



Tipo 2 Diabetes Educación



Texas Children's
Hospital®

Programa F.R.A.M.E Works del Texas Children's

Hábitos Esenciales para Controlar con Exito la Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad a largo plazo que puede tratarse eficazmente con un enfoque integral que aborde tanto el estilo de vida como los aspectos físicos del control de la glucosa en sangre. Las 5 conductas de salud que se indican a continuación se consideran esenciales para controlar esta afección. ¡Estamos aquí para proporcionarle los recursos, las habilidades y el apoyo que necesita para dominar estos hábitos!

Formar un plan de comidas equilibrado

- Visita inicial (dietista registrado): método del plato, bebidas azucaradas, meriendas
- Futuras visitas:
 - Niveles de colesterol
 - Métodos de cocina saludable
 - Comer fuera
 - Fibra
 - Ideas para comidas económicas
 - Meriendas equilibradas
 - Lectura de etiquetas
 - Consumo de verduras

Reducir la Resistencia a la insulina con cambios en el estilo de vida

- Visita inicial (dietista registrado): actividad física
- Futuras visitas:
 - Control de peso
 - Manejo del estrés
 - Higiene del sueño
 - Cirugía bariátrica

Adherirse al horario de medicación

- Visita inicial (educador en diabetes): folleto sobre metformina/GLP-1/insulina
- Futuras visitas:
 - Adherencia a la medicación
 - Otras opciones de medicación
 - Gestión de los efectos secundarios

Monitorear la glucosa en sangre y comorbilidades

- Visita inicial (educador en diabetes): monitorear la glucosa en sangre, folletos sobre hiper/hipo, manejo de los días de enfermedad, monitoreo de la glucosa en la escuela (paquete escolar)
- Futuras visitas:
 - Monitoreo continuo de glucosa
 - Comprender las comorbilidades y los resultados de laboratorio
 - Presión arterial

Entrar en el Sistema de apoyo

- Visita inicial (equipo de diabetes): recursos comunitarios, adaptaciones para la diabetes, plan 504
- Futuras visitas:
 - División de responsabilidades
 - Hacer frente a los obstáculos
 - Transición de la asistencia

Qué es la Diabetes

La diabetes mellitus es un conjunto de trastornos que afectan al modo en que el organismo utiliza la glucosa. Normalmente, los alimentos que ingiere una persona se descomponen en glucosa (la principal fuente de combustible del organismo) y pasan a la sangre. La insulina actúa entonces como una llave que abre la puerta de las células del organismo para que pueda entrar la glucosa. Luego, la glucosa se utiliza como fuente de energía o se almacena en el organismo para su uso posterior.

La diabetes mellitus es un conjunto de trastornos que afectan al modo en que el organismo utiliza la glucosa. Normalmente, los alimentos que ingiere una persona se descomponen en glucosa (la principal fuente de combustible del organismo) y pasan a la sangre. La insulina actúa entonces como una llave que abre la puerta de las células del organismo para que pueda entrar la glucosa. Luego, la glucosa se utiliza como fuente de energía o se almacena en el organismo para su uso posterior.

Diabetes Tipo 1

En la diabetes tipo 1, el organismo se confunde y ataca una parte del páncreas denominada células beta. Debido a este ataque, el páncreas ya no produce suficiente insulina. La insulina es una hormona que el organismo necesita para llevar la glucosa del torrente sanguíneo a las células del cuerpo para obtener energía. Por lo tanto, una persona con diabetes tipo 1 debe administrarse insulina de por vida (hasta que exista una cura) para controlar sus niveles de glucosa en sangre.

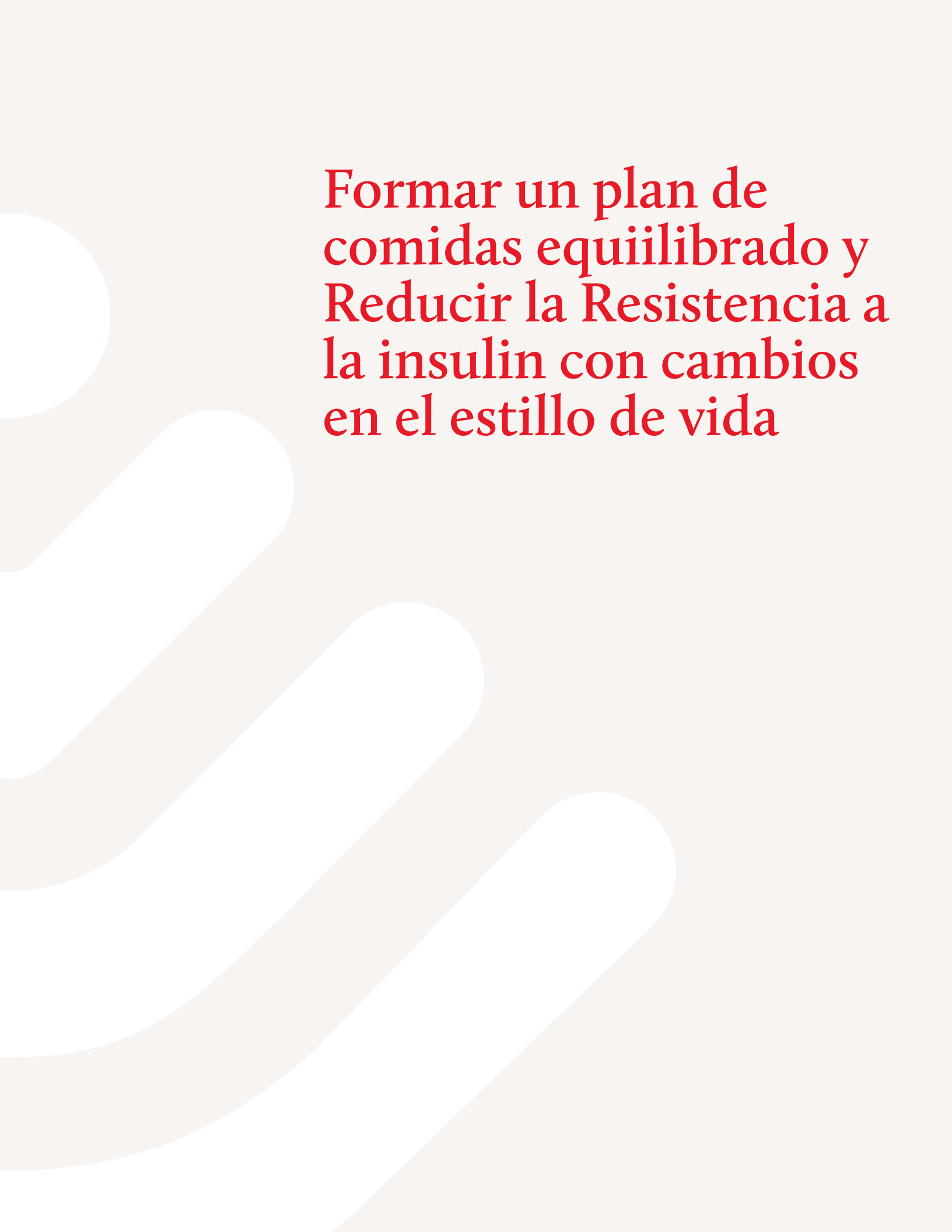
Diabetes Tipo 2

En la diabetes tipo 2, el páncreas suele seguir produciendo insulina, pero el organismo no la utiliza correctamente debido a la resistencia a la insulina. Al principio, el páncreas produce insulina extra para compensar esta situación, pero con el tiempo no puede producir suficiente insulina para mantener la glucosa en sangre en niveles normales.



