

# Manejo de Enfermedadas Crónicas:

## Diabetes Tipo 2 y Presión Arterial Alta



# Descargo de Responsabilidad

El contenido de este folleto es sólo para fines informativos. Este contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento o tratamiento médico profesional. Consulte con su médico general si está preocupado por su salud o seguridad. En caso de una emergencia llame al 911.

# Índice de Contenidos

Diabetes Tipo 2 .....	3
Presión Arterial Alta.....	5
Recomendaciones de Dieta.....	7
Valores de Azúcar en la Sangre .....	8
Valores de Presión Arterial .....	9
Manejo de Medicamentos .....	10
Ejercicios Sentados.....	13
Referencias.....	23

# Diabetes Tipo 2



## Que es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que usted tiene demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. El azúcar permanece en la sangre en lugar de ser utilizado por su cuerpo para obtener energía. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar muchas partes del cuerpo, como los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y los nervios.



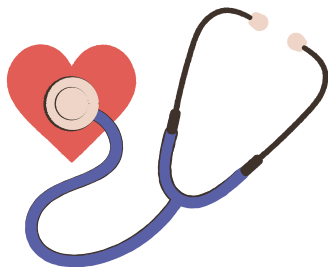
## Causa

El diabetes tipo 2 ocurre cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto durante mucho tiempo. Ocurre cuando su cuerpo se vuelve resistente a la insulina y su cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta.



## Síntomas

- Visión borrosa
- Necesidad de orinar más de lo normal
- Sentirse más cansado de lo normal
- Pérdida de peso inexplicable
- Sentir mucha sed o mucha hambre
- Hormigueo/entumecimiento en manos/pies



## Diagnóstico

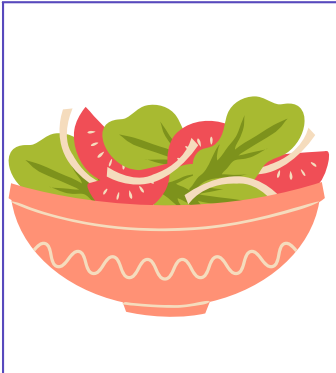
Si su médico cree que usted tiene diabetes tipo 2, le ordenará análisis de sangre que miden la cantidad de azúcar en la sangre. Su médico también le hará preguntas sobre su historial médico, le hará un examen físico, una prueba de A1C y una prueba de azúcar en la sangre en ayunas.

# Diabetes Tipo 2



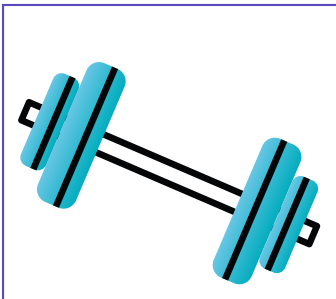
## Tratamiento

El tratamiento para la diabetes tipo 2 se enfocará en mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo. Su médico discutirá su rango objetivo y las opciones de tratamiento. Esto incluye cambios en el estilo de vida, como dieta, ejercicio y medicamentos.



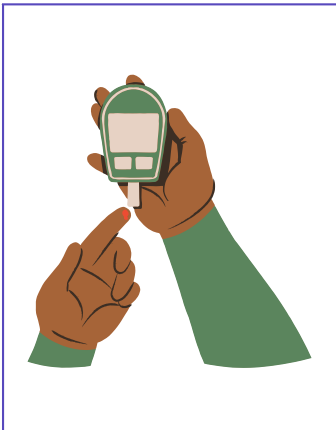
## Recomendaciones de Dieta

- Coma alimentos saludables y limite los carbohidratos (consulte la página 7 para obtener más información)
- Limite el alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres
- No fume



## Recomendaciones de Ejercicio

- Trate de estar activo 30 minutos al día, al menos 5 veces a la semana
- Consulte la página 13 para ejercicios que puede hacer en casa



