

Viviendo con diabetes tipo 1

La diabetes es una enfermedad de por vida. Controlar su diabetes significa hacer algunos cambios que pueden resultar difíciles. Su médico, enfermero, educador en diabetes y otras personas pueden ayudarle.

Controlar la diabetes tipo 1 significa equilibrar la insulina con la dieta y la actividad. Tendrá que controlar su nivel de azúcar en sangre. A veces tendrá que controlar sus cetonas. También tendrá que trabajar con su proveedor para prevenir complicaciones.

¿Cómo le afecta la diabetes a diario?

La diabetes puede afectar cómo se siente cada día. Si su nivel de glucosa en sangre es demasiado alto o demasiado bajo (hipoglucemia), es posible que no se sienta bien. Mantener el nivel de glucosa en sangre dentro de un rango ideal le ayudará a sentirse mejor.

Coma sano

Una dieta sana y bien planificada ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre. También le ayuda a mantener un peso saludable.

Su médico, enfermera, dietista o educador en diabetes lo ayudarán a crear un plan que funcione para usted. No tiene que renunciar a todos los alimentos que le gustan. Para ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre, coma comidas y refrigerios con:

- Verduras
- Frutas
- Carnes magras o demás proteínas saludables
- Cereales integrales
- Productos lácteos bajos en grasa o descremados

Sea físicamente activo

La actividad ayuda a su cuerpo a utilizar la insulina para convertir los alimentos en energía.

Pídale a su médico que le ayude a crear un programa de actividades que sea adecuado para usted. Su programa se basa en su edad, salud general y tipos de actividad que disfruta. Empiece despacio. Pero intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio o actividad la mayoría de los días. Los 30 minutos no tienen que ser todos a la misma vez. Hacer ejercicio durante períodos de 10 minutos durante el día funciona bien.

Controle su nivel de azúcar en sangre

Su médico le dará instrucciones sobre cómo controlar su nivel de azúcar en sangre en casa. Al controlarlo, usted sabe si su nivel de azúcar en sangre se encuentra en su rango objetivo. Tener sus niveles de azúcar en sangre dentro del rango objetivo significa que está manejando bien su diabetes.

Su médico le dirá qué es demasiado alto y demasiado bajo para usted. Llame a su médico si su nivel de azúcar en sangre suele estar fuera de ese rango. Saber reconocer y responder rápidamente a los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre (como sudoración, temblores o confusión).

Su médico también puede indicarle que controle su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia cuando esté enfermo. Por ejemplo, cuando tiene un resfriado o una gripe.

Si sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos o demasiado bajos, su médico puede sugerirle cambios en su dieta o nivel de actividad. También puede ajustar su medicamento.

Cuídese

Cuando tiene diabetes, es más probable que tenga otros problemas de salud. Incluyen problemas en los pies, los ojos, el corazón, los nervios y los riñones. Si controla su nivel de azúcar en sangre y se cuida bien, puede ayudar a prevenir estos problemas. Su médico, enfermero, educador en diabetes y otras personas pueden ayudarle.

- **Chequeos.** Hágase chequeos regulares con su médico. En estas visitas, le harán un examen físico. Esto incluye revisar sus pies. Su médico también controlará su presión arterial y su peso.
- **Otros exámenes.** Hágase también exámenes completos de los ojos, los pies y los dientes al menos una vez al año. Siempre quítese los zapatos en cada visita para que su médico le revise los pies.
- **Pruebas de laboratorio.** Le harán análisis de sangre y orina.
 - Al menos 2 veces al año, su proveedor revisará su hemoglobina A1C. Este análisis de sangre muestra qué tan bien ha estado controlando su azúcar en sangre durante 2 a 3 meses. Los resultados ayudan a su proveedor a controlar su diabetes.
 - También tendrá otras pruebas de laboratorio. Estas pruebas pueden detectar problemas renales y niveles anormales de colesterol.
- **Fumar.** Si fuma, debe dejar de hacerlo. Fumar aumenta la probabilidad de que tenga complicaciones por la diabetes. Pregúntele a su médico acerca de las formas de dejar de fumar. Tampoco utilice cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Vacunas.** Reciba una vacuna anual contra la gripe. Y pregúntele a su médico acerca de las vacunas para prevenir la neumonía, la hepatitis B y el herpes zóster.

El estrés y la depresión

La mayoría de las personas enfrentan desafíos durante sus vidas. Vivir con diabetes, o con cualquier afección grave, puede aumentar su estrés. Puede hacerle sentir muchas emociones diferentes. Con la diabetes, sentirse estresado o deprimido puede afectar sus niveles de azúcar en sangre.

Si tiene problemas para lidiar con la diabetes, informe a su médico. Él o ella pueden ayudarlo o derivarlo a otros médicos o programas de atención médica.

Tratamientos utilizados para la diabetes tipo 1

Los dos objetivos del tratamiento de la diabetes son asegurarse de que se sienta bien día a día y prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo. La mejor manera de alcanzar esos objetivos es:

- Tomar insulina
- Planificar sus comidas: elegir qué, cuánto y cuándo comer
- Estar físicamente activo