Comenzar con Esperanza

Una guía para vivir con seguridad con diabetes tipo 1 (DT1)

Breakthrough T1D™
Formerly JDRF

BreakthroughT1D.org

Quiénes somos

En nuestra calidad de organización mundial líder en la investigación y los esfuerzos de defensa en materia de diabetes tipo 1, Breakthrough T1D ayuda a mejorar la calidad de la vida diaria de las personas con diabetes tipo 1 al mismo tiempo que impulsa las curas. Logramos esto invirtiendo en las investigaciones más promisorias, abogando por el progreso al trabajar con el gobierno para abordar las cuestiones que impactan a la comunidad con DT1 y ayudando a educar y empoderar a los individuos afectados por esta condición.

Cuenta con nuestra ayuda

Vivir con DT1 puede ser un reto pero no tienes por qué manejarla solo.

Tras un diagnóstico reciente, es posible que por momentos tengas miedo. Contamos con informaciones, recursos y herramientas que te ayudarán a enfrentar las dificultades que presenta la DT1 y vivir de una manera más saludable y feliz.

Acerca de esta guía*

Esta guía, *Comenzar con Esperanza*, es el folleto de Breakthrough T1D dirigido a personas recién diagnosticadas con DT1 y sus seres queridos.

Comenzar con Esperanza ofrece una introducción general para explorar la vida con DT1. Fue escrita por personas como tú que viven con DT1 así como médicos, enfermeras y otros expertos en el cuidado de la diabetes.

Visítanos en BreakthroughT1D.org para encontrar más recursos e informaciones sobre la vida con DT1.

**Comenzar con Esperanza es sólo para fines informativos y no debe usarse en lugar del consejo de un proveedor de atención médica profesional.*

Índice

Quiénes somos 2

Fundamentos de la DT1 4

Manejo de la DT1 6

- Conceptos básicos de la glucosa en sangre 6
- Conceptos básicos de la insulina 7
- Conceptos básicos del conteo de carbohidratos 8
- Nivel bajo de glucosa en sangre o hipoglucemia 9
- Nivel alto de glucosa en sangre o hiperglucemia 11
- Cetoacidosis diabética 13

El aspecto emocional de un diagnóstico de DT1 14

Recursos adicionales 15

Fundamentos de la diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 (DT1) es una condición crónica. Esto significa que no desaparece. Cualquiera puede ser diagnosticado a cualquier edad, aunque frecuentemente se diagnostica en niños o adolescentes.

Aún no se conocen en su totalidad las causas de la DT1 pero no es algo que tú o tus seres queridos pudieran haber evitado. La diabetes tipo 2 (DT2) es el tipo de diabetes más común. Es diferente a la DT1. La DT2 es causada por factores como el envejecimiento, los antecedentes familiares, un estilo de vida sedentario y la obesidad.

Vivir con DT1 no es fácil pero es manejable. Con la ayuda y la información adecuadas, tú o tu ser querido pueden llevar una vida plena y activa.

De qué manera obtiene energía tu cuerpo

El cuerpo convierte los alimentos en azúcar (también llamada “glucosa”).

La mayor parte de este azúcar va al torrente sanguíneo. De esta manera puede viajar a las células y utilizarse como energía.
El azúcar en tu sangre necesita una hormona que la ayude a entrar en las células.
Esa hormona es la insulina y actúa como una llave que abre la puerta para que el azúcar pueda entrar en las células.

Un órgano llamado páncreas produce la insulina. Cuando el azúcar entra en el torrente sanguíneo, tu cuerpo también libera insulina en el torrente sanguíneo.

Cuando tienes DT1

Cuando tienes DT1, tu sistema inmunológico evita que el páncreas produzca suficiente insulina. Esto significa que tus células no logran recibir la energía que necesitan y el azúcar en la sangre puede subir o bajar demasiado.

Síntomas de diabetes tipo 1

- APETITO INCREMENTADO
- MICCIÓN FRECUENTE
- PÉRDIDA DE PESO INEXPLICABLE
- PESADEZ O DIFICULTAD PARA RESPIRAR
- SED EXTREMA
- ALIENTO CON OLOR AFRUTADO
- SOMNOLENCIA O CANSANCIO
- BOCA SECA
- CAMBIOS REPENTINOS EN LA VISTA

Manejo de la DT1

El manejo de la DT1 implica tres pasos principales: medir el nivel de glucosa en sangre, administrarse insulina y contar los carbohidratos.

Medir la glucosa en sangre

	Los niveles de glucosa en sangre deben medirse con frecuencia durante el día y la noche.
	Se puede usar uno de estos dispositivos: un medidor de glucosa en sangre/glucómetro o un medidor continuo de glucosa (MCG).
	Con un medidor de glucosa en sangre, normalmente se coloca una **pequeña gota de sangre** (generalmente de la yema del dedo) en una tira reactiva en el medidor.
	Con un medidor continuo de glucosa, se coloca un sensor debajo de la piel. Este **sensor mide los niveles de glucosa en los tejidos** en tiempo real y los transmite a un receptor.
	Las enfermedades pueden hacer que los niveles de glucosa en sangre fluctúen. Mide tu nivel de glucosa en sangre con más frecuencia cuando estés enfermo.

Conceptos básicos de la glucosa en sangre

En la DT1, la cantidad de glucosa en sangre puede ser demasiado alta o demasiado baja. Esto puede ocasionar problemas de salud.

¿Cuál es un rango saludable?

Todos somos diferentes pero, para la mayoría de las personas con DT1, el objetivo es mantener la glucosa en sangre entre 70 y 180 miligramos de azúcar por decilitro de sangre (mg/dL). Esto se conoce como un rango de glucosa en sangre. Habla con tu proveedor de atención médica sobre cuál es el rango correcto de glucosa en sangre para ti o tu ser querido.

Conceptos básicos de la insulina

Las personas con DT1 necesitan insulina para sobrevivir. Esto se debe a que su cuerpo no la produce o no produce lo suficiente. La insulina sólo está disponible con receta médica. La insulina, que ayuda a reducir la glucosa en sangre, no es una cura para la diabetes.

Administrarse insulina

Una persona con DT1 puede administrarse insulina por medio de inyecciones, microinfusoras, inhaladores o sistemas automatizados de administración de insulina (también llamados sistemas de páncreas artificial/PA).

Hay cinco tipos principales de insulina, clasificados según la rapidez con la que actúan en el torrente sanguíneo y el tiempo que duran sus efectos: acción rápida, acción regular o corta, acción intermedia, acción prolongada y acción ultra prolongada.

Cuidado de la insulina

	Refrigera la insulina sin abrir.
	Guarda la insulina abierta a **temperatura ambiente** y nunca cerca del calor o frío extremos.
	Revisa la **fecha de caducidad** de la insulina antes de usarla. Desecha la insulina vencida o la insulina que haya cambiado de color o tenga partículas.

CONSEJO PARA LA DT1

Habla con tu proveedor de atención médica sobre qué opciones para medir el nivel de glucosa en sangre y qué opciones de insulina y dosificación de insulina funcionan mejor para ti o tu ser querido.

Conceptos básicos del conteo de carbohidratos

Los carbohidratos, o hidratos de carbono, son nutrientes que contienen los alimentos que comemos y tomamos. El cuerpo usa la insulina para procesar los carbohidratos y convertirlos en azúcar para que el cuerpo los use como energía.

Cuando vives con DT1, es importante saber cuántos carbohidratos consumes cada vez que comes o tomas algo. De esta manera, podrás determinar cuánta insulina debes administrarte en un momento dado.

Tu proveedor de atención médica te ayudará a determinar qué tipo de dosis de insulina necesitas cada día y con qué frecuencia debes administrarla. Para encontrar los nombres de sitios web o aplicaciones que pueden ayudarte a contar carbohidratos, ve a la sección de recursos adicionales de este folleto (comienza en la página 15).

Cómo contar carbohidratos

- **Busca las etiquetas de información nutricional en los alimentos y bebidas para calcular los gramos totales de carbohidratos por porción.**
- **Usa tazas y cucharas medidoras o básculas para alimentos para contar los carbohidratos con mayor precisión. Asegúrate de usar tazas medidoras de líquido para los líquidos y tazas medidoras de ingredientes secos para los alimentos secos.**
- **Usa aplicaciones para teléfonos inteligentes y sitios web que faciliten contar los carbohidratos.**
- **Crea una lista de lo que comes y tomas con más frecuencia y su conteo de carbohidratos. Puedes utilizar la lista para sumar más fácilmente estos carbohidratos al total diario.**

CONSEJO PARA LA DT1

Las etiquetas de información nutricional también indican cuántos gramos de azúcar contienen los alimentos. No es necesario contar estos azúcares por separado en vista de que ya están incluidos en el total de gramos de carbohidratos por porción.

Nivel bajo de glucosa en sangre o hipoglucemia

Cuando tienes muy poca azúcar en la sangre, se le llama nivel bajo de glucosa en sangre (también llamado “hipoglucemia”).

Un nivel bajo de glucosa en sangre por lo general significa cualquier valor por debajo de 70 mg/dL.

Puedes tener un nivel bajo de glucosa en sangre si te administras demasiada insulina, si te administras insulina en el momento equivocado o si no comes o ingieres líquidos de manera suficiente. También puedes tener niveles bajos de glucosa en sangre durante o después de la actividad física. También puede ocurrir a altas horas de la noche cuando estás dormido. Esto ocurre cuando los músculos se están reconstruyendo con glucógeno (el tipo de glucosa que tu cuerpo almacena).

Es importante reconocer las señales de un nivel bajo de glucosa en sangre ya que cuando el nivel de glucosa en sangre es bajo, tú o tu ser querido podrían perder el conocimiento o sufrir una convulsión.

Síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre

- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Vista borrosa
- Comportamiento inusual
- Temblor o mareos
- Hambre o náuseas
- Dificultad para concentrarse
- Falta de coordinación

Si notas estos síntomas, mide tu nivel de glucosa en sangre o el de la persona. Si el nivel de glucosa en sangre está por debajo de 70 mg/dL o del rango objetivo, sigue las instrucciones de tu proveedor de atención médica. También puedes repasar las siguientes instrucciones.

Cómo tratar un nivel bajo de glucosa en sangre

El tratamiento de un nivel bajo de glucosa en sangre depende del estado de la persona con DT1.

Si la persona está consciente y es capaz de comer, tomar y tragar sin peligro

Comer o tomar 15 gramos de azúcar de acción rápida (consultar "Prepárate para tratar un nivel bajo de glucosa en sangre" más adelante para más información)

- Esperar 15 minutos, luego volver a medir el nivel de glucosa en sangre.
- Si el nivel de glucosa en sangre sigue siendo demasiado bajo, repetir los primeros dos pasos hasta que esté dentro del rango.

Si la persona está inconsciente o está teniendo una convulsión (no puede comer, tomar ni tragar sin peligro)

Mantener la calma.

- Tratar con una dosis de glucagón (consultar "¿Qué es el glucagón?" más adelante para más información).
- Girar a la persona de lado.
- Llamar al 911 y quedarse con la persona hasta que llegue la ayuda de emergencia.
- Llamar al cuidador o al contacto de emergencia de la persona.

¿Qué es el glucagón?

El glucagón es una hormona que se usa en situaciones de emergencia (si la persona sufre una convulsión o pierde el conocimiento). Se puede administrar por medio de una inyección, una pluma de autoinyección o aerosol nasal seco. Al igual que la insulina, sólo está disponible con receta médica.

Prepárate para tratar un nivel bajo de glucosa en sangre

Ten a mano azúcar de acción rápida en todo momento. El azúcar de acción rápida incluye gomitas de frutas, cajas de jugo o pastillas o geles de glucosa.

Ten glucagón que sea de fácil acceso. Es una buena idea tener glucagón en casa, en la escuela o en el trabajo y en el automóvil o como parte de tus suministros de viaje.

Asegúrate de que los demás estén al tanto de tu DT1 o la de tu ser querido, comprendan cómo detectar y tratar un nivel bajo de glucosa en sangre y tengan lo necesario para tratarla.

Nivel alto de glucosa en sangre o hiperglucemia

Tener demasiada azúcar en la sangre se denomina nivel alto de glucosa en sangre (también llamado hiperglucemia").

Para la mayoría de las personas con DT1, un nivel alto de glucosa en sangre es de 180 mg/dL o más.

Puedes tener un nivel alto de glucosa en sangre si no usas suficiente insulina para la cantidad de carbohidratos que comes o tomas.

La cafeína, el ejercicio intenso y los medicamentos pueden causar un nivel alto de glucosa en sangre, al igual que otras cosas que escapan de tu control, como los cambios hormonales, las enfermedades y el estrés.

Si no se trata, un nivel alto de glucosa en sangre puede provocar cetoacidosis diabética y complicaciones a largo plazo en los ojos, el corazón, los riñones y los nervios.

Síntomas de un nivel alto de glucosa en sangre	Síntomas de niveles altos de glucosa en sangre a largo plazo
Sed extrema	Heridas o llagas que no cicatrizan
Aumento del hambre	Infecciones
Orina frecuente	Pérdida de peso inexplicable
Tener dificultades para ver o concentrarse	

Si notas estos síntomas, mide tu nivel de glucosa en sangre o el de la persona. Si la glucosa en sangre está **por encima de 180 mg/dL o del rango objetivo**, sigue las instrucciones de tu proveedor de atención médica. También puedes repasar las siguientes instrucciones.

Cómo tratar un nivel alto de glucosa en sangre

El tratamiento de un nivel alto de glucosa en sangre depende de si el nivel de glucosa en sangre de la persona está por encima de 180 mg/dL o por encima de 240 mg/dL y si presenta ciertos síntomas graves.

Si el nivel de glucosa en sangre de la persona está por encima de 180 mg/dL pero por debajo de 240 mg/dL

- Revisar la bomba de insulina o el sitio de infusión para ver si hay oclusión.
- Administrar una "dosis de corrección" de insulina (ver "¿Qué es una dosis de corrección?" más adelante para más información).
- Tomar agua y descansar.
- Volver a medir el nivel de glucosa en sangre en una hora.
- Si el nivel de glucosa en sangre sigue siendo alto, comunicarse con un proveedor de atención médica.

Si el nivel de glucosa en sangre de la persona está por encima de 240

- También medir si hay cetonas en la sangre o la orina.

Si hay cetonas

- Es posible que la persona tenga cetoacidosis diabética.
- Llamar al cuidador de la persona o al contacto de emergencia.

Si la persona tiene cetonas o tiene aliento afrutado, agotamiento, confusión, náuseas o vómitos o pierde el conocimiento

- Es probable que la persona esté sufriendo de cetoacidosis diabética o esté peligrosamente cerca de sufrirla.
- Llamar al 911 y quedarse con la persona hasta que llegue la ayuda de emergencia.
  - Llamar al cuidador de la persona o al contacto de emergencia.

¿Qué es una dosis de corrección?

Es la insulina que te administras para bajar el nivel de glucosa en sangre cuando está demasiado alto. A veces se le llama "factor de corrección". Tu proveedor de atención médica te ayudará a determinar la dosis de corrección adecuada para ti. La dosis correcta depende del tipo de insulina que te administres y cómo lo hagas.

Cetoacidosis diabética

La cetoacidosis diabética (también llamada “CAD”) es una emergencia médica y debe tratarse de inmediato.

Ocurre cuando las células no pueden convertir en energía el azúcar en la sangre y, en cambio, desintegran la grasa. Esto crea cetonas, ácidos producidos en el hígado y liberados en la sangre cuando el cuerpo desintegra la grasa para convertirla en energía. Cuando se acumulan las cetonas, se produce un exceso de ácido en la sangre. Esto se llama acidosis.

Señales de CAD

- Sed extrema o boca muy seca
- Agotamiento o fatiga extremos
- Dolor en el pecho
- Orina frecuente
- Piel seca o enrojecida
- Olor afrutado en el aliento
- Nivel alto de glucosa en sangre (más de 240 mg/dL)
- Náuseas, vómitos o dolor abdominal
- Confusión o dificultad para prestar atención
- Cetonas en la orina o la sangre
- Dificultad para respirar

Prepárate para medir cetonas

- Ten a mano un kit para medir cetonas en sangre u orina.
- Lee el empaque cuando no haya una emergencia para aprender a usarlo.
- Para asegurarte de que comprendes las instrucciones, haz una prueba de medición en consulta con tu médico cuando creas que no hay cetonas (el nivel de glucosa en sangre está dentro del rango).
- Busca las fechas de vencimiento en los kits y desecha las tiras caducadas.

El aspecto emocional de un diagnóstico de DT1

Cuando alguien vive con diabetes tipo 1, con frecuencia tiene impacto en su salud mental y emocional. También puede afectar a otros miembros de la familia. Esto se conoce como “angustia por diabetes”.

Señales de que quizás sea hora de buscar ayuda

Si sientes que necesitas ayuda para sobrellevar la angustia de la diabetes, considera pedirla. Es posible que tú o tu ser querido necesiten más apoyo en los siguientes casos:

- **Si no hay motivación o te niegas a medir los niveles de glucosa en sangre, administrarte insulina, contar carbohidratos, o manejar activamente la DT1**
- **Si recientemente hay relaciones problemáticas con familia y amigos**
- **Si no hay deseo de pasar tiempo con los seres queridos**
- **Si no hay interés en pasatiempos o actividades que antes eran agradables**
- **Si hay sentimientos constantes de estrés o ansiedad**
- **Si hay cambios en el apetito y la capacidad para dormir**

Si tú o tu ser querido experimentan estas u otras señales de angustia por la diabetes, habla con tu proveedor de atención médica acerca de que posiblemente sea el momento de buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

Encontrar ayuda

Para encontrar un profesional de la salud mental que tenga experiencia en la angustia de la diabetes, visita el Directorio de Proveedores de Salud Mental de la Asociación Americana de Diabetes en **professional.diabetes.org/mhp_listing.**

También puedes **escanear el código QR** a la derecha.

Recursos adicionales

Esperamos que Comenzar con Esperanza te haya parecido una fuente de información fácil de entender que, sin duda, debes saber desde el primer día de un diagnóstico de DT1.

Cuando estés listo, quizás quieras información sobre otros temas más especializados relacionados con la DT1 así como sobre Breakthrough T1D.

Visita **BreakthroughT1D.org** para encontrar estos y otros recursos útiles.

Más soporte para personas recién diagnosticadas
BreakthroughT1D.org/es/recien-diagnosticado/

Soporte individualizado
BreakthroughT1D.org/es/comunidad-dt1/

Vida con DT1
BreakthroughT1D.org/es/recursos-dt1/

Explicación detallada sobre el seguro de salud
BreakthroughT1D.org/es/recursos-dt1/seguro/

Manejo diario
BreakthroughT1D.org/es/manejo-diario/

Capítulo de Breakthrough T1D cerca de ti
BreakthroughT1D.org/es/buscador-capitulo/

Únete a la comunidad en línea de Breakthrough T1D
BreakthroughT1D.org/es/comunidad-dt1/

Eventos de Breakthrough T1D
BreakthroughT1D.org/discover-events/

Participa como voluntario
BreakthroughT1D.org/es/sirve-de-voluntario/

Impulsa el cambio
BreakthroughT1D.org/es/defensa/

Encuentra un ensayo clínico
BreakthroughT1D.org/es/ensayos-clinicos/

Descargo de responsabilidad

Breakthrough T1D no proporciona asesoramiento médico. Cualquier contenido encontrado por medio de “Comenzar con Esperanza” es sólo para fines informativos y no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional.

En nuestra calidad de organización mundial líder en la investigación y los esfuerzos de defensa en el campo de la diabetes tipo 1, ayudamos a mejorar la calidad de la vida diaria con diabetes tipo 1 mientras impulsamos la cura. También queremos apoyarte a vivir lo mejor posible con diabetes. Por lo tanto, nuestro contenido está destinado a proporcionar apoyo y consejos para vivir bien con diabetes.

La información que proporcionamos no pretende cubrir todos los posibles usos, direcciones, precauciones, interacciones de medicamentos o efectos adversos. Comunícate con tu médico u otro proveedor de salud calificado si tienes alguna pregunta con respecto a tu diabetes o cualquier condición médica.

No ignores el consejo médico profesional debido a algo que hayas leído en BreakthroughT1D.org, cualquier sitio de terceros o cualquier literatura no médica.

Si crees que tienes una emergencia médica, llama a tu médico o al 911 inmediatamente.

Breakthrough T1D no recomienda ni respalda ninguna prueba, médicos, productos, procedimientos, opiniones u otra información específicos que puedan ser mencionados en nuestro sitio web o por uno de nuestros patrocinadores.

Breakthrough T1D™
Formerly JDRF

También puedes seguirnos en:

BreakthroughT1D

@BreakthroughT1D

@BreakthroughT1D

BreakthroughT1D

BreakthroughT1D.org