

GUÍA PARA CONVERSAR CON EL MÉDICO

Su médico es su mejor aliado en el manejo de la diabetes. **Pero a veces las visitas médicas pueden ser estresantes, por no saber qué información llevar o qué preguntas hacer.** Esta Guía para Conversar con el Médico le ayudará a estar preparado y sacarle el máximo provecho a su visita.

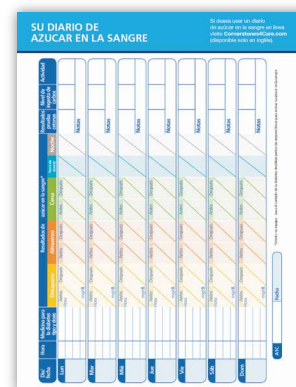
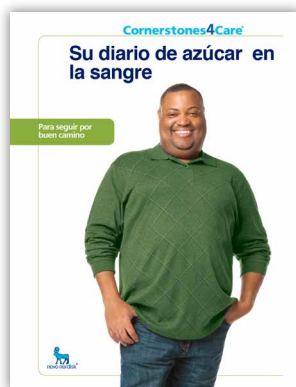
Hablaremos de **TRES** tipos de visitas. Elija qué tipo de visita va a hacer, encuentre información en espanol.cornerstones4care.com y vea si estos consejos le ayudarán en su visita.



RECUERDE:

- Si su médico no habla bien español, lleve a algún amigo o familiar que pueda servirle de traductor. O hable con su seguro médico para encontrar un doctor que hable español.
- Tenga a la mano una lista de todos los miembros de su equipo de atención de la diabetes. Apunte los nombres y el rol de cada persona (médico, dietista, farmacéutico, contacto de emergencia, etc.).
- Si necesita ayuda financiera, infórmese sobre opciones como Medicaid, que por ejemplo en Nueva York incluyen medicamentos para la diabetes a bajo costo.
- Si tiene seguro médico privado, infórmese sobre programas que le pueden ayudar con los copagos de sus medicamentos.

Junto con esta Guía, en Cornerstones4Care® también encontrará los siguientes recursos:



1 VISITA DE DIAGNÓSTICO

¿TENGO DIABETES?

Si le preocupa poder tener diabetes, debe hablar con su médico para informarse y hacerse las pruebas necesarias.

1, 2, 3: ¿Cómo prepararse para la visita?

UNO: Consulte "[Señales y síntomas](#)" en la sección "[¿Qué es la diabetes?](#)" y apunte aquí los síntomas que tenga: _____

DOS: ¿En su historia familiar existen casos de diabetes?

De ser así, apunte quién es (padre, abuela, etc.) y el tipo de diabetes:

TRES: Anote lo siguiente:

Edad: _____ Peso: _____

¿Hace algo de actividad física cada semana? Sí Un poco No

Hablando con su médico o equipo de cuidados médicos

- Háblele sobre las señales y síntomas que está experimentando, y si existen casos de diabetes en su historia familiar.
- El doctor le pedirá hacerse una prueba de sangre para ver su nivel de azúcar.

Pregúntele cuanto tiempo tardará en saber los resultados y qué significan los rangos de los niveles de azúcar en la sangre de sus exámenes. Quizá descubra que solo tiene prediabetes, o diabetes gestacional, o que realmente no tiene diabetes.

Para más información sobre este tema visite "[Tipos de diabetes](#)" en "[¿Qué es la diabetes?](#)"

2 VISITA REGULAR

VIVO CON DIABETES, ¿QUÉ TAL LA ESTOY MANEJANDO?

Si ya tiene diabetes, recuerde que no está solo y que casi 29.1 millones de personas en EE.UU. la manejan día a día.

Las visitas regulares a su doctor son muy importantes. Inclúyalas en su rutina y no se las salte. Su médico necesita ver cómo está reaccionando su azúcar en la sangre al tratamiento. Así podrá saber si el medicamento, la actividad física y la comida saludable le están ayudando a manejar bien la diabetes.

1, 2, 3: ¿Cómo prepararse para la visita?

UNO: Anote los datos sobre su tratamiento (medicamento y hora en que lo toma, niveles de azúcar en la sangre, etc.) y llévelos a cada visita. **Para ayudarlo, imprima el Diario de Azúcar en la Sangre al final de esta Guía**, o descárguelo gratis en [la Página de Recursos](#). Verá lo fácil que es anotar sus datos.

DOS: Otro buen recurso es descargar "**Su guía para mejores visitas médicas**" en [la Página de Recursos](#), repleta de información útil sobre cómo prepararse.

TRES: **Imprima el Registro para el Cuidado de la Diabetes al final de esta guía**, o descárguelo gratis también en [la Página de Recursos](#) para llevar un control más detallado de todas las pruebas que debe tener en cuenta cada 3 meses, 6 meses y cada año. Lleve el Registro para el Cuidado de la Diabetes a cada visita y rellénelo con su médico.

