



Spanish



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Diabetes Treatment Center

(909)558-3022

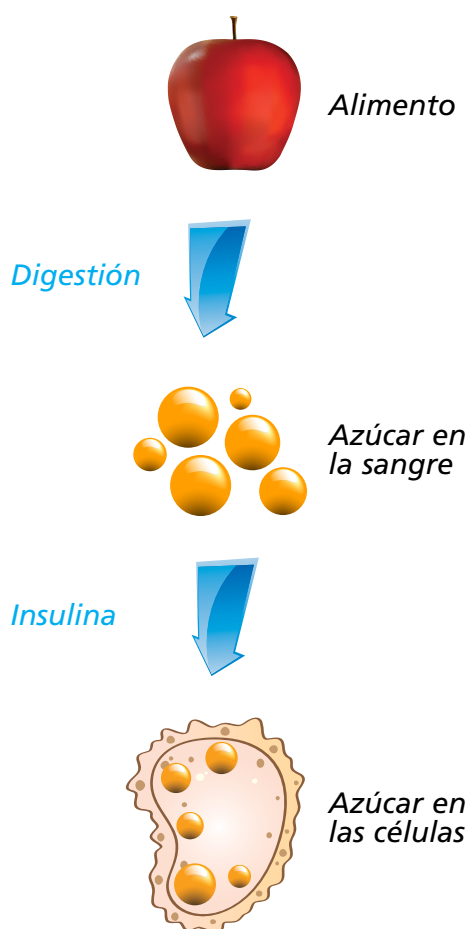
¿Qué es la diabetes?

Cornerstones4Care™

Cuando usted tiene diabetes:

- Su páncreas produce muy poca o nada de insulina y/o
- Su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien

Como resultado, el azúcar no puede llegar a sus células, así que se queda en su sangre. Por eso su nivel de azúcar en la sangre sube demasiado (también llamado hiperglucemia).



Conozca su A1C

La prueba A1C mide su nivel promedio estimado de azúcar en la sangre por los pasados 2 a 3 meses. Muestra qué tan bien usted está controlando sus niveles de azúcar en la sangre a largo plazo. La tabla a la derecha muestra cómo se relacionan.

Bajar su A1C por debajo de 7% reduce su riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes. Por lo tanto, la meta de A1C para la mayoría de las personas es menos de 7%.

Tipos de diabetes

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina o produce muy poca. Así que las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días. La diabetes tipo 1 generalmente ocurre en niños y adultos jóvenes, aunque también puede presentarse en adultos mayores.

En la diabetes tipo 2, su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien. Su cuerpo puede producir algo de insulina, pero no lo suficiente. La mayoría de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

Antes de comer

80 a 130 mg/dL

2 horas después de comenzar a comer

Menos de 180 mg/dL

A1C

Menos de 7%



Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Nivel de A1C	Promedio de azúcar en sangre
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. *Diabetes Care*. 2013;36(suppl 1):S11-S66.

Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia)

Cornerstones4Care™

Menos de 70mg/dl

Causas

Usted puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (también llamado hipoglucemia) si:

- Toma ciertas medicinas y come muy pocos carbohidratos o si salta o retrasa una comida
- Usa mucha insulina o toma muchas píldoras para la diabetes (pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes si esto le aplica a usted)
- Está más activo de lo usual

Señales y síntomas



Si el nivel bajo de azúcar en la sangre no se trata, puede convertirse en severo y causarle un desmayo. Si usted tiene un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, hable con su médico o su equipo para el cuidado de la diabetes.

Qué hacer si piensa que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre

Revise de inmediato su azúcar en la sangre si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Si piensa que su azúcar en la sangre está baja pero no puede hacerse la prueba enseguida, trátese de todos modos.

Trátese tomando una bebida o comiendo 15 gramos de algún alimento que contenga un nivel alto de azúcar, como:

- 4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas regular (como jugo de naranja, manzana o uva)
- 4 onzas (½ vaso) de refresco de soda regular (no de dieta)
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 5 a 6 caramelos duros que pueda masticar rápido (como las mentas)

Espera 15 minutos y repita la prueba de azúcar en la sangre. Si todavía está baja, vuelva a comer o tomar algún alimento alto en azúcar. Cuando su nivel de azúcar en la sangre vuelva a la normalidad, ingiera una comida o merienda. Esto puede ayudar a que no vuelva a bajarle mucho el nivel de azúcar en la sangre.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo 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.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0313-00014234-1 Abril de 2013 Cornerstones4Care.com



Hiperglucemia*

Paso 1. Reconocer los signos y síntomas de la hiperglucemia (nivel alto de glucosa en la sangre).



SED EXTREMA



PIEL SECA



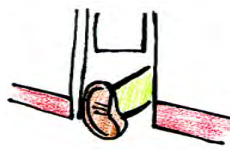
HAMBRE



VISIÓN BORROSA



SOMNOLENCIA



URINACION FRECUENTE



DOLOR DE CABEZA

OTROS SIGNOS Y SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR: CORTE O LLAGA QUE NO SE CURA.

Paso 2. Mida su glucosa en sangre (GS) para verificar la gravedad de su hiperglucemia.

- ❖ **Hiperglucemia leve en ayunas:** niveles de glucosa en sangre en ayunas de 100 a 150 mg/dL
- ❖ **Hiperglucemia de nivel 1:** niveles de glucosa en la sangre de 181 a 250 mg/dL
- ❖ **Hiperglucemia de nivel 2:** los niveles de glucosa en la sangre > de 250 mg/dL

Paso 3. Opciones de tratamiento para la hiperglucemia

- ❖ A menudo se puede reducir el nivel de glucosa en sangre haciendo ejercicio. Sin embargo, si su nivel de glucosa en la sangre está superior a 240 mg/dL, revise su sangre u orina para ver si contiene cetonas (kits que se venden sin receta). Si tiene cetonas, no haga ejercicio, ya que puede hacer que su glucosa en la sangre aumente aún más.
- ❖ Bebe más agua.

