

Department of Nursing
505 Parnassus Avenue
Room L-171
San Francisco, CA 94143-0210
tel: 415/353-1670
fax: 415/353-8562
TTY: 415/885-3889
www.ucsfhealth.org

University of California
San Francisco

Estimado Paciente,

Celebramos su interes en querer aprender mas sobre la diabetes. Hay mucha informacion valiosa en este folleto de Educacion de la Diabetes para que usted llavar a casa.

UCSF ha creado un sitio de educacion de la diabetes para los pacientes y sus familias. Para encontrar este sitio en la computadora favor de visitar:

www.dtc.ucsf.edu

Si tiene preguntas puede contactarse con La Enfermera Especialista en Diabetes:

Mary Sullivan
(415) 353-1556

Mary.sullivan@ucsfmedctr.org

Gracias y le deseamos exito en su control de la diabetes.



Your Health Matters

Dar de alta: Información para el paciente con diabetes

La diabetes es una condición que causa un nivel alto de azúcar en la sangre.

- Diabetes tipo 1 es producida por un defecto en el sistema inmune que hace que el cuerpo elimine las células en el páncreas que son las responsables de producir la insulina.
- Diabetes tipo 2 es causada por un defecto en la acción de la insulina.
- En la diabetes inducida por esteroides, la prednisona impide que la insulina funcione apropiadamente.

Usted tiene diabetes _____.

Nivel de azúcar normal

- Si usted es mayor de 7 años, el nivel aceptable de azúcar en la sangre es de 80-180 mg/dl.
- Si es menor de 7 años, el nivel aceptable de azúcar en la sangre es de 100-200 mg/dl.

Alto nivel de azúcar en la sangre – mas de los 200 mg/dl

Causas

- Demasiada comida, falta de insulina o pastillas para la diabetes, infección, estrés.

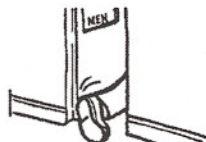
Síntomas



alto nivel de azúcar en la sangre



sed extrema



urinación frecuente



piel seca



hambre



visión borrosa



somnolencia



náuseas

Tratamiento

- Revise y siga su plan de dieta. Tome bebidas que no contengan azúcar.
- Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene mas de los 250 mg/dl.

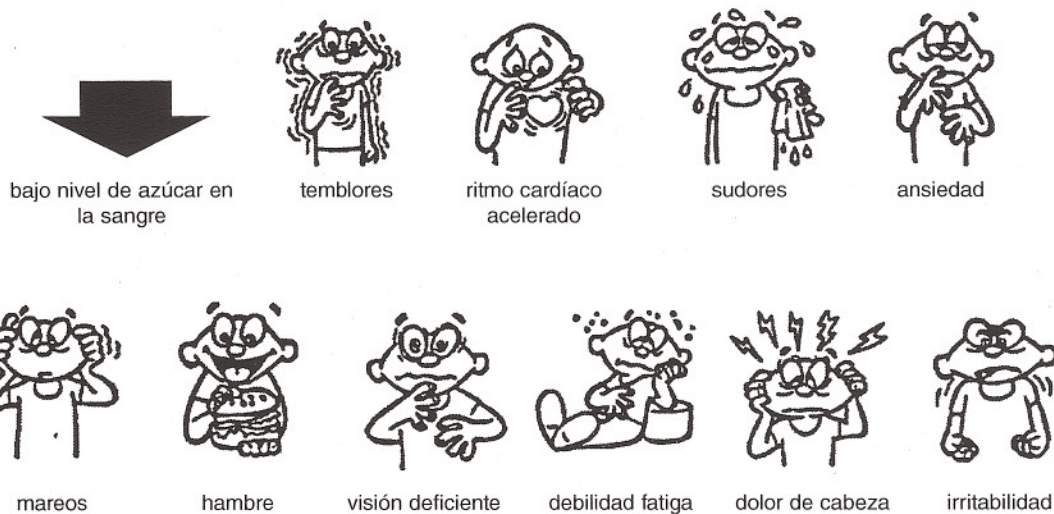
Bajo nivel de azúcar en la sangre

- Si usted es mayor de 7 años, su azúcar debe estar mas de 70mg/dl.
- Si usted es menor de 7 años, su azúcar debe estar mas de 100 mg/dl.

