minutos.
3. Con la tapa puesta, gire suavemente o invierta el frasco de solución de control varias veces. **No** agite el frasco.
4. Retire la tira reactiva de la ampolleta y vuelva a tapar el recipiente inmediatamente.
5. Introduzca la tira reactiva en el medidor y espere a que se encienda.
6. Quite la tapa de la solución de control. Ponga una gota de solución de control sobre un pañuelo de papel limpio. Limpie la punta del frasco con un pañuelo de papel limpio.
7. Ponga otra gota de solución de control sobre un nuevo pedazo de papel de aluminio o papel de plástico transparente. Con la tira reactiva en el medidor, toque la gota de la solución de control con la punta de la tira reactiva. Espere a que la tira reactiva absorba la solución. Cuando el medidor comience con la prueba, retire la tira reactiva de la gota de solución.

8. Compare el resultado del medidor con el rango de prueba de control etiquetado en el recipiente de la tira reactiva. Comuníquese con su equipo de atención o farmacia si el resultado del control no está dentro del rango impreso.
9. Retire la tira reactiva del medidor y tírela a la basura.
10. Limpie la punta de la solución de control con un pañuelo limpio de papel y vuelva a tapar el frasco.

Monitor continuo de glucosa

El monitor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés) estima su nivel de glucosa cada pocos minutos y hace un seguimiento a lo largo del tiempo. Esto le ofrece actualizaciones en tiempo real a través de un dispositivo que está conectado a su cuerpo. Este tipo de dispositivo suele aprobarse para pacientes que tienen diabetes tipo 1 o tipo 2 con tratamiento con insulina. Hay muchos fabricantes de monitores continuos de glucosa. Consulte acerca de la disponibilidad con su compañía de seguros y farmacia. Para obtener más información sobre los medidores continuos de glucosa, hable con su equipo de atención.

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. Momentos recomendados para revisarse el nivel de azúcar en la sangre:

- Antes del desayuno
- Antes del almuerzo
- Antes de la cena
- A la hora de irse a dormir
- 2 horas después de comer

Las personas que reciben inyecciones de insulina o usan una bomba de insulina se hacen las pruebas varias veces al día. Quienes toman pastillas para la diabetes tipo 2 suelen hacer mediciones menos frecuentes.

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 incluir:

- Si no se siente bien. Puede que su nivel de azúcar sea 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 empieza a tomar nuevos medicamentos, como esteroides, que pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Almacenamiento y desecho de los suministros

Asegúrese de guardar los suministros para las pruebas 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 para objetos punzantes.

- 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.
- Consulte con su farmacia o clínica local, ya que algunos lugares pueden desechar por usted los recipientes de objetos punzantes.

Registros

Llevar un registro preciso les ayuda a usted y a su equipo de atención médica a controlar la diabetes. La mayoría de los medidores de glucosa almacenan los resultados del nivel de azúcar en la sangre. Traiga su monitor de glucosa con usted a su cita. Su equipo de atención médica también puede pedirle que anote sus lecturas. Asegúrese de traerlas con usted.

Objetivos generales de azúcar en la sangre

- Ayuno (antes de comer): 80 a 130 mg/dL
- 2 horas después de comer: menos de 180 mg/dL

Sus objetivos personales

Ayuno (antes de las comidas): _____

2 horas después de comer: _____



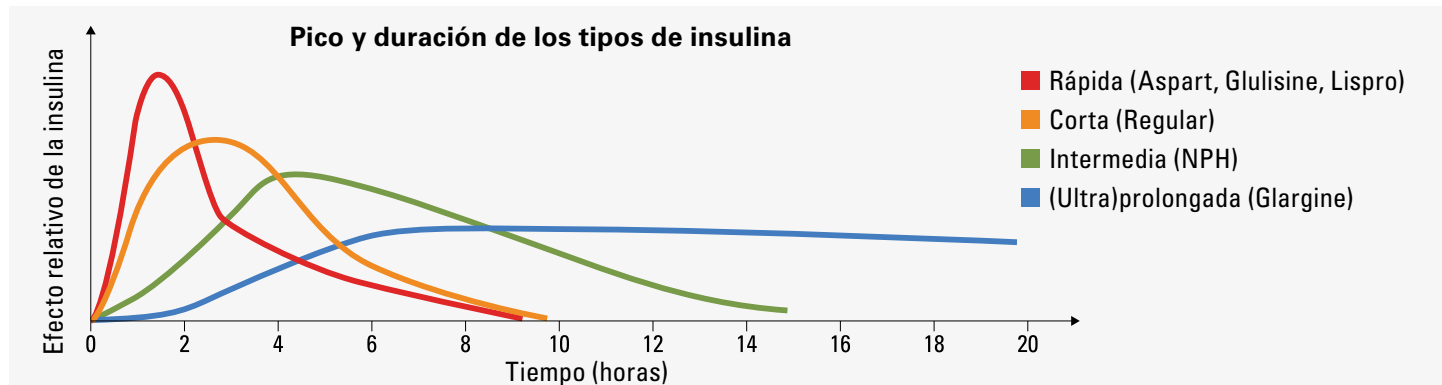
Tipos de insulina

Tiempo de respuesta hasta el **inicio**, el **pico** y la **duración** de la insulina pueden variar en cada persona debido a muchos factores.