## Otras Recomendaciones

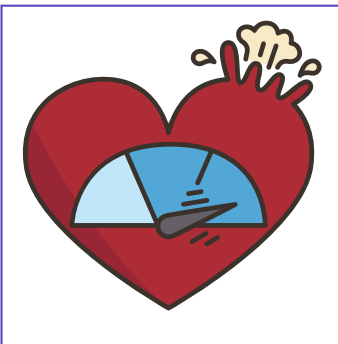
- Revise su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que su médico le recomiende (vea la página 8 para ver los valores de azúcar en la sangre)
- Hágase pruebas de hemoglobina A1C cada 3 a 6 meses como recomendado por su médico
- Tome su medicamento para la diabetes como recetado (vea la página 10 para consejos sobre el manejo de medicamentos)

# Presión Arterial Alta



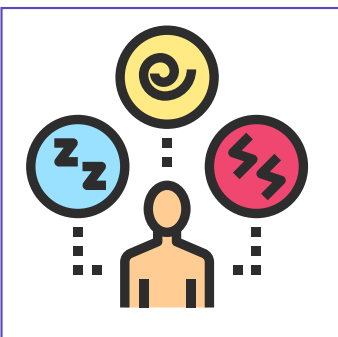
## Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es una medición de la fuerza con que la sangre presiona contra las paredes de las arterias a medida que se desplaza por su organismo. Es normal que la presión arterial suba y baje a lo largo del día, pero si permanece alta, usted tiene presión arterial alta (hipertensión). Cuando la presión arterial es alta, empieza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones. Esto puede provocar ataque al corazón, ataque cerebral y otros problemas.



## Causa

La causa de la presión arterial alta puede variar de persona a persona. Los factores relacionados con la presión arterial alta incluyen envejecer, beber demasiado alcohol, comer mucha sal, tener sobrepeso y no hacer ejercicio.



## Síntomas

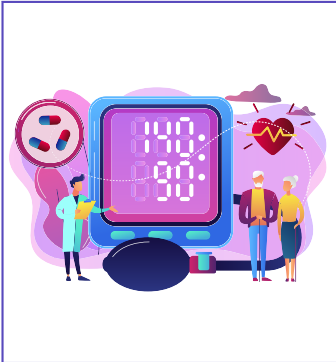
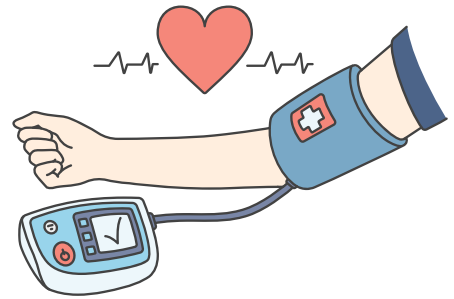
La presión arterial alta generalmente no causa síntomas. La mayoría de las personas no saben que la tienen hasta que van al médico por alguna otra razón. La presión arterial muy alta puede causar dolores de cabeza intensos y cambios en la visión.



## Diagnóstico

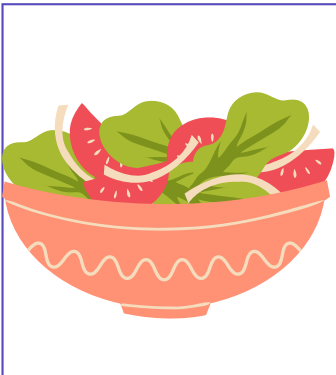
La mayoría de las personas se enteran de que tienen presión arterial alta durante una visita de rutina al médico. Después de tomarle la presión arterial, su médico podría pedirle que se la vuelva a tomar en el hogar. Para diagnosticar la presión arterial alta, su médico necesita saber si su presión arterial se mantiene alta durante todo el día.

# Presión Arterial Alta



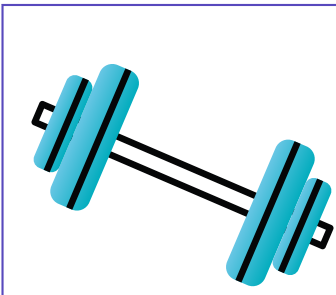
## Tratamiento

El tratamiento para la presión arterial alta se enfocará en cambios en el estilo de vida y medicamentos. Es posible que su médico le pida que pierda peso, coma menos sal y sea más activo. Si esto no ayuda, es posible que necesite tomar medicamentos.