Paso 4. Crisis hiperglucémica potencialmente mortal

- ❖ **Diabetes Cetoacidosis (CAD):** GS ≥ 200 mg/dL o antecedentes de diabetes + niveles altos de cetonas (concentración de análisis de sangre de b-hidroxibutirato ≥ 3.0 mmol/L o tiras reactivas de cetonas en orina $\geq 2+$). Por lo general, se presenta con los síntomas descritos en el paso 1 + aliento con olor afrutado y respiración rápida + y pérdida de peso involuntaria.
- ❖ **Estado hiperosmolar hiperglucémico (EHH):** GS ≥ 600 mg/dL sin niveles altos de cetonas. Por lo general, se presenta con un cambio de estado cognitivo y fatiga severa.

Síntomas comunes para ambas afecciones:
dolor abdominal,
náuseas,
vómitos y
confusión

Si cree que está experimentando CAD o EHH, comuníquese con su proveedor de atención médica INMEDIATAMENTE o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Paso 5. ¡Investigue la causa para evitar que se repita y lleve un registro de los episodios!

Las causas de la hiperglucemia incluyen, entre otras, el consumo excesivo de calorías, el consumo excesivo de carbohidratos refinados, el consumo excesivo de grasas saturadas, el consumo de alcohol y/o drogas ilícitas, un estilo de vida sedentario, el sobrepeso o la obesidad, la falta de insulina o medicamentos para la diabetes, ciertos medicamentos orales para tratar otras afecciones, la deficiencia del sueño y el estrés. Los eventos estresantes (por ejemplo, enfermedad, traumatismo y cirugía) también aumentan el riesgo de hiperglucemia. Hable sobre su riesgo con su equipo de atención de la diabetes.

***Las pautas discutidas en este folleto se aplican a las adultas no embarazadas con diabetes.**



COMO DIVIDIR SU PLATO

Plan Your Portions



Water or
no-calorie
drinks



Use a smaller plate. This is a 9-inch plate to help guide you.

9 inches

Cómo controlar la diabetes cuando está enfermo

Cornerstones4Care™

Puede protegerse cuando está enfermo

La enfermedad puede dificultar el control de su diabetes. Es posible que le resulte difícil tomar sus dosis habituales de medicinas para la diabetes o comer como lo hace normalmente. Pero con planificación y comunicación estrecha con su equipo para el cuidado de la diabetes puede mantener las cosas bajo control.

Controle su nivel de azúcar en sangre

Incluso si su nivel de azúcar en sangre generalmente está bajo control, puede variar cuando está enfermo. Por eso es importante controlar su nivel de azúcar en sangre con frecuencia. Hágase la prueba cada 2 a 4 horas como mínimo. Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si sus niveles de azúcar en sangre son elevados (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas.

Continúe tomando sus medicinas para la diabetes

- Si toma insulina u otra medicina inyectable, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes. Es posible que le recomienden continuar tomándola, incluso si tiene vómitos o no puede comer
- Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis habitual. Si vomita las pastillas, llame a su equipo para el cuidado de la diabetes

Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes antes de tomar cualquier medicina de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o reducir su nivel de azúcar en sangre.

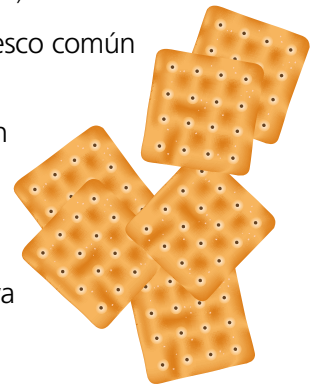
Hidrátese

Para asegurarse de que está tomando suficiente líquido, beba al menos 8 onzas (1 vaso) de líquido sin caféina por hora. Si la bebida le provoca vómitos, intente comer una paleta helada. O intente beber 1 o 2 cucharadas de líquido cada 20 minutos. (Entre las buenas opciones de bebidas se incluyen jugo de frutas, caldo o bebidas deportivas.)

Ingiera carbohidratos

Puede tener vómitos o diarrea. O su nivel de azúcar en sangre puede estar elevado. Aún así, debe continuar ingiriendo carbohidratos. Para evitar un nivel bajo de azúcar en sangre, intente comer o beber aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Puede obtener 15 gramos de carbohidratos con estos alimentos:

- ½ vaso de jugo de frutas (por ejemplo de naranja, manzana o uva)
- ½ vaso de gaseosa o refresco común (no dietético)
- ½ vaso de gelatina común
- 1 paleta helada doble
- 1 taza de sopa
- 1 vaso de bebida deportiva
- 1 tostada
- 6 galletas de soda



Cuándo debe llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes

Puede llamar a su Doctor para el cuidado de la diabetes cuando tenga preguntas o preocupaciones:

- Su nivel de azúcar en sangre es menor a 70 mg/dL
- Tiene un nivel elevado de azúcar en sangre (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas
- No puede comer o beber por 4 horas
- Tiene fiebre (101.5°F o más)
- Su enfermedad dura más de 24 horas
- Tiene fuerte dolor de estómago, tiene dolor de pecho
- Ha estado con vómitos o diarrea por más de 6 horas
- Tiene una cantidad moderada a alta de cetonas en su orina por más de 6 horas

Si alguna de estas ocurre por favor llame al 911:

Dolor de Pecho, dificultad respiratoria, Mareo, desmayo, debilidad de brazo, pierna o de un lado de la cara, dificultad para hablar, confusión mental o pérdida de conocimiento.

Cuidado de los pies para personas con diabetes

Cornerstones4Care™

Las personas con diabetes tienen que brindarle un cuidado especial a sus pies. Su médico debe hacerle un examen completo de los pies todos los años. Esta hoja muestra algunas cosas que puede hacer usted mismo para mantener sus pies saludables.

Lávese los pies con agua tibia todos los días.



Para evitar ampollas, use siempre calcetines suaves y limpios que le queden bien. No use calcetines ni medias hasta la rodilla que le queden muy apretadas debajo de la rodilla.



Séquese bien los pies, esobre todo entre los dedos.



Siempre use zapatos que le queden bien. Ablándelos poco a poco.



Mantenga la piel suave con una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



Nunca camine descalzo ni bajo techo ni al aire libre.



Inspeccione sus pies todos los días en busca de cortaduras, llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades u otros problemas. Si no ve bien, pídale a otra persona que le revise los pies.



Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes cómo debe cuidar las uñas de los pies.



Antes de ponerse los zapatos, busque en el interior si hay bordes filosos, grietas, piedritas, clavos o cualquier otra cosa que pueda lastimar sus pies.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo 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.