| Insulina y acción | | | | | | |
|---------------------------|--|--|---|---|---|----------------|
| Clasificación | Nombre genérico | Marca | Inicio | Pico | Duración | Color |
| De acción rápida | Aspart | Novolog® | De 5 a 15 minutos | De 1 a 2 horas | De 4 a 6 horas | Transparente |
| | Glulisine | Merilog™ | | | | |
| | Lispro | Apidra® | | | | |
| | Aspart-niacinamide | Humalog® | | | | |
| | Lispro-aabc | Admelog® | | | | |
| | | Fiasp® | De 12 a 15 minutos | 1 hora | 3 horas | No corresponde |
| | Insulina inhalable | Lyumjev® | | | | |
| | | Afrezza® | | | | |
| De acción corta | Regular, humana | Humulin® R Novolin® R Relion®/Novolin® R | De 30 a 60 minutos | De 2 a 4 horas | De 6 a 10 horas | Transparente |
| De acción intermedia | Isophane, humana 70%/Insulina regular 30% | Humlin® 70/30 Novolin® 70/30 Relion®/Novolin® N | 30 minutos | De 2 a 12 horas | De 18 a 24 horas | Turbia |
| Insulina mixta | 70% Insulina Isophane/30% Insulina regular 70% Insulina Aspart Protamine/30% Insulina Aspart 75% Insulina Lispro Protamine/25% Insulina Lispro | Humulin® 70/30 Novolin® 70/30 Novolog® 70/30 Humalog® 75/25 | Humulin®/Novolin® 70/30: De 30 a 60 minutos Novolog® 70/30: De 5 a 15 minutos Humalog® 75/25: De 5 a 15 minutos | Humulin®/Novolin® 70/30: Picos dobles Novolog® 70/30: Picos dobles Humalog® 75/25: Picos dobles | Humulin® y Novolin® 70/30: De 10 a 16 horas Novolog® 70/30: 24 horas Humalog® 75/25: 24 horas | Turbia |
| De acción prolongada | Glargine Glargine Glargine | Semglee® Lantus® Basaglar® | De 1 a 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.





Almacenamiento de la insulina

Las ampolletas y plumas de insulina sin abrir y sin usar deben mantenerse refrigeradas a una temperaturas de 36°F a 46°F (2°C a 8°C) y protegidas de la luz. Las ampolletas y plumas de insulina refrigeradas y sin abrir pueden usarse hasta la fecha de vencimiento. Asegúrese de consultar el prospecto de insulina para ver detalles sobre cuánto tiempo se puede mantener a temperatura ambiente, ya que la insulina no será eficaz si se deja fuera más tiempo del recomendado.

Es recomendable escribir en la insulina la fecha en la que se abrió. También se puede llevar un seguimiento de la hora en que se sacó del refrigerador y cuánto tiempo ha estado a temperatura ambiente. Nunca congele la insulina. Si la insulina se congeló, deséchela y **no la use**.

Viajar con insulina

Conserve las ampolletas 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

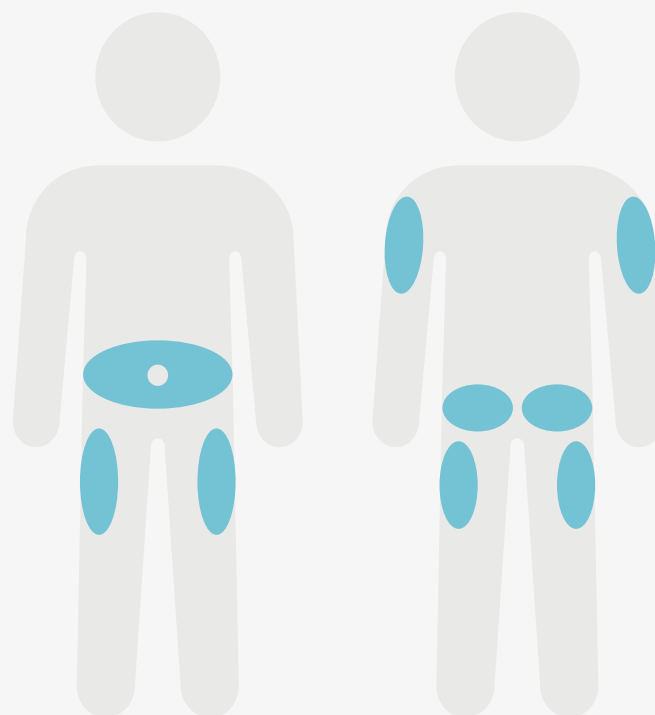
Inyéctese insulina en la grasa subcutánea del abdomen, la parte externa del muslo, la parte superior de los glúteos y el dorso de la parte superior del brazo.

- Inyéctela en un lugar diferente cada día.
- La inyección en lugares distintos previene la aparición de tejido cicatricial.

Reúna los siguientes suministros

- Pluma o ampollita de insulina
- Aguja o jeringa para pluma de insulina
- Toallita con alcohol o frasco de alcohol y bolas de algodón
- Curita/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



Parte delantera

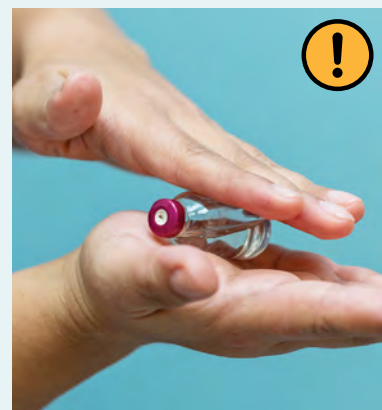
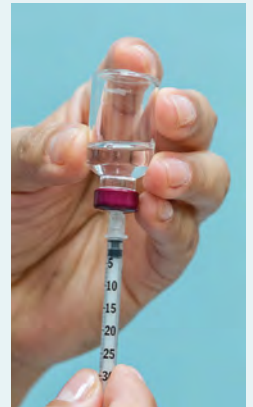
Parte trasera

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 recibirá menos insulina. Si tiene burbujas de aire, vuelva a introducir la insulina en la ampolleta y comience desde el 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 Compruebe la jeringa para asegurarse de que tiene 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 a un ángulo de 90°. Empuje el émbolo para inyectar la insulina y manténgalo así por 10 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. Introduzca todo el aire 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 adecuadamente el recipiente.