Tabla de Contenido

- 6 Formar un plan de comidas equilibrado y Reducir la Resistencia a la insulina con cambios en el estilo de vida
- 18 Adherirse al horario de medicación y Monitorear la glucosa en sangre y comorbilidades
- 29 Entrar en el sistema de apoyo
- 36 Notas

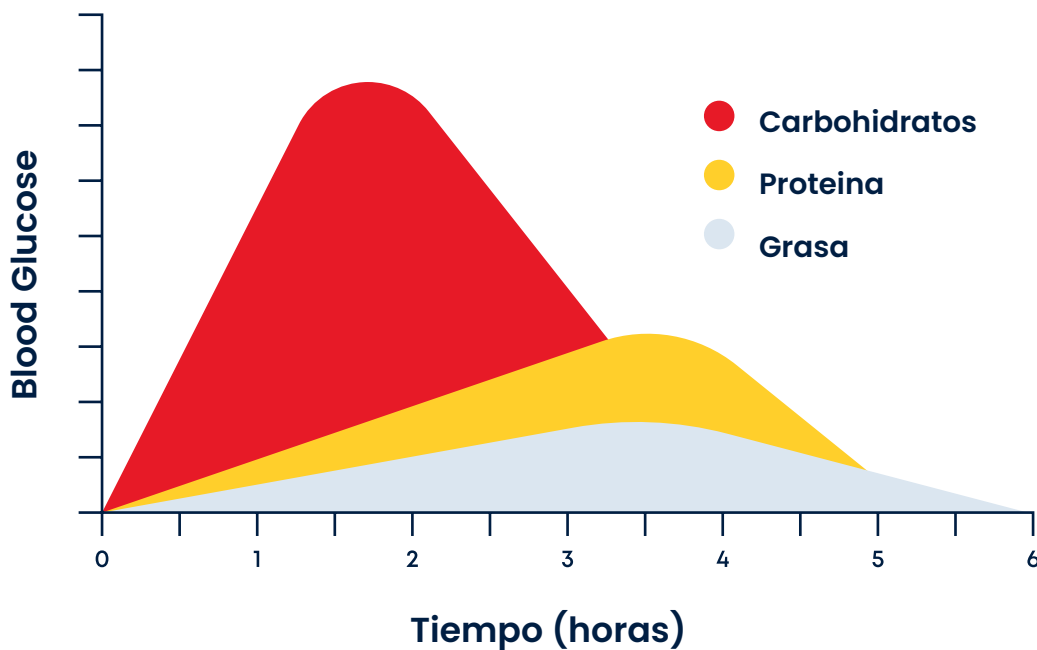


Formar un plan de
comidas equilibrado y
Reducir la Resistencia a
la insulina con cambios
en el estilo de vida

Control de la Glucosa en Sangre - Nutrición

Los carbohidratos son la principal fuente de glucosa para nuestro organismo y, cuando se ingieren, tendrán el mayor impacto en la glucemia. Las proteínas y las grasas tienen un impacto mínimo en la glucemia de los diabéticos de tipo II.

Effectos en la glucose en sangre



Comer **demasiados** alimentos que contienen carbohidratos sin tomar la insulina adecuada hará que su nivel de glucosa en la sangre aumente.



Comer **muy pocos** carbohidratos puede significar la pérdida de nutrientes y puede provocar que experimente niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia).

Consejos Generales para Controlar la Glucemia

- Coma cantidades moderadas de carbohidratos repartidas uniformemente a lo largo del día
- Elija carbohidratos complejos (frutas, vegetales almidonados, cereales integrales)
- Limite la ingesta de azúcares simples (es decir, sodas, zumos, caramelos, dulces procesados/comida chatarra)

Pan/Almidón



Fruta



Lácteos



Verduras almidonadas

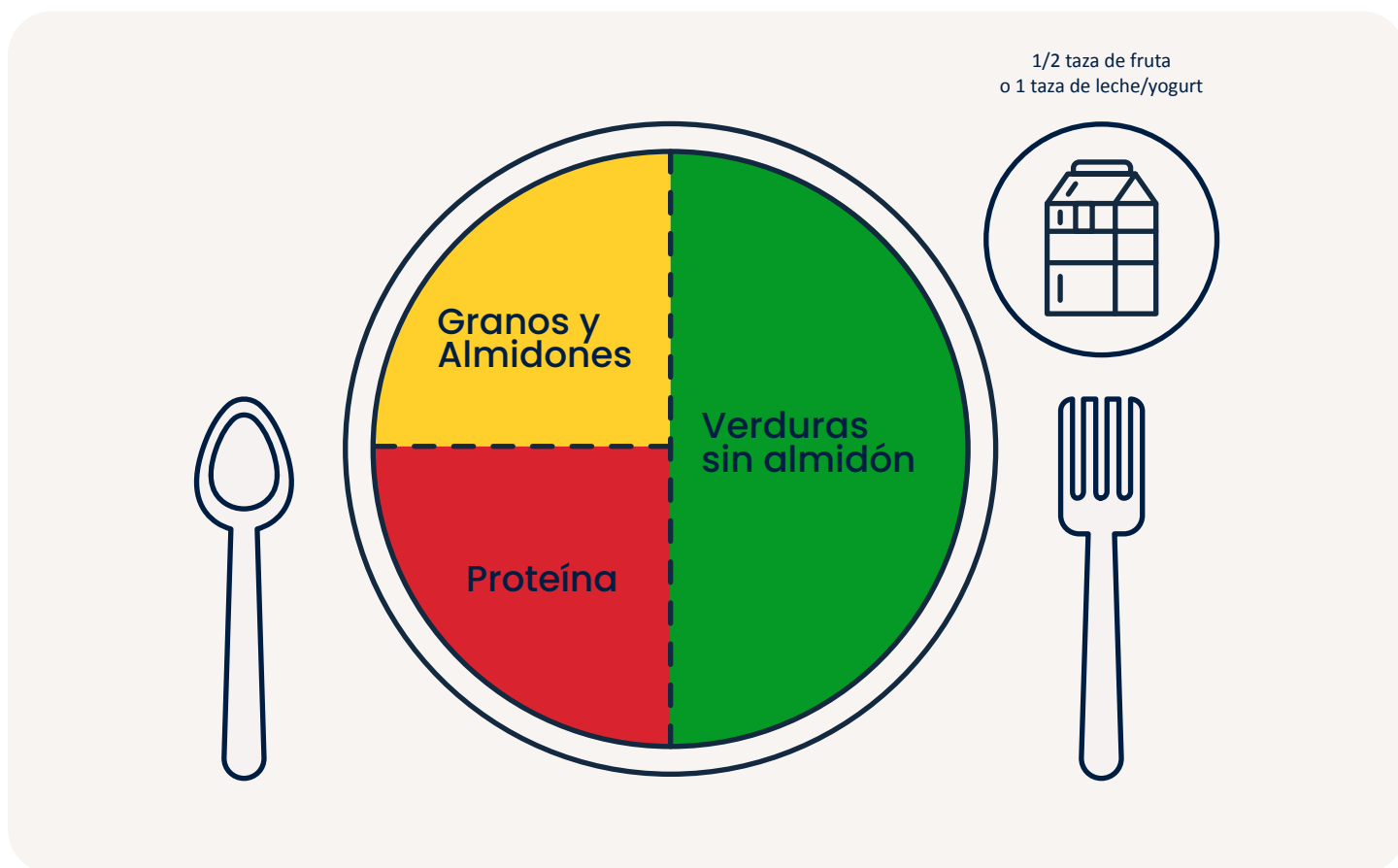


Azúcar



Método del Plato

El método del plato es una forma conveniente de asegurarse de comer porciones de tamaño adecuado. Todo lo que necesita en un plato de tamaño adecuado.*



*Plato de 7 pulgadas para niños en edad escolar, plato de 9 pulgadas para adolescentes

Ejemplos de granos y almidones

- verduras almidonadas
 - elote
 - guisantes verdes
 - papas (Incluyendo batatas-camote)
 - calabazas de invierno (bellota, calabaza)
- frijoles
- lentejas
- panes
- tortillas
- Galletas saladas/ totopos
- bagels
- waffles
- pancakes
- cereales
- pasta
- arroz y granos

Ejemplos de proteínas

- carnes
- aves
- puerco
- pavo
- ternera
- plátanos
- mango
- uvas
- pescado
- frutos rojos
- duraznos
- melones

Ejemplos de verduras no almidonadas

- alcachofas
- espárragos
- ejotes
- betabeles
- brócoli
- repollo
- tomates
- zanahorias
- coliflor
- apio
- pepino
- lechuga
- champiñones
- cebollas

Ejemplos de frutas

- manzana
- queso
- requesón
- nueces y mantequillas de nueces
- pera
- huevos
- soja y otras alternativas de carnes de origen vegetal

Tamaño de las porciones

La CANTIDAD de alimentos que ingieres es tan importante como lo que comes. Considera las siguientes estrategias para gestionar las porciones:

- Utiliza cuencos/platos más pequeños.
- Limita las distracciones (televisión, teléfono, etc.) durante las comidas.
- Evita las prisas y comer deprisa.
- Reparte porciones individuales en lugar de comer de bolsas/envases grandes.
- Siguiendo el método del plato se puede ajustar de forma natural el tamaño de las raciones.

Calculando el Tamaño de las Porciones

El usar tazas medidoras o tazones/tazas previamente medidos puede ayudarlo a determinar el tamaño exacto de las porciones. O puede usar partes de su mano para calcular su porción.

