



Stanford Hospital
and Clinics

Stanford University Medical Center



Transplant
Diabetes
Program

CLASE DE DIABETES PARA PACIENTES DE TRASPLANTE



Aprenda cómo le beneficiará un buen control de los niveles de azúcar en la sangre durante el proceso de trasplante



- Esta clase es especialmente para las personas que están esperando o que han recibido un trasplante y también tienen diabetes



PROGRAMA DE DIABETES PARA PACIENTES DE TRASPLANTE:

- El programa tratará sobre cómo los niveles de azúcar en la sangre y la diabetes podrían afectar el resultado de su trasplante
- Usted aprenderá y desarrollará nuevas maneras de mejorar el control de los niveles de azúcar en la sangre
- Conozca a personas que:
 - Forman parte del equipo del programa de trasplante para pacientes con diabetes
 - Están pasando por el proceso de trasplante y que tienen diabetes





Su equipo de trasplante de Diabetes miembros incluyen:

Educador en Diabetes Certificado (CDE)

Farmacéutico de Trasplantes (Farmacia)

Trasplante dietista (RD)

Coordinador de Enfermería de Trasplantes (RN)



¿Qué es la diabetes?

- **La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede producir los niveles de insulina necesarios o no puede usar la insulina efectivamente.**
- **Un nivel normal de azúcar en la sangre es aproximadamente entre 70 y 110 mg/dl**



- Your páncreas produce insulina. Si el páncreas no produce suficiente insulina, o si el cuerpo no usa la insulina así, el azúcar en sangre subirán.
- Medicinas para el trasplante también pueden hacer que sus niveles de azúcar suben.
- Azúcar en la sangre altos hacen que la sangre espesa y pegajosa, y esto disminuye el flujo de sangre a todas las partes de su cuerpo.



LA METAS PARA EL NIVEL DE AZÚCAR: ***para pacientes con diabetes***

- **En ayunas: entre 80 y 120 mg/dl**
- **No en ayunas: entre 100 y 140 mg/dl**
- **Siempre menos de: 180 mg/dl**
- **HgBA1c menos de: 7%**



- Azúcar en la sangre altos ralentizan la curación, aumentan el riesgo de infección, y pueden causar deshidratación
- Azúcares arterial alta también puede hacer sentir cansado, puede hacer que su visión borrosa, puede hacerte sentir más sed y / o hambre.



¿Cuál es su A1c?

El A1C es un promedio de las lecturas de glucosa (eAG) durante un periodo de 2 a 3 meses



5%	97 mg/dl
7%	154 mg/dl
8%	183 mg/dl
9%	212 mg/dl
10%	240 mg/dl
12%	298 mg/dl



- Azúcar en la sangre altos ralentizan la curación, esta es una prueba que nos dice la cantidad de azúcar se aferra a sus células sanguíneas. Una lectura del 7% es el mejor, se nota el azúcar en la sangre están en un nivel adecuado para mantenerse saludable y ayudar a sanar



LOS TIPOS DE DIABETES:

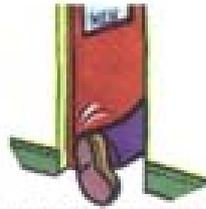
- **El tipo 1** – Esta forma de diabetes suele presentarse antes de los 40 años de edad. El páncreas deja de producir insulina.
- **El tipo 2** – El páncreas sigue produciendo insulina pero no la cantidad suficiente. El cuerpo puede ser resistente a la misma insulina que produce.
- **La diabetes inducida por medicamentos** – Muchas veces la diabetes puede presentarse a causa de otros medicamentos. Para los pacientes de trasplante hay ciertos medicamentos inmunosupresores que pueden tener este efecto como por ejemplo: Prograf, Prednisone, Solumedrol
- **Intolerancia a la glucosa** – Los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para que se pueda diagnosticar como diabetes.



- Algunas personas que ya tienen diabetes antes del trasplante. Algunas personas desarrollan diabetes después del trasplante debido a los medicamentos del trasplante. Si usted tiene un pariente de sangre con la diabetes, que tienen un mayor tiempo de vida-riesgo de desarrollar diabetes. Si usted tiene sobrepeso, el riesgo de desarrollar diabetes es mayor, sobre todo si tiene un pariente de sangre con diabetes, y que se encuentran en medicinas para el trasplante. Cualquiera que sea la causa de la diabetes, los niveles de azúcar altos pueden dañar sus nuevos órganos, aumentar el riesgo de infección, reducir la velocidad de curación.



EXTREME THIRST



FREQUENT URINATION



DRY SKIN



HUNGER



BLURRED VISION



DROWSINESS

SEÑALES DE AVISO (SÍNTOMAS) DE LA DIABETES:

- Sed
- Visión borrosa
- Orinar frecuentemente
- Pérdida de peso
- Cansancio
- Hambre excesiva
- Infecciones que tardan en sanar



- Cuando hay una gran cantidad de azúcar en la sangre atrapada porque no hay suficiente insulina para llevar el azúcar de los vasos sanguíneos y en los músculos. Los músculos y el cerebro necesitan el azúcar (o glucosa) para quemar para obtener energía. Si la glucosa no está disponible para los músculos, se cansa fácilmente o se puede sentir hambre, incluso si usted está comiendo todo el tiempo, usted todavía puede haber perdido peso y sentirse débil y cansado. Sus músculos se queman para producir energía. El nivel alto de azúcar en la sangre que la sangre espesa y lenta de flujo en los vasos sanguíneos. El oxígeno no puede llegar a las heridas rápidamente, y las heridas y las infecciones son lentas de curar. El pequeño vaso sanguíneo que lleva a los ojos y otras partes de su cuerpo no puede obtener una buena circulación de la sangre tampoco, así que su visión se nublaba. El azúcar en la sangre también puede darle sed todo el tiempo.