Inyección con aguja de pluma y pluma de insulina

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



5 Gire el dial a la dosis de insulina que le indicó su proveedor/a.



2 Quite la tapa de la pluma y limpie la parte superior con una toallita con alcohol. Si está usando una pluma de insulina turbia, hágala rodar entre las manos para activarla antes de colocarle la aguja.

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 empiece a fluir.



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 adecuadamente el recipiente.

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 bajos, puede haber problemas. La hipoglucemia se define como un nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 mg/dL.

Causas

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

- Los medicamentos para la diabetes, como la insulina y las sulfonilureas, pueden causar un nivel bajo de azúcar en la sangre prolongado. Si recibe estos medicamentos, debe seguir vigilando su nivel de cerca para detectar una posible hipoglucemia.
- Omitir o demorar comidas mientras toma 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 tomado más azúcar para el 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. Así podrá actuar rápidamente para tratar estos síntomas:

- Temblores
- Vista borrosa
- Latidos rápidos del corazón
- Hormigueo alrededor de la boca o los labios
- Piel fría, pálida o húmeda
- Falta de respuesta
- 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 una prueba para medir el azúcar en la sangre lo antes posible. Cuando salga, siempre lleve su medidor de glucosa con usted. Cuando no vaya a estar en 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, trátelo con 15 a 20 gramos de carbohidratos simples (azúcar de acción rápida). Consulte la lista de “Alimentos y bebidas para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre”.
3. Espere 15 minutos y hágase nuevamente la prueba del nivel de azúcar en la sangre. La regla de los 15 consiste en consumir 15 gramos de carbohidratos y esperar 15 minutos para volver a comprobar el azúcar en la sangre.



4. Si su nivel de azúcar continúa en un nivel inferior a 70 mg/dL, **repita el paso 2**.

5. Una vez que su nivel de azúcar en la sangre sea de 70 mg/dL o más, tome un refrigerio o una comida que contenga proteínas para ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre por encima de 70 mg/dL. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.
6. Si su nivel de azúcar en la sangre sigue siendo bajo, menos de 70 mg/dL, acuda al centro de emergencias del hospital más cercano.

7. Si tiene hipoglucemia una vez por semana o más, 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.

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

Cada artículo de la lista es un ejemplo de 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.

- ½ taza de una bebida carbonatada normal (no dietética)
- ½ taza de jugo de fruta, como 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 nivel bajo de azúcar en la sangre

- Tome las comidas y los refrigerios como le 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.
- Lleve siempre consigo algún tipo de azúcar de acción rápida.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre durante y después de hacer ejercicio, sobre todo cuando haga actividades 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 sangre.



Hiperglucemia: Control del nivel alto de azúcar en la sangre

La hiperglucemia 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, pueden ocurrir problemas. La hiperglucemia puede definirse como un nivel de azúcar en la sangre superior o igual a 180 mg/dL.

Causas

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

- Tomar medicamentos como esteroides (prednisone, dexamethasone o hydrocortisone).
- Someterse a una cirugía o tener una afección médica como diabetes o infección.
- Recibir tratamientos de nutrición enteral y parenteral, como la alimentación por sonda y la nutrición intravenosa.
- Comer alimentos, especialmente aquellos ricos en carbohidratos como arroz, papas, pan blanco, alimentos fritos empanizados, bebidas azucaradas, postres o dulces.

Síntomas de la hiperglucemia

Es posible que el nivel alto de azúcar en la sangre no siempre cause síntomas o los signos pueden ser leves. Si tiene riesgo, debe medir su nivel de azúcar en la sangre regularmente según las recomendaciones de su médico/a especialista en diabetes. Es importante que usted y cualquier persona cercana a usted conozcan los signos de alerta de la hiperglucemia. Para tratar los niveles altos de azúcar en la sangre, es importante actuar con rapidez. Los síntomas de hiperglucemia incluyen:

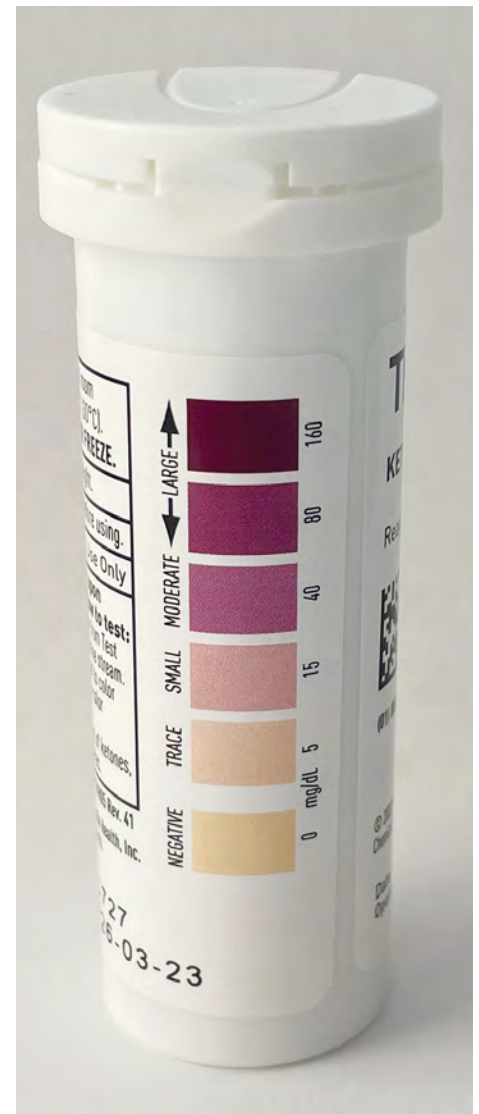
- Piel caliente y seca
- Sensación de sed o de tener algodón en la boca
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche
- Dolor de cabeza
- Vista borrosa
- Dolores musculares
- Náuseas
- Hambre en exceso
- Dolor abdominal
- Aliento afrutado
- Orina de mal olor
- Infecciones por levaduras o de las vías urinarias