Puño
(o pelota de tenis)



1 taza

Dedo pulgar
(o bálsamo labial)



1 onza de carne
o queso

Palma de la mano
(o paquete de baraja)



3 onzas de carne

Punta del dedo



1 cucharadita

Dedo pulgar levantado



1 cucharada

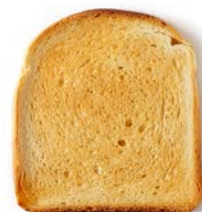
Meriendas Saludables

Las meriendas pueden incluirse en una dieta sana para evitar la sensación de hambre entre comidas. Las meriendas que contienen proteínas magras combinadas con alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o cereales integrales, son una buena forma de mantenerse satisfecho y nutrido entre comidas.

Opciones de Proteínas Magras y Grasas Saludables



Opciones altas en Fibra



Bebidas bajas en azúcar o sin azúcar

- Las bebidas azucaradas dificultan el control de la glucosa en sangre y del peso. En su lugar, elige bebidas sin o con bajo contenido en azúcar y leche descremada.
- Los sustitutos del azúcar pueden utilizarse con moderación para sustituir al azúcar normal.

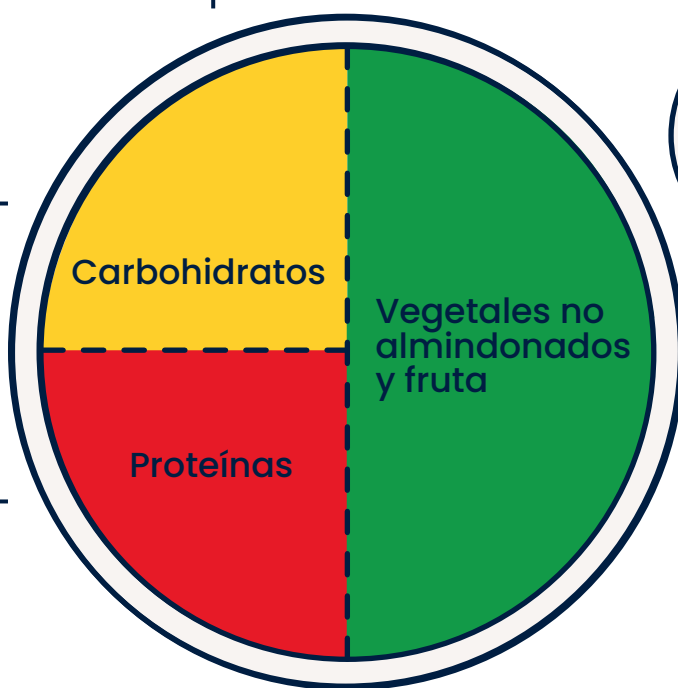
En Lugar de:	Elige:
Limonada/Té/Ponche azucarados	Jugo sin azúcar 
Bebidas deportivas regulares	Bebidas deportivas sin azúcar 
Soda regular	Soda sin azúcar 
Jugo regular	Agua mineral sin azúcar 
Azúcar	

¡Hagamos una comida llena de color!

Busca carbohidratos con **poco** o **ningún azúcar añadido**

Los **Cereales Integrales** tienen más fibras y nutrientes.

Evita tomar tus calorías.
(excepción: leche descremada o baja en grasa)



Las **proteínas bajas en grasa** son mejores para tu corazón y cintura.

Prueba **hornear, asar o cocinar a la parrilla** tus proteínas.

Las **porciones más grandes de vegetales sin almidón** pueden ayudar a reducir carbohidratos y calorías

¿Cómo ayuda el ejercicio?

Reduce
el Estrés



Fortalece
Huesos y Músculos



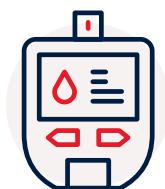
Control de Peso
Saludable



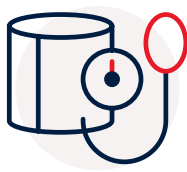
Reduce los Niveles
de Colesterol



Ayuda a Mejorar el
Control de la Glucosa



Reduce la
Presión Arterial



Aumenta la
Energía



Consejos para aumentar la actividad diaria

Intenta realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa.

Estas son algunas formas DIVERTIDAS de aumentar los “minutos activos”:

- Practicar un deporte
- Pasear con tus amigos al aire libre
- Montar bicicleta
- Usar las escaleras
- Celebrar una fiesta de baile
- Agacharse, girar y estirarse
- Dar un paseo antes o después de cenar
- Bailar o hacer ejercicio con videos de YouTube
- Hacer los deberes de pie
- Tareas activas como rastrillar, cortar el césped, lavar el coche, pasar la aspiradora, quitar el polvo, etc.
- Hacer ejercicios durante las pausas comerciales (sentadillas, abdominales, flexiones, saltos de tijera).
- Investigar sobre afiliaciones de estudiantes a gimnasios locales

Recursos para un Estilo de Vida Saludable

Aplicaciones de teléfono/computador:



SworKit Kids: Entrenamientos divertidos personalizables para hacer en casa.



Just Dance Now: Grandes canciones y coreografías divertidas.



GoNoodle: Baile, videos de yoga, actividades de atención plena ¡y otras formas activas y divertidas de moverse!



Myfitness Pal: Introduce y guarda comidas y recetas diarias.



Super Stretch Yoga: Muévete, juega y respira mientras Super Stretch te presenta a sus amigos y sus posturas de yoga.



Fooducate App: Busca diversos alimentos, incluidos restaurantes.



Eat & Move-O-Matic: Aprende sobre tus alimentos y cómo ayudan a alimentar tu cuerpo para tus actividades favoritas.



Kurbo: App de entrenamiento de salud diseñada específicamente para niños, adolescentes y familias.



7-Minute Workout for Kids: Haz que el ejercicio sea divertido para ser unos jóvenes más fuertes y sanos mediante el entrenamiento por intervalos.



NFL PLAY 60: El estado físico hecho diversión. ¡Compite en divertidos juegos con un toque futbolístico!

Sitios Web de Recetas Saludables

- <https://www.chopchopfamily.org/>
- <https://recipes.heart.org/>
- <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
- <https://www.cookinglight.com/food/healthy-kids-recipes>
- <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/chop-chop-magazine/Pages/default.aspx>
- <https://www.nutrition.gov/topics/shopping-cooking-and-meal-planning/recipe-collection>
- <https://diabetesfoodhub.org>

Recursos Gratuitos Sobre Actividad Física

- **Entrenamientos gratuitos de Beach Body:** <https://vimeo.com/showcase/6880106>
- **Cosmic Kids Yoga:** https://www.youtube.com/channel/UC5ulZ2KOZZeQDQo_Gsi_qbQ
- **Entrenamientos de alta intensidad gratuitos:** <https://www.grouphiit.com/collections/free-kids-workouts>
- **Videos de JustDance:** <https://www.youtube.com/watch?v=Vnab1gHwJeY>
- **Entrenamientos para K-12:** <https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts>
- **24 Hour Fitness y Planet Fitness:** Abono de verano gratuito para estudiantes de secundaria (a partir del verano de 2022))
- **Departamento de Parques y Recreación de Houston:** <https://www.houstontx.gov/parks/youthsports-recreation.html>