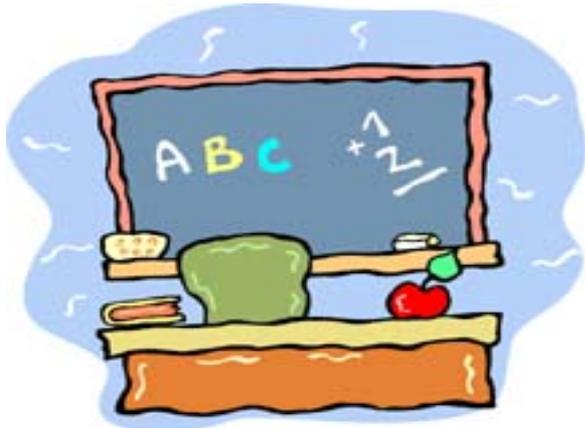


LOS BENEFICIOS DE CONTROLAR SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE:

- **Mantenga una buena salud física y nutrición para prepararse o recuperarse de un trasplante**
- **Mejora la supervivencia y la función del injerto**
- **Disminuye el riesgo de infección**
- **Incrementa los niveles de energía**
- **Incrementa el proceso de recuperación**
- **Ayuda a disminuir las complicaciones de la diabetes como enfermedades del riñón, enfermedades vasculares y problemas de la visión.**



- Muchos de los síntomas de la diabetes son los mismos signos de fallo orgánico (cansancio, pérdida de peso y músculo, aumento de la sed)
- También puede estar cansado y sediento por su cirugía de trasplante o medicinas para el trasplante, su presión arterial o los diuréticos también pueden hacer que se sienta de la misma manera.
- Es por eso que tenemos un Programa de Diabetes Trasplante especial para ayudarle a conocer la mejor forma de cuidar de su trasplante en el cuidado de sus niveles de azúcar en sangre.



El enfoque de A – B – C:

- **A** = Attitude (la actitud)
- **B** = Blood Glucose Measurement (medición de los niveles de glucosa en la sangre)
- **C** = Controlling Glucose with Medications (controlar la glucosa con medicamentos)
- **D** = Diet (la dieta)
- **E** = Exercise (el ejercicio)
- **F** = Fortitude (la fortaleza)



- Sabiendo que ahora tiene las herramientas y las personas para ayudar, pedir ayuda cuando lo necesite, y de ser positiva todo efecto su actitud
- Uso del equipo azúcar en la sangre para comprobar y controlar el azúcar en sangre le permite saber lo que tiene que hacer para mantener sus niveles de azúcar en la mejor variedad para sentirse bien.
- Tomar los medicamentos para la diabetes le permiten tener un mejor control del azúcar en sangre.
Usted puede decidir qué alimentos debe comer y cuánto comer con el fin de ayudar a controlar el azúcar en sangre.
- El ejercicio le ayuda a utilizar su propia insulina mejor y ayuda a quemar el azúcar en la sangre para obtener energía
Tener un nunca te des por vencido / keep-tratar-el-mejor enfoque es importante.



EL MANEJO DE LA DIABETES:

- **LA DIETA**
- **EL EJERCICIO**
- **LOS MEDICAMENTOS**
- **SEGUIMIENTO DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN CASA**



- Vamos a hablar de cada cosa que usted puede hacer para controlar el azúcar en sangre en las siguientes diapositivas.



LA BUENA NUTRICIÓN:

- **Las proteínas:**

- Deben constituir entre 15 y 20% de las calorías
- La carne magra, el pescado, la carne de ave y huevos



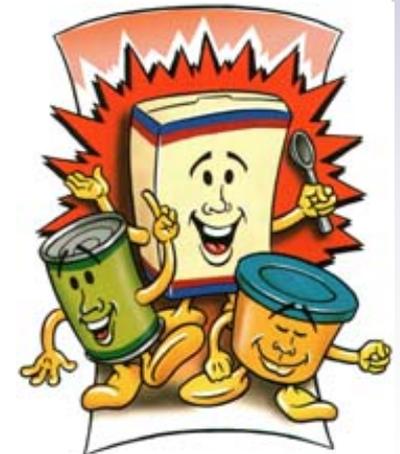
- **Las grasas:**

- Deben constituir el 30% de las calorías
- Aceites vegetales
- aceite de oliva y aceite de canola



- **Los carbohidratos:**

- Deben constituir entre 55 y 60% de las calorías
- El arroz, el pan, las pastas, la papa, el cereal, la fruta, los jugos y azúcares