Control de la diabetes cuando está enfermo/a

Cuando se está enfermo/a, el hígado libera azúcar adicional en la sangre. Esto puede causar un nivel alto de azúcar en la sangre. Cuando se enferme, haga lo siguiente:

- Mídase 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 y tiene el nivel de azúcar en la sangre bajo, llame a su médico/a especialista en diabetes de inmediato.
- Si tiene diabetes tipo 2 y no puede comer, **no** tome Glipizide ni Glyburide, ya que pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Tenga cuidado al tomar medicamentos como Jardiance®, Farxiga® o Invokana® si no está comiendo para prevenir la cetoacidosis. Llame a su médico/a especialista en diabetes **de inmediato** para que le dé más instrucciones si está tomando estos medicamentos y no puede comer.
- 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 logra no vomitar los líquidos ni tomar sus medicamentos.
 - Está enfermo/a por más de 24 horas.
 - Los niveles de azúcar en la sangre se mantienen por encima de 240 mg/dL durante más de 24 horas.

Cuando no se tiene suficiente insulina, se puede producir una cetoacidosis diabética (DKA) en cuestión de horas. Si usa insulina, compruebe las cetonas cada 4 a 6 horas o si su azúcar en sangre está por encima de 240 mg/dL. Las tiras reactivas de cetonas miden la presencia y el nivel de cetonas en la orina. Si la tira cambia de color y deja de ser beige, indica que hay cetonas en la orina. Cuanto más oscuro sea el color de la tira, mayor será el nivel de cetonas. El objetivo es no tener ninguna cetona o solo trazas. Llame a su equipo de atención si da positivo en cetonas.



Planificación de comidas

Siga el método del plato como guía inicial para controlar el tamaño de las porciones en las comidas y los refrigerios.