Causas

- Cantidad mínima o falta de alimentos, demasiada insulina, o pastillas para la diabetes, demasiado ejercicio.

Síntomas



Tratamiento

- Compruebe su nivel de azúcar. Si es bajo, ingiera 15 gramos de carbohidratos. (Por ejemplo: 4 onzas de jugo, 3 o 4 tabletas de glucosa, o 1 taza de leche. A los 15 minutos, mida nuevamente su nivel de azúcar en la sangre. Si todavía es bajo, repita el tratamiento.
- Llame a su médico para informarle sobre el nivel bajo de azúcar en la sangre.

Consejos para el ejercicio físico

El ejercicio ayuda a disminuir su nivel de azúcar en la sangre. Cuando haga ejercicio deberá:

- Tener algún tipo de azúcar como por ejemplo tabletas de glucosa o jugo.
- Llevar identificación—usted puede obtener una tarjeta ID MedicAlert llamando al número 1-800-432-5378.
- Si usted toma insulina, verifique su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio para determinar de qué manera la actividad física afecta su nivel de azúcar en la sangre.

Cómo inyectar la insulina

Paso 1: Lávese muy bien las manos antes de inyectarse la insulina.

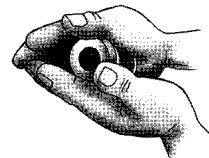
Paso 2: Lea atentamente la etiqueta del frasco de insulina para asegurarse de estar usando el frasco de insulina correcto.

Paso 3: Observe detenidamente el líquido del frasco para verificar que sea:

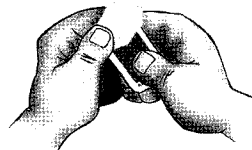
- Transparente si se trata de insulina de acción rápida, de acción corta o de acción prolongada (como insulina glargina);
- Uniformemente turbio, sin grumos, si se trata de cualquier otro tipo de insulina (como NPH [insulina isofánica]).



Paso 4: Si utiliza un tipo de insulina que se supone que debe ser turbio, haga rodar suavemente el frasco entre sus manos para asegurarse de que se mezcle bien. No agite el frasco.

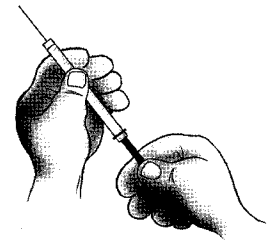


Paso 5: Utilice un hisopo con alcohol para limpiar la parte superior del frasco de insulina.

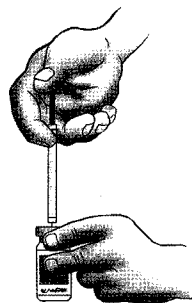


Paso 6: Retire la tapa protectora de la aguja. Una vez que haya retirado la tapa protectora, no permita que la aguja entre en contacto con ninguna otra superficie. (Esto se realiza para garantizar que la aguja permanezca esterilizada.)

Paso 7: Llene la jeringa con la misma cantidad de aire que su dosis de insulina. Haga esto tirando del émbolo hasta que llegue a la marca correspondiente de la jeringa.

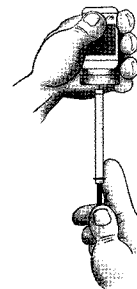


Paso 8: Inserte la aguja en línea recta a través de la superficie superior de goma del frasco de insulina y presione el émbolo para inyectar el aire dentro del mismo.



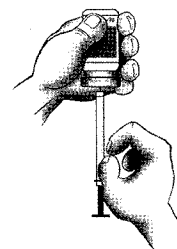
Cómo inyectar la insulina (continuación)

Paso 9: Con la aguja dentro del frasco de insulina, sostenga el mismo en un nivel más alto que la aguja, asegurándose de que la insulina cubra la aguja.

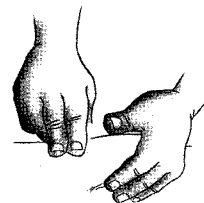


Paso 10: Sostenga la jeringa a la altura de los ojos así puede ver las marcas en la jeringa con claridad. Luego tire del émbolo hasta que la insulina en la jeringa alcance la dosis correcta.