Lista de Alimentos Saludables

VEGETALES NO ALMIDONADOS			VEGETALES ALMIDONADOS		
• Arúgula • Espárragos • Pimientos • Brócoli • Coles de Bruselas • Repollo • Zanahorias	• Coliflor • Apio • Pepino • Frijoles verdes • Lechugas y verduras de hoja verde • Hongos • Okra	• Cebollas • Espinacas • Calabacín • ¡Las verduras congeladas y enlatadas son igual de nutritivas! (Busca las naturales/bajas en sodio)	• Papas (todos los tipos) • Maíz • Guisantes • Alubias, lentejas, garbanzos • Yuca • Plátanos • Calabaza de invierno		
FRUTAS		PROTEÍNAS		GRANOS Y PRODUCTOS EN GRANO	
• Naranjas, mandarinas • Manzanas • Plátanos • Cerezas • Fresas • Arándanos • Moras • Frambuesas • Melocotones • Melón • Papaya • Guayaba • Toronja • Piña • Sandía • ¡Las frutas congeladas y enlatadas son igual de nutritivas! (Busca sin azúcar añadido/sin siropes)		• Pollo (sin piel) • Pavo • Carne de vacuno magra • Carne de cerdo magra • Carne picada (90% magra) • Pescado: salmón, atún, caballa, sardinas, tilapia, dorada, etc. • Camarones • Huevos/Claros de huevo • Proteínas vegetales - tofu, tempeh, soja, alubias, lentejas, frutos secos • Charcutería: pavo, jamón, pollo (busca carnes con bajo contenido en sodio) • Tocino canadiense • Tocino de pavo • Cecina de vaca		• Cereales 100% integrales/trigo integral: panes, bollos, tortillas, galletas, panecillos ingleses, etc. • Pasta integral • Mezcla integral para tortitas • Harina de avena (natural, sin azúcar) • Trigo triturado • Cereales integrales • Sémola (baja en grasas) • Palomitas de maíz (bajas en grasa) • Otros cereales: cebada, farro, centeno, quinoa, arroz salvaje, alforfón, sorgo	
NUECES, SEMILLAS Y GRASAS SALUDABLES			LÁCTEOS		
• Cacahuates • Almendras • Pistachos • Nueces • Anacardos • Avellanas • Nueces de macadamia	• Pecanas • Semillas de chía • Semillas de linaza • Semillas de girasol (bajas en sodio) • Mantequilla de frutos secos • Aguacate	• Aceitunas • Aceite de oliva • Aceite de aguacate • Aceite de cártamo • Margarina • Mayonesa baja en grasa • Aderezos bajos en grasa	• Leche descremada, 1% o 2%. • Yogur natural descremado • Queso bajo en grasas • Requesón bajo en grasas • Alternativas lácteas enriquecidas: o Leche de almendras (sin azúcar) o Leche de soja (sin azúcar) o Yogur vegetal (sin azúcar)		

Compras Económicas

Consejos generales

- Evita comprar cuando tengas hambre.
- Consulta las ofertas semanales y los cupones en periódicos, sitios web y anuncios en tiendas.
- Haz una lista de la compra y ajústate a ella.
- Compra en el pasillo de alimentos a granel.
- Abastécete de alimentos básicos no perecederos cuando estén de oferta.
- Cocina las comidas en tandas grandes y congélalas para más tarde.
- Elige genérico. Su valor nutritivo puede ser comparable al de las marcas de renombre.
- Procura no comprar demasiados productos precocinados.

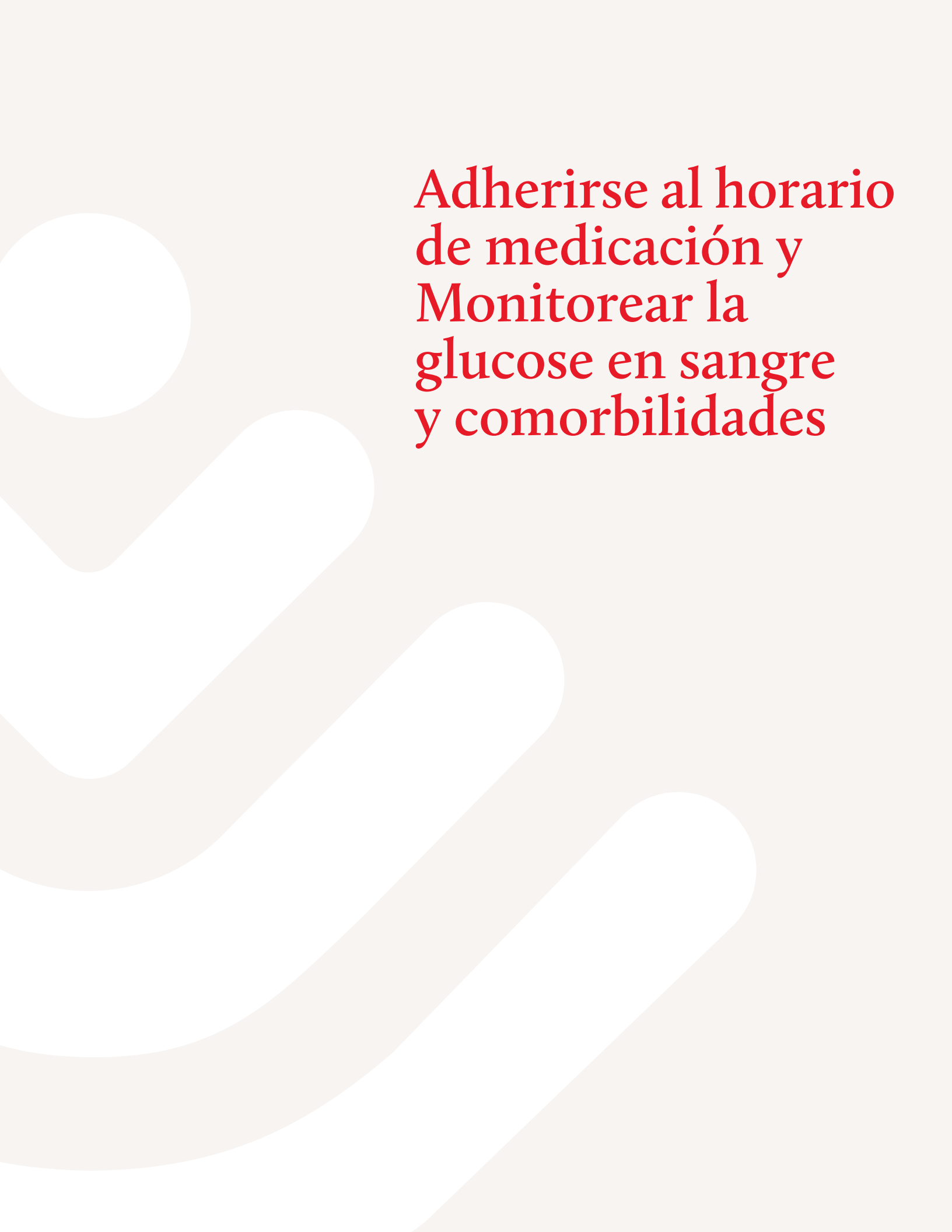
Proteínas

- Compra grandes cantidades de carne en oferta.
- Planifica una comida sin carne o sustituye la mitad de la carne por frijoles o verduras picadas.
- Sirve raciones adecuadas, especialmente con los productos más caros, como carnes y quesos.
- Utiliza una olla de cocción lenta para ablandar los cortes de carne menos caros y más duros.
- Utiliza alimentos muy nutritivos y de bajo coste, como los frijoles y las lentejas, para complementar las carnes.

Productos agrícolas

- Compra por temporadas.
- Elige productos enlatados o congelados.
- Evita los productos ya pelados o cortados en rodajas
- Compra artículos con distintos tiempos de conservación para evitar que varias cosas se dañen al mismo tiempo.
- Almacena los productos agrícolas correctamente para que se conserven frescos durante más tiempo.





Adherirse al horario
de medicación y
Monitorear la
glucose en sangre
y comorbilidades

Monitorear la Glucosa en Sangre

Equipo

- Medidor de glucosa en sangre
- Tiras reactivas específicas para tu medidor
- Lancetas
- Dispositivo de punción
- Diario
- Contenedor de objetos punzantes

Comprueba que las tiras reactivas no estén caducadas

Conserva las tiras reactivas en su envase original, a temperatura ambiente, fuera de la luz solar, de zonas de alta humedad y de climas muy cálidos o fríos.

Pasos para el Monitoreo

- Lávate las manos con jabón y agua tibia, asegúrate de que estén completamente secas
- Carga el dispositivo de punción con la lanceta
- Pon una tira en tu medidor
- Pincha un lado de la yema de tu dedo
- Libera el dedo y apriétalo suavemente para obtener una gota de sangre
- Aplica sangre a la tira
- Cuando el medidor haya leído tu sangre, mostrará un número en la pantalla (nivel de glucosa en sangre)
- Registra tu nivel de glucosa en sangre en tu diario
- Desecha la lanceta en un recipiente apto para objetos punzantes (Ejemplo: Botella vacía de detergente).

