

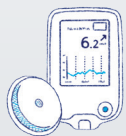
Conoce tus valores

Una parte de mantener la diabetes bajo control es que conozcas tus valores de glucosa en la sangre y comprendas lo que significan. Tú y tu equipo para el cuidado de la diabetes fijarán las metas de glucosa en la sangre adecuadas para ti.



Mis metas de glucosa en la sangre:
Antes de las comidas:
De 1 a 2 horas después de una comida: _____
Rango deseado: _____

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda que los niveles de glucosa estén entre 80 y 130 mg/dl antes de las comidas y por debajo de 180 mg/dl entre 1 y 2 horas después del inicio de una comida para la mayoría de las personas adultas que tengan diabetes y no estén embarazadas.



Si usas un medidor continuo de la glucosa (o CGM, por la sigla en inglés), la ADA recomienda que los valores se encuentren entre 70 y 180 mg/dl en al menos el 70 % de las lecturas. Esto significa que el objetivo es llegar a mantener la glucosa dentro del rango adecuado durante al menos 17 horas al día.

Asegúrate de saber cuáles son los signos de los niveles bajo o alto de glucosa en la sangre y lo que debes hacer en cada caso. Visita espanol.cornerstones4care.com para obtener más información acerca de cómo tratar los cambios en tus niveles de glucosa en la sangre.

Tú y tu familia pueden aprender más en línea en espanol.cornerstones4care.com o escanear este código con el teléfono o la tableta.



¡Escanéame!

Adulto joven De 18 a 24 años de edad

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Diabetes tipo 1 Hacia la independencia



Cómo hacerte cargo de tu diabetes

El período entre finalizar la preparatoria e iniciar los primeros pasos hacia la vida adulta es un excelente momento para ser más independiente en lo que respecta a mantener la diabetes tipo 1 bajo control. No es necesario que hagas un gran esfuerzo, tu familia y el equipo para el cuidado de la diabetes te ayudarán a hacer la transición a la siguiente etapa de la vida.

Hasta ahora, tus padres o cuidadores probablemente se encargaban totalmente del cuidado de tu diabetes, que podía incluir:

- Llevarte a las citas
- Recoger tus medicamentos y productos para la diabetes
- Preparar comidas y bocadillos saludables
- Cuidarte si te enfermabas

Ahora es momento de que te hagas cargo de tu cuidado, de modo que asegurémonos de que comprendas la información básica.



Conoce a tu equipo para el cuidado de la diabetes

Es posible que tengas que comenzar a hacer tus citas e incluso conducir para asistir a la consulta. Puede que también pienses en cambiar a un profesional de atención médica para adultos. De todas maneras, asegúrate de conocer a todos los miembros de tu equipo para el cuidado de la diabetes. Si vas a vivir en un campus universitario, recuerda incluir a los profesionales de la salud del campus.

Las consultas regulares con tu equipo para el cuidado de la diabetes son una parte importante del tratamiento, así que incluso en los momentos de la vida en que estés más ocupado, recuerda acudir a tus citas.



Lleva un registro de los miembros de tu equipo para el cuidado de la diabetes:

Médico de cabecera _____

Endocrinólogo _____

Educador en diabetes _____

Nutricionista _____

Farmacéutico _____

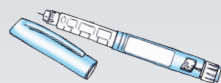
Otro _____



Cómo obtener tus productos para la diabetes

Tener diabetes implica que debes usar insulina y medir tu glucosa en la sangre (azúcar en la sangre). En tu casa, es posible que siempre tengas disponibles los medicamentos y los productos para la prueba. Elabora un plan para obtener todo lo que necesitas para mantener tu diabetes bajo control. Algunos medicamentos pueden llegarte por correo, mientras que otros tendrás que recogerlos en la farmacia.

Lleva un registro del momento en que tienes que volver a pedir los medicamentos para que no se te acaben. Puedes usar un calendario o una aplicación del teléfono móvil para establecer recordatorios. No te olvides de tener a la mano una copia de tu tarjeta del seguro médico al momento de hacer un pedido o recoger los productos, y cuando vayas a las consultas médicas.



Lista de productos:

- Insulina, jeringas o pluma y agujas desechables
- Medidor de glucosa (glucómetro), lancetas y tiras de prueba
- Productos para prueba de cetonas (o "ketones" en inglés) en caso de niveles altos de glucosa en la sangre
- Carbohidratos de acción rápida para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre (tabletas de glucosa, geles, caramelos duros)
- Kit de emergencia de hipoglucemia severa (glucagón)
- Productos del monitor continuo de glucosa (CGM)
- Productos de la bomba de insulina
- _____
- _____



Alimentación saludable y actividad física

Quizás notes que tus horarios cambian continuamente debido a las nuevas rutinas de alimentación y de ejercicios. Para mantener la diabetes bajo control, debes prestar atención a lo que comes y bebes, y cuándo lo haces. Debes equilibrar esto con la cantidad de insulina que te administras y la actividad física que realizas. Ten en cuenta esto cuando salgas a comer o al llenar el refrigerador de tu departamento o dormitorio universitario.

Conteo de carbohidratos

Es posible que ya seas bastante bueno para contar carbohidratos. Incluso quizás tengas una aplicación para hacerlo. También puedes consultar por Internet la información nutricional del comedor de la escuela y los restaurantes de la zona. Es importante que tengas una estimación lo más precisa posible de cuántos gramos de carbohidratos tienen los alimentos que comes. Esto te ayudará a averiguar la relación entre carbohidratos e insulina, o cuánta insulina necesitas en cada comida y bocadillo. Pregúntale a algún miembro de tu equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cómo influye el consumo de alcohol en tus niveles de glucosa en la sangre.



Si llevas un conteo de carbohidratos, escribe tus metas de carbohidratos aquí:

_____gramos por bocadillo

_____gramos por comida

_____relación entre carbohidratos e insulina

Visita espanol.Cornerstones4Care.com para obtener más información acerca de cómo mantenerte activo y comer saludable si tienes diabetes tipo 1.



Lo que puedes hacer si te enfermas

Puede que estés acostumbrado a que otra persona te cuide cuando te enfermas. Sin embargo, ahora vives solo o con un compañero de habitación. Cuando te resfrías o te da gripe, el malestar y el estrés asociados con la enfermedad pueden generar que el cuerpo libere hormonas que suben los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede dificultar aún más mantener estos niveles dentro del rango deseado.

Asegúrate de tener a la mano algunos carbohidratos sencillos, como refrescos (no dietéticos) o paletas heladas, en caso de que tengas dificultades para comer y estés en riesgo de que te baje el nivel de glucosa en la sangre. También deberás vigilar la aparición de signos de cetoacidosis diabética (o DKA, por su sigla en inglés) si tu glucosa en la sangre sube demasiado.



Ten preparado un plan antes de que te enfermes

El plan debe incluir:

- Cuándo llamar al médico (en la mayoría de los casos si tienes vómitos o diarrea más de tres veces en 24 horas o si tienes más de 101 °F (38 °C) de fiebre durante 24 horas)
- Con qué frecuencia medirte la glucosa en la sangre
- Qué alimentos y bebidas consumir mientras estés enfermo
- Cómo ajustar tu insulina, si es necesario
- Cuándo tienes que revisar tus niveles de cetonas
- Qué medicamentos de venta libre puedes usar



Puede que estés en un lugar nuevo con amigos nuevos que no saben que tienes diabetes. Usar una pulsera de identificación que diga **"I have diabetes"** (Tengo diabetes) en caso de que ocurra alguna emergencia es una buena idea.