- Proteínas en los alimentos se utiliza para construir y mantener huesos fuertes, la sangre, la piel, el pelo. Elija alimentos ricos en proteínas con la menor cantidad de grasa (pollo de mama, filete o lomo de cortes de carne). La mayoría de los alimentos de la proteína no hará que su azúcar en la sangre suba demasiado.
- Las grasas se utilizan para energía de larga duración, vitaminas, y minerales. Aceites líquidos a base de plantas como la canola y los aceites de oliva son los mejores para el corazón.
- Las grasas no hará que su azúcar en la sangre suba. Ellos le ayudarán a ralentizar la digestión y mantener el azúcar en sangre estable. Pero demasiada grasa puede hacer que aumente de peso. Aproximadamente 1/3 de las calorías que consume debe provenir de las grasas.
- Los carbohidratos le dan a su cuerpo de energía rápida para quemar, necesita al menos el 55% de sus calorías de los carbohidratos (alimentos con almidón, frutas, cereales, ..). Los granos enteros pueden darle fibra, además de los hidratos de carbono. La fibra ayuda a mantener el azúcar en la sangre en un mejor control al mantener el azúcar en la comida de digerir demasiado rápido (como el aumento de velocidad en el estacionamiento)



GUÍA GENERAL PARA LA COMIDA:

- **Establezca horas fijas para comer. Debe comer sus comidas o refrigerios más o menos a la misma hora todos los días.**
- **Existe la posibilidad de desarrollar alguna cardiopatía después del trasplante. Las grasas saturadas y el colesterol que se encuentran en la comida y en sus medicamentos del trasplante pueden imposibilitar o disminuir el flujo de sangre en el cuerpo**
- **Una dieta baja en sodio ayuda a optimizar el control de la presión sanguínea**
- **Su dieta debe incluir fibra que proviene de granos enteros, legumbres y vegetales para así poder mejorar los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol.**



- Trate de comer la misma cantidad de alimentos, a la misma hora todos los días.
- No se salte las comidas y no comer en exceso, ya que esto hará que su azúcar en la sangre impredecible y difícil de controlar. Coma alimentos que sean bajos en grasa para proteger su corazón.
- Hornee, parrilla, al vapor, asar los alimentos en lugar de freírlos, y el uso de canola o aceite de oliva cuando usted cocine con aceites.
- Recorte todas las grasas, y tratar de no utilizar salsas y salsas, ya que pueden añadir calorías extra que te puede hacer ganar demasiado peso y obstruir los vasos sanguíneos.
- Use menos sal y alimentos salados y alimentos más frescos en lugar de alimentos enlatados o envasados para mantener su presión arterial en un nivel adecuado.
- Mayores opciones de alimentos de fibra ayudan a mantener los niveles de azúcar de colesterol / grasa y en la sangre en un mejor control. La fibra ayuda a sentirse más satisfecho y completo para que no coma en exceso y ganar demasiado peso.



EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS:

Cosas que debe notar cuando esté contando carbohidratos

- **Identifique el tamaño de la porción**
- **Identifique cuantos carbohidratos hay en una porción**
(Los azúcares ya están incluidos en el número, no se deben de contar aparte)
- **Compare el tamaño de la porción indicada en la envoltura con el tamaño de su porción**
- **Calcule cuantos carbohidratos tiene su porción**
- **Puede contar los gramos de carbohidratos o porciones de carbohidratos**
 - *1 porción = 15 gramos de carbohidratos*

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227 g) Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0 g	0%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol <5 mg	2%
Sodium 140 mg	6%
Total Carbohydrate 17 g	6%
Dietary Fiber 0 g	0%
Sugars 13 g	
Protein 9 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 30%	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



- Contar los carbohidratos en los alimentos ayuda a mantener un registro de la cantidad de carbohidratos que está comiendo.
- Un buen lugar para empezar es tratar de tener por lo menos 45 a 60 gramos de carbohidratos en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) Tenga en cuenta en la siguiente diapositiva plan de comidas de un día de la muestra y de lo que podría parecer:



- Desayuno: (60 g de carbohidratos)
½ plátano (15 g de carbohidratos), 1 rebanada de pan tostado de trigo (15 g de hidratos de carbono), 1 c. leche descremada (15 g de carbohidratos), ½ c de harina de avena (15 g de carbohidratos), 1 huevo (0 carb), 1 cucharadita de margarina (0 carb) Té con limón y edulcorante Splenda (0 carb)
- Almuerzo: (60 g de carbohidratos)
Ensalada verde con vinagre y 1 cucharadita de aceite de oliva (0 carbohidratos); Sándwich de atún con pan (30 g de hidratos de carbono - a partir el pan), lechuga y tomate para el bocadillo (0 carb), 1 melocotón (15 g de carbohidratos), 1 c . leche de soya sin azúcar (15 gramos de carbohidratos)
- Cena: (60 g de carbohidratos)
1 c pasta de trigo integral (30 g de carbohidratos), 1 pechuga de pollo (0 gramos de carbohidratos)
Brócoli al vapor (0 gramos de carbohidratos), 2 rebanadas de pan francés con 2 cucharaditas de margarina (30 g de carbohidratos de pan)



¡Las calorías!