La diabetes, la depresión y el estrés

La diabetes y la depresión

Si tiene diabetes y ha tenido síntomas de depresión, no es al único que le pasa. La razón es que las personas con diabetes son más propensas a tener depresión que las personas sin diabetes.

Reconocer la depresión

Reconocer que puede tener depresión es el primer paso para recibir ayuda y sentirse mejor. ¿Pero cómo puede saber si tiene depresión? La depresión es más que simplemente sentirse triste de vez en cuando. Si se ha sentido triste o abatido durante varios días, pregúntese si también tiene alguno de estos síntomas:

- Pérdida del placer al hacer actividades que solía disfrutar
- Dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Comer más o menos de lo acostumbrado, con la consecuencia del aumento o la pérdida de peso
- Dificultad para prestar atención
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Sensación de culpabilidad y de que es una carga para los demás
- Sentirse peor por la mañana que durante el resto del día
- Ganas de morirse o de quitarse la vida

Obtener ayuda

Existe un tratamiento para la depresión. El primer paso es hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes. Cuénteles cómo se ha sentido. Dígales que usted cree que necesita ayuda. La recuperación puede llevar algún tiempo, pero *puede* sentirse mejor.

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

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

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0613-00016647-1 Julio de 2013 Cornerstones4Care.com

La diabetes y el estrés

El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

Cuando nos enfrentamos al estrés, nuestro cuerpo se prepara para la acción. Esto se llama respuesta de lucha o huida. Las células del cuerpo necesitan azúcar para tener energía para luchar o huir. Pero en las personas con diabetes, puede no haber insulina disponible para permitir el ingreso de azúcar extra en las células. Por lo tanto, queda en la sangre.

Un aumento del nivel de azúcar en la sangre puede causar estrés.

Si tiene dificultad para controlar el nivel de azúcar en la sangre, su nivel de estrés puede aumentar.

Aprender a relajarse

Hay varias cosas que puede hacer para relajarse y reducir su nivel de estrés.

- **Actividad física.** Mover el cuerpo en un amplio rango de movimiento puede ayudar a relajarse. Tres movimientos para probar son estirar, mover en círculos y sacudir partes del cuerpo
- **Ejercicios de respiración.** Siéntese o recuéstese. Respire profundamente. Luego expulse tanto aire como pueda. Inhale y exhale nuevamente; esta vez concéntrese en relajar los músculos. Continúe así durante un lapso de 5 a 20 minutos cada vez
- **Relajación progresiva.** Con este método, contraiga y luego relaje los músculos del cuerpo. Comience por los pies y siga en forma ascendente con un grupo muscular a la vez, hasta la cabeza
- **Reemplazar pensamientos negativos con otros positivos.** Cada vez que advierta que tiene un mal pensamiento (como "Nunca voy a lograr tener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales"), reemplácelo con uno positivo (como "Quizás mi nivel de azúcar en la sangre no esté siempre dentro de los parámetros normales pero las últimas dos lecturas estuvieron muy cerca".)

■ Obtenga ayuda de su equipo para el cuidado

de la diabetes. Si alguna parte de su plan para el cuidado de la diabetes le resulta estresante, consulte a su equipo. Casi siempre se pueden realizar cambios de modo que sea más fácil para usted cumplir con el plan





Complicaciones de la diabetes

Complicaciones de la diabetes: Son problemas de la salud causados por tener el azúcar en la sangre elevada por mucho tiempo.



Problemas de los ojos:
(retinopatía diabética): pérdida de visión, ceguera

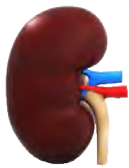
Problemas orales: problemas con los dientes y encías.



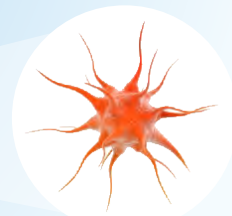
Enfermedad de los riñones
(nefropatía diabética): pérdida de función renal

Enfermedad de el corazón y arterias (enfermedades cardiovasculares), ataques de el corazón, derrames cerebrales y daño a las arterias (mala circulación en los pies)

Dos de cada tres personas con diabetes mueren de ataque de el corazón o derrame cerebral



Problemas de los pies: infecciones, llagas y amputaciones



Daño a los nervios (neuropatía diabética): falta de sensación,ormigueo, o dolor en los brazos, manos, piernas y pies.

El seguir su plan de cuidado de la diabetes ayuda a prevenir y retrasar complicaciones.

Hable con su equipo de cuidado de la diabetes para más información.



REFERENCES: ADA. Heart disease. Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>. ADA. Kidney disease (nephropathy). Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html>. National Diabetes Information Clearinghouse. Prevent diabetes problems: keep your diabetes under control. Available at: http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/complications_control/. May 2014

Todo acerca de la actividad física

¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física:

- lo ayuda a mantener los niveles deseados de glucosa (azúcar) en la sangre, de presión arterial, colesterol HDL y triglicéridos
- reduce su riesgo de padecer prediabetes, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- alivia el estrés
- fortalece el corazón y los músculos y huesos
- mejora la circulación de la sangre y tonifica los músculos
- mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones

Puede encontrar formas de aumentar su actividad física durante el día, aun si nunca ha hecho ejercicio. También se beneficiará aunque dicha actividad no sea muy agotadora. **Una vez que la actividad física se convierta en parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.**

¿Cuál es el mejor tipo de actividad física?

Una rutina completa de actividad física incluye cuatro tipos de actividades:

1. caminar – activamente, subir las escaleras, ir de un lado a otro – durante el día
2. ejercicio aeróbico, tal como caminatas ágiles, nadar o bailar
3. fortalecimiento de los músculos tal como, levantamiento de pesas livianas
4. ejercicios de flexibilidad, tales como estiramientos

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés y mejora la circulación de la sangre. También reduce los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales, al mantener los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.

Trate de caminar por lo menos treinta minutos diarios, cinco días a la semana. Si no se ha mantenido muy activo recientemente, comience con cinco o diez minutos diarios. Vaya añadiendo más tiempo cada semana. También puede dividir su actividad del día: pruebe una caminata rápida de diez minutos, tres veces al día. Si está tratando de bajar de peso, es aconsejable intentar caminar más de treinta minutos por día.



No he estado muy activo recientemente, ¿qué debo hacer primero?

