



## Factores de Riesgo de Enfermedades del Corazón

Enfermedades del corazón incluyen todos los padecimientos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. La enfermedad de la arteria coronaria (CAD por sus siglas en inglés) y la insuficiencia cardíaca congestiva (CHF por sus siglas en inglés) son dos ejemplos de enfermedades del corazón. Existen un gran número de factores de riesgo para las enfermedades cardíacas; algunos usted los puede controlar, otros no se puede.

Factores de riesgo que **puede** controlar:

- El fumar, incluyendo humo de segunda mano
- Niveles altos de colesterol en la sangre
- Presión sanguínea alta
- Falta de ejercicio
- Estar pasado de peso u obeso
- Niveles de azúcar en la sangre (diabetes)

Factores de riesgo que **no puede** controlar incluyen:

- Aumento de edad
- Género- masculino
- Historia familiar, incluyendo la raza

Demasiado estrés y el tomar demasiado alcohol también pueden aumentar los riesgos de enfermedades del corazón.

Para aprender cómo disminuir sus riesgos de enfermedades cardíacas, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Su proveedor puede que le sugiera que usted se enfoque en cambios en su estilo de vida o le prescriba medicamentos que le ayude a controlar algunos de sus factores de riesgo.

### En esta edición

Factores de Riesgo para las Enfermedades del Corazón	pág. 1
El Cuidado de Los Pies	
Cuando Padece de Diabetes	pág. 2
Tomándose sus Medicamentos	pág. 3
¿Qué Significa Contar los Carbohidratos?	pág. 4
Niveles Bajos de Glucosa en la Sangre (azúcar)	pág. 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 6

## ¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a nuestro Programa "Free & Clear". Para recibir ayuda individual llame al: 1-800-784-8669.

---

*Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa para el Manejo de Enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del Manejo de Enfermedades, por favor avísenos. Llame al: 1-866-891-2320*

*Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su doctor.*

# El Cuidado de Los Pies Cuando Padece de Diabetes

¿Por qué tiene que preocuparse por sus pies?

**Los niveles altos de azúcar por diabetes, causan dos problemas en sus pies.**

1. Los niveles altos de azúcar pueden dañar nervios en sus pies y piernas.
2. Los niveles altos de azúcar también puede disminuir más lento el flujo de sangre a las piernas y pies. Una llaga o infección pueden tomar más tiempo para sanar. Si fuma y tiene la diabetes esto hace que los problemas de riego sanguíneo sean mucho peor.

Usted se puede haber enterado de alguien con la diabetes que ha tenido una amputación. **Si usted cuida de sus pies todos los días, esto no tiene por que pasar.**

¿Qué puede usted hacer para cuidarse los pies?

- **Lávese los pies en agua tibia todos los días.** No use agua caliente. No se remoje los pies. Séquese los pies muy bien, aún entre los dedos.
- **Revísese los pies todos los días. Revise llagas, ampollas, irritaciones, callos u otros problemas.** Use un espejo si usted no puede levantar los pies para vérselos. También le puede preguntar a alguien que le revise los pies.
- **Infórmele a su proveedor** de inmediato si usted presenta cualquier problema en los pies. No deje que los problemas pequeños se conviertan en grandes.
- **Si su piel es seca, póngase crema en los pies después de haberlos lavado y secado.** No se ponga crema o loción entre los dedos.
- **Lime suavemente asperezas y callosidades.** Hágalo después de ducharse o de su baño de tina. Utilice una lima de uñas o la piedra pómez. Mueva la lima de uñas en una sola dirección.
- **Córtese las uñas de los pies una vez por semana. Córtelas después de su ducha o baño de tina cuando las uñas están suaves.** Córtelas al ras del dedo y no demasiado cortas. No corte en las orillas porque usted quizás corte la piel. Si usted no puede cortar sus propias uñas, pregúntele un amigo a un miembro de la familia para que lo haga.
- **Obtenga ayuda para callosidades y llagas.**
- **Nunca camine descalzo.** Siempre póngase zapatos o pantuflas, aún cuando está dentro de casa.
- **Siempre use calcetines o medias nylon.** No se ponga calcetines o medias que le queden apretados bajo sus rodillas.