## Recomendaciones de Dieta

- Coma alimentos saludables para el corazón y limite el sodio (consulte la página 7 para obtener más información)
- Limite el alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres
- No fume



## Recomendaciones de Ejercicio

- Trate de estar activo 30 minutos al día, al menos 5 veces a la semana
- Consulte la página 13 para ejercicios que puede hacer en casa



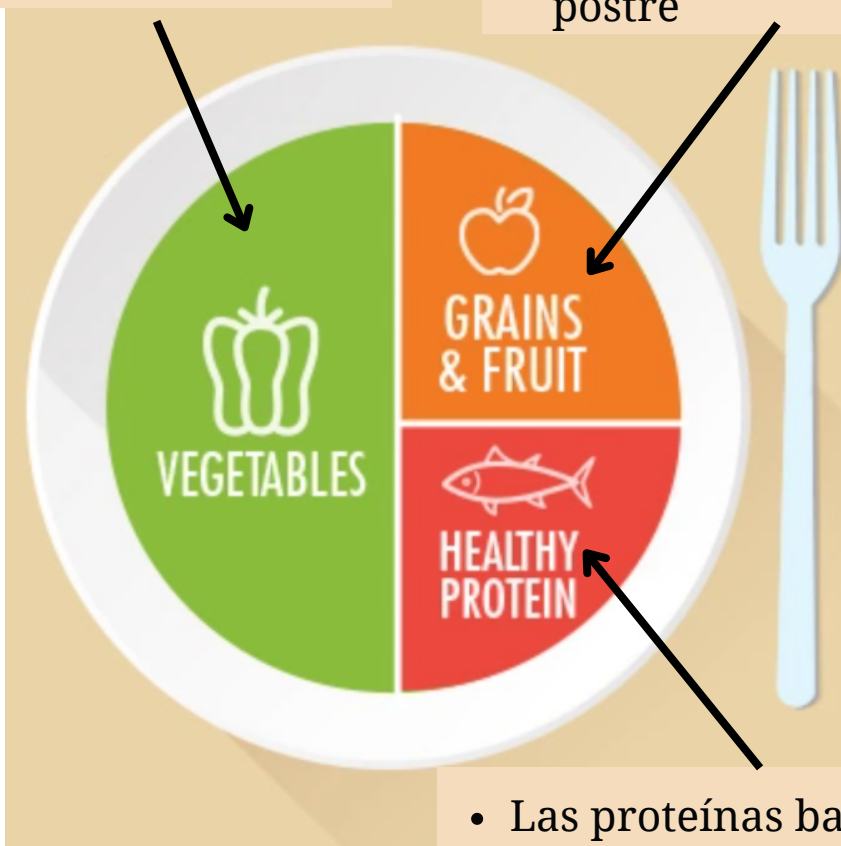
## Otras Recomendaciones

- Obtenga un monitor de presión arterial para usar en casa y mantenga un registro de su presión arterial (consulte la página 9 para conocer los valores de presión arterial)
- Tome sus medicamentos según lo recetado y no deje de tomarlos incluso si su presión arterial vuelve a la normalidad (vea la página 10 para consejos sobre el manejo de medicamentos)

# Recomendaciones de Dieta

- Verduras sin almidón como zanahorias, brócoli y coliflor

- Granos integrales como avena, arroz integral y pasta integral
- Coma fruta fresca para el postre



- Beba 3 a 4 botellas de agua cada día
- Evite las bebidas azucaradas como los refrescos

- Las proteínas bajas en grasas saturadas incluyen pollo, huevos y mariscos.
- Las proteínas de origen vegetal incluyen tofu, nueces y frijoles.

Demasiada sal puede aumentar su presión arterial. Evite los alimentos procesados como los que vienen en latas o paquetes.