La siguiente información le ayudará a entender el consumo de calorías para los diferentes grupos de alimentos y como se calculan:

- **Un gramo de carbohidratos = 4 calorías**
- **Un gramo de proteínas = 4 calorías**
- **Un gramo de grasas = 9 calorías**
- ***Por ejemplo: 15 gramos de carbohidratos =
4 x 15 = 60 calorías***

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227 g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0 g	0%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol <5 mg	2%
Sodium 140 mg	6%
Total Carbohydrate 17 g	6%
Dietary Fiber 0 g	0%
Sugars 13 g	
Protein 9 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 30%	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



- Comer demasiadas calorías de las que necesita, y que aumente de peso. Si el peso es demasiado alto, el azúcar en sangre son más difíciles de controlar.
- Comer menos calorías de las que necesita, y usted pierde peso. Lo mejor es comer menos calorías de las grasas, ya que contienen el doble de la cantidad de calorías que otros alimentos.
- Al mirar en la etiqueta de los alimentos, se puede ver qué tamaño de la porción y la cantidad de calorías que estás comiendo. También puede ver la cantidad de grasa, sodio y proteínas que están comiendo.
- Carbohidratos totales te dice no sólo la cantidad de azúcar y fibra se encuentra en los alimentos, sino que también incluye los hidratos de carbono que no aparece en la etiqueta. Fíjese siempre en Carbohidratos.
- Una buena cantidad de fibra que debe buscar en los alimentos es más de 5.3 gramos por porción.



MANTENER EL PESO:

- **Es importante mantener un peso saludable para poder controlar el nivel de azúcar en la sangre y poder disminuir el riesgo de enfermedades del corazón**
- **Consejos para evitar subir y/ o bajar de peso:**
- **Cuide el tamaño de las porciones en cada comida**
- **Mejora los niveles de azúcar en la sangre y los niveles**
- **Ayuda a mantener y acondicionar los músculos.**
- **Mejora el sentido del bienestar y la calidad de vida**
- **Disminuye el porcentaje de grasa en el cuerpo**
- **3500 calorías por semana = (es igual a) una libra de má**





- Para bajar de peso, lo que come es tan importante como la cantidad que está comiendo. Preste mucha atención a la cantidad de comida en el plato:



LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO:

- **Reduce los niveles de azúcar durante y después del ejercicio**
- **Ayuda a mejorar la función de la insulina**
- **Controla los niveles de azúcar en la sangre y disminuye las grasas**
- **Ayuda a mantener y acondicionar los músculos**
- **Mejora el sentido del bienestar y la calidad de vida**
- **Reduce el porcentaje de grasa corporal**





- El ejercicio ayuda a mantener los músculos fuertes.
- Los músculos utilizan más energía que la grasa, por lo que el ejercicio para fortalecer los músculos a utilizar más calorías y ayudan a controlar el peso.
- Los músculos tienen "receptores de insulina" en ellos, ellos ayudarán a su sentido del cuerpo y el uso de la insulina por el páncreas mejor. Hay una gran cantidad de receptores de insulina en los músculos de las piernas y los brazos, y la zona del estómago.
- Si los receptores de insulina en estas áreas están cubiertas de grasa, que no sienten o utilizar la insulina de su cuerpo muy bien.
- El ejercicio ayuda a descubrir estos receptores de insulina.

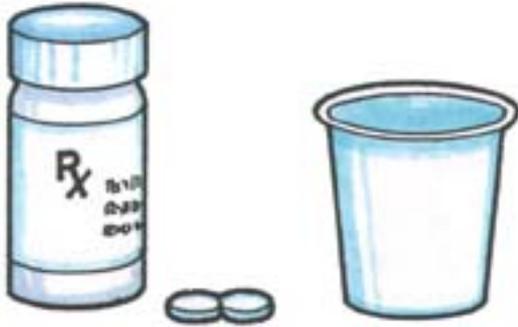


CONSEJOS DE EJERCICIO PARA PACIENTES CON DIABETES:

- **Revise sus niveles de azúcar antes y después de hacer ejercicio**
- **No debe hacer ejercicio si su nivel de azúcar es más de 300 o menos de 70**
- **Si su nivel de azúcar está bajo, coma antes de hacer ejercicio**
- **Siempre tenga consigo alguna fuente de carbohidratos cuando haga ejercicio**
- **Siempre tenga consigo alguna identificación que indique que usted tiene diabetes**
- **Use calzado que le quede bien**
- **Si hace calor asegúrese de tomar suficiente agua y de usar bloqueador de sol (protección solar)**
- **Empiece con 15 minutos de ejercicio 3 veces a la semana y vaya incrementando el tiempo hasta que cumpla su meta**
- **Consulte con su doctor antes de empezar cualquier régimen de ejercicio**



- Una buena meta para el ejercicio es de 150 minutos a la semana.(por ejemplo, 30 minutos de ejercicio x 5 días a la semana).
- Esto ayuda a mantener su nivel de condición física del mismo.
- Si usted quiere perder peso a través del ejercicio, por lo menos 60 a 90 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana se anima.