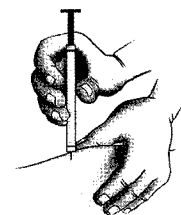
Paso 11: Verifique si hay burbujas de aire en la jeringa. Si hay alguna burbuja de aire, golpee suavemente la jeringa con los dedos para que las burbujas se dirijan hacia la aguja. Luego, presione suavemente el émbolo para inyectar el aire nuevamente en el frasco de insulina. Verifique la dosis de la jeringa para determinar si debe tirar del émbolo nuevamente para cargar más insulina en la jeringa.



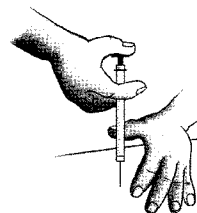
Paso 12: Limpie con un algodón el área de la piel en el estómago (debajo del ombligo), brazo superior, glúteo superior o muslo, como le indique su médico, enfermero o educador en diabetes.



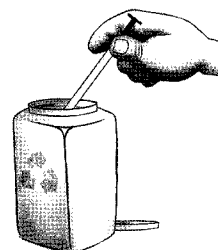
Paso 13: Pellizque un pequeño pliegue de piel en el área limpia. Sostenga la jeringa desde el extremo con el émbolo e inserte la aguja en un ángulo de 90 grados en el centro de esta área.



Paso 14: Inyecte la insulina presionando el émbolo. Mantenga la aguja en el lugar durante 5 segundos después de presionar completamente el émbolo para asegurarse de que se haya inyectado toda la insulina.



Paso 15: Utilice *una sola vez* cada jeringa y aguja. Deseche las jeringas y agujas utilizadas conforme a las normas del lugar donde vive (comuníquese con la oficina del gobierno de su ciudad para preguntar sobre las mismas).





Your Health Matters

Use of Insulin Pen Uso del lapicero para la insulina

1. Remove protective tab / Retire el protector

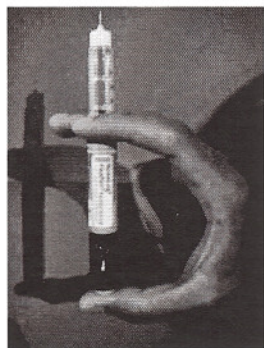


2. Screw needle onto pen / Atornille la aguja dentro del lapicero



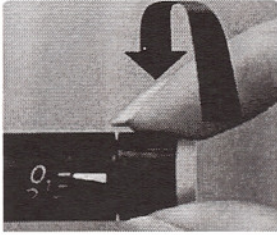
- Remove outer and inner plastic needle caps
Retire las tapas plásticas interiores y exteriores de la aguja

3. Do air shot / Haga una prueba en el aire

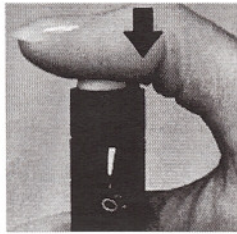
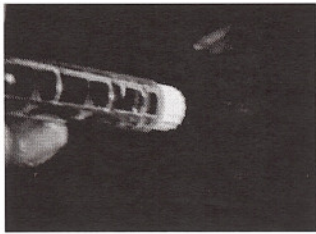


- Dial to 2 / Marque el 2
- Press button / Presione el botón
- Repeat until you see insulin leak out of needle
Repita hasta que vea que la insulina gotea fuera de la aguja
- Shake off excess insulin from tip
Sacuda el exceso de insulina de la punta

4. Dial the insulin dose / Marque la dosis de insulina

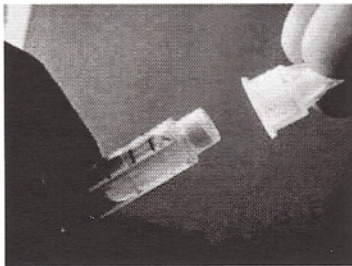


5. Give the insulin / Suministre la insulina



- Insert needle into skin at 90 degree angle
Inserte la aguja en la piel en un ángulo de 90 grados
- Press button to deliver insulin
Presione el botón para suministrar la insulina
- Make sure dial returns to 0
Verifique que el dial regresa a 0
- Count to 10 before removing needle
Cuenta hasta 10 antes de retirar la aguja