Si tiene problemas de salud, comience con una revisión de parte de su proveedor de atención médica, quien le puede recomendar actividades físicas que lo ayudarán y que no empeorarán sus padecimientos.

Información Adicional:

- La inyección de Glucagon se puede usar en los raros casos de azúcar en la sangre extremadamente baja con pérdida de conocimiento por prescripción.



- Identificaciones como To assist emergency personnel identify diabetes as a medical condition there are emergency identifications.



WHY ARE SHARPS (NEEDLES) DANGEROUS?

Sharps (needles) can injure people, can spread germs (hepatitis and HIV/AIDS), damage recycling equipment, and require people to be tested for years for HIV and hepatitis if they are stuck. You have the power to prevent a situation like this simply by safely disposing of your used sharps. Do not place others at risk when safe alternatives are currently available.

To avoid needle sticks at home and protect garbage and recycling workers, DON'T do the following:

DON'T throw used sharps (needles), syringes, or lancets in the garbage/trash, whether at home or away from home.

DON'T put sharps (needles) in recycling containers.

DON'T flush sharps (needles) down the toilet.

DON'T put sharps (needles) into used plastic milk jugs, coffee cans, plastic bags, bleach or soda bottles.

DON'T handle someone else's sharps (needle).

DON'T overfill sharps containers ($\frac{3}{4}$ full is full).

DON'T place non-sharps items in your sharps containers (pills, wound dressings, surgical instruments and other large metal parts, hard, heavy plastics, glass, fabric, thermometers).

To properly and legally dispose of sharps (needles), DO the following:

DO use only an approved sharps container for sharps disposal.

DO obtain an approved container (biohazard) and transfer sharps before transport and disposal.

DO place a secure lid on the sharps container.

DO check with your HHW Program to verify Home-Generated Sharps Collection sites.

DO ask your local HHW Program for clarification on sharps (needles) management and disposal, if necessary.

Containers can be purchased at your local:



Approved sharps container

OPTIONS FOR PROPER SHARPS (NEEDLES) DISPOSAL

The following Household Hazardous Waste (HHW) Collection Facilities accept home-generated sharps/needles in approved containers from San Bernardino County residents.

SAN BERNARDINO, CA 92408
San Bernardino International Airport
2824 East 'W' Street
Monday – Friday, 9AM to 4PM

RIALTO, CA 92376
City Maintenance Yard, 246 Willow Avenue
2nd & 4th Friday & Saturday, 8AM to 12PM

JOSHUA TREE, CA 92252
West of Transportation/Flood Control Bldg.
62499 Twentynine Palms Highway
3rd Saturday, 9AM to 1PM

APPLE VALLEY, CA 92308
13450 Nomwaket Road
Saturday, 10AM to 2PM

ONTARIO, CA 91761
1430 South Cucamonga Avenue
Friday & Saturday, 9AM to 2PM
UPLAND, CA 91786
Upland City Yard, 1370 North Benson
Saturday, 9AM to 2PM

BARSTOW, CA 92311
City of Barstow Corporation Yard
900 South Avenue 'H'
Saturday, 9AM to 2PM

TRONA, CA 93562
County Fire Station 127
83732 Trona Road
2nd Saturday, 8AM to 12PM

BIG BEAR LAKE, CA 92315
Public Service Yard, 42040 Garstin Drive
Saturday, 9AM to 2PM

HESPERIA, CA 92345
Hesperia Fire Station, 17443 Lemon Street
Tuesday & Thursday, 9AM to 1PM
Saturday, 9AM to 3PM

VICTORVILLE, CA 92392
San Bernardino County Fairgrounds
East of Desert Knoll Drive on Loves Lane
Wednesday & Sunday, 9AM to 4PM

The following facility accepts home-generated sharps/needles in approved containers from **all San Bernardino County residents**.

San Bernardino County Public Health Lab (909) 458-9430
150 East Holt Blvd., Ontario, Monday – Friday, 8AM to 5PM

Also available are disposal options for residents within the following City limits:

City of Fontana. (909) 350-6789

City of Redlands. (909) 798-7600
City of Rancho Cucamonga (909) 919-2635

For residents within the following Counties, contact:

Riverside County (800) 304-2226

Los Angeles County (800) 988-6942
Orange County (714) 834-4000

Eliminación segura de Agujas y medicación

Eliminación de Agujas

Siga estos sencillos pasos para desechar de forma segura sus lancetas, agujas y jeringas con agujas

1

Coloque los objetos cortantes en un contenedor

Si no tienes un contenedor para objetos cortantes, puedes hacer uno. Los recipientes para objetos punzantes hechos en casa deben estar hechos de plástico rígido con una tapa segura, como una botella de jabón de ropa. El contenido debe ser de un galón o menos.



Imprima etiquetas GRATUITAS usando este enlace:

rcwaste.org/Waste-Guide/sharps

Las etiquetas preimpresas están disponibles en las instalaciones de recolección de HHW o llamando al (951) 486-3200.



No utilice recipientes como jarras de leche, botellas de agua, latas de refrescos o frascos de vidrio para desechar objetos punzantes.



2

Lleve objetos punzantes a un sitio de recolección

Los contenedores de objetos punzantes domésticos se pueden llevar a cualquiera de las instalaciones enumeradas en la página de recolección de este folleto o a uno de los siguientes quioscos de objetos punzantes. Los objetos punzantes generados por empresas, incluidos los servicios profesionales de atención médica domiciliaria, están prohibidos por ley en estos lugares. Para más información visite rcwaste.org/Waste-Guide/sharps

Beaumont - Hemet Area

Lamb Canyon Landfill

16411 Lamb Canyon Road, Beaumont, 92223

Abierto Lunes - Sábado, 6:00 AM - 4:30 PM

Riverside - Moreno Valley Area

Badlands Landfill

31125 Ironwood Avenue, Moreno Valley, 92555

Abierto: Lunes - Sábado, 6:00 AM - 4:30 PM



Servicios adicionales de eliminación de objetos punzantes

Programas de devolución por correo (consulte con su ciudad o compre en una farmacia) Su ciudad local puede proporcionar servicios adicionales para objetos punzantes y medicamentos (comuníquese con su ciudad para obtener más detalles)

Eliminación de medicamentos

Utilice una de las siguientes opciones para desechar sus medicamentos de forma segura

1

El Consejo de Administración de Productos de California proporciona ubicaciones gratuitas para dejar medicamentos Visite el sitio CPSC a www.takebackdrugs.org para obtener instrucciones y encontrar un lugar de entrega cerca de usted.