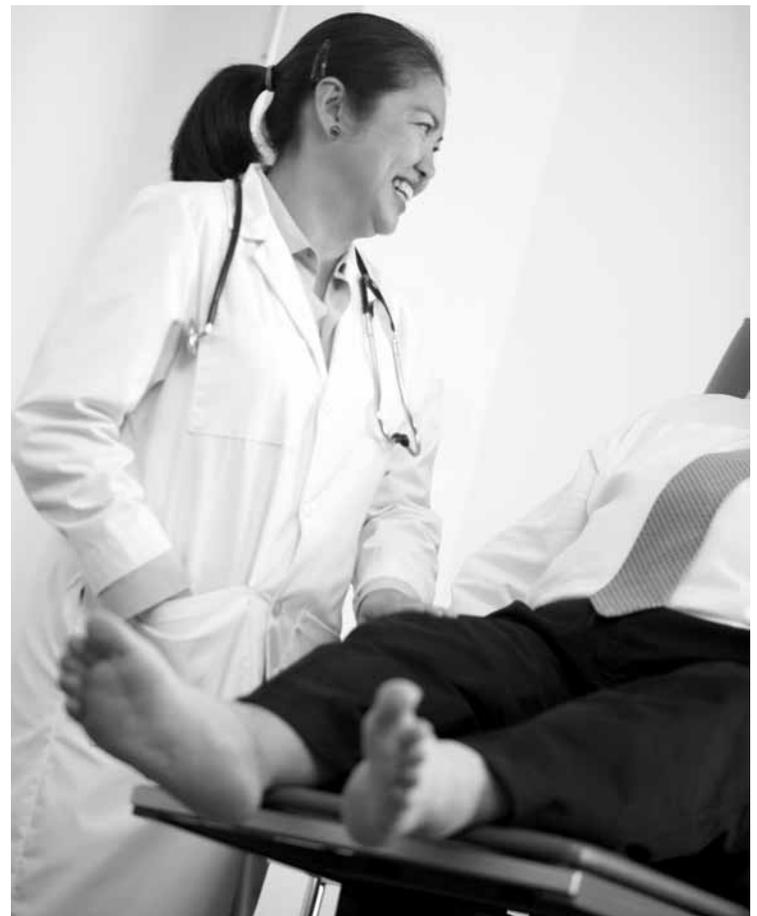
- **Use zapatos que le queden cómodos. Compre zapatos hechos de lona o de piel.** Compre zapatos al final del día cuando sus pies están más anchos. Estrénelos poco a poco. Llévelos de uno a dos horas cada día por la primera a la segunda semanas. Al comprar nuevos zapatos, tome un papel y delinee alrededor de su pie. Coloque su zapato encima del papel delineado de su pie. Si usted puede ver la línea delineada, sus zapatos están **demasiado pequeños.**

¿Qué puede hacer usted durante las consultas con su proveedor?

- En cada consulta, quítese los zapatos y los calcetines.
- Pregúntele a su proveedor que le revise los pies.
- Pregúntele a su proveedor que le revise la sensibilidad de los pies.
- Comuníquese a su proveedor cualquier dolor de pies o piernas.

¡Cúidese de pies a cabeza!

Adaptado de la Asociación Nacional de la Diabetes- Publicación Clearinghouse del sitio web.



## Niveles Bajos de Glucosa en la Sangre (azúcar)

### ¿Qué son los niveles bajos de glucosa en la sangre?

En la mayoría de la gente que padece diabetes, el número del nivel de glucosa en la sangre menor de 70 mg/dL es demasiado bajo.

Si usted se pone insulina o **toma píldoras para la diabetes**, usted puede presentar bajo **nivel de glucosa en las sangre**. (A esto se le llama **hipoglucemia**.) Los niveles bajos de glucosa en la sangre pueden ser causados por:

- El comer menos o más tarde de lo normal.
- Estar más activo de lo normal.
- Consumir demasiada cantidad de medicamento para la diabetes.
- El tomar cerveza, vino, o licor.

Los niveles bajos de glucosa en la sangre ocurren más frecuentemente cuando usted está tratando de mantener sus niveles de glucosa cerca de lo normal. Hable sobre esto con su proveedor y con su educador para la diabetes.

Esta no es una razón para dejar de tratar el controlar su diabetes. Solo significa que tiene que tener más cuidado y estar pendiente de los niveles bajos.

### ¿Cuáles son los síntomas de niveles bajos de glucosa en la sangre?

Usted puede tener bajos los niveles de glucosa en la sangre si se siente:

- Nervioso/a
- Tembloroso/a
- Sudorosa/a
- Mareado/a

Los síntomas de niveles bajos de glucosa en la sangre pueden ser leves al principio. Si no son tratados, los niveles bajos de glucosa en la sangre rápidamente pueden caer muy bajos. Cuando los niveles de glucosa son muy bajos, puede sentirse confundido, desmayarse, o tener ataques. Si puede, usted debería hacerse la prueba de glucosa en la sangre. Si están bajos, tome tratamiento para nivel bajo de glucosa.

**Si usted tiene síntomas de niveles bajos de glucosa, y no puede tomarse los niveles, prosiga y tómese el tratamiento. Trate cada 15 minutos hasta que su nivel de glucosa sea por lo menos 70 mg/dl.**

### ¿Cómo se trata el nivel bajo de glucosa en la sangre?

Coma de inmediato de 10 a 15 gramos de carbohidratos (carbs). Estos pueden ser:

- 3 a 4 tabletas de glucosa (Las puede obtener en cualquier farmacia. Sería bueno que siempre las lleve consigo. Puede tomárselas en caso que fuera necesario.)