Hablando con su médico o equipo de cuidados médicos

- Empiece diciéndole cómo se siente. No se guarde sus sentimientos. Si manejar la diabetes le resulta una carga pesada, su médico podría darle consejos para llevarla mejor. Y si le está yendo bien, ¡usted se merece celebrarlo!
- Revisen juntos el **Diario de Azúcar en la Sangre**. Su médico podría decirle que siga con el mismo tratamiento, o recomendar algunos cambios.
- Revisen juntos el **Registro para el Cuidado de la Diabetes**. Apunte los resultados y las fechas de las próximas pruebas (ojos, pies, vacuna contra la gripe, etc.)
- Pregunte sobre la prueba del A1C si su azúcar en la sangre no es estable.
- Pregunte sobre sus metas en cuanto al peso y la presión sanguínea.
- Dígale si ha habido cambios en su vida: ¿está tomando algún nuevo medicamento, ha tenido alguna lesión, enfermedad o reacción alérgica?
- Pregunte si necesita alguna prueba adicional. Por ejemplo, ¿un examen dental?
- Pregunte sobre cualquier señal de posibles problemas relacionados con la diabetes.
- Anote la fecha de su próxima visita, tenga claro lo que tiene que hacer hasta entonces, **y siga usando el Diario de Azúcar en la Sangre y el Registro para el Cuidado de la Diabetes.**

3 VISITA PARA CAMBIAR DE TRATAMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO NECESITO?

Si su doctor le dice que debe empezar a usar un medicamento inyectable como la insulina o una terapia de GLP-1, no se preocupe. La diabetes cambia con el tiempo y **no es su culpa**.

1, 2, 3: ¿Cómo prepararse para la visita?

UNO: Olvídense de las cosas negativas que puede haber escuchado sobre los medicamentos inyectables o la insulina. Las cosas han cambiado mucho, y para mejor.

DOS: Infórmese sobre los cambios naturales que ocurren con la diabetes en "[Cómo cambia la diabetes](#)" en la sección "[Controlar la diabetes](#)".

TRES: Visite "[Medicamentos para la diabetes](#)" en la sección "[Medicamentos](#)".

Hablando con su médico o equipo de cuidados médicos

- Pregúntele por qué es importante mantener sus niveles bajo control y qué cambios le recomienda para conseguirlo.
- Si le recomienda añadir un medicamento inyectable y tiene preguntas o temores, es normal sentirse así. No dude en preguntarle a su equipo de cuidados médicos sobre las opciones de tratamiento. Hay muchos mitos y usted debe conocer qué información es real.
- ¿Le preocupan las agujas? Pregunte a su médico sobre las tecnologías actuales de inyección.
- Háblele sobre qué tipo de actividad física hace, y pídale consejos sobre qué más puede hacer sin cansarse y adaptándolo a su rutina diaria.
- Pregunte si debe hacer otros cambios de estilo de vida para intentar mejorar sus niveles. ¿Cuáles?
- Pregunte si puede ponerle en contacto con grupos de apoyo para la diabetes. Hablar con otras personas en su misma situación puede ayudarle a estar mucho más motivado.

SU REGISTRO PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES

Cornerstones4Care®

EXÁMENES / PRUEBAS / CONVERSACIONES EN CADA VISITA	FECHAS Y RESULTADOS
Peso	
Presión sanguínea	
Azúcar en la sangre	
A1C	
Examen de los pies	
Su plan de tratamiento	
Sus resultados cuando se mide en casa el azúcar en la sangre	
Azúcar en la sangre alta o baja	
Cualquier otro medicamento	
Cualquier cambio en su rutina	

EXÁMENES / PRUEBAS / CONVERSACIONES EN CADA VISITA	FECHAS Y RESULTADOS
LDL (colesterol "malo")	
HDL (colesterol "bueno")	
Triglicéridos	
Revisión de los riñones: Sangre (creatinina en suero) Proteína en la orina (albúmina)	
Examen de ojos dilatados	
Examen de pies completo	
Vacuna de la gripe	
Vacuna de la neumonía	

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material solo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca comercial de Novo Nordisk A/S. Novo Nordisk es una marca comercial de Novo Nordisk A/S.

© 2016 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 1015-00028861-1 Enero de 2016

espanol.cornerstones4care.com



SU DIARIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Cornerstones4Care®

Si desea usar un diario de azúcar en la sangre en línea visite Cornerstones4Care.com

Día/ fecha	Hora	Medicina para la diabetes tipo y dosis	Resultados de azúcar en la sangre*												Resultados prueba cetonas	Nivel de ingesta de carbos	Actividad
			Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de dormir	Noche				
Lun			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Mar			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Mié			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Jue			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Vie			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Sáb			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													
Dom			Antes Hora	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después					
				mg/dL													

*Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán juntos las mejores horas para revisar su azúcar en la sangre.

A1C

Fecha