# Valores de Azúcar en la Sangre

	A1C %	Average Glucose mg/dl
Normal	<5.7	<117
Pre Diabetes	5.7-6.4	117-137
Diabetes	6.4	137
	6.5	140
Higher risk of diabetes	7.0	154
complications	7.5	169
	8.0	183
	8.5	197
	9.0	212
	10	240

## Qué es la A1C?

La A1C es un análisis de sangre que le indica cuáles han sido sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Por lo general, su médico medirá su A1C al menos dos veces al año.

## Qué es la glucosa promedio?

Este es su nivel estimado de azúcar en la sangre. Este es el número que ve cuando revisa sus niveles de azúcar en la sangre en casa. Es importante revisar su azúcar en la sangre regularmente en casa para ayudarlo a tomar decisiones diarias. Se recomienda revisar su nivel de azúcar en la sangre 2 horas después de comer (su nivel de azúcar en la sangre debe ser menos de 140).

## Cuál es un buen objetivo para mi nivel de azúcar en la sangre?

Usted y su médico decidirán un objetivo dependiendo de sus objetivos de tratamiento y otros factores. Por lo general, el objetivo es un A1C de menos del 7%.

# Valores de Presión Arterial

## Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
<b>NORMAL</b>	<b>MENOS DE 120</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>ELEVADA</b>	<b>120 - 129</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1</b>	<b>130 - 139</b>	<b>o</b>	<b>80 - 89</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2</b>	<b>140 O MÁS ALTA</b>	<b>o</b>	<b>90 O MÁS ALTA</b>
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)</b>	<b>MÁS ALTA DE 180</b>	<b>y/o</b>	<b>MÁS ALTA DE 120</b>

©American Heart Association

[heart.org/bplevels](http://heart.org/bplevels)

### Cómo se mide la presión arterial?

- La presión arterial consiste de dos cifras: sistólica y diastólica. La cifra sistólica es el número superior y indica la fuerza con que la sangre empuja cuando el corazón está bombeando. La cifra diastólica es el número inferior y indica la fuerza con que la sangre empuja entre latidos, cuando el corazón está relajado y llenándose de sangre
- Cuanto más difícil sea que la sangre fluya a través de las arterias, mayores serán sus números de presión arterial.

### Cuál es un buen objetivo para mi presión arterial?

Su médico decidirá qué es la “presión arterial alta” para usted y le recomendará un rango objetivo. Es importante mantener su presión arterial bajo control, especialmente si tiene otras afecciones médicas como diabetes o accidente cerebrovascular.

