

# Un Vistazo al Contenido

<b><i>Introducción</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>Parte I: Cómo Enfrentar el Inicio de la Diabetes</i></b> .....	<b>7</b>
Capítulo 1: Hacerle Frente a la Diabetes.....	9
Capítulo 2: Todo Comienza con la Glucosa.....	19
Capítulo 3: ¿Qué Tipo de Diabetes Tiene Usted? .....	31
<b><i>Parte II: Cómo la Diabetes Afecta Su Organismo</i></b> .....	<b>55</b>
Capítulo 4: Enfrentar las Complicaciones a Corto Plazo.....	57
Capítulo 5: Prevención de las Complicaciones a Largo Plazo .....	75
Capítulo 6: Diabetes, Función Sexual y Embarazo .....	109
<b><i>Parte III: Control de la Diabetes: “Salir Adelante con la Diabetes”, un Plan de Vida</i></b> .....	<b>129</b>
Capítulo 7: Control de la Glucosa y Otras Pruebas.....	131
Capítulo 8: Plan de Alimentación para la Diabetes .....	161
Capítulo 9: Manténgase en Movimiento: Programa de Ejercicios.....	189
Capítulo 10: Medicamentos: Lo Que Debe Conocer .....	213
Capítulo 11: La Diabetes Es Su Obra de Teatro .....	245
Capítulo 12: Ponga Sus Conocimientos a Su Servicio.....	253
<b><i>Parte IV: Consideraciones Especiales Para Vivir con Diabetes</i></b> .....	<b>259</b>
Capítulo 13: Su Hijo Tiene Diabetes .....	261
Capítulo 14: La Diabetes y los Adultos Mayores .....	277
Capítulo 15: Problemas Ocupacionales y de Seguros.....	287
Capítulo 16: Qué Hay de Nuevo en el Cuidado de la Diabetes .....	297
Capítulo 17: Tratamientos Que No Funcionan.....	311
<b><i>Parte V: La Parte de los Diez</i></b> .....	<b>323</b>
Capítulo 18: Diez Formas de Prevenir o Revertir los Efectos de la Diabetes.....	325
Capítulo 19: Diez Mitos Que Puede Olvidar .....	331
Capítulo 20: Diez Formas de Lograr Que Otros Lo Ayuden .....	339

<b><i>Parte VI: Apéndices</i></b> .....	<b>345</b>
Apéndice A: Minilibro de Cocina .....	347
Apéndice B: Listas de Porciones .....	379
Apéndice C: Dr. Internet .....	391
Apéndice D: Glosario .....	401
<b><i>Índice</i></b> .....	<b>411</b>

# Tabla de Materias

## ***Introducción ..... 1***

¿Quién Necesita una Segunda Edición?.....	2
Información sobre Este Libro .....	2
Convenciones Empleadas en Este Libro .....	3
Lo Que Puede Dejar de Leer .....	3
Suposiciones Tontas .....	3
Cómo Está Organizado Este Libro .....	3
Parte I: Cómo Enfrentar el Inicio de la Diabetes.....	3
Parte II: Cómo la Diabetes Afecta Su Organismo.....	4
Parte III: Control de la Diabetes: “Salir Adelante con la Diabetes”, un Plan de Vida .....	4
Parte IV: Consideraciones Especiales Para Vivir con Diabetes .....	4
Parte V: La Parte de los Diez .....	5
Parte VI: Apéndices .....	5
Íconos Empleados en Este Libro .....	5

## ***Parte I: Cómo Enfrentar el Inicio de la Diabetes..... 7***

### **Capítulo 1: Hacerle Frente a la Diabetes ..... 9**

No Está Solo .....	10
En buena compañía.....	10
Aprovechar al máximo sus capacidades.....	11
Cómo Reaccionar al Diagnóstico de Diabetes.....	12
Sentimiento de negación .....	12
Sentir enojo .....	13
Negociar más tiempo .....	13
Seguir adelante .....	14
Mantener una Buena Calidad de Vida .....	14
La importancia de asumir el control.....	15
El impacto (mínimo) de los tratamientos con insulina .....	16
Otros factores clave que inciden en la calidad de vida.....	17
En esencia.....	18

### **Capítulo 2: Todo Comienza con la Glucosa ..... 19**

Cómo Detectar la Prediabetes .....	19
Comprender Qué Hace la Diabetes.....	21
Entender el papel de la glucosa.....	21
Exámenes para diagnosticar la diabetes .....	22



Controlar la glucosa .....	23
Perder el control de la glucosa .....	24
El Tratamiento de la Diabetes a lo Largo de la Historia .....	25
Algunas Historias de Pacientes .....	28