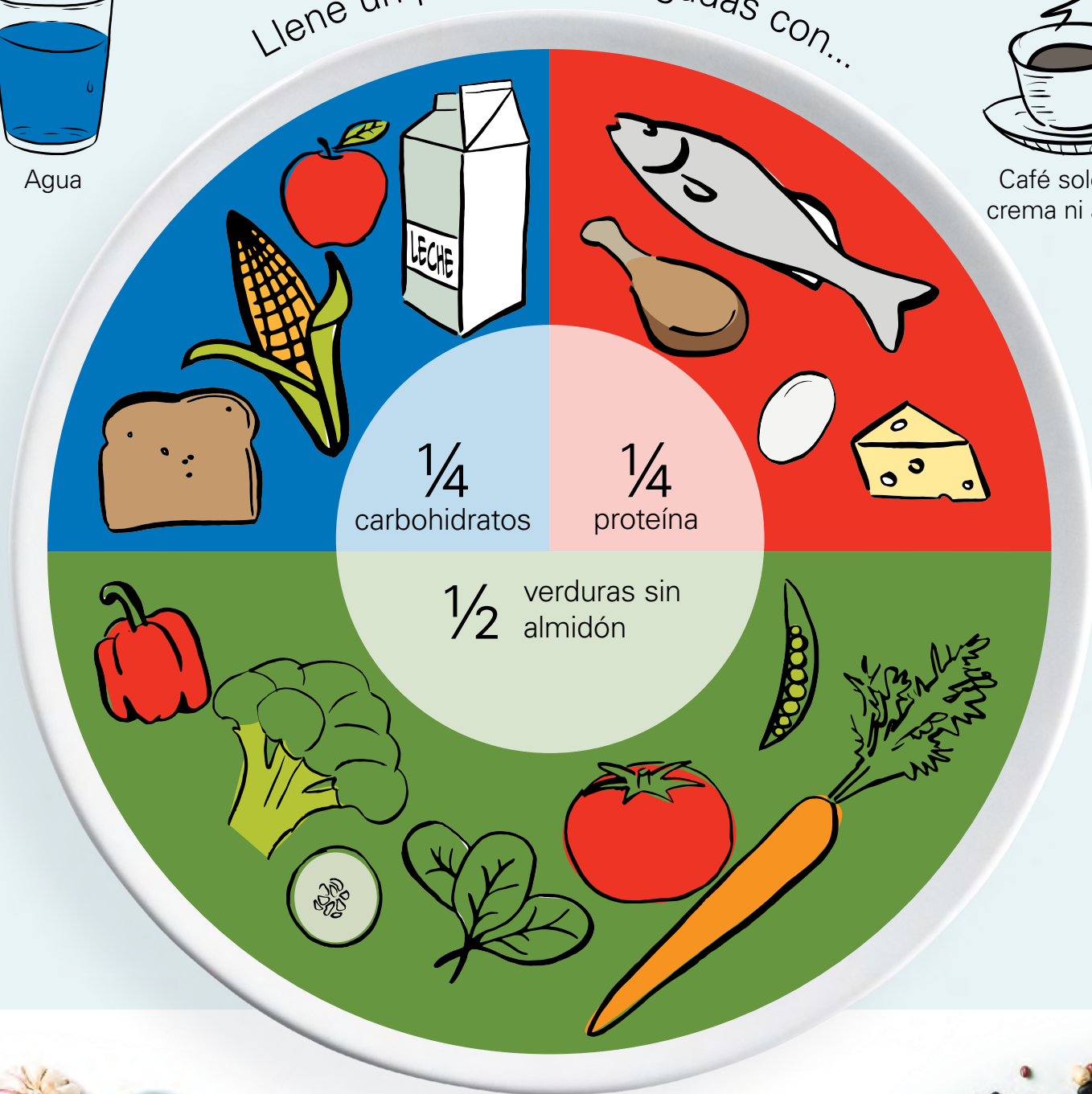


Agua

Llene un plato de 9 pulgadas con...



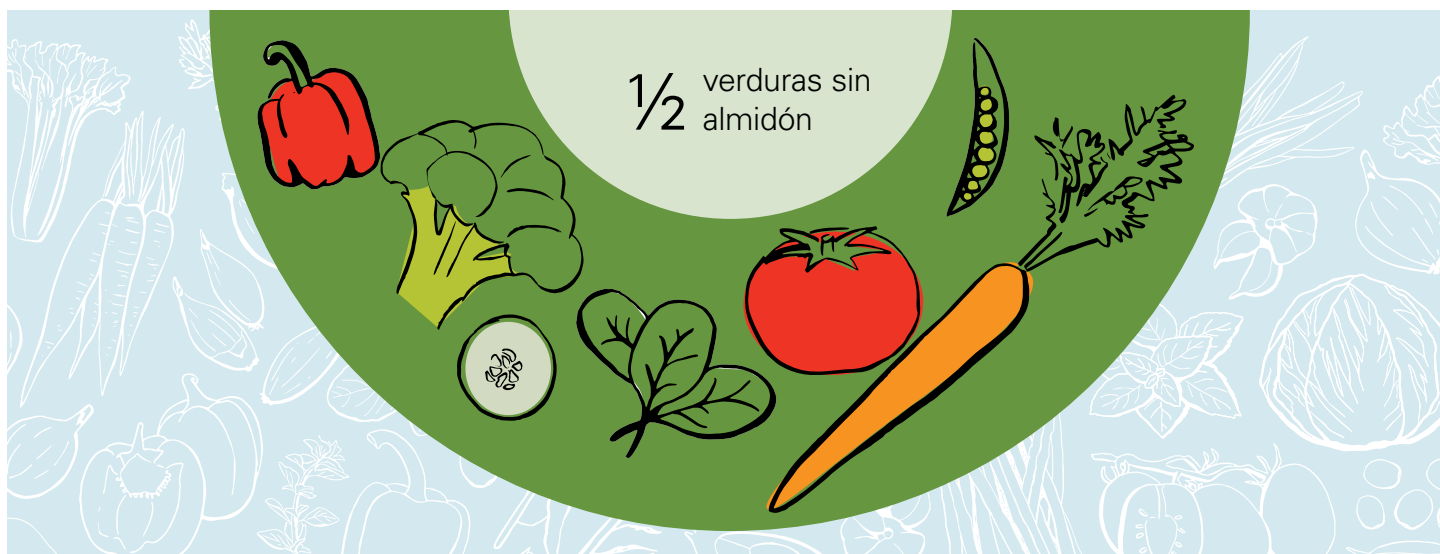
Café solo, sin crema ni azúcar



Comience por llenar una cuarta parte de su plato con **proteína**. Estos alimentos le ayudarán a bajar los niveles de azúcar en la sangre y a sentirse saciado/a. 1 onza (oz.) equivale a 7 gramos (g) de proteína. Considere comenzar con 3 a 4 onzas (20 a 30 g de proteína) por comida y 1 a 2 onzas (7 a 14 g de proteína) por refrigerio. Trate de comer proteínas con carbohidratos para ayudar a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre. Si tiene necesidades especiales de proteínas, solicite reunirse con un/a nutricionista registrado/a.



| | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|-------------------|
| Carne de res | 1 oz. | Cordero | 1 oz. |
| Carne de res seca ("jerky")/charqui | ½ oz. | Hígado | 1 oz. |
| Búfalo | 1 oz. | Mantequilla de nueces, cualquier tipo | 2 cucharadas |
| Queso | 1 oz. | Nueces, cualquier tipo | 1 oz. |
| Pollo | 1 oz. | Ostras | 6 |
| Gallina de Cornualles/pollo pequeño | 1 oz. | Parmesano, rallado | 2 cucharadas |
| Requesón | ¼ de taza | Mantequilla de maní | 2 cucharadas |
| Pato | 1 oz. | Cerdo | 1 oz. |
| Huevo | 1 | Ricota | 2 oz. o ¼ de taza |
| Sustituto del huevo | ¼ de taza | Salmón y atún, envasados en agua | ¼ de taza |
| Clara de huevo | 2 | Embutidos para sándwich | 1 oz. |
| Pescado | 1 oz. | Salchichas | 1 oz. |
| Jamón | 1 oz. | Semillas | 1 oz. |
| Leche rica en proteínas, también incluye de 6 a 7 g de carbohidratos, como Fairlife® o H-E-B Mootopia®. | 1 taza | Tofu | ½ taza |
| Perro caliente (hot dog) | 1 oz. | Pavo | 1 oz. |
| Riñón | 1 oz. | Ternera | 1 oz. |



Luego, agregue **verduras sin almidón** a la mitad de su plato. Estos alimentos son bajos en carbohidratos y tienen un bajo impacto en los niveles de azúcar en la sangre. Las verduras sin almidón también son más ricas en fibra y potencian la saciedad.