Cuándo Chequear	
Solo Metformina	Control en ayunas y 2 horas después de una comida (2 veces por semana)
Solo Insulina de acción prolongada con o sin Metformina	Control en ayunas y antes de comer o cenar
Si se toma insulina de acción prolongada y de acción rápida	Control en ayunas, antes de las comidas y al acostarse

También chequear

- Antes y después del ejercicio
- Si estás enfermo
- En cualquier momento con síntomas de hiperglucemia o hipoglucemia
- A las dos de la madrugada:
 - Si se aumentó la dosis de insulina de acción prolongada
 - Si realizaste actividad física adicional
 - Si te lo aconseja tu equipo de diabetología



Niveles Objetivo de Glucosa en Sangre*

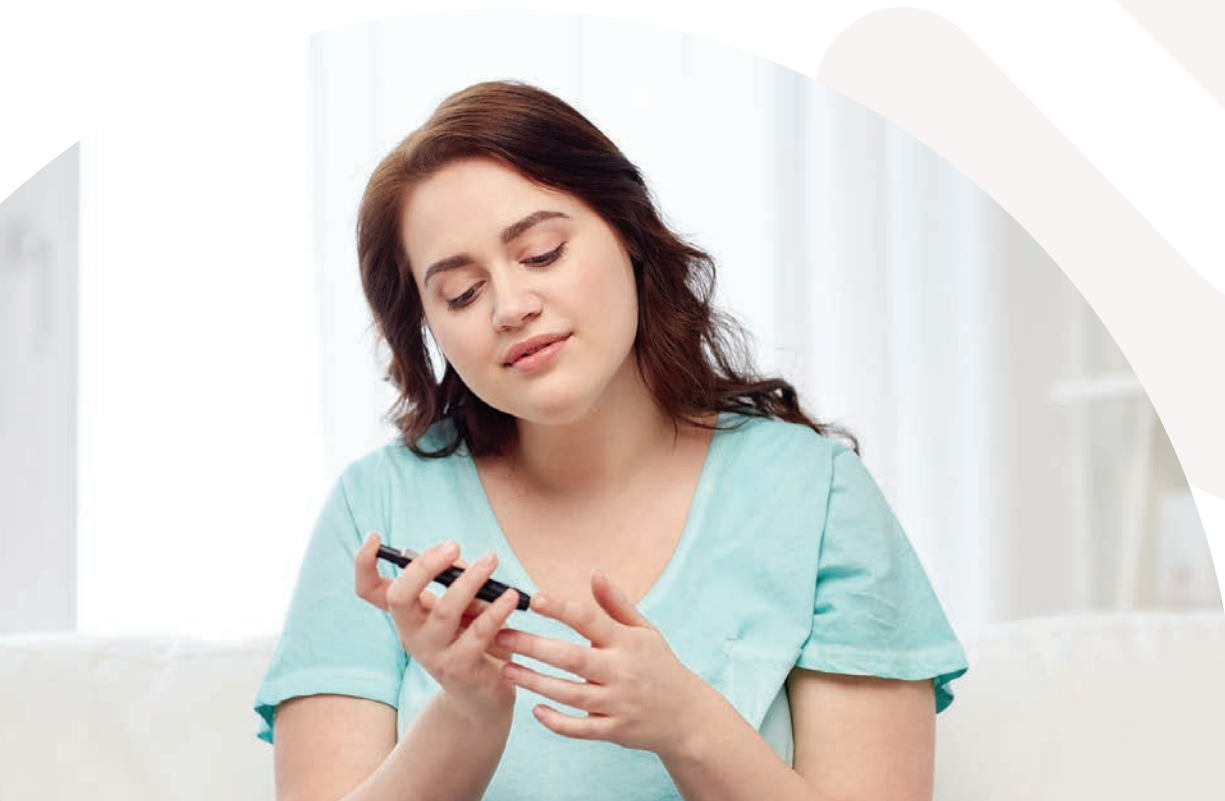
Ayuno y antes de las comidas	A1C	Why?
70 – 130 mg/dL	inferior al 7% inferior al 6, 5% es razonable si puede lograrse sin hipoglucemia	Para evitar complicaciones de la diabetes a largo plazo

*Estas son recomendaciones generales basadas en las Normas de Atención Médica en Diabetes de la Asociación Americana de la Diabetes **para 2022. Los objetivos de glucosa en sangre serán individualizados por el profesional sanitario en función de cada caso.**

Cuándo contactar a su proveedor de asistencia médica

- Si su hijo tiene 3 o más lecturas inferiores a 70 mg/dL en una semana
- Si su hijo tiene 2 o más lecturas inferiores a 70 mg/dL en un día
- Si su hijo tiene 3 o más lecturas superiores a 250 g/dL a la misma hora del día en 1 semana
- Tiene lecturas consistentemente fuera de los niveles objetivo

Recuerde llevar el medidor de su hijo a cada visita a la clínica.



Hiperglucemia

¿Qué Es?

La hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre) se produce cuando el nivel de glucosa está por encima de los valores deseados.

Classificación	Nivel de glucosa en sangre
Hipoglucemia	Inferior a 70 mg/dL
Rango objetivo	70-180 mg/dL
Hiperglucemia	Mayor a 180 mg/dL

¿Qué la Causa?

- **Poca insulina o medicación para la diabetes, o uso inadecuado.** Puede que la dosis de medicación no sea la correcta o que se omitan dosis.
- **Demasiada comida.** Si alguien come más carbohidratos de los recomendados para una comida.
- **Enfermedad y estrés.** Si alguien está enfermo o estresado, los niveles de glucosa pueden verse afectados.
- **Inducida por medicación:** los esteroides y algunos otros medicamentos pueden causar niveles más altos de glucosa.
- **Menos actividad física.** La disminución del ejercicio puede afectar al control de la glucosa.
- Beba agua o líquidos sin azúcar con electrolitos. Los líquidos pueden ayudar a nuestro organismo a eliminar la glucosa de forma natural. Estas son algunas opciones de líquidos sin azúcar que contienen electrolitos:
 - Pedialyte o helados de Pedialyte
 - Gatorade Zero
 - PowerAde Zero
 - Drip drop
- Salga a pasear. El ejercicio puede ayudar a bajar la glucosa si su lectura está por encima del objetivo, pero por debajo de 250 mg/dL. Si su lectura es >300 mg/dL NO HAGA EJERCICIO ya que esto puede conducir a niveles más altos de glucosa.
- Tome la medicación según las indicaciones. Si le han recetado medicamentos, tómelos siguiendo las instrucciones de su médico.

¿Cómo sé si la tengo?

Si siente los siguientes síntomas: hambre excesiva, sed excesiva, micción excesiva, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, somnolencia y otros.

¿Cómo la trato?

- Chequee la glucosa con un pinchazo en el dedo. Asegúrese de que la lectura está por encima del rango objetivo antes de realizar cualquier tipo de tratamiento.
- ¡Trátela! Si su glucosa está por encima del objetivo, hay algunas formas de tratar la hiperglucemia.

¿Qué pasa si la trato y mis lecturas siguen siendo altas, y me siento enfermo?

Si sus lecturas son >300 mg/dL dos veces (2-3 horas entre ellas). Llame a su médico o vaya a la Sala de Emergencias.

Contactos de Emergencia

Texas Children's Endocrinología Pediátrica:
832-822-3670 opción "0"

Hipoglucemia

La hipoglucemia, o nivel bajo de glucosa en sangre, se produce cuando el nivel de glucosa en sangre desciende por debajo de 70 mg/dL.

Classificación	Nivel de glucosa en sangre
Hipoglucemia	Inferior a 70 mg/dL
Rango objetivo	70-180 mg/dL
Hiperoglucemia	Mayor a 180 mg/dL

Síntomas de la Hipoglucemia

Esto es lo que puede suceder cuando su nivel de glucosa en la sangre es bajo:



Tembloroso



Sudoroso



Mareado



Cambio
repentino de
comportamiento



Hambriento



Débil o
cansado



Dolor de
cabeza



Nervioso
o Molesto

Si el nivel bajo de glucosa en la sangre no se trata, puede volverse severa y provocar que su niño se desmaye. Si el nivel bajo de glucosa en la sangre es problemático para su niño, hable con su doctor o equipo de cuidado de diabetes.

Causas Principales de la Hipoglucemia:

Demasiada insulina



Omisión de comidas o tiempo prolongado entre comidas (≥ 4 horas)



Actividad física



Enfermedad, especialmente si vomita o tiene diarrea



Cuando se produce un nivel bajo de glucosa en sangre, el objetivo es aumentar rápidamente el nivel de glucosa en sangre utilizando 10-15g de carbohidratos simples, o de acción rápida. Consulte la guía de referencia del tratamiento para ver ejemplos de alimentos y bebidas.

Proceso de Tratamiento de la Hipoglucemia



Chequea el azúcar en sangre

Si es inferior a 70 mg/dL, procede con el tratamiento



Consume 10-15 g de carbohidratos de absorción rápida



Espera 15 minutos

Para los usuarios de CGM, consulte la herramienta de acción de CGM.



Chequea de nuevo el azúcar en sangre

Si es menos de 70 mg/dL, repita el tratamiento.

Si es mayor o igual a 70 mg/dL, no es necesario ningún tratamiento adicional.

