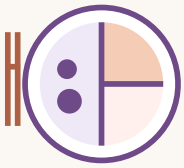
Guía para pacientes

Diabetes tipo 2: su plan de cuidado diario



Un plan para la vida real. Entienda sus cuidados. Dé el próximo paso con apoyo.

Guía para pacientes

Guía para pacientes adultos en EE. UU. y la India. Siga las instrucciones personales de su equipo de atención. El embarazo y la atención pediátrica necesitan orientación aparte.

1 No tiene que resolverlo sin ayuda

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa bien la insulina o no produce suficiente. La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre (glucosa) entre en las células para dar energía. Puede quedar demasiada azúcar en la sangre.

Su plan combina alimentación, actividad, medicamentos cuando se recetan y seguimiento. También protege el corazón, los ojos, los riñones, los nervios y los pies. Empiece con un paso posible y pida apoyo.

2 Conozca su plan y sus medicamentos

Use la hoja para anotar medicamentos, instrucciones, plan de monitoreo y próxima cita. Pregunte para qué sirve cada medicamento, cómo tomarlo, sus posibles efectos secundarios, qué hacer si olvida una dosis y cómo renovar recetas.

Tome los medicamentos como se los recetaron. No los cambie ni reduzca por su cuenta. Diga al equipo si no puede pagarlos. Si usa inyecciones, pida que le muestren la técnica, cómo guardarlas y cómo desechar las agujas de forma segura.

Pida una demostración

“Por favor, muéstreme cómo hacerlo y luego déjeme intentarlo”. Un farmacéutico o educador en diabetes puede ayudarle a practicar.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

3 Haga un plan de monitoreo adecuado

Pregunte si necesita medir la glucosa en casa, qué aparato usar y cuándo medirla. No todas las personas necesitan el mismo monitoreo. Pida su rango personal y qué cifras requieren una llamada.

Un medidor muestra la glucosa en ese momento. Un monitor continuo de glucosa (MCG) muestra tendencias. El análisis A1C refleja el promedio de glucosa de unos tres meses. Pregunte por su meta de A1C y cuándo repetir el análisis.

Haga un registro útil
Si le piden medir, anote fecha, hora, cifra y detalles como comidas, actividad, síntomas o enfermedad. Compártalo según las indicaciones de la clínica.

Revise las unidades
Los medidores pueden mostrar mg/dL o mmol/L. Pida al equipo que escriba las unidades y sus metas en el plan; no compare unidades distintas como si fueran iguales.

Use el medidor de forma segura
Lave y seque sus manos antes de medir. Siga las instrucciones del aparato. No comparta el medidor ni el dispositivo para pinchar el dedo con otra persona.

4 Disfrute su comida con un plan posible

Pida a un dietista o educador en diabetes que adapte las comidas a su cultura, presupuesto, horario y medicamentos. Para comidas como arroz o roti con dal (legumbres) y verduras, pregunte cómo adaptar las porciones y los horarios a su plan personal. Elija agua o bebidas sin azúcar cuando sean adecuadas para su plan.

Pregunte qué actividades son seguras y empiece poco a poco. Si sus medicamentos pueden bajar demasiado la glucosa, pregunte cómo influyen las comidas, la actividad, el alcohol o el ayuno. Mencione dolor de pies, limitaciones de movimiento, problemas de sueño, estrés o dificultad para conseguir alimentos.

Un pequeño paso

Elija un cambio que pueda repetir esta semana. Su plan puede crecer a partir de ahí.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

5 Sepa qué hacer si baja el azúcar

La insulina y algunos medicamentos para la diabetes pueden causar glucosa baja. Puede sentir temblores, sudor, hambre, mareo o confusión. Pregunte si tiene ese riesgo y lleve la glucosa de acción rápida recomendada por su equipo.

Menos de 70 mg/dL (3.9 mmol/L): regla 15-15
Para un adulto despierto que puede tragar de forma segura: tome 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, espere 15 minutos y mida de nuevo. Repita si sigue por debajo de 70 mg/dL (3.9 mmol/L). Con tabletas o gel de glucosa, use la cantidad de la etiqueta que aporta 15 gramos. Siga su plan individual.