¿Cómo funciona? Siga estos 3 sencillos pasos:

1. En casa, saque las píldoras y otros medicamentos sólidos de sus envases y consolide en una bolsa de plástico transparente con cierre. Mantenga los medicamentos líquidos y cremas bien sellados en sus envases originales.

Easy as 1-2-3! Follow These Steps:

1. Obscure personal info from containers & recycle them.

2. Place pills in clear zipper bag. Keep liquids & creams in packaging.

3. Place zipper pill bag & liquids and creams in their original containers into the bin.

2. Elimine, marque u oculte la información personal de los envases de medicamentos sólidos y líquidos / cremas para proteger su información personal. Recicle los contenedores de medicamentos sólidos en su hogar.

3. Lleve la bolsa con cierre y los líquidos / cremas a un lugar de Don't Rush to Flush y colóquelos en el recipiente. es fácil!

¿Qué incluye el Don't Rush to Flush Bins?

- Medicamentos de venta libre
- Medicamentos para mascotas
- Ungüentos y lociones medicinales (déjelos bien sellados en los envases originales)

2

Lleve us medicamentos a cualquiera de las instalaciones enumerados en la página de recolección

Los contenedores deben tener toda la información eliminada. Las píldoras deben sacarse de su envase original y colocarse en una bolsa sellada de un cuarto de galón o menos.

(no se aceptan sustancias controladas)

Límite máximo: 1 galón u 8 libras por viaje



Medicamentos aceptables:

- Suplementos nutricionales
- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta libre
- Medicamentos para mascotas

Medicamentos inaceptables:

- Sustancias controladas
- Medicamentos de quimioterapia
- Residuos farmacéuticos generados por empresas o servicios de salud
- Envases de medicamentos con información personal



3

Las sustancias controladas no utilizadas o vencidas también se pueden entregar para su eliminación segura a la Agencia de Control de Drogas.

Visite takebackday.dea.gov para un sitio de recolección cerca de usted



Es posible que haya sobres con devolución de medicamentos recetados por correo en su farmacia local



Siganos en:      YouTube

Lláme a: (800) 304-2226 o (951) 486-3200

"Gestión de residuos para un mañana mejor"

Visite a: rcwaste.org



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.

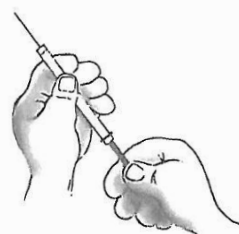


Paso 5: Utilice un hisopo con alcohol para limpiar la parte superior del frasco de insulina.

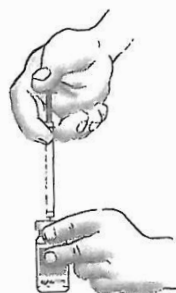


Paso 6: Retire la tapa protectora de la aguja. Una vez que haya retirado la tapa protectora, no permita que la aguja entre en contacto con ninguna otra superficie. (Esto se realiza para garantizar que la aguja permanezca esterilizada.)

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.



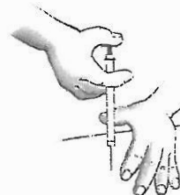
Paso 12: Limpie con un algodón el área de la piel en el estómago (debajo del ombligo), brazo superior, glúteo superior o muslo, como le indique su médico, enfermero o educador en diabetes.



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.



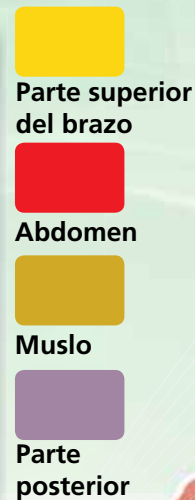
Paso 15: Utilice una sola vez cada jeringa y aguja. Deseche las jeringas y agujas utilizadas conforme a las normas del lugar donde vive (comuníquese con la oficina del gobierno de su ciudad para preguntar sobre las mismas).



Tipo de insulina

Mi perfil de inyección con jeringuilla

Cuándo usarla	Hora	Dosis	Sitio
Mañana			
Almuerzo			
Cena			
Noche			



1

Sugerencia para seleccionar la jeringuilla

Encuentre el número de unidades que se inyecta en el espectro de colores que aparece abajo



Volumen inyectado: escala 1/3

2

Empareje abajo el color de las unidades que está usando con la capacidad de la jeringuilla, para conocer el tamaño de la jeringuilla apropiado para su dosis



3/10
mL/cc
30 unidades



1/2
mL/cc
50 unidades



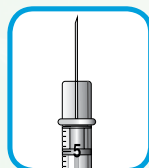
1
mL/cc
100 unidades

3

Encierre en un círculo la longitud de la agujas. Ambas requieren pellizcar



8 mm



12.7 mm

4

Ambas requieren pellizcar



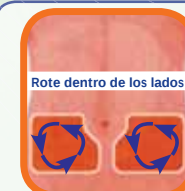
Técnica correcta



Técnica incorrecta

5

Selección del sitio



Cambie el lugar de la inyección midiendo aproximadamente un dedo de ancho del último punto de la aplicación



Rotación dentro de los sitios

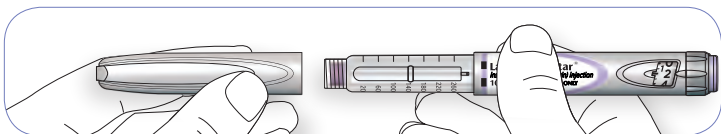


CÓMO USAR LA PLUMA LANTUS® (INSULIN GLARGINE INJECTION) 100 UNITS/ML SOLOSTAR® EN 6 PASOS

Estas instrucciones se brindan **solamente como una guía**. Antes de usar la pluma Lantus® SoloSTAR® por primera vez, lee el folleto de instrucciones completo que viene con este kit. Para asegurar la aplicación de una dosis precisa cada vez, sigue los pasos descritos en el folleto.