Guía de Tratamiento de la Hipoglucemia

Ejemplos de alimentos y bebidas 10-15 g Carbohidratos

- 1/2 tazas (4 oz) de jugo o soda regular
- 1 (6 oz) bolsa de Capri Sun
- 1 (6 oz) caja de jugo Hi-C
- 1 botella (6.75 oz) de Sunny D Tangy Original
- 1 taza (8 oz) de Gatorade
- 1/2 bolsa de snacks frutales
- 1 bolsa de Fun Size Skittles

- 5-8 gomitas
- 13 pedazos de Sweet Tarts
- 4 caramelos starburst
- 2 cdas. de cubierta de tortas en gel
- 1 cdta. sirope de arce, miel o azúcar
- 3-4 tabletas de glucosa

Medicamentos

Insulina

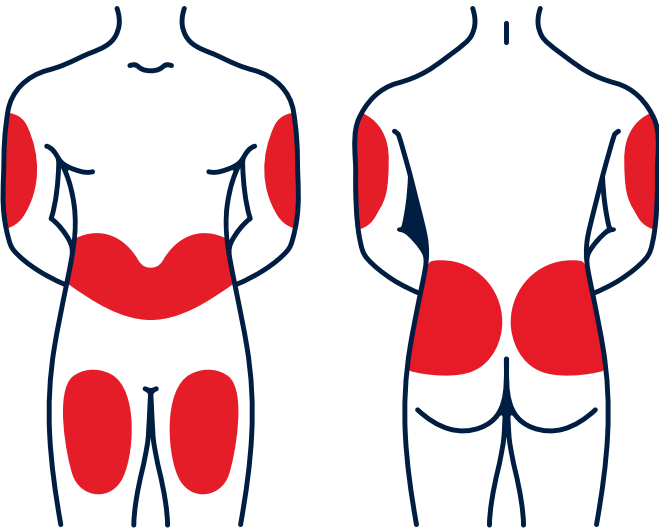
Almacenamiento de insulina

- Los viales o plumas de insulina sin abrir deben conservarse en o refrigerador
- No congelar la insulina
- Una vez abierto el vial o la pluma, puede conservarse a temperatura ambiente (no superior a 90 grados)
- Una vez abierto el vial o la pluma, es válido durante 28 días, o la fecha de caducidad que figura en el frasco, lo que ocurra primero
- La insulina debe ser incolora, no ser turbia ni amarilla

Selección del Sitio

La insulina puede inyectarse en las partes grasas de:

- Parte superior de los brazos
- Abdomen
- Exterior de los muslos
- Glúteos superiores



Nota

No inyectar 2-3 pulgadas alrededor o dentro del ombligo.

Debe rotar los sitios para evitar que se formen nódulos (zonas tiernas endurecidas).

Si observa fugas en el punto de inyección, llame al **832-822-3670** y hable con un educador en diabetes. A menos que se indique lo contrario, la insulina debe administrarse **10-15 minutos antes** de la comida.

Extraer la Insulina



1

Quite el tapón del vial de insulina.



2

Limpie la parte superior de goma del vial con un hisopo con alcohol.



3

Retire el tapón transparente y el capuchón naranja de la jeringa de insulina.



4

Meta aire en la jeringa para igualar la dosis tirando del émbolo.



5

Inyecte aire en el vial de insulina.



6

Ponga el vial boca abajo y extraiga de 5 a 10 unidades de la jeringa de insulina, luego vuelva a introducirlas en el vial, esto eliminará el aire de la jeringa de insulina.



7

Extraiga la dosis de insulina.

Nota: La misma técnica se aplica a los viales de insulina de acción prolongada y de acción rápida.

Administración de insulina con jeringa de insulina

- Solo deben utilizarse jeringuillas de insulina nuevas
- Seleccione el sitio
- Limpie la zona con alcohol y deje secar al aire
- Pellizque la zona para levantar la piel
- Inyecte la insulina en a ángulo de 90 grados (ángulo de 45 grados para los niños con zonas menos grasas)
- Mantenga la aguja en su lugar y cuente hasta 5
- Empuje el émbolo
- Retire la aguja en el mismo ángulo en el que se inyectó
- Elimine los objetos punzocortantes siguiendo las instrucciones del departamento de salud.



Insulina

Uso de la pluma de insulina

- 1 Retire la tapa o el capuchón de la pluma y limpie la parte superior con un bastoncillo hisopo o cotonete.



- 2 Preparación de la aguja de la pluma:
 - a. Retire la pestaña de papel de la aguja de la pluma.
 - b. Enrosque la aguja de la pluma en la pluma de insulina.
 - c. Retire la cubierta exterior transparente de la aguja y la cubierta interior de color de la aguja para exponer la aguja.
- 3 Prepare la aguja de la pluma.
 - a. Gire el dial hasta 2 unidades.
 - b. Presione el botón de dosis hasta que el dial vuelva a cero.
 - c. Repita hasta que la insulina baje o aparezca un chorro.
- 4 Seleccione la dosis
 - a. Gire el dial hasta la dosis que le haya indicado su médico.
 - b. Chequee dos veces la ventana de dosis para asegurarse de que ha seleccionado la dosis adecuada.



- 5 Seleccione el lugar de la inyección, límpielo con alcohol y déjelo secar al aire completamente.
- 6 Inyecte la insulina
 - a. Inserte la aguja a ángulo de 90 grados. Si el niño es menor de 5 años o tiene zonas grasas mínimas, pellizque la zona para levantar la piel antes de insertar la aguja.
 - b. Presione con el pulgar el botón de dosis hasta que vuelva a cero.
 - c. Mantenga la aguja en su sitio durante 10 segundos para evitar fugas.
 - d. Extraiga la aguja directamente de la piel.
- 7 Extracción y eliminación de la aguja de la pluma
 - a. Ponga la cubierta exterior de la aguja sobre la aguja y gírela para desenroscar la aguja de la pluma.
 - b. Deseche la aguja usada según las indicaciones del departamento de salud.
 - c. Vuelva a poner la cubierta exterior de la pluma.
- 8 Guarde la pluma de insulina para su uso futuro según las indicaciones del fabricante.

Metformina (Glucophage)

Beneficios

La metformina es un medicamento oral reductor de la glucosa que ayuda al organismo a reconocer mejor la insulina. De este modo, las células pueden absorber mejor la glucosa. Además, la metformina puede reducir la cantidad de glucosa producida por el hígado. Cuando se prescribe solo, no provoca hipoglucemia. La metformina puede recetarse a personas con prediabetes, diabetes tipo 2, así como síndrome de ovario poliquístico (SOP) para ayudar con la resistencia a la insulina.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios más frecuentes de la metformina son el malestar estomacal y la diarrea. La metformina puede tomarse con o sin alimentos; sin embargo, los efectos secundarios pueden reducirse si se toma con alimentos. La metformina de liberación prolongada reduce estos efectos secundarios.

Dosificación y duración de la Acción

La duración de la acción de la metformina normal es de 12 horas y la de liberación prolongada es de 24 horas. La metformina de liberación prolongada NO debe tomarse por la mitad, ya que esto afecta a su acción de liberación lenta. La metformina de liberación prolongada se tolera mejor y puede tomarse toda de una vez. La metformina puede iniciarse con una dosis baja (500 mg) y aumentarse semanalmente hasta una dosis máxima (2000 mg), o según lo prescriba el médico, para reducir los efectos secundarios.

Combinaciones

La Metformina es el tratamiento médico inicial para la gestión de la diabetes tipo 2 después de la dieta y el ejercicio. Sin embargo, si los niveles de glucosa siguen sin controlarse, la metformina puede combinarse con insulina.

Aspectos Importantes a Tener en Cuenta al Tomar Metformina

- Si va a someterse a una Tomografía (TAC) con Contraste, debe suspender la Metformina 24 horas antes del estudio. Esto es importante para mantener los riñones sanos.
- Además, llame a la clínica de Endocrinología/Diabetes si necesita una carta de procedimiento.