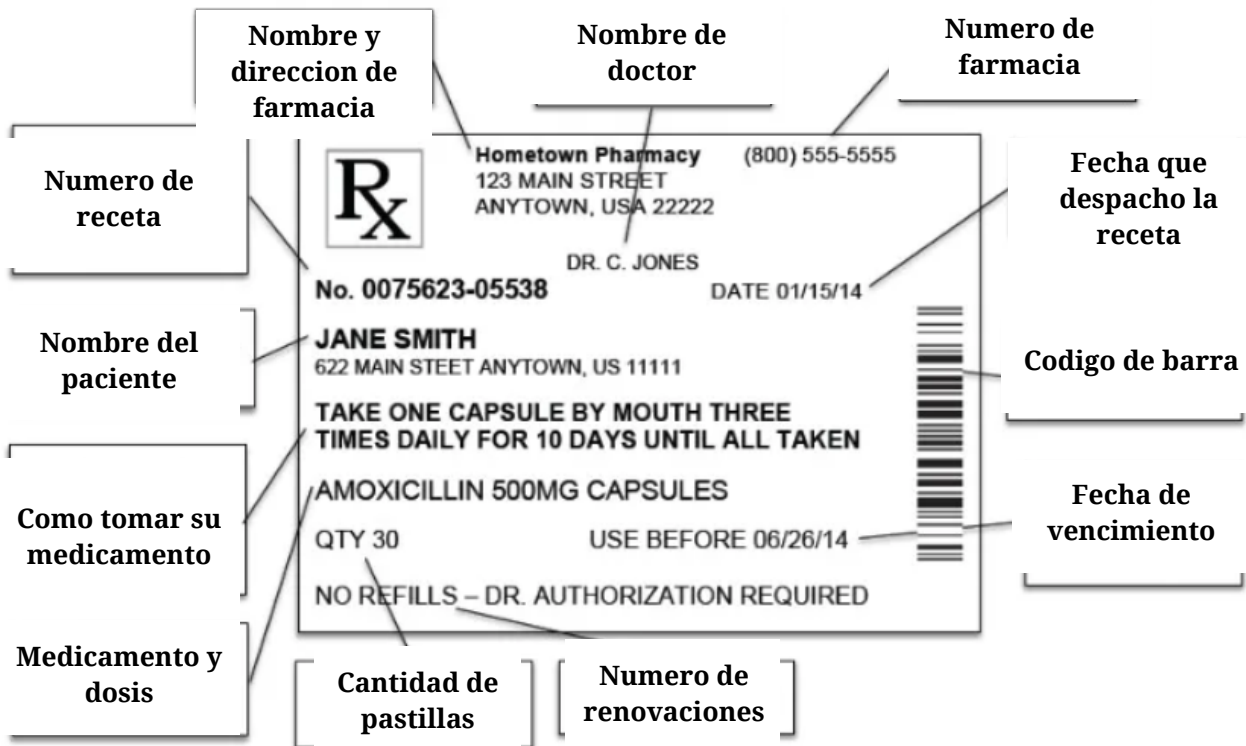
# Manejo de Medicamentos

Controlar los medicamentos puede ser complicado, especialmente si está tomando varios medicamentos para tratar diferentes afecciones. Aquí hay algunos consejos que puede tratar para ayudarle a mantenerse al tanto con todos sus medicamentos. Puede leer las siguientes paginas o puede escanear el codigo QR para ver un video sobre la informacion.



- **Comprenda su rutina de medicamentos.** Confirme la dosis exacta y la hora de cada medicamento con su farmacéutico.

Estas son las partes principales de una etiqueta de prescripción:



# Manejo de Medicamentos

- **Anote su horario de medicamentos y haga un seguimiento de los cambios.** Escriba su rutina diaria de medicamentos en un calendario, cuaderno o tabla.
- **Mantenga su horario en un lugar obvio.**

Este es un ejemplo de una tabla que puede usar:

**Weekly Medication Schedule** Patient Name: \_\_\_\_\_

Sunday		TIME OF DAY											
NAME	DOSE												

Monday		TIME OF DAY											
NAME	DOSE												

Tuesday		TIME OF DAY											
NAME	DOSE												

- **Haga que tomar sus medicamentos sea parte de su rutina diaria.** Intente configurar una alarma en su teléfono para recordarle que tome su medicamento a la misma hora todos los días.



# Manejo de Medicamentos

- Use un organizador de pastillas para asegurarse de obtener la dosis correcta en el momento adecuado. Esto es especialmente útil si está tomando varios medicamentos varias veces al día.
  - Pregunte en su farmacia local qué organizadores de pastillas están disponibles



# Descargo de Responsabilidad de Ejercicios

Estos ejercicios son solo para fines informativos, no para ser en lugar de un médico o un tratamiento aconsejado por profesionales. Siempre busque el consejo de su médico antes de comenzar cualquier actividad física. Si siente dolor o malestar en cualquier momento, deje de hacer lo que está haciendo y consulte a su profesional de la salud.

Puede seguir las instrucciones y las imágenes proporcionadas o puede escanear el código QR a continuación usando la cámara de su teléfono para obtener un video de los ejercicios.