PASO 1. PREPÁRATE

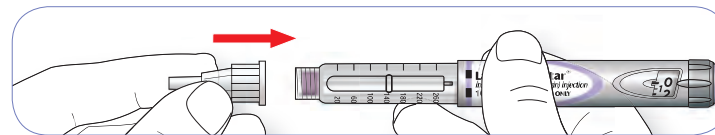
- Con las manos limpias, quita la tapa de la pluma.
- Revisa el reservorio para asegurarte de que la insulina esté transparente e incolora y no contenga partículas; de lo contrario, usa otra pluma.



- Guarda siempre las plumas Lantus® SoloSTAR® SIN ABRIR en el refrigerador.
- Lava siempre tus manos con agua y jabón antes de una inyección.
- Verifica siempre la fecha de vencimiento de la pluma.
- Nunca inyectes insulina fría. Espera hasta que la pluma se caliente a temperatura ambiente.
- Usa siempre una aguja nueva.
- Nunca refrigeres la pluma después de abrirla.
- Nunca juegues con el marcador antes de usarlo; esto puede evitar que se trabaje.

PASO 2. COLOCA LA AGUJA

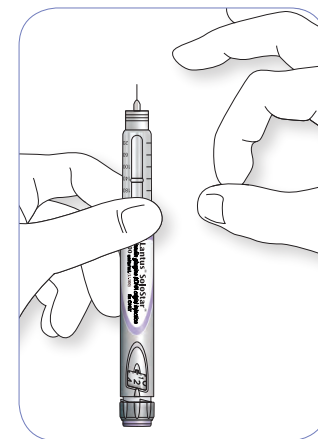
- Limpia la punta de la pluma (el sello de goma) con una toallita con alcohol.
- Retira el sello protector de la aguja nueva, colócala alineada con la pluma y enróscala.
- No ajustes demasiado la aguja. Si tienes una aguja a presión, mantenla derecha mientras presionas.



- Una vez colocada la aguja, retira la tapa externa y sepárala (la necesitarás para retirar la aguja después de la inyección).
- Retira la tapa interna de la aguja y deséchala.
- **Nunca se deben compartir las plumas de insulina, las agujas ni las jeringas entre los pacientes. NO reutilices las agujas.**

PASO 3. REALIZA UNA PRUEBA DE SEGURIDAD

- Marca una dosis de prueba de 2 unidades.
- Sujeta la pluma con la aguja apuntada hacia arriba y golpea suavemente el reservorio de insulina para que las burbujas de aire suban hasta la punta de la aguja. Eso te ayudará a lograr la dosis más precisa.
- Presiona el botón hasta el fondo y controla que salga insulina por la aguja. El marcador volverá automáticamente a cero después de la prueba.
- Si no sale insulina, repite la prueba 2 veces más. Si sigue sin salir nada de insulina, usa una aguja nueva y repite la prueba de seguridad.



Haz [clic aquí](#) para obtener la Información de seguridad importante completa y [aquí](#) para obtener la información de prescripción completa de Lantus®. ★

LANTUS®
insulin glargine injection 100 Units/mL
SoloSTAR®



- Siempre haz una prueba de seguridad antes de cada inyección.
- Nunca uses la pluma si no sale insulina después de usar una segunda aguja.

PASO 4. SELECCIONA LA DOSIS

- Asegúrate de que en la ventana aparezca el “0” y luego, selecciona la dosis. De lo contrario, podrías recibir más insulina de la que necesitas, y eso puede afectar tus niveles de azúcar en la sangre.
- Si marcaste la cantidad incorrecta, vuelve a girar el selector de dosis hacia arriba o abajo.
- Comprueba que haya suficiente insulina en el reservorio. Si no puedes marcar la dosis que deseas, es posible que no quede suficiente insulina.
- No puedes marcar más de 80 unidades porque la pluma tiene un tope de seguridad. Si tu dosis supera las 80 unidades, tendrás que volver a marcar el resto de la dosis. Si no hay suficiente insulina para el resto de la dosis, deberás usar una pluma nueva.



- Nunca fuerces el selector de dosis al marcar tu dosis.
- Nunca establezcas el selector de dosis en mitad de unidades o la pluma se puede bloquear.

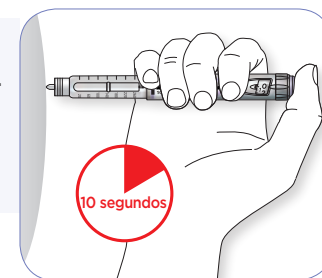
PASO 5. INYECTA LA DOSIS

- Limpia el lugar de aplicación de la inyección con una toallita con alcohol. Consulta las opciones de lugares de aplicación de la inyección en la página 6.
- Mantén la pluma derecha e inserta la aguja en la piel.
- Presiona el botón de inyección hasta el fondo con el pulgar. Cuando el número en la ventana de dosis regresa a 0 mientras inyectas, cuenta lentamente hasta 10 antes de retirarla. (Esto garantizará que recibas la dosis completa).
- Suelta el botón de inyección y retira la aguja de tu piel.

Haz [clic aquí](#) para obtener la Información de seguridad importante completa y [aquí](#) para obtener la información de prescripción completa de Lantus®.

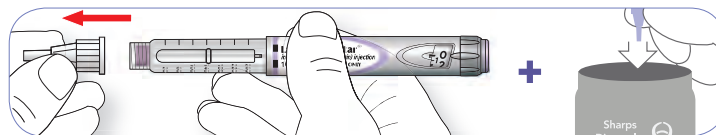


- Selecciona un nuevo lugar de inyección cada vez.
- Si tienes que marcar otra dosis, saca la aguja de la piel.



PASO 6. RETIRA LA AGUJA

- **Nunca se deben compartir las plumas de insulina, las agujas ni las jeringas entre los pacientes. NO reutilices las agujas.**
- Después de la inyección, retira siempre la aguja para evitar la contaminación y el derrame.
- Coloca la tapa externa de la aguja y desenróscala (o tira de ella) para retirarla de la pluma.
- Desecha la aguja en un recipiente para objetos punzocortantes. Para obtener más información sobre el desecho de las agujas, consulta la página 8.
- Vuelve a colocar la tapa en la pluma y guárdala en un lugar seguro a temperatura ambiente.



Nunca compartas tu aguja o pluma con otras personas.