Verduras sin almidón | 5 gramos de carbohidratos | 1 taza cruda o ½ taza cocida

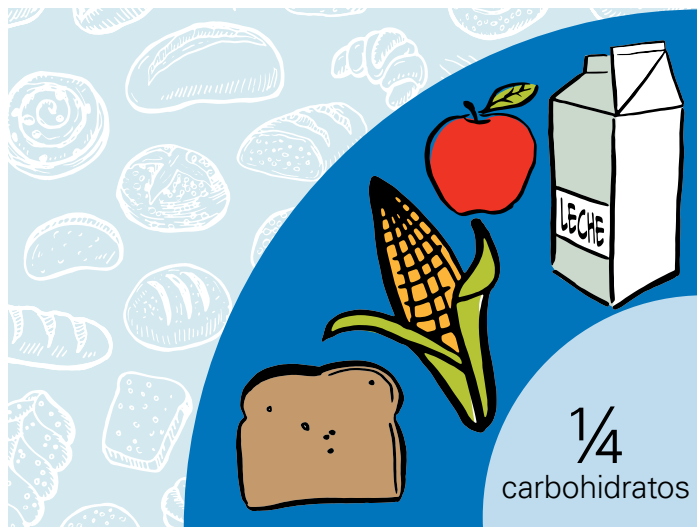
| | |
|--|---|
| Alcachofas | Puerro |
| Corazones de alcachofa | Verduras mixtas, sin maíz, chícharos/guisantes ni pasta |
| Espárragos | Hongos (champiñones) |
| Maíz tierno | Cebolla |
| Frijoles: verdes, amarillos | Vainas de chícharos/guisantes: guisantes chinos, guisantes dulces |
| Brotes de soya | Pimientos |
| Remolacha | Rábanos |
| Brócoli | Ensaladas verdes |
| Coles de Bruselas | Chucrut |
| Repollo | Calabaza de verano |
| Zanahorias | Tomate |
| Coliflor | Salsa de tomate |
| Apio | Jugo de tomate |
| Pepino | Nabos |
| Berenjena | Castañas de agua |
| Verduras de hoja verde: berza, col rizada, hojas de mostaza, nabo, espinacas | Berro |
| Cebollas verdes | Calabacín |

Por último, llene una cuarta parte de su plato con **carbohidratos**. Estos alimentos aportan energía, fibra y también aumentan los niveles de azúcar en la sangre. Elija carbohidratos complejos como granos integrales, frijoles, verduras con almidón y frutas.

Cada porción indicada = 15 gramos de carbohidratos.

Por comida, necesito: _____

Por refrigerio, necesito: _____



Carbohidratos

Almidón | 15 gramos de carbohidratos

| | | | |
|--|-------------|---|------------------|
| Galletas en forma de animales | 8 | Granola | ¼ de taza |
| Frijoles horneados | ⅓ de taza | Sémola de maíz cocida | ½ taza |
| Bagel | ¼ de bagel | Pan de hamburguesa o pan de hot dog | ½ |
| Frijoles, cocidos | ½ taza | Lentejas, cocidas | ½ taza |
| Panecillo tipo biscuit | 2½ pulgadas | Frijoles de lima | ⅔ de taza |
| Salvado de trigo seco | ½ taza | Puré de papas, cocido | ½ taza |
| Pan | 1 rebanada | Verduras mixtas con maíz, chícharos/guisantes o pasta | 1 taza |
| Pan (40 cal) | 2 rebanadas | Muffin | pequeño |
| Cereales, sin azúcar, listos para comer | ¾ de taza | Fideos | ½ taza |
| Cereales, avena cocida o harina de avena | ½ taza | Panqueque o waffle/gofre | 4 pulgadas |
| Cereales, trigo rallado | ½ taza | Pasta, cocida | ⅓ de taza |
| Cereales, inflados | 1½ taza | Chícharos/guisantes | ½ taza |
| Cereales recubiertos de azúcar | ½ taza | Pita | ½ |
| Papitas chips: normales, tortilla, de papa | 1 oz. | Maíz, cocido | 3 tazas |
| Cookies | 2 | Papas: blancas o boniatos | ½ taza |
| Maíz | ½ taza | Papa asada con piel | ¼ grande (3 oz.) |
| Pan de maíz | 2 pulgadas | Calabaza, cocida | 1 taza |
| Cuscús | ⅓ de taza | Arroz, cocido | ⅓ de taza |
| Galletas saladas | 5 a 6 | Tortita de arroz | 2 |
| Galletas saladas tipo "oyster" (para sopa) | 20 | Panecillo | 1 oz. |
| Galletas saladas rellenas | 3 | Tortilla frita de maíz, 5" de diámetro | 2 |
| Muffin inglés | ½ | Tortilla, maíz o harina, de 6" de diámetro | 6 pulgadas |
| Papas fritas | 16 | Calabaza de invierno | 1 taza |
| Galletas Graham | 3 cuadrados | | |