**Capítulo 3: ¿Qué Tipo de Diabetes Tiene Usted? ..... 31**

Conozca a Su Páncreas .....	32
Padecer de Diabetes Tipo 1 .....	34
Identificar los síntomas de la diabetes tipo 1 .....	34
Investigar las causas de la diabetes tipo 1 .....	36
Cómo se adquiere la diabetes tipo 1 .....	37
Prevenir la diabetes tipo 1 .....	38
Padecer de Diabetes Tipo 2 .....	41
Identificar los síntomas de la diabetes tipo 2 .....	42
Investigar las causas de la diabetes tipo 2 .....	45
Desarrollar diabetes tipo 2 .....	47
Prevenir la diabetes tipo 2 .....	48
Tener Diabetes Gestacional .....	51
Identificar Otros Tipos de Diabetes .....	51

***Parte II: Cómo la Diabetes Afecta Su Organismo.....55***

**Capítulo 4: Enfrentar las Complicaciones a Corto Plazo ..... 57**

Resolver las Complicaciones a Corto Plazo .....	57
Entender la Hipoglucemia .....	59
Síntomas de la hipoglucemia .....	60
Causas de la hipoglucemia .....	61
Prevención de la hipoglucemia .....	64
Tratamiento de la hipoglucemia .....	65
Combatir la Cetoacidosis .....	66
Síntomas de la cetoacidosis .....	67
Causas de la cetoacidosis .....	68
Tratamiento de la cetoacidosis .....	69
Control del Síndrome Hiperosmolar .....	70
Síntomas del síndrome hiperosmolar .....	71
Causas del síndrome hiperosmolar .....	72
Tratamiento del síndrome hiperosmolar .....	73

**Capítulo 5: Prevención de las Complicaciones a Largo Plazo ..... 75**

Cómo Se Desarrollan las Complicaciones a Largo Plazo .....	76
Enfermedad Renal .....	76
El impacto de la diabetes en sus riñones .....	77
Primeros signos de enfermedad renal .....	79
Cambios progresivos .....	80
Tratamiento de la nefropatía diabética .....	83

Enfermedad de los Ojos .....	86
Retinopatía .....	88
Recursos para los invidentes y las personas con deficiencia visual .....	90
Enfermedad del Sistema Nervioso o Neuropatía .....	91
Diagnóstico de la neuropatía .....	92
Síntomas de neuropatía .....	93
Enfermedad Cardíaca .....	98
Síndrome metabólico .....	99
Neuropatía autonómica cardíaca .....	101
Cardiomiopatía .....	102
Enfermedad Vascul ar Diabética Lejos del Corazón .....	102
Enfermedad vascular periférica .....	102
Enfermedad cerebrovascular.....	103
Enfermedad del Pie Diabético .....	104
Enfermedad de la Piel en la Diabetes .....	106
Enfermedad de las Encías en la Diabetes.....	107

**Capítulo 6: Diabetes, Función Sexual y Embarazo .....109**

Problemas de la Erección.....	109
El proceso de erección .....	111
Tratamiento de la disfunción eréctil.....	112
Hacerle Frente a los Problemas Sexuales en la Mujer .....	114
Esforzarse por Tener un Embarazo Saludable .....	116
Padecer de diabetes antes del embarazo.....	116
Diagnóstico de la diabetes gestacional .....	118
Identificar los riesgos para la madre y el bebé.....	119
Cuidado de la diabetes durante el embarazo .....	121
Atender su salud después del embarazo .....	124
Concentrarse en la salud de su bebé.....	126
Identificar el Síndrome de Ovario Poliquístico .....	127

***Parte III: Control de la Diabetes: “Salir Adelante con la Diabetes”, un Plan de Vida ..... 129***

**Capítulo 7: Control de la Glucosa y Otras Pruebas .....131**

Probando, Probando: Análisis que Necesita para Estar Saludable .....	132
Control de la Glucosa en la Sangre: Imprescindible .....	133
¿Con qué frecuencia debe hacerse una prueba?.....	134
¿Cómo se hace la prueba?.....	136
Cómo Escoger un Medidor de la Glucosa .....	137
Factores que pueden influir en su compra .....	138
Información sobre distintos medidores .....	139
Vigilancia de la Glucosa a Largo Plazo: Hemoglobina A1c .....	146

Prueba de Daño Renal: Microalbuminuria .....	149
Revisión de Problemas en los Ojos.....	150
Examen de los Pies .....	150
Vigilancia del Colesterol y Otras Grasas .....	151
Medir la Presión Arterial.....	155
Verificar Su Peso y Su IMC .....	157
Prueba de Cetonas .....	159
Prueba de la Proteína C-reactiva.....	159