- 2 a 3 paquetes de azúcar. Para tratar los síntomas, no use los endulzadores falsos como, sweet n'low, equal o Splenda.
- ½ taza de (4 oz.) jugo de fruta
- ½ taza de (4 oz.) soda gaseosa (no soda de dieta)
- 3 a 5 dulces
- 3 cucharaditas de azúcar o de miel

1. Revítese sus niveles de azúcar en la sangre cada 15 minutos.
2. Coma otros 10 a 15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que su nivel de glucosa esté arriba de 70 mg/dL.
3. Pregúntese si su próxima comida o bocadillos planeados están a más de 30 minutos de tiempo. Si es así, coma algo como galletas y rebanada de queso o una cucharada llena de crema de cacahuates.
4. Escriba sus números en el libro de registros de pruebas. Apunte la fecha y la hora. Piense cuáles podrían ser las causas de sus niveles bajos de glucosa. Escriba la razón a un lado del número.
5. Llame a su proveedor de salud. Pregunte si tiene que cambiar su dieta, actividad o medicamentos para la diabetes.

Dígalos a sus miembros de familia, a sus amigos cercanos, maestros, y gente en su trabajo si usted tiene diabetes. Infórmeles cómo tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre. Si usted usa insulina, pregúntele a su proveedor acerca de "Glucagon".

### ¿Cómo prevenir los niveles bajos de glucosa?

Permanezca lo más cercano posible a su horario normal de comer, de actividades, y medicamentos. Si se le hace tarde para comer, tal vez tenga que comer un tentempié. También si está más activo/a de lo normal cómase un tentempié.

### Manténgase seguro/a y siempre cheque sus niveles de glucosa antes de:

- Manejar un auto, camioneta, o una SUV.
- Usar equipo pesado.
- De hacer ejercicio duro.
- De hacer ejercicio por más de 30 minutos. (El mejor tiempo para hacer ejercicio es una o dos horas después de comer.)

### ¿Cómo mantenerse preparado/a?

- Siempre lleve consigo algún tipo de "carb" de acción rápida. Para poder tratarse los bajos niveles de glucosa en la sangre si fuera necesario.
- Siempre póngase algo que diga que usted padece diabetes. Esto puede ser un brazalete o un collar. Lleve su tarjeta en la cartera donde dice que usted padece diabetes. Esto es realmente importante si usted toma medicamentos para la diabetes.

## Tomándose sus Medicamentos: Importantes Consejos que Usted Debe Saber

La medicina que se toma es para ayudarlo a manejar o tratar una condición o enfermedad. Los medicamentos pueden llegar a ser peligrosos si no se toman correctamente o si hacen reacción con otras medicinas.

**Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a saber si está en conocimiento reciente de los medicamentos que está tomando.**

### **Consejo #1: El conocimiento acerca de sus medicinas**

Haga una lista de todos los medicamentos que usted toma. Asegúrese de actualizar esta lista en cuanto su proveedor de salud haga cambios en sus medicinas. Es importante que revise su lista de medicamentos con su proveedor, así que traiga su lista en cada consulta que tenga con su proveedor. La lista debe de incluir la siguiente información:

- **Nombre:** ¿Cuál es el nombre de cada medicina?
- **Cantidad:** ¿Cuánto se toma?
- **Cuándo:** ¿Cuándo se las toma (horarios)?
- **Propósito:** ¿Para qué se toma la medicina? ¿Cuál es el propósito?

Incluya en la lista cualquier medicamento que no sea prescrito, como los que se compran sin receta médica, hierbas, y suplementos vitamínicos. Estos pueden interactuar con las medicinas de prescripción, así que es muy importante que su proveedor sepa todo lo que usted toma. Haga anotaciones de cualquier efecto secundario que tenga de las medicinas y asegúrese de platicarlo con su proveedor de salud.

### **Consejo #2: Tomándose sus Medicamentos**

Para que la medicina pueda trabajar, usted debe de tomarla como se lo recetó su proveedor de salud. Algunas veces, por la rutina del día puede que sea difícil recordar tomarse los medicamentos.

Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle para mantenerse organizado al tomarse los medicamentos:

- Tómelos a la misma hora todos los días.
- Tómelos junto a otras actividades diarias, como al lavarse los dientes.
- Use una caja separadora de medicamentos.
- Pregúntele a alguien cercano a usted que le recuerde tomárselos.
- Haga notas de recordatorios y péguelas en lugares donde pueda verlas todos los días.