LOS AGENTES ANTI-DIABÉTICOS ORALES:

¿Cuál usa usted? _____

¿Cómo funciona? _____



- Conocer los nombres y las dosis de los medicamentos para la diabetes que usted toma.
- Usted puede preguntar a su farmacéutico oa su médico o enfermera de trasplante de esta información

TIPOS DE pastillas para la diabetes

Hay muchos tipos de medicamentos antidiabéticos orales (pastillas) disponibles. Estas pastillas ayudan a controlar el azúcar en la sangre. A continuación se enumeran las diferentes clases, nombres de marcas, y cómo ayudar a su azúcar en la sangre. Si usted tiene alguna pregunta acerca de sus medicamentos para la diabetes, debe consultar a su farmacéutico o educador.

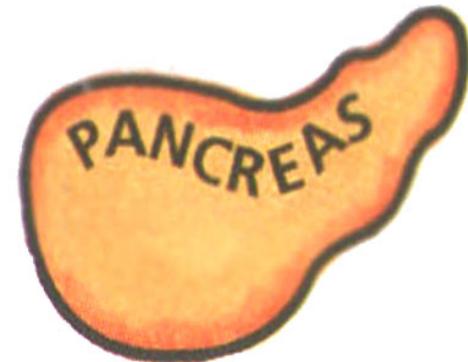


SULFONYLUREAS



- La glipizida (Glucotrol ®, Glucotrol XL ®)
- Gliburida (Diabeta ®, Micronase ®, Glynase ®)
- La clorpropamida (Diabinese®)
- Tolazamide (Tolinase ®)
- La glimepirida (Amaryl ®)
- Tolbutamida (Ornase ®)

Las sulfonilureas disminuir sus niveles de azúcar en la sangre, ayudando al páncreas a producir más insulina. Si toma demasiado de este tipo de medicamentos, puede obtener la hipoglucemia (nivel de glucosa en sangre inferior a 70 mg / dl). Si esto sucede, comer algo y medir su nivel de glucosa en sangre de nuevo en 15 minutos.





- Estos medicamentos ayudan al páncreas a producir más insulina.

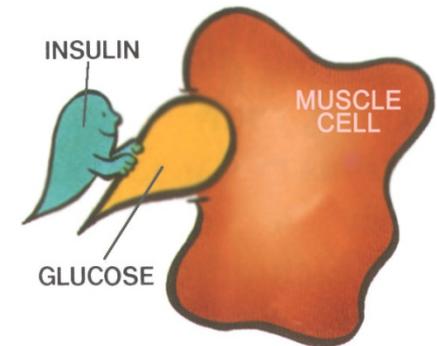
THIAZOLIDINEDIONES



- La Rosiglitazona (Avandia ®)
- La Pioglitazona (Actos ®)

Las tiazolidinedionas niveles de azúcar en la sangre mediante el aumento de la sensibilidad de su cuerpo a su propia insulina. La insulina se puede transportar la glucosa desde la sangre a las células del músculo para obtener energía. Estos medicamentos se pueden utilizar con otros medicamentos para la diabetes o insulina. Puede tomar hasta 4 semanas hasta que vea una disminución en el azúcar en la sangre.

Su médico puede ordenar exámenes de sangre periódicos para controlar su función hepática. Los signos de la enfermedad de hígado incluyen náusea, vómitos, dolor de estómago, falta de apetito, cansancio, coloración amarillenta de la piel o del blanco de los ojos.





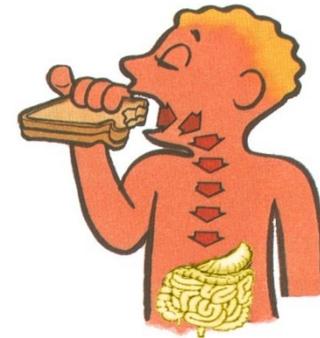
- Un nombre largo, éstos a veces se llaman "TZD", para abreviar.
- Ayuda a que su cuerpo use la insulina mejor.
- Puede causar o empeorar la insuficiencia cardíaca congestiva, por lo que no se pueden usar si usted tiene este problema.

Inhibidores de la alfa-glucosidasa



- La acarbosa (Precose ®)
- Miglitol (Glyset ®)

Inhibidores de la alfa-glucosidasa reducen sus niveles de azúcar en la sangre al disminuir la descomposición de los azúcares y los alimentos con almidón en el intestino. Esto provoca un aumento más lento y más bajo de azúcar en la sangre, principalmente después de las comidas. Estos medicamentos deben tomarse con el primer bocado de una comida. Debido a que trabajan en los intestinos, que puede causar diarrea, gases, hinchazón o náuseas.





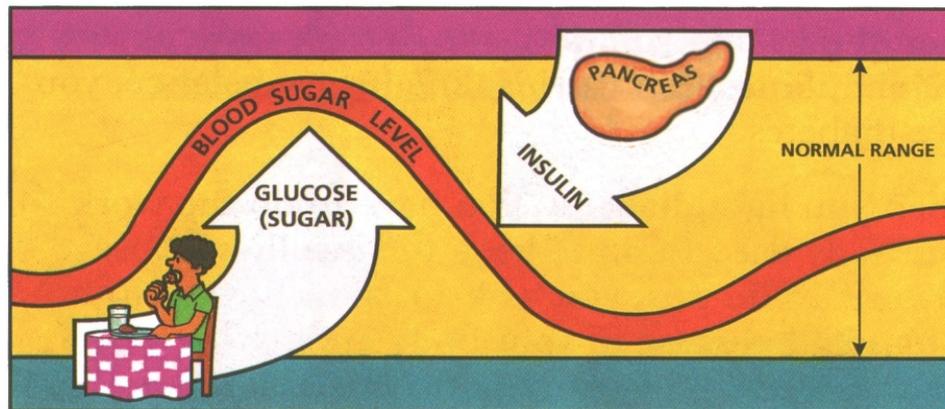
- Retarda la digestión de los azúcares y los alimentos ricos en almidón con el fin de controlar el azúcar en la sangre.
- Puede causar hinchazón, gases, diarrea o náuseas.