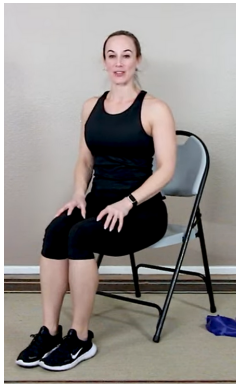


# Ejercicios Sentados

Complete cada ejercicio 10 veces

## Calentamiento:

- Siéntese derecho en el borde de su silla
- Marche lentamente en su lugar



- Alterne llevando cada pie y brazo hacia un lado



- Alterne extendiendo cada pie y brazo hacia fuera en frente de usted



# Ejercicios Sentados

- Junte los pies y coloque los codos a los lados
- Abra las manos y los pies al mismo tiempo, luego llévelos de vuelta a la posición inicial



## Ejercicios de Theraband:

- Coloque la banda detrás de la parte superior de la espalda y debajo de las axilas
- Estire la banda directamente delante de usted, luego doble los codos para soltarla lentamente



- Estire la banda directamente delante de usted, luego hacia los lados, manteniendo los brazos rectos





# Ejercicios Sentados

- Estire la banda directamente hacia los lados, luego doble los codos para soltarla lentamente



- Comience con ambas manos hacia el pecho
- Estire un brazo hacia adelante mientras mantiene el otro brazo doblado en su pecho
- Continúe este movimiento, alternando los brazos



- Comience con la banda frente a usted con los brazos rectos
- Doble los codos y lleve la banda hacia el pecho, luego empújela hacia afuera frente a usted



# Ejercicios Sentados

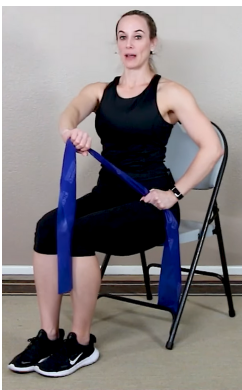
- Endereze los brazos y llévalos hacia el techo
- Estire la banda hacia afuera mientras baja los brazos hacia sus piernas, luego suelte suavemente hacia arriba



- Coloque la banda frente a usted con los codos a un lado de su cuerpo
- Mientras mantiene los codos a su lado, estire la banda abierta, luego suéltela suavemente a la posición inicial



- Coloque su mano izquierda en su cadera
- Endereze su brazo derecho y estire la banda de resistencia en diagonal, luego suéltela suavemente a la posición inicial



# Ejercicios Sentados

- Doble el codo derecho y estire la banda hasta el nivel de los hombros
- Endereze el brazo derecho y estire la banda en diagonal, luego suéltela lentamente a la posición inicial



- Coloque su mano derecha en su cadera
- Endereze su brazo izquierdo y estire la banda de resistencia en diagonal, luego suéltela suavemente a la posición inicial

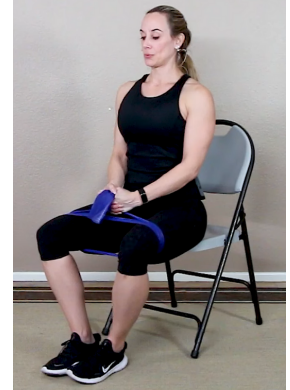
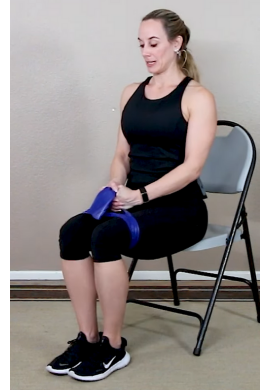
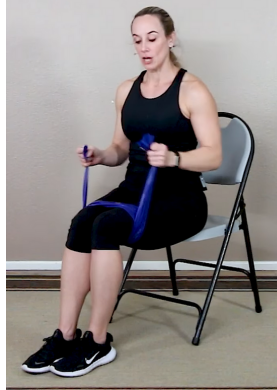


- Doble el codo izquierdo y estire la banda hasta el nivel de los hombros
- Endereze el brazo izquierdo y estire la banda en diagonal, luego suéltela lentamente a la posición inicial



# Ejercicios Sentados

- Envuelva la banda alrededor de sus muslos, asegurándose de que está sosteniendo ambos extremos de la banda juntos en el centro de su regazo
- Coloque los pies juntos y separe lentamente los muslos, luego vuelva a juntarlos suavemente