Carbohidratos

Fruta | 15 gramos de carbohidratos

| | | | |
|------------------------------|--|--------------------------|------------------|
| Manzana | Tamaño no muy grande | Kiwi grande | 1 |
| Salsa de manzana, sin azúcar | ½ taza | Mandarina | ¾ de taza |
| Albaricoques/damascos | 4 pequeños | Mango | ½ taza |
| Banana | 1 pequeña (4 pulgadas) o ½ grande | Nectarina | 1 pequeña |
| Moras | ¾ de taza | Naranja | 1 pequeña |
| Arándanos azules | ¾ de taza | Papaya | ½ fruta o 1 taza |
| Melón cantalupo | ⅓ de la pieza entera o 1 taza en cubos | Melocotón/durazno | 1 mediano |
| Cerezas | 12 | Pera | 1 pequeña |
| Dátiles | 3 | Piña, enlatada | ½ taza |
| Frutas deshidratadas | ¼ taza o 2 cucharadas | Piña, cruda | ¾ de taza |
| Higos | 2 medianos | Ciruelas | 2 pequeñas |
| Cóctel de frutas | ½ taza | Uvas pasas, caja pequeña | 1 |
| Jugo de fruta | ½ taza | Frambuesas | 1 taza |
| Pomelo/toronja | ½ | Fresas | 1¼ de taza |
| Uvas, medianas | 15 | Tangerina | 2 pequeñas |
| Melón verde | 1 taza en cubos | Sandía | 1¼ de taza |

Leche | 12 gramos de carbohidratos

| | | | |
|--------------------------------|-----------|------------------|-----------|
| Suero de leche | 1 taza | Leche, evaporada | ½ taza |
| Leche, descremada, 2% o entera | 1 taza | Leche, soya | 1 taza |
| Leche, chocolatada | ½ taza | Helado | ½ taza |
| Leche, seca | ⅓ de taza | Yogur, natural | ¾ de taza |



Cómo leer una etiqueta de información nutricional

1 Compruebe el tamaño de la porción

- En un envase puede haber más de una porción.

2 Compruebe las calorías

- Demasiadas calorías pueden provocar un aumento de peso.

3 Limite lo siguiente:

- Limite los alimentos con grasas saturadas y evite las grasas trans.
- Trate de no exceder los 2,400 miligramos de sodio al día.
- Limite la azúcar agregada a 25 gramos al día o menos para las mujeres y 36 gramos para los hombres.
- Este alimento contiene 46 g de carbohidratos por cada 1½ taza. Objetivo: 30 a 45 g de carbohidratos con las comidas y 15 a 30 g de carbohidratos con los refrigerios.
- La fibra y el azúcar están incluidos en el total de carbohidratos.

4 Tome suficiente cantidad de lo siguiente:

- Busque alimentos que tengan al menos 3 gramos de fibra.
- Trate de comer refrigerios con un mínimo de 7 a 14 g de proteína total y comidas con un mínimo de 20 a 30 g de proteína total.
- Obtenga sus vitaminas de los alimentos en lugar de hacerlo de los suplementos.
- Si un alimento es bajo en proteínas o fibra, considere agregar una proteína o una verdura sin almidón para aumentar la cantidad que lleva en una comida.

Datos nutricionales

2 porciones por envase

Tamaño de la porción 1½ taza (208 g)

Cantidad por porción

Calorías 240

| | % del valor diario* |
|-----------------------------------|---------------------|
| Grasas totales 4 g | 5% |
| Grasas saturadas 1.5 g | 8% |
| Grasas trans 0 g | |
| Colesterol 5 mg | 2% |
| Sodio 430 mg | 19% |
| Carbohidratos totales 46 g | 17% |
| Fibra dietética 0 g | 25% |
| Azúcares totales 4 g | |
| Incluye 2 g de azúcar agregada | 4% |
| Proteína 11 g | |
| Vitamina D 2 mcg | 10% |
| Calcio 260 mg | 20% |
| Hierro 6 mg | 35% |
| Potasio 240 mg | 6% |

* El porcentaje de valor diario indica la cantidad aportada por un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Como guía general para el asesoramiento nutricional, se usan 2,000 calorías diarias.



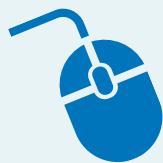
Guía del tamaño de las porciones

Elija porciones saludables para controlar su diabetes.



1 taza

El tamaño de una pelota de béisbol



½ taza

El tamaño de un ratón de computadora



3 onzas

El tamaño de una baraja de cartas



1/3 taza

El tamaño de una bola de billar



1½ onzas

El tamaño de cuatro dados



Controlar la diabetes cuando se producen efectos secundarios por el tratamiento contra el cáncer

Cuando el apetito se ve afectado, puede ser difícil controlar los niveles de azúcar en la sangre. Es posible que tenga efectos secundarios del cáncer o de su tratamiento, como náuseas, vómitos, diarrea, pérdida de peso y disminución del apetito. Es importante que hable con su equipo de atención para ayudarlo a fijar objetivos con el fin de controlar el nivel de azúcar en la sangre, así como los síntomas.

Consejos para controlar el nivel de azúcar en la sangre y los síntomas

- Evite pasar mucho tiempo sin comer.
Trate de comer a menudo, por ejemplo, cada 2 o 3 horas.
- Tome sus medicamentos para la diabetes según las indicaciones.
- Ingiera cantidades regulares de carbohidratos durante el día. Por ejemplo, trate de llegar a 30 a 45 g de carbohidratos en cada comida y 15 a 30 g de carbohidratos en cada refrigerio.
- Si prefiere comer alimentos como el pan blanco, el arroz blanco y la pasta blanca, trate de equilibrarlos con alimentos ricos en proteínas.
- Si puede, coma primero los alimentos con proteínas y luego los carbohidratos en segundo lugar.
- Si no puede comer proteínas con las comidas y los refrigerios, pruebe los batidos de proteína como alternativa. Hable con un/a nutricionista registrado/a para ver qué batidos son los más adecuados para usted.
- Muévase por 15 a 20 minutos después de comer.
- Tome pequeños sorbos de agua o bebidas sin calorías después de comer.
- Si las bebidas carbonatadas con azúcar o los refrigerios mejoran los síntomas de las náuseas, trate de tomarlos con alimentos proteicos como pavo, queso, mantequilla de frutos secos o frutos secos enteros.