## **Capítulo 8: Plan de Alimentación para la Diabetes .....161**

Determinar el Total de Calorías Diarias .....	162
Carbohidratos .....	164
Proteínas.....	169
Grasas .....	171
Obtener Suficientes Vitaminas, Minerales y Agua .....	173
Contar el Alcohol que Consume Como Parte de la Dieta.....	176
Utilizar Sustitutos del Azúcar .....	177
Alimentación Adecuada con Diabetes Tipo 1.....	179
Alimentación Adecuada con Diabetes Tipo 2.....	180
Adelgazar.....	180
Tipos de dietas .....	181
Cirugía para bajar de peso .....	183
Modificaciones de la conducta.....	185
Hacerle Frente a los Trastornos de la Conducta Alimentaria .....	186
Señales de anorexia o bulimia .....	186
Dónde encontrar ayuda.....	188

## **Capítulo 9: Manténgase en Movimiento: Programa de Ejercicios .....189**

Levantarse del Sofá: Por Qué el Ejercicio Es Esencial.....	189
Prevención de la enfermedad macrovascular .....	190
Tomar las riendas de su salud.....	190
Entender la mecánica del organismo durante los ejercicios .....	191
Aprovechar los beneficios.....	193
Hacer Ejercicios con Diabetes .....	193
Hacer ejercicios con diabetes tipo 1.....	195
Hacer ejercicios con diabetes tipo 2.....	196
Determinar Qué Cantidad de Ejercicio Debe Hacer .....	196
Realizar suficiente esfuerzo .....	197
Dedicar una hora al día .....	197
Su meta: hacer ejercicios moderados.....	198
¿El Golf Es un Deporte? Cómo Elegir una Actividad Física.....	199
Caminar 10.000 Pasos Diarios.....	203
Levantar Pesas .....	205

<b>Capítulo 10: Medicamentos: Lo Que Debe Conocer</b> .....	<b>213</b>
Medicamentos por Vía Oral: Agentes Orales .....	214
Sulfonilureas.....	214
Metformina.....	217
Inhibidores de la alfa-glucosidasa .....	219
Tiazolidinedionas (las glitazonas) .....	220
Meglitinidas.....	222
Combinar agentes orales.....	224
Insulina .....	225
Inyectarse usted mismo .....	228
Tratamiento intensivo con insulina .....	231
Ajustar la dosis de insulina cuando viaja.....	232
Administrar insulina con una pluma.....	233
Administrar insulina con un inyector tipo jet .....	234
Administrar insulina con una bomba externa .....	236
Dispositivos auxiliares para administrar la insulina .....	239
Uso de Otros Medicamentos .....	240
Cómo Evitar la Interacción de los Medicamentos .....	241
Buscando Ayuda Económica .....	242
<b>Capítulo 11: La Diabetes Es Su Obra de Teatro</b> .....	<b>245</b>
Su Papel Como Autor, Productor, Director y Protagonista.....	245
El Médico de Cabecera: Su Asistente de Director.....	246
El Diabetólogo o Endocrinólogo: Su Asesor Técnico .....	247
El Oculista: Su Técnico de Luces .....	248
El Podiatra: Su Maestro de Baile .....	248
El Dietista: Su Proveedor de Comidas .....	249
El Educador de la Diabetes: Su Investigador .....	250
El Farmacéutico: Su Acomodador.....	250
El Trabajador de la Salud Mental: Su Actor Secundario .....	251
Sus Familiares y Amigos: Su Público Cautivado y Atento.....	251
<b>Capítulo 12: Ponga Sus Conocimientos a Su Servicio</b> .....	<b>253</b>
Cómo Desarrollar un Modo de Pensar Positivo.....	253
Monitoreo y Pruebas .....	254
Uso de Medicamentos .....	255
Cómo Seguir una Dieta .....	256
Hacer Ejercicios Regularmente .....	257
Aproveche los Conocimientos a Su Alcance .....	258

## ***Parte IV: Consideraciones Especiales Para Vivir con Diabetes* .....259**

### **Capítulo 13: Su Hijo Tiene Diabetes .....261**

Su Bebé o Su Niño en Edad Preescolar Tiene Diabetes.....	262
Cuidar de un bebé diabético.....	262
Cuidar de un niño pequeño diabético .....	263
Convertirse en un cuidador bien informado .....	263
Su Hijo Que Va a la Escuela Primaria Tiene Diabetes .....	265
Hacerle frente a la diabetes tipo 1 .....	265
Reconocer y atender la diabetes tipo 2.....	268
Su Adolescente Padece de Diabetes.....	270
Su Adulto Joven Tiene Diabetes.....	271
Rumbo a la Universidad .....	272
La Obesidad y la Diabetes Tipo 2 en los Niños .....	272
Soluciones para los Días de Enfermedad.....	273
La Enfermedad de la Tiroides en los Niños con Diabetes Tipo 1.....	274
La Enorme Importancia de un Equipo de Apoyo para el Cuidado de la Salud .....	274