- Separe sus pies a lo ancho de los hombros y levante un pie a la vez en un movimiento de marcha



- Coloque los pies juntos y alterne lentamente dando un paso hacia un lado con cada pie



# Ejercicios Sentados

- Separe los pies al ancho de los hombros
- Levante los talones mientras mantiene las plantas de los pies firmes en el suelo



- Coloque la banda debajo de ambos pies y sostenga los extremos de la banda con las manos
- Inclínese ligeramente hacia adelante y estire la banda hacia el pecho, luego suéltela lentamente hacia abajo

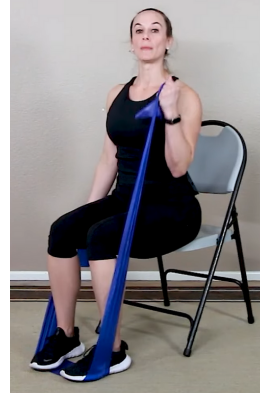


- Siéntese derecho y endereze los brazos a su lado
- Apriete los omóplatos mientras mantiene los brazos rectos, luego vuelva lentamente a la posición inicial

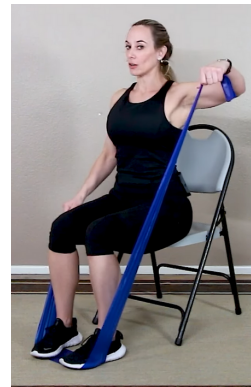


# Ejercicios Sentados

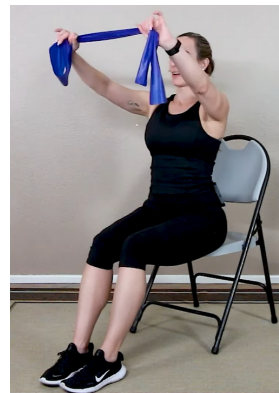
- Siéntese derecho y endereze los brazos a su lado
- Alterna estirando la banda hacia arriba doblando cada codo



- Siéntese derecho y doble los codos ligeramente
- Alterne llevando cada brazo hacia el lado hasta el nivel del hombro



- Siéntese derecho y sostenga la banda en su regazo aproximadamente a la anchura de los hombros
- Levante los brazos hacia el techo, luego llévelos lentamente hacia su regazo

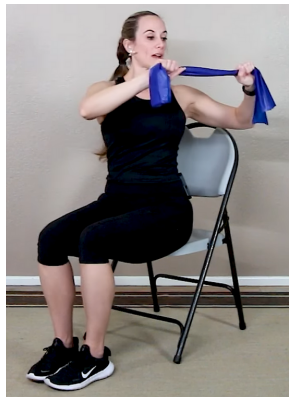


# Ejercicios Sentados

- Siéntese en el borde de la silla e inclínese hacia atrás
- Sostenga la banda hasta el pecho aproximadamente a la anchura de los hombros
- Usando los músculos abdominales, siéntese derecho en la silla y empuje la banda hacia afuera, luego regrese lentamente a la posición inicial



- Siéntese derecho y sostenga la banda frente a usted aproximadamente al ancho de los hombros con los codos doblados
- Gire su cuerpo hacia la derecha, regrese lentamente al centro, luego gire hacia la izquierda



- Siéntese derecho y sostenga la banda contra su pecho con los codos doblados
- Inclíne lentamente su cuerpo hacia adelante lo más que pueda, luego vuelva a sentarse lentamente



# Referencias

American Diabetes Association. (n.d.). *Recipes & nutrition*. Diabetes.  
<https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition>

Cleveland Clinic. (2021, March). Type 2 diabetes.  
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21501-type-2-diabetes>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). *Medication management and safety tips*.  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/help-for-managing-multiple-medications>

Wexner Medical Center. (2022, April). *Type 2 diabetes*. Healthwise.  
<https://www.healthwise.net/osumychart/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw135189#acn4859>

Wexner Medical Center. (2022, September). *High blood pressure*. Healthwise.  
<https://www.healthwise.net/osumychart/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw62787#acn1360>