Manejo de Los Días de Enfermedad

Durante la Enfermedad de su Hijo

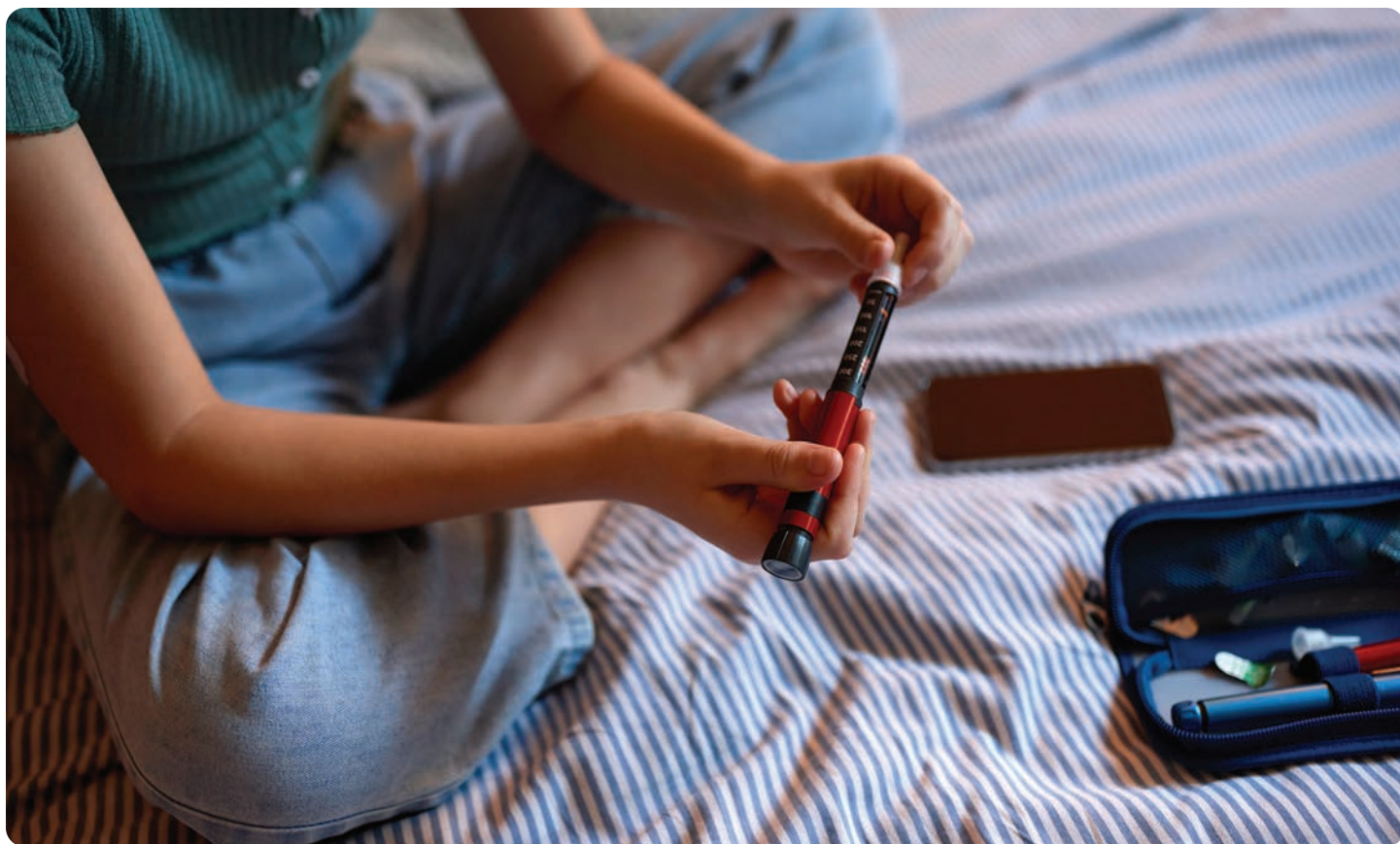
- Chequee la glucosa en sangre de su hijo con más frecuencia.
- No se salte ninguna dosis de insulina ni de medicación.
- Mantenga a su hijo hidratado.
- Haga un seguimiento con su médico de atención primaria para asegurarse de que no hay infecciones víricas o bacterianas.

Cuándo llamar para recibir atención de emergencia en la clínica (832-822-3670):

- Durante la enfermedad.
- Cuando no come muy bien.
- Si la glucosa sigue siendo inferior a 70 mg/dL después del tratamiento de la hipoglucemia.
- Si la glucosa está por encima de 300 mg/dL durante dos veces consecutivas (2-3 horas entre ellas).

Gestión de la cirugía

- Llame al equipo de diabetes DESPUÉS de saber la hora y la fecha de la operación y si se le permitirá comer alimentos. Se le darán instrucciones sobre cómo controlar la diabetes antes y después de la intervención.
- El día de la cirugía, llévese todo el material para la diabetes.



Entrar en el
sistema de apoyo



Recursos comunitarios

 American Diabetes Association® Connected for Life	Asociación Americana de la Diabetes Sección Houston 713-977-7706 www.diabetes.org
BEYOND TYPE 2	Beyond Type 2 www.beyondtype2.org
diaTribe Learn MAKING SENSE OF DIABETES	Diatrube https://diatribe.org/
 diabetes daily	Diabetes Daily www.diabetesdaily.com

Brazaletes de identificación médica

- Diabeteswellness.net
- Brazaletes de ID médica gratis
- RoadId.com
- Americanmedical-id.com
- Coolmedid.com
- Laurenshope.com
- Fifty50.com
- Childrenwithdiabetes.com
- Universalmedicaldata.com
- Etsy.com
- Hopepaige.com
- Elegantmedicalalert.com
- Shopdiabetes.org
- Medids.com

Recursos Generales

- **Medicaid, CHIP, SNAP & TANF:** 211 or www.yourtexasbenefits.com
- **Transporte de Medicaid:** 1-855-687-4786 o el número en el reverso de la tarjeta
- **Mujeres, bebés y niños (WIC):** 800-942-3678
- **Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI):** 800-772-1213
- **Recursos comunitarios en su área:** 211
- **Preguntas sobre el seguro y facturación: Asesor financiero de:** 832-824-5505

Asistencia con medicamentos/Suministros

- www.getinsulin.org
- **Novolog:** www.novocare.com
- **Humalog, Basaglar y Glucagon:** www.lillycares.org or 1-800-545-6962
- **Lantus:** www.sanofipatientconnection.com or 1-800-981-2491
- **Levemir:** www.novomedlink.com or 1-855-292-5966
- **Tresiba:** www.tresiba.com/savings-and-coverage/prescription-assistance.html
- **Victoza:** www.victoza.com
- www.blinkhealth.com (40% descuento en insulina)
- www.pparx.org
- www.goodrx.com
- www.helpix.info
- www.texasdrugcard.com



Plan 504

¿Que es Plan 504 Plan?

La Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 es una ley federal que garantiza a los estudiantes discapacitados que reúnan los requisitos los mismos beneficios y oportunidades educativas que a los estudiantes no discapacitados. A un estudiante con una deficiencia física o mental que limite significativamente una o más actividades importantes de la vida se considera “discapacitado” en virtud de la Sección 504. Ejemplos de actividades vitales importantes son cuidar de uno mismo, ver, oír, comer, caminar, hablar, respirar, leer, comunicarse, etc. Esto puede incluir a personas con TDAH, dislexia, cáncer, diabetes, alergias graves, asma crónica, síndrome de Tourette, trastornos digestivos, trastornos cardiovasculares, depresión, trastorno de conducta, trastorno negativista desafiante, VIH/ SIDA y trastornos del comportamiento.

Los padres pueden utilizar un Plan 504 para garantizar que, mientras esté en la escuela, su hijo reciba un trato justo, esté seguro desde el punto de vista médico y pueda participar plenamente en todas las actividades escolares. Toda escuela (pública o privada) que reciba financiación federal debe cumplir las leyes IDEA y la Sección 504.

¿Cuál es la diferencia entre un Plan Educativo Individualizado (IEP) y un Plan 504?

Un IEP es para un niño que tiene una discapacidad intelectual o de aprendizaje y requiere instrucción especializada y servicios relacionados. Un plan 504 no es un IEP, como se exige a los alumnos de Educación Especial. Si un niño tiene un IEP para Educación Especial, Y el estudiante también tiene un impedimento físico o mental, las adaptaciones 504 se incorporarán al IEP.

Qué deben hacer los padres/tutores

- 1 Póngase en contacto con el centro escolar y solicite un Plan 504 (puede hacerse verbalmente o por escrito). La mayoría de los distritos escolares tienen un coordinador 504.
- 2 Proporcione a la escuela una carta del médico de su hijo confirmando el diagnóstico de su hijo (con las actualizaciones necesarias).
- 3 Los padres/tutores legales recibirán una notificación por escrito de una reunión de elegibilidad para el Plan 504.
- 4 Se celebra la reunión de elegibilidad del Plan 504. Las personas presentes pueden incluir al padre/tutor, director o persona designada, enfermera, maestro, consejero/trabajador social escolar.
 - Anote sus preguntas antes de la reunión.
 - Tome notas y pregunte si no entiende.
- 5 Si aprueban a su hijo, el colegio trabajará con usted para crear un Plan 504. Usted es el defensor de su hijo, así que pida las adaptaciones que crea que pueden ayudarle (deben estar relacionadas con la enfermedad). Se elabora el Plan 504.
- 6 Una vez implantado el Plan 504, debe revisarse al menos cada tres años O cada vez que su hijo cambie de centro escolar. El Plan 504 puede revisarse en cualquier momento del curso escolar si es necesario.