LANTUS®
insulin glargine injection 100 Units/mL
SoloSTAR®

Insulina: Lantus, Basaglar

- Insulina de acción prolongada o lenta, comienza a trabajar en 2-4 horas, y dura 24 horas.
- Utilice una vez al día, a la misma hora todos los días.
- No mezclar Lantus con ningún otro tipo de insulina en la misma jeringa.

Insulina: Humalog, Novolog, Apidra

- Insulina de acción rápida, comienza a trabajar en 5-10 minutos y dura de 3-5 horas.
- Dedeséchela después de 28 días de abrir aún que todavía tenga insulina y también después de la fecha de vencimiento.
- Nunca la de en la noche antes de dormir sin comer.

Cuidado de las insulinas

- Guárdela en lugar bajo de temperatura, menos de 86 grados Fahrenheit, y los botes sellados en el refrigerador.
- Cambie el lugar de inyección con el fin de prevenir la formación de cicatriz que causa la insulina a ser menos efectiva.
- Siempre revise su azúcar en la sangre antes de inyectar la insulina.

Escala De Insulina

- Las escalas de insulina son solamente para insulina rapida por ejemplo: Humalog, Novolog, Admelog, Apidra
- Para normalizer sus niveles de azucar su doctor puede ordenar toda o parte de su insulina por escala, basandose en sus niveles de azucar.
- Por ejemplo, a sus horas de comer, su prescripción de insulina rapida podria verse asi:

Dose de insulina	Nivel de azúcar
0 unidades de insulina	70-150
__ unidades para azucar de:	151-200
__ unidades para azucar de:	201-250
__ unidades para azucar de:	251-300
__ unidades para azucar de:	301-350
__ unidades para azucar de: (***Y llame a su doctor)	Mas de 350

(+)

Su Doctor puede ordenar una dosis exacta de insulina rapida antes de las comidas en adición a su escala.

Ejemplo: _____ unidades



Servicios de Educación y Apoyo para el Automanejo de la Diabetes

Una serie de **cuatro clases**.

Día y hora: Martes de 9 a 11:30 a. m. Se le permite una persona para su apoyo (opcional)

Clase 1: En el camino hacia el mejor manejo de su diabetes

- Conceptos básicos de la diabetes
- Algunos mitos y realidades sobre la diabetes
- Como definir y alcanzar sus metas personales de salud
- Medición de la azúcar en la sangre
- Manejo de la glucosa en la sangre y la diabetes con una dieta saludable, actividad física y medicamentos (si fueran necesarios).

1. **Medición de su peso y A1C**
2. **Que llevar en esta visita:**
 - Su lista de medicamentos.
3. **¡Reciba una receta saludable!**

Clase 2: La Diabetes y la Alimentación Saludable

- Sentimientos sobre la comida
- Los nutrientes esenciales para la salud
- Qué efecto tiene lo que come, cuánto come y cuándo come en el azúcar en la sangre
- Estrategias para planificación de comidas
- Desafíos que puede enfrentar y como superarlos

4. **¡Reciba su plan de comidas individualizado y una receta saludable!**

Clase 3: Medición de la glucosa en la sangre

- Niveles deseados de glucosa y A1C
- Qué sube o baja el azúcar en la sangre
- Signos de alta y baja glucosa en la sangre y como tratar una azúcar alta o baja
- Preparación para Emergencias y días de enfermedad
- Tecnología para el manejo de la diabetes
- Como leer la etiqueta nutricional
- El manejo del sueño y del estrés

5. **¡Reciba una receta saludable!**

Clase 4: Siguiendo su Recorrido con Diabetes

- El curso natural de la diabetes
- Cómo prevenir las complicaciones de la diabetes
- Exámenes físicos y de laboratorio que debe asegurarse de hacer
- Una revisión de los cinco componentes básicos del estilo de vida
- Medicamentos e insulinas para la diabetes
- Cambios permanentes de estilo de vida y recursos para apoyo continuo.

6. **Medición de su peso y A1C**
7. **¡Reciba su premio por completar la serie de clases!**

Para más información póngase en contacto con el **Diabetes Treatment Center** al (909) 558-3023 o envíe un correo electrónico a DTC@llu.edu.



0822

ADULT DIABETES EDUCATION REFERRAL FORM

→ = REQUIRED INFORMATION BY MOST INSURERS

Patient Name		DOB
First Name	Last Name	Phone#
Please FAX this form to Diabetes Treatment Center (DTC) at (909) 558-3023 DTC Telephone # (909) 558-3022 Address and directions to DTC on back of this form		
DTC accepts most insurances including Medicare, Medi-Cal, Managed Care and PPO's.		
→ DIAGNOSIS - Check (✓) all that apply: (Pre-diabetes education not covered by health insurance - offered fee-for-service) ☐ Type 2 diabetes, uncontrolled ☐ Secondary diabetes ☐ Type 1 diabetes, uncontrolled ICD code required for secondary diabetes _____ ☐ Pre-diabetes (If using ICD E08, must also list the ICD associated with the underlying condition.)		
→ REASON(S) FOR REFERRAL - Check (✓) all that apply: ☐ Recurrent elevated blood glucose ☐ Recurrent hypoglycemia ☐ Retinopathy ☐ Cardiovascular disease ☐ Change in diabetes treatment regimen ☐ Neuropathy ☐ Chronic kidney disease ☐ Hypertension ☐ Nephropathy ☐ Dyslipidemia ☐ Non-healing wound ☐ Other: _____		
→ LANGUAGE PREFERENCE ☐ English ☐ Spanish ☐ Other: _____		
Group education required by most insurers unless patient has barriers to group education. For individualized education, see 1:1 Education below. Group and individual classes can be offered in person or virtually.		
DIABETES GROUP EDUCATION	☐ COMPREHENSIVE EDUCATION (CE) classes (Four classes, total of 10 hours) POINT OF CARE TESTING Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) can be ordered by an MD, DO or mid-level provider managing the patient's diabetes. HgbA1c will be performed at start and completion of the program, depending on insurance coverage. MEDICARE COVERAGE 10 hours initial DSMES in 12-month period from the first date of visit. Eligible for 2 hours annual follow-up training with a new order.	
	☐ REFRESHER CLASS - 2 hour class <u>MUST HAVE CE PREVIOUSLY</u> Intended as annual refresher and education update.	
DIABETES 1:1 EDUCATION	☐ SELECT 1:1 DSMES EDUCATION SESSION TYPE(S) one to four 2.5 hour sessions. Check (✓) all that apply: ☐ Comprehensive education ☐ Refresher education - up to 2 hours only ☐ REASON(S) for 1:1 EDUCATION (convenience not recognized by insurers). Check (✓) all that apply: ☐ Impaired vision ☐ Impaired hearing ☐ Language other than Spanish/English, Other specify: _____ ☐ Eating disorder ☐ Impaired mental status/cognition ☐ Learning disability (please specify): _____	
NUTRITION THERAPY	☐ MEDICAL NUTRITION THERAPY (MNT) - MUST BE ORDERED BY MD OR DO ONLY. Individualized nutrition assessment and counseling provided by a registered dietitian specialized in diabetes education. Includes assisting patients to understand the disease process, the role of food choices and physical activity in the management of diabetes; establishing goals and priorities; and individualizing action plans that emphasize responsibility for self-care. MEDICARE COVERAGE - 3 hours of MNT the first year service is provided. 2 hours of MNT for subsequent years with a new order.	
	☐ CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING (CGM) - PROFESSIONAL TRIAL Sensor placement for glucose reading every 5 minutes for a minimum of 72 hours, to detect nocturnal hypoglycemia, postprandial hyperglycemia, and erratic blood glucose excursions. Additional appointment needed for downloading and interpretation.	
	☐ PERSONAL CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING (CGM) Training on the glucose sensor system which patient owns.	
	☐ INSULIN PUMP MANAGEMENT Insulin pump training with follow-up until independent safe use	
	Please fax most recent HgbA1c to the DTC with the referral.	
	Physician/Practitioner Name (print): _____ Date: _____ Time: _____ AM/PM	
	Physician/Practitioner Signature: _____	
	State Provider's Office Number: _____ State Provider's Fax Number: _____	