Cómo combinar los carbohidratos con proteínas

| Alimentos que contienen carbohidratos | Cada opción de las que figuran a continuación tiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Elija de 1 a 2 opciones (de 15 a 30 g de carbohidratos) por refrigerio y de 2 a 3 opciones (30 a 45 g de carbohidratos) por comida. | Alimentos proteicos para combinar con alimentos que contienen carbohidratos |
|---|---|---|
| Pan o tostadas | 1 rebanada de pan 1 tortilla pequeña ¼ de bagel grande | Mantequilla de frutos secos Requesón Ensalada de huevo Huevo frito Queso derretido |
| Waffles/gofres o panqueques – Considere elegir un waffle/gofre más rico en proteínas | 1 waffle/gofre (4 pulgadas) 1 panqueque (de 4 a 5 pulgadas) | Yogur griego Mantequilla de frutos secos Con carne de desayuno como acompañamiento: salchicha, tocino o jamón |
| Cereal | ½ taza de cereal cocido (avena, crema de trigo o sémola de maíz) De ½ a ¾ taza de cereal de desayuno | Leche, pruebe opciones ricas en proteínas como Fairlife® o H-E-B Mootopia®* Suplemento nutricional oral Frutos secos Mantequilla de frutos secos Yogur griego |
| Arroz | ⅓ de taza de arroz cocido | Pollo Carne de res molida Cordero Cerdo Huevo Tofu Frijoles o legumbres |
| Pasta | ⅓ de taza de pasta cocida | Albóndigas Pollo a la parrilla Pavo o cerdo molido Frijoles o legumbres |
| Galletas saladas o papitas chips | 3 a 6 galletas saladas 8 a 12 papitas chips | Hummus Queso Requesón Mantequilla de frutos secos Pavo Ensalada de atún Ensalada de huevo |
| Fruta | 1 fruta fresca pequeña (¾ a 1 taza) ½ banana mediana 1 taza de melón o bayas ½ taza de fruta enlatada o congelada (en su propio jugo) | Mantequilla de frutos secos Frutos secos Queso Salchicha de pollo o pavo Yogur griego Requesón |
| Verduras con almidón | ¼ de papa grande asada o ½ taza de puré de papa ½ de taza de frijoles o legumbres cocidas 1 taza de calabaza tipo butternut ½ taza de maíz o chícharos/guisantes verdes | Carne de res molida Pollo Pavo |
| Dulces o postres | ½ taza de helado 2 galletas pequeñas Golosinas/dulces | Rollito de pavo en lonchas y queso Frutos secos Mantequilla de frutos secos Yogur griego |

*Los productos no están avalados por The University of Texas MD Anderson Cancer Center. Esta lista sirve para ayudarle a evaluar los productos para su uso.



Controlar la diabetes mientras está en el hospital

Todos los pacientes ingresados con diabetes tipo 1 o quienes utilizan bombas de insulina o sistemas de control continuo de la glucosa (CGM) deben consultar con el equipo de Endocrine-Diabetes cuando ingresen.

Si usted ingresa en el hospital, el objetivo para controlar la glucosa es mantener el nivel de azúcar entre 100 y 180 mg/dL. A veces, los medicamentos que se usan para controlar la diabetes pueden no ser los mejores para su uso durante su estadía en el hospital. Su equipo de ingreso en el hospital hará ajustes en su plan de manejo de la glucosa durante su estadía en el hospital. También le dará instrucciones actualizadas para controlar su diabetes cuando reciba el alta del hospital.

Utilizar una bomba de insulina propia o un monitor continuo de glucosa (CGM)

Los pacientes que usan una bomba de insulina o un monitor continuo de glucosa podrán seguir usando su bomba en el hospital mientras sea seguro hacerlo. La seguridad la determinará el equipo de Endocrine-Diabetes. Debe tener un buen conocimiento práctico sobre cómo operar la bomba usted solo/a.

Planificación por adelantado

Deberá traer todos sus suministros para su bomba o monitor continuo de glucosa con usted al hospital. El control de la glucosa por punción del dedo puede seguir siendo necesario una vez al día para los pacientes que

usan un monitor continuo de glucosa según la política del hospital. Si elige usar su bomba de insulina o monitor continuo de glucosa durante su estadía en el hospital, se le pedirá que firme un formulario al respecto.

Seleccionar sus comidas

Los hospitales cuentan con dietas especiales disponibles para los pacientes con diabetes. Estos planes de comidas pueden ayudar a mantener un buen control de la glucosa. Las opciones pueden incluir una dieta sin “carbohidratos concentrados” o una “dieta con restricción de calorías” que limite las opciones de alimentos endulzados con azúcar. Es importante que hable con su equipo de ingreso para determinar qué tipo de dieta es la mejor para usted.

Todos los menús para pacientes hospitalizados y el ticket de la bandeja de comidas enumeran el número de carbohidratos para cada artículo que se pida. Esto puede ayudarle a tomar mejores decisiones con respecto a su alimentación durante su estadía en el hospital.



Notas