¿Qué pasa si la escuela no aprueba o no sigue el Plan 504?

Si un padre o tutor no está de acuerdo con la decisión de la escuela, puede solicitar una audiencia con las debidas garantías procesales o presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles. Los padres pueden consultar el “Aviso de derechos para estudiantes discapacitados y sus padres” para más información. Pida una copia a su trabajador social del TCH.

¿Existen adaptaciones para realizar los exámenes estandarizados de la universidad (PSAT, SAT, ACT)?

Algunos estudiantes con discapacidades documentadas tienen derecho a adaptaciones en exámenes del College Board como el SAT, SAT Subject Tests, PSAT/NMSQT, PSAT 10 o exámenes AP. Los estudiantes no pueden realizar estos exámenes del College Board con adaptaciones sin la aprobación previa de los Servicios para Estudiantes con Discapacidades (SSD). Las adaptaciones pueden tardar hasta siete semanas en tramitarse, así que hable con el coordinador de SSD de su centro para que le ayuden con el proceso. Para más información: <https://www.collegeboard.org/students-with-disabilities/eligibility>

¿Un estudiante universitario es elegible para un Plan 504?

La Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 también protege a los estudiantes universitarios. Las universidades ofrecen mucho apoyo, pero su hijo debe buscar los servicios y abogar por sí mismo. Los estudiantes deben revelar voluntariamente que tienen una discapacidad, aportar documentación y solicitar apoyo o adaptaciones.

Algunas sugerencias para las adaptaciones 504 son

- Asegurarse de que hay personal capacitado para chequear los niveles de glucosa en sangre y administrar insulina y glucagón.
- Asegurarse de que cualquier miembro del personal que tenga la custodia inmediata del niño esté formado para reconocer niveles altos y bajos de glucosa en sangre y sepa qué debe hacer en respuesta a ello. Esto incluiría a miembros del personal como profesores, entrenadores y conductores de autobús.
- Permitir que el niño mida su nivel de glucosa en sangre y tome las medidas necesarias en respuesta, como la administración de insulina, o, si el niño aún no es capaz de hacerlo, disposiciones sobre quién realizará esta tarea.
- Disposiciones sobre dónde se medirán los niveles de glucosa en sangre y se administrará la insulina.
- Garantizar la plena participación en todos los deportes, actividades extraescolares y excursiones, con la asistencia y/o supervisión necesarias.
- Comer cuando y donde sea necesario, incluido almorzar a una hora adecuada con tiempo suficiente para terminar de comer.
- Hacer viajes adicionales al baño o a la fuente de agua.
- Permitir ausencias adicionales por citas médicas y días de enfermedad cuando sea necesario.
- Hacer ajustes académicos por el tiempo de clase perdido por citas médicas, pruebas o debido a períodos de glucosa alta o baja.

Transición a la Atención de Adultos

¿Cuándo y cómo encuentro un endocrinólogo de adultos?

Usted y su proveedor discutirán cuándo es apropiado buscar un endocrinólogo de adultos. Se le proporcionará una carta de transición con opciones para endocrinólogos en el área de Houston. Si se marcha a la universidad, puede optar por buscar un endocrinólogo cerca de su nuevo hogar. Usted puede encontrar un endocrinólogo a través de su compañía de seguros, o puede seguir con un FQHC o clínica dentro de los programas de atención sanitaria del condado.

El equipo de diabetes se asegurará de que tenga las recetas para los próximos tres meses en su última visita a la clínica. Comuníquese con el equipo si necesita suministros adicionales o si necesita ayuda para encontrar un endocrinólogo en su zona. Le animamos a pedir cita tan pronto como lo sepa.

Para enviar su historia clínica del TCH al nuevo endocrinólogo, debe completar un consentimiento para divulgar información y comunicarse con el departamento de historias clínicas. El nuevo endocrinólogo también puede ponerse en contacto con el TCH para solicitar los expedientes, pero estos no se divulgarán sin un consentimiento firmado. También puede acceder a los resultados de las pruebas y al historial de citas a través de MyChart.

Opciones de seguro después de los 18 años

Seguro Privado:

Ahora es ley que las compañías de seguros permitan asegurar hasta los 26 años a los hijos de padres con un plan de seguro privado. Póngase en contacto con su compañía de seguros o con el departamento de recursos humanos para obtener más información.

Medicaid y CHIP:

La mayoría de las compañías de Medicaid no dan de baja al asegurado hasta el mes en que cumple 19 años. No debe dejar que el Medicaid caduque después de los 18 años. Si el Medicaid caduca, dejará de tener derecho a Medicaid.

CHIP es para niños menores de 18 años. En algunos casos, seguirán cubiertos hasta los 20 años. Consulte la cobertura con su proveedor de CHIP.

Puede solicitar ayuda a los asesores financieros del Texas Children's, llamar al 2-1-1 o llamar a su proveedor individual de Medicaid al número que figura en el reverso de su tarjeta de Medicaid.

Clínicas de bajo costo:

El estado de Texas tiene clínicas en todo el estado llamadas "FQHCs" (Centros de Salud Federalmente Calificados). Estas clínicas ofrecen servicios a bajo costo o con descuento, después de pasar por los servicios de elegibilidad. Hable con su trabajador social sobre las opciones de FQHC en su zona.



Asistencia del Condado

Todos los condados tienen programas de atención sanitaria a indigentes. Normalmente hay un proceso de solicitud y unos requisitos de elegibilidad. Pida ayuda a su asistente social para encontrar un programa en su zona. Estos programas trabajarán con clínicas y hospitales específicos para prestar servicios a las personas incluidas en el programa.

Condado de Harris (Harris Health Gold Card o Programa de asistencia financiera)

www.harrishealth.org
Línea de asistencia: 713- 566- 6509

Condado de Fort Bend (Programa de Atención Médica para Indigentes del Condado, CIHCP)

<http://www.fortbendcountytexas.gov/index.aspx?page=32>

Oficina de Rosenberg: 281-341-664
Oficina de Missouri City: 281-403-8066

Condado de Montgomery (Health Care Assistance Program, HCAP)

<http://www.mchdtx.org/healthcare-assistanceservices/>

Oficina de Conroe: 936-523-5100

Condado de Jefferson (IHC)

<https://www.co.jefferson.tx.us/PublicHealth.htm>

Oficina de Beaumont: 409-835-8530
Oficina de Port Arthur: 409-983-8380

Condado de Brazoria (CIHCP)

<http://brazoriacountytexas.gov/departments/healthdepartment/indigent-health-careprogram>

Oficina de Angleton: 979-864-1884
Oficina de Alvin: 281-585-3024

Condado de Galveston

<http://www.coastalhw.org/>

Centro de contacto: 409-938-2234 o 281-309-0255

Seguro a través de la universidad

La mayoría de las universidades ofrecen un plan de seguro para estudiantes a un precio reducido. Lo animamos a que se ponga en contacto con su universidad o centro de estudios superiores para obtener más información sobre las opciones de asistencia sanitaria.

Seguro del mercado (Ley de Atención Asequible u “Obamacare”)

Puede solicitar el seguro del mercado a través de healthcare.gov. Hay deducciones a las que puede optar. Las deducciones modifican los ingresos brutos utilizados para calcular el coste de su plan de seguro. ¡Llene una solicitud para saber a qué puede optar! www.healthcare.gov

Trámites legales para mayores de 18 años

- **Poder Legales:** Designe a alguien para que tome decisiones sobre la atención sanitaria cuando usted no pueda tomarlas por sí mismo.
- **Orden extrahospitalaria de no reanimar o documento de voluntades anticipadas:** Indique su decisión de no ser reanimado.

Notas

[illegible]

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



La información en este documento es educativa y no está destinada como consejo médico ni como práctica de la medicina. Esta información no sustituye el consejo médico, diagnóstico o tratamiento de un proveedor de atención médica basado en el examen y evaluación del proveedor de atención médica de las circunstancias específicas y únicas de un paciente. Los pacientes deben hablar con un proveedor de atención médica para obtener información completa sobre su salud, preguntas médicas y opciones de tratamiento, incluidos los riesgos o beneficios relacionados con el uso de medicamentos o tratamientos.