6. Remove needle from pen / Retire la aguja del lapicero



- Never store a needle on the pen as it will draw air into the pen
Nunca guarde la aguja en el lapicero porque colocará aire dentro del lapicero

| 1 | | | | | |
|---|---|---|------------------|------------------|------------------------|
| Long-Acting Insulin / Insulina de efecto prolongado | | Breakfast / Desayuno | Lunch / Almuerzo | Dinner / Comida | Bedtime / Al acostarse |
| Name of insulin / Nombre de insulina _____ | | units / unidades | units / unidades | units / unidades | units / unidades |
| 2 | | | | | |
| Fast-Acting Insulin / Insulina de acción rápida | | Breakfast / Desayuno | Lunch / Almuerzo | Dinner / Comida | |
| Name of insulin / Nombre de insulina _____ | | Take insulin 0-15 minutes before meal / Tome la insulina de 0 a 15 minutos antes de comer | | | |
| MEALS / COMIDAS | Blood Sugar / Azúcar en la sangre | Dose (units) / Dosis (unidades) | | | |
| | under 80 / Bajo 80 | None / ninguna | | | |
| | 80-100 | | | | |
| | 101-130 | | | | |
| | 131-150 | | | | |
| | 151-200 | | | | |
| | 201-250 | | | | |
| | 251-300 | | | | |
| | 301-350 | | | | |
| | 351-400 | | | | |
| | Over 400/ Más de 400 | | | | |
| | 3 | | | | |
| Bedtime High Sugar Correction / Corrección del alta azúcar a la hora de acostarse | | | | | Bedtime / Al acostarse |
| BEDTIME / HORA DE ACOSTARSE | Name of insulin / Nombre de insulina _____ | | | | |
| | Blood Sugar / Azúcar en la sangre | Dose (units) / Dosis (unidades) | | | |
| | Under 200/ Bajo 200 | None / Ninguna | | | |
| | 200-250 | | | | |
| | 251-300 | | | | |
| | Over 300/ Más de 300 | | | | |
| ✓ | Test blood sugar before every meal and at bedtime. / Mídase los niveles de azúcar antes de las comidas y al acostarse | | | | |
| ✓ | If blood sugar is less than 70, drink 4 oz of juice or eat glucose tablets. / Si los niveles de azúcar en la sangre son de menos de 70, beba 4 oz de jugo o tome tabletas de glucosa | | | | |
| ✓ | Call doctor if Blood sugar is less than 70 or greater than 400. / Llame al doctor si los niveles de azúcar en la sangre son de menos de 70 o de más de 400. | | | | |
| ✓ | During Prednisone or Decadron taper, call doctor if blood sugar is less than 100 two times in a row. Insulin dose may need to be changed. / Durante la reducción del Prednisone o Decadron, llame al doctor si el azúcar en la sangre es de menos de 100 dos veces consecutivas. Podría necesitarse disminuir la dosis de la insulina | | | | |

**INSULIN PUMP Instructions for
BOMBA DE INSULINA - Instrucciones para _____**

Date / Fecha _____

- **Insulin Type / Tipo de insulín _____**
- **Insulin Pump Basal Rate: / Tasa basal de bomba de insulina:**

| Time Hora | Units per Hour Unidades por hora |
|----------------------|---|
| to / a | |
| to / a | |
| to / a | |
| to / a | |
| to / a | |
| to / a | |

- **Carbohydrate Ratio: / Ratio de carbohidrato:**

_____ unit per / unidades por _____ Grams of Carbs / Gramos de carbohidratos
 _____ unit per / unidades por _____ Grams of Carbs / Gramos de carbohidratos
 _____ unit per / unidades por _____ Grams of Carbs / Gramos de carbohidratos

- **High Blood Glucose Correction: / Corrección de la alta glucosa en la sangre:**

_____ unit per / unidades por _____ points over blood sugar of / puntos sobre el nivel de azúcar de _____
 _____ unit per / unidades por _____ points over blood sugar of / puntos sobre el nivel de azúcar de _____
 _____ unit per / unidades por _____ points over blood sugar of / puntos sobre el nivel de azúcar de _____

- **Check blood sugar before meals and at bedtime.
Mídase los niveles de azúcar en la sangre antes de las comidas y al acostarse.**
 - **If blood sugar less than 70, drink 4 oz of juice or eat glucose tablets.
Si los niveles de azúcar en la sangre son de menos de 70, beba 4 oz de jugo o tome tabletas de glucosa.**
 - **If blood sugar remains over 300 mg/dL, change infusion set and take high blood glucose correction as an injection.
Si los niveles de azúcar permanecen siendo de más de mg/dL, cambie el equipo de infusión y hágase la corrección de glucosa en la sangre en la forma de inyección.**