Loma Linda University Medical Center
**ADULT DIABETES EDUCATION
REFERRAL FORM**
DIABETES TREATMENT CENTER - OUTPATIENT

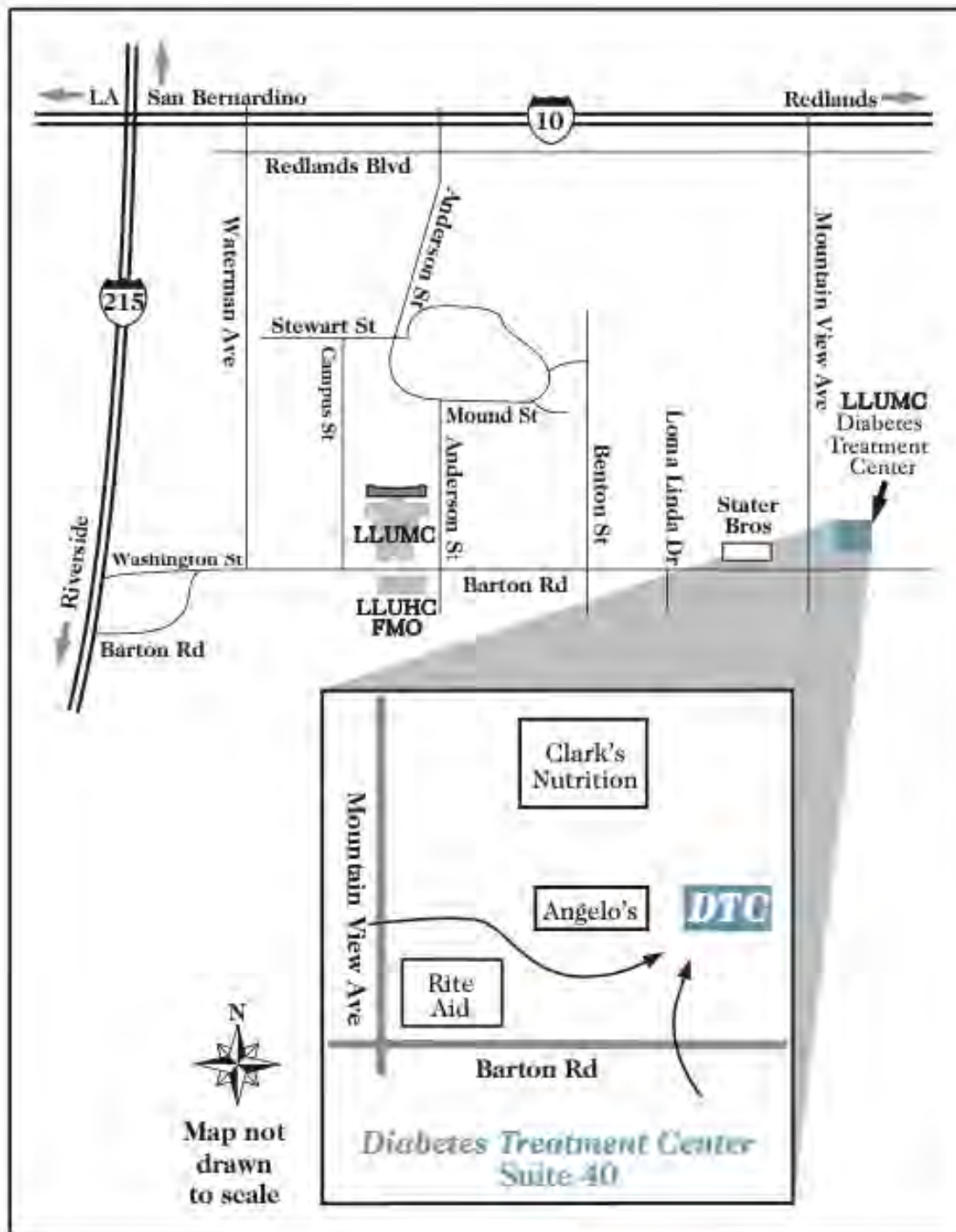
PATIENT IDENTIFICATION



LOMA LINDA UNIVERSITY

MEDICAL CENTER

Diabetes Treatment Center



Diabetes Treatment Center

Dirección: 11285 Mountain View Avenue, Suite 40. Loma Linda, CA. 92354

Teléfono: (909) 558-3022

Fax: (909) 558-3023

Para más información póngase en contacto con el **Diabetes Treatment Center**
al (909) 558-3023 o envíe un correo electrónico a DTC@llu.edu.