### **Capítulo 14: La Diabetes y los Adultos Mayores .....277**

Diagnóstico de la Diabetes en los Adultos Mayores.....	278
Evaluación del Funcionamiento Intelectual.....	278
Tener en Cuenta el Riesgo de Enfermedad Cardíaca.....	279
Una Dieta Adecuada.....	280
Cómo Evitar la Hipoglucemia .....	280
Los Medicamentos .....	281
Problemas de la Vista .....	282
Problemas Urinarios y Sexuales.....	283
Evaluar Distintos Tipos de Tratamiento .....	283
Entender la Ley del Medicare .....	285

### **Capítulo 15: Problemas Ocupacionales y de Seguros .....287**

Viajar con Diabetes .....	287
Lugares Donde No Puede Trabajar .....	288
Familiarizarse con las Leyes Laborales.....	289
Navegar en el Sistema de Seguros de Salud.....	290
Cambio o Pérdida del Trabajo .....	292
Pensar en un Seguro de Cuidados a Largo Plazo .....	293
En Busca de un Seguro de Vida .....	294

**Capítulo 16: Qué Hay de Nuevo en el Cuidado de la Diabetes . . . . 297**

Comprender los Descubrimientos Farmacológicos .....298  
 Administrar Insulina sin Agujas .....299  
     Insulina inhalable .....300  
     Bomba implantable de insulina .....300  
     Pastillas de insulina .....301  
 Trasplante de Células Como una Cura para la Diabetes .....301  
     Trasplante de páncreas .....301  
     Inyectar células productoras de insulina.....302  
 Medir el Nivel de Hierro en el Organismo .....304  
 Tratamientos Inesperados .....305  
 Relación entre Obesidad y Diabetes.....305  
 Atender la Obesidad Mórbida .....306  
 Aprender del National Weight Control Registry.....307  
 Mejorar la Educación de la Diabetes .....309

**Capítulo 17: Tratamientos Que No Funcionan . . . . . 311**

Desarrollo de un Ojo Crítico .....311  
 Cómo Identificar Fármacos Que No Funcionan.....313  
     Cromo .....314  
     Aspirina.....315  
     Fórmula para el páncreas .....315  
     Quemador de grasas .....316  
     Ki-Sweet .....316  
     Gymnema silvestre.....316  
 Evitar las Drogas Ilegales .....317  
 Los Peligros de Algunas Drogas Legales .....318  
     Antipsicóticos .....318  
     Medicamentos para el SIDA .....318  
 Cómo Identificar las Dietas Que No Funcionan.....319

***Parte V: La Parte de los Diez .....323***

**Capítulo 18: Diez Formas de Prevenir o Revertir los Efectos de la Diabetes . . . . . 325**

Monitoreo Constante .....325  
 Devoción a la Dieta .....326  
 Tenacidad con las Pruebas Médicas.....326  
 Entusiasmo Para Seguir un Plan de Ejercicios .....327

Una Vida de Aprendizaje .....	327
Meticulosa Medicación.....	328
Actitud Apropiada.....	328
Planificación Preventiva.....	329
El Fastidioso Cuidado de los Pies .....	329
Cuidado Esencial de la Vista.....	330
<b>Capítulo 19: Diez Mitos Que Puede Olvidar .....</b>	<b>331</b>
Un Tratamiento Perfecto Redunda en una Glucosa Perfecta .....	331
Un Trozo de Pastel Puede Llevarlo a la Tumba.....	332
Métodos No Ortodoxos Para Curar la Diabetes.....	333
La Diabetes Es el Fin de la Espontaneidad.....	333
La Hipoglucemia Destruye las Células del Cerebro .....	334
Si Necesita Insulina Tiene los Días Contados .....	334
Las Personas con Diabetes No Deben Hacer Ejercicios.....	335
No Conseguirá Seguro de Vida ni de Salud .....	336
Casi Siempre la Diabetes Es Hereditaria .....	336
La Diabetes Destruye Su Sentido del Humor .....	337
<b>Capítulo 20: Diez Formas de Lograr Que Otros Lo Ayuden .....</b>	<b>339</b>
Explicar la Hipoglucemia.....	339
Siga las Normas de Cuidado .....	340
Busque un Compañero Para Hacer Ejercicios.....	340
Cuente con a Su Podiatra .....	341
Busque Ayuda Para Vencer la Tentación de Comer en Exceso .....	341
Amplíe Sus Conocimientos .....	342
Incorpore Sus Comidas Preferidas a Su Dieta .....	343
Busque un Especialista.....	343
Entienda Sus Medicamentos.....	343
Comparta Este Libro.....	344
<b>Parte VI: Apéndices.....</b>	<b>345</b>
<b>Apéndice A: Minilibro de Cocina .....