MEGLITINIDES



- Repaglinida (Prandin ®)
- La nateglinida (Starlix ®)

Meglitinidas bajar la glucosa en la sangre, ayudando al páncreas a producir más insulina después de las comidas. Ellos son de acción rápida y responden a la hiperglucemia. Deben tomarse con las comidas o inmediatamente antes de comer para prevenir la hipoglucemia. Si se salta una comida, usted debe saltar la dosis, o si usted come una comida adicional, es posible que tenga que tomar una dosis extra.





- Fast "explosión" de insulina por el páncreas después de comer.
- Tómelo con comida para evitar niveles de azúcar bajos.

Incretins



La sitagliptina (Januvia ®)

Las incretinas son usados solo o con otro tipo de medicamento para la diabetes, para tratar los niveles altos de azúcar en la sangre causados por la diabetes tipo 2. JANUVIA es un medicamento utilizado junto con dieta y ejercicio para bajar el azúcar en la sangre en los pacientes.

Januvia reduce el azúcar en la sangre cuando el azúcar en la sangre es alto, especialmente después de una comida.

Januvia también reduce el azúcar en la sangre entre las comidas.

Januvia ayuda a mejorar los niveles de insulina producida por el cuerpo después de una comida.

Januvia disminuye la cantidad de azúcar producida por el cuerpo.

Januvia es poco probable que cause su azúcar en la sangre puede bajar a niveles peligrosos (hipoglucemia), ya que no funciona cuando el nivel de azúcar en sangre es bajo.



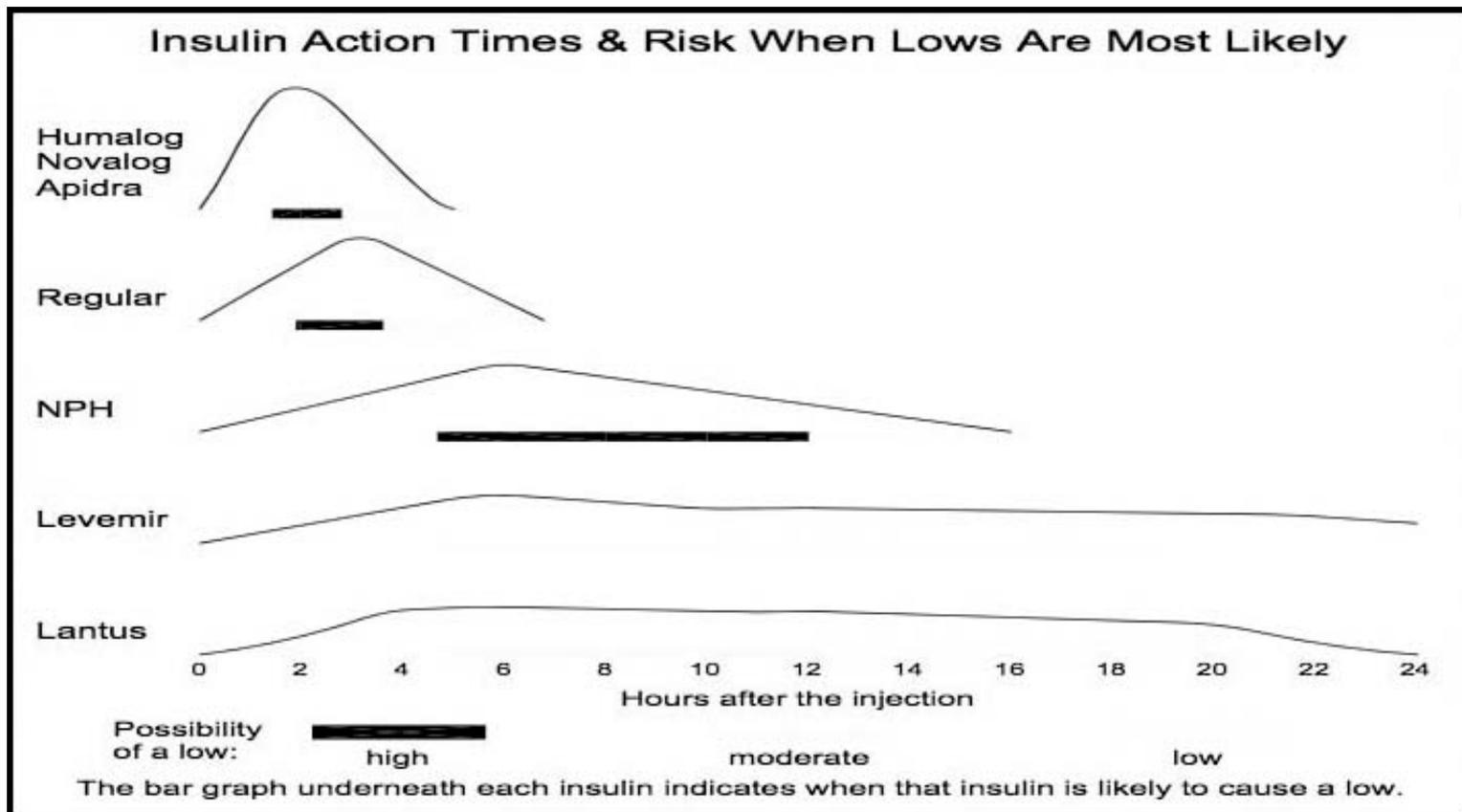
- Retarda el vaciamiento del estómago de los alimentos, aumenta la insulina en el páncreas después de comer, y disminuye la cantidad de azúcar que su cuerpo produce naturalmente. Este medicamento fue desarrollado después de estudiar los monstruos de Gila en el desierto de Arizona, y la forma en que son capaces de vivir durante largos períodos de tiempo con poca comida y agua.



