

Diabetes Tipo 1

La vida con diabetes

Si usted tiene diabetes, no está solo. En todo el mundo hay millones de personas que viven con diabetes - alrededor del 5% de ellas tienen diabetes tipo 1 y 95% tiene diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 1 ocurre a todas las edades. Es una condición manejable y con un tratamiento adecuado de la diabetes desde una edad temprana, puede vivir una vida larga y plena.

¡Es importante alimentarse correctamente, ejercitarse, apoyo social, controlar el azúcar en la sangre, la insulina y la administración de otros medicamentos!

Diabetes - Lo que debe saber

La diabetes es una condición en la que la cantidad de azúcar (glucosa) en su sangre es mayor de lo normal.

La diabetes tipo 1 es en la que el cuerpo no produce o produce poca insulina. La insulina es necesaria para ayudar a que el azúcar entre en las células de su cuerpo. El azúcar proviene de los alimentos que consume y se utiliza en todas las células y órganos para generar la energía que mantiene su cuerpo funcionando.

La insulina que falta en su cuerpo tiene que ser reemplazada. La insulina no puede tomarse por la boca, si no que debe inyectarse.

Las personas con **diabetes tipo 2** son capaces de producir insulina, pero las células no pueden responder adecuadamente a la insulina. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 necesitan píldoras y/o inyecciones de insulina para regular la cantidad de azúcar en su sangre (también llamados niveles de azúcar en sangre).

El rango saludable de azúcar en la sangre

La ingesta de alimentos, el suministro de azúcar a las células y su transformación en energía son procesos esenciales en nuestro cuerpo. Los niveles de azúcar en la sangre resultan de estos procesos. Si los niveles son demasiado altos o demasiado bajos, existe un riesgo de consecuencias graves para su cuerpo. Por lo tanto, los niveles normales de azúcar en sangre son importantes para su salud.

¡Es importante controlar sus niveles de azúcar en la sangre!

Cómo revisar sus niveles de azúcar

Su nivel de azúcar en sangre puede medirse utilizando un "medidor de glucosa en sangre" o "monitor de glucosa en sangre". Simplemente tome una gota de sangre por medio de un pinchazo en el dedo y el medidor le indica la cantidad de azúcar que está presente en su sangre en ese preciso momento. De este modo, usted puede revisar si sus niveles de azúcar caen dentro del rango saludable.

¡El monitoreo de los niveles de azúcar en sangre es la vía más importante para revisar cómo está usted manejando su diabetes!

Buen manejo de la diabetes

Para manejar la diabetes exitosamente, los niveles de azúcar en sangre deben mantenerse dentro del rango normal mediante inyecciones oportunas de insulina en la dosis adecuada. Sin embargo, si usted cambia sus hábitos alimenticios (extremadamente rápido) o actividades físicas, sus niveles de azúcar en sangre pueden bajar o subir demasiado.

Hiperglucemia - Niveles altos de azúcar en sangre

Cuando el nivel de azúcar en la sangre se eleva por encima del límite normal, se vuelve hiperglucémico. Si sus niveles de azúcar permanecen demasiado altos por un largo periodo, existe un riesgo de daño a los órganos y otras complicaciones.

Los niveles altos de azúcar en sangre se desarrollan cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no responde bien a la insulina. También puede ocurrir cuando una persona con diabetes olvida una inyección de insulina o si la dosis de insulina inyectada fue muy baja.

Hipoglucemia - Niveles bajos de azúcar en sangre

Su nivel de azúcar en la sangre puede caer también por debajo del límite normal, dando como resultado una hipoglucemia. A la hipoglucemia también se le conoce como "reacción a la insulina", debido a que puede ocurrir después de tomar demasiada insulina. Los niveles bajos de azúcar en la sangre son comunes en los pacientes con diabetes tipo 1. - en promedio, los episodios con síntomas ocurren dos veces por semana. El número de bajadas sin notar (sin síntomas, por la noche) podría ser incluso mayor. **Si los niveles de azúcar bajan demasiado, puede perder funciones importantes, como la capacidad de pensar y actuar de manera normal. ¡Los niveles bajos de azúcar en la sangre requieren de acción inmediata!** **Contacte a su Profesional de la Salud para discutir su rango deseado de azúcar en sangre.**

Insulina - Lo que debe saber

La insulina es una hormona producida naturalmente por el páncreas. Sin insulina, el azúcar no puede entrar a las células y se acumula en la sangre. La insulina es el medicamento para las personas cuyo páncreas no produce suficiente insulina (diabetes tipo 1) o cuyas células no responden adecuadamente a la insulina (diabetes tipo 2)



Control de la Insulina - ¡Está en sus manos!

Cuando los niveles de azúcar en la sangre aumentan después de una comida, las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para regresar sus niveles a la normalidad. En las personas saludables, el páncreas proporciona la cantidad adecuada de insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina varias veces diariamente con plumas de insulina, jeringas o bombas de insulina. El monitoreo de azúcar en la sangre le ayuda a determinar cuándo y cuánta insulina necesita inyectar.

Vivir con Diabetes - Consejos prácticos

Comer correctamente

Los alimentos que usted consume tiene una gran influencia en los niveles de azúcar en su sangre. Es importante conocer sus alimentos y administrar sus inyecciones de insulina como corresponde. Un dietista que tenga experiencia en diabetes tipo 1 puede ayudarle a establecer un plan para una dieta balanceada, sus dosis de insulina y el nivel adecuado de actividades. Cuando sus hábitos o preferencias alimenticias cambien, es momento de actualizar su plan de alimentación.

Hacer ejercicio

Cuando usted se mueve, su cuerpo gasta más energía y se consume el azúcar más rápido que cuando descansa. ¡Estar activo es bueno! A largo plazo el ejercicio le ayudará a estabilizar sus niveles de azúcar.

Encontrar apoyo

El apoyo social y emocional puede mejorar positivamente su bienestar. Puede ser muy útil compartir sus experiencias con otros pacientes diabéticos. ¡Una buena red de apoyo de miembros de la familia, amigos y organizaciones de pacientes diabéticos realmente hace una diferencia!

Almacenar la insulina

Por ejemplo, la insulina puede necesitar refrigerarse. Si la inyección de insulina fría es dolorosa para usted, el contenedor de la insulina se puede mantener a temperatura ambiente (por lo general alrededor de los 20°C en Europa central) antes de la inyección. Algunos productos de insulina se pueden conservar de esta manera durante aproximadamente un mes. **Por favor asegúrese de verificar y seguir siempre las instrucciones del proveedor**

¿Le gustaría conocer más acerca de la diabetes?
Visite nuestro sitio:

www.ascensia.com.mx

Callcenter: 800 953 1327

Fuente: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG Peter Merian-Strasse 90 4052 Basel

Switzerland www.diabetes.ascensia.com

Ascensia, el logo de Ascensia Diabetes Care es una marca comercial y/o una marca registrada de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Todos los derechos reservados. Fecha de elaboración: Enero 2019.

Registro Sanitario 1239E2015SSA
Aviso de publicidad: 193300202C6791



Diabetes Tipo 1

Información básica para
Pacientes con Diabetes Tipo 1