**Siempre tómese los medicamentos exactamente como se lo indicó su proveedor.** Tomar demasiado o saltarse dosis puede ser peligroso. **No suspenda sus medicamentos a menos que su proveedor se lo indique.**

### **Consejo #3: La seguridad de los medicamentos**

- Use siempre la misma farmacia para surtir sus recetas.
- No comparta medicinas.
- No use medicamentos expirados.
- Dígale a su proveedor si tiene alguna alergia a medicamentos.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de sus niños y mascotas.
- Mantenga sus medicamentos alejados del calor y de áreas húmedas.



## ¿Qué significa contar los carbohidratos?

El contar los carbohidratos es una parte importante para un plan saludable de alimentos para toda la gente que vive con diabetes. De todas las cosas que usted come, los carbohidratos son los que elevan más rápidamente sus niveles de glucosa en la sangre. Los carbohidratos también elevan los niveles de glucosa en la sangre (azúcar) después de cada comida más rápido que las proteínas, grasas u otros nutrientes. Es el balance entre los carbohidratos que usted come y la insulina es lo que determina cuánto suben los niveles de glucosa en la sangre después de cada alimento.

### ¿Cómo cuento los gramos de carbohidratos?

Los gramos de carbohidratos están en las etiquetas de comida. Para contarlos, tiene que contar los gramos de carbohidratos en cada alimento que usted come. Las etiquetas en los alimentos no siempre están disponibles en frutas frescas y vegetales u otros carbohidratos que no vienen en paquete (los alimentos comprados a granel o los postres caseros).

### ¿Cuáles son las medidas correctas?

La cantidad de carbohidratos que usted come, hacen una gran diferencia en la glucosa en su sangre. Una elección de carbohidratos es igual a 15 gramos (g) de carbohidratos. Para hacer el conteo sencillo, usted puede redondearlo. Por ejemplo, redondee el número de gramos de carbohidratos en una taza de leche de 12 g a 15 g.

Aproximadamente un servicio de carbohidratos igual a:

- 1 rebanada de pan, 6 galletas,  $\frac{1}{4}$  de rosquilla (bagel), o 1 tortilla (6 pulgadas)
- $\frac{3}{4}$  de taza de cereal seco, o  $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocinado
- $\frac{1}{3}$  de taza de pasta cocinada, o  $\frac{1}{3}$  de taza de arroz
- 1 pequeña fruta,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de frutas o fruta de bote
- $\frac{1}{2}$  taza de elotes, papas o chícharos (guisantes)
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles pintos o de habichuelas (kidney beans)
- 1 taza de leche
- 2-pulgadas de pedazo de pastel, 2 galletas, o  $\frac{1}{2}$  taza de nieve (helado) descremado.
- 3 tazas de palomitas de maíz (reventadas),  $\frac{3}{4}$  de onzas de pretzels o papitas (potato ships) (como de 15-20)

### ¿Cuántas porciones de carbohidratos debo de comer?

El número recomendado de porciones de carbohidratos es basado en su peso, el nivel de actividad, medicamentos, y las metas para los niveles de azúcar en la sangre. Para mucha gente trabaja bien el siguiente número de porciones.

- Comidas – 3 o 4 porciones de carbohidratos (45-60 g)
- Bocadillos o botanas – 1 o 2 porciones de carbohidratos (15-30 g)

Hable con su proveedor para los cuidados de salud o su educador/a de diabetes para determinar la cantidad correcta para usted.

### Cómo utilizar las etiquetas de los alimentos

Para determinar el tamaño de la porción, revise la etiqueta para ver el número total de gramos de carbohidratos (g). Recuerde una porción de carbohidrato es igual a 15 gramos de carbohidratos.

- Si el total de carbohidratos es 15 gramos, verifique la etiqueta de alimento para el tamaño de porción.

Información Nutricional
Tamaño de porción: 6 galletas
Total de carbohidratos: 15 g

Una porción de carbohidrato es 6 galletas

- Si el total de la cuenta de carbohidratos de la porción es más de 15, primero divida para que la cuenta del carbohidrato sea de 1 pieza, y después vea cuántas piezas le da el total de 15 carbohidratos (una porción).

Información Nutricional
Tamaño de porción: 4 galletas
Total de carbohidratos: 30 g

Una porción de carbohidratos es de 2 galletas, ya que 30 dividido entre 15 es igual a 2

- Si el total de la cuenta de carbohidratos es menos de quince (15) gramos multiplique el tamaño de porción para que la porción tenga quince (15) gramos de carbohidratos.

Información Nutricional
Tamaño de porción: 1 pieza
Total de carbohidratos: 5 g

Una porción de carbohidratos es 3 piezas, porque 5 multiplicado por 3 es igual a 15



P.O. Box 4004  
Bothell, WA 98041



5439DM0311



## ¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de  
Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

**¡ABIERTO 24 HORAS!**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento  
de audición favor de llamar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703

TTY (Inglés): 1-866-735-2929

o 711