La insulina:



Tiempos de acción de la Insulina y riesgo de cuando es más probable tener la glucemia baja





- La insulina es producida por el páncreas.
- El trabajo de la insulina es tomar el azúcar de su sangre y ayudar a que entre en sus músculos, por lo que el azúcar puede ser quemado por los músculos para obtener energía.
- La glucosa (o azúcar) es la única fuente de energía que el cerebro puede utilizar, y es la fuente preferida de combustible por los músculos.
- Existen diferentes tipos de insulina que se puede inyectar la siguiente diapositiva describe el comienzo y la acción de cada tipo de insulina utilizada:

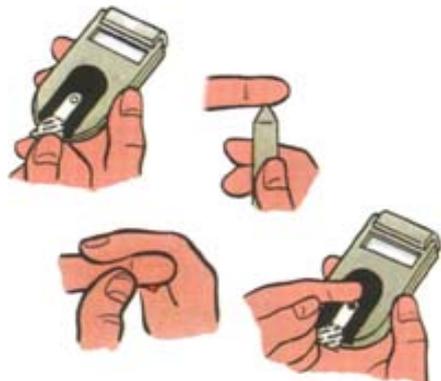


- Tipos de insulina comúnmente utilizado
- Insulina de acción rápida (Humalog, Novolog, Apidra) comienza a trabajar en 5 a 15 minutos después de inyectarse, trabaja más duro en 30-90 minutos después de la inyección, y está fuera de su cuerpo después de unas 5 horas.
- La insulina regular comienza a trabajar 30 a 60 minutos después de la inyección, trabaja más duro 2-3 horas después de la inyección, y está fuera de su cuerpo después de 5-8 horas.
- Insulina NPH comienza a trabajar 2-4 horas después de la inyección, las obras de los más difíciles de 4-10 horas después de la inyección, y está fuera de su cuerpo después de 10 a 16 horas.
- Levemir es una insulina de acción larga, que comienza a trabajar 3-8 horas después de la inyección y continúa trabajando de una manera estable y muy lento. Está fuera de su cuerpo después de 6-24 horas.
- Lantus también es una insulina de acción prolongada que comienza a trabajar 2-4 horas después de la inyección y continúa trabajando de una manera lenta y constante hasta que esté fuera de su cuerpo después de 20 a 24 horas.



CONSEJOS SOBRE EL USO DE LA INSULINA:

- **Debe alternar los sitios donde se inyecta la insulina**
- **El estómago es el sitio de preferencia para inyectar la insulina**
- **Mantenga la insulina que no use en el refrigerador**
- **La insulina a temperatura ambiente dura aproximadamente un mes.**
- **Guarde las jeringas y lancetas en un recipiente de plástico y contacte a una compañía de recolección de residuos para averiguar cual es el procedimiento de desecho adecuado**
- **No mantenga la insulina en áreas muy calientes o frías**



¿Por qué es importante vigilar los niveles de azúcar en la sangre?

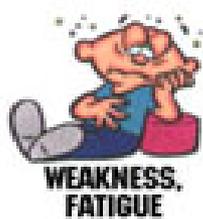
- Le dará información inmediata sobre el control de sus niveles de azúcar
- Le ayudará a determinar qué alimentos le suben los niveles de azúcar
- Le brindará información a usted y a su equipo médico que les ayudarán a mejorar sus niveles de azúcar

COSAS QUE DEBE RECORDAR:

- Mantenga un diario de sus niveles de azúcar y/o siempre lleve su medidor a su cita con el doctor
- Consulte a su doctor si su nivel de azúcar es menos de 60 mg/dl o más de 200 mg/dl



- El Programa de Diabetes Trasplante puede recomendar un medidor de azúcar en la sangre específico para usted basado en su seguro, plan de salud o nivel de hematocrito (glóbulos rojos).
- Muchas de las empresas metros azúcar en la sangre ofrecen programas de asistencia para ayudar con el costo de los suministros para la diabetes. Usted puede encontrar información sobre este en contacto con el número gratuito para su empresa metros



WEAKNESS,
FATIGUE



HEADACHE



SWEATING



ANXIOUS



DIZZINESS



SHAKING



FAST HEARTBEAT

UN BAJO NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:

- Si su nivel de azúcar baja a menos de 70 mg/dl:
 - **Los síntomas incluyen sentirse tembloroso, débil, sudoroso, inquieto, o tener un latido cardíaco rápido (taquicardia)**
 - **Coma 15 gramos de carbohidratos (dulces, jugo, refresco)**
- Si su nivel de azúcar llega a ser menos de 50 mg/dl:
 - **Coma 30 gramos de carbohidratos (dulces, jugo, refresco)**
 - **Vuelva a medirse el nivel de azúcar en 15 minutos y si aun es menos de 70 mg/dl consuma 15 gramos más de carbohidratos**
 - **Su próxima comida o refrigerio debe incluir carbohidratos y proteínas**
 - **Piense en las posibles razones por las cuales su azúcar pudo haber bajado – por ejemplo: hacer demasiado ejercicio, consumir muy pocos carbohidratos o demasiada medicina.**
- Si sus niveles de azúcar siguen bajos – ¡llame a un doctor!



- Ejemplos de 15 gramos de hidratos de carbono para llevar el azúcar en sangre rápidamente son:
- 3-4 tabletas de glucosa
- ½ taza de jugo de frutas, soda regular, leche
- 1 cucharada de azúcar en el agua

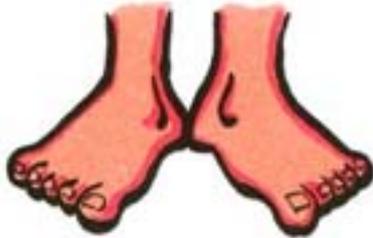


Un nivel alto de azúcar en la sangre:

- **Un nivel de azúcar de más de 200 mg/dl podría ser una señal de:**
 - Una infección
 - Rechazo
 - Estrés
- **Mida y anote su nivel de azúcar cada 4**
- **Descanse**
- **Consulte a su doctor si su nivel de azúcar se pasa de 300 mg/dl, si tiene fiebre alta, si tiene dificultad para respirar, náusea y/o vómito**



- Si usted está enfermo, no tiene ganas de comer, usted puede pensar que "mis niveles de azúcar en sangre son tan altos, que no debería comer nada".
- Pero es importante para mantenerse se deshidrate. Beba 4-6 onzas de líquido cada hora.
- Estos son ejemplos de 15 gramos de hidratos de carbono "alimentos de días de enfermedad" para elegir si usted no tiene ganas de comer:
 - 1/2 taza de jugo de manzana
 - 1/2 taza de gelatina regular (no sin azúcar)
 - 1/2 c regulares Ginger ale 7-up o regular (no sin azúcar)
 - 1 c caldo
 - 6 galletas saladas



NO SE OLVIDE DE SUS PIES:

Las infecciones en los pies son una de las complicaciones más comunes para la gente con diabetes después de un trasplante

- **Use crema en los pies cada noche antes de dormir**
- **Consulte a su doctor si nota cualquier cosa rara en sus pies**
- **Siempre use zapatos (no camine descalzo)**
- **Siempre use zapatos cómodos**
- **El doctor debe revisar sus pies en cada visita**



- Pida ayuda para revisar sus pies todos los días, si usted tiene un tiempo difícil hacer esto
- Use calcetines que absorben la humedad para mantener los pies secos
- Asegúrese de que sus zapatos le queden bien y no causa ampollas o callos



Palabras sabias:

- **Las recetas**
 - **Listas de medicamentos**
- **Herramienta**
 - **Básculas**
 - **Zapatos**
 - **Mapas**
 - **Número telefónico de su equipo médico**
- **Otras cosas esenciales**





- Mantenga el equipo de información y diabetes mano
- Traiga una lista de sus medicamentos, los registros de azúcar en la sangre y metro azúcar en la sangre con usted cuando visite a su médico.



ALGUNOS ANÁLISIS QUE DEBE MANTENER PRESENTE:

- **Debe hacerse una prueba anual de la vista con un oftalmólogo para detectar enfermedades de los ojos**
- **Debe hacerse un examen anual de orina para detectar la presencia de proteínas**
- **Debe hacerse un examen anual de colesterol, de lipoproteínas de alta densidad (High density lipoproteins o HDL en inglés), lipoproteínas de baja densidad (Low density lipoproteins o LDL en inglés) y niveles de triglicéridos**
- **El examen de hemoglobina glucosilada**
- **La revisión de los pies**
- **Anote su peso y presión arterial en cada cita**



- Para mantenerse sano, asegúrese de que estén al día con todas estas pruebas.



- **Establezca sus metas:**

- **Mi nivel de azúcar debe ser menos de _____**
- **Necesito revisar mis niveles de azúcar _____**
- **Necesito hacer ejercicio _____ veces por semana por _____ minutos cada vez**
- **Debo visitar al médico que trata mi diabetes _____ veces por año**



- Es importante establecer sus metas diabetes con su equipo de atención médica.
- Recuerde que debe mantener sus metas realistas.
- Si usted está teniendo problemas para alcanzar sus objetivos; hablar con uno de los miembros de su equipo de diabetes.
- Es esencial saber que está bien pedir ayuda.