Después de recuperarse
Cuando vuelva a su rango personal, coma un refrigerio o comida con carbohidratos y proteína. Informe al equipo sobre las bajas; no cambie los medicamentos por su cuenta. Si los síntomas no mejoran después del tratamiento, busque ayuda médica de emergencia. No conduzca usted mismo.

La glucosa muy baja es una emergencia

Si la persona está inconsciente, tiene una convulsión o no puede tragar de forma segura, no le dé nada por la boca. Llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. Una persona capacitada debe dar el glucagón recetado, si está disponible, según sus instrucciones.

6 Tenga un plan para enfermedad y glucosa alta

Pida instrucciones escritas para cuando esté enfermo: cuándo medir glucosa o cetonas, qué medicamentos continuar o cambiar temporalmente, cómo hidratarse y cuándo llamar. Dependen de sus medicamentos y su salud.

La sed, orinar con frecuencia, el cansancio o la visión borrosa pueden ocurrir con glucosa alta. Contacte al equipo si las cifras superan el límite acordado o si tiene síntomas que le preocupan. No tome medicamento extra salvo que su plan escrito lo indique.

Busque ayuda urgente

Vaya a urgencias si no puede retener líquidos durante más de 4 horas o tiene cetonas en la orina. Ante dificultad para respirar, colapso o confusión intensa, llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. No conduzca si no puede pensar con claridad.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

7 También importan pies, ojos, riñones y corazón

Revise sus pies todos los días, también entre los dedos. Use un espejo o pida ayuda si hace falta. Use zapatos protectores y calcetines. Llame pronto a su equipo por piel roja, caliente o dolorosa, o un corte o ampolla que no empieza a sanar.

Pregunte cuándo necesita revisiones de pies, un examen de ojos, análisis de sangre y orina para los riñones, controles de presión y colesterol, atención dental y vacunas. Su equipo decide el calendario según su salud.

8 Pida apoyo y un próximo paso claro

Lleve la lista de medicamentos, preguntas y registros solicitados. Pregunte sobre educación en diabetes, dietistas, apoyo de idioma y ayuda para pagar medicamentos o suministros. Diga al equipo si la diabetes le resulta abrumadora.

Confirme la próxima cita y cómo pedir ayuda fuera del horario de atención. Antes de salir, explique el próximo paso con sus propias palabras para que el equipo compruebe que el plan quedó claro.

Preguntas para hacer

- □ ¿Cuál es el primer paso más importante para mí?
- □ ¿Mis medicamentos pueden causar glucosa baja?
- □ ¿Cuáles son mis metas de glucosa y A1C?
- □ ¿Cuál es mi plan escrito para cuando me enferme?
- □ ¿Qué revisiones me corresponden y dónde consigo ayuda con costos?

Hoja de trabajo

Use la hoja de diabetes para organizar medicamentos, monitoreo, metas diarias, preguntas para días de enfermedad y seguimiento. Su equipo completa las metas personales e instrucciones.

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

KIT PARA PACIENTES

Fuentes y lecturas adicionales

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.

NIDDK / NIH | Type 2 Diabetes
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes

NIDDK / NIH | Insulin, Medicines, & Other Diabetes Treatments
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments

NIDDK / NIH | Low Blood Glucose (Hypoglycemia)
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia

CDC | Managing Sick Days
https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html

NIDDK / NIH | Preventing Diabetes Problems
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems

FDA | Blood Glucose Monitoring Devices
https://www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/blood-glucose-monitoring-devices

MedlinePlus / NIH | Low blood sugar
https://medlineplus.gov/ency/article/000386.htm

World Health Organization | Diabetes
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

NIDDK / NIH | Managing Diabetes
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes

NIDDK / NIH | Healthy Living with Diabetes
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes

CDC | Treatment of Low Blood Sugar (Hypoglycemia)
https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html

NIDDK / NIH | Diabetes & Foot Problems
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems

CDC | About Diabetes Self-Management Education and Support
https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html

MedlinePlus / NIH | Unconsciousness - first aid
https://medlineplus.gov/ency/article/000022.htm

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)
https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss

ICMR-National Institute of Nutrition | Dietary Guidelines for Indians, 2024
https://nin.res.in/dietaryguidelines/pdfjs/locale/DGI_2024.pdf

Siga las instrucciones de su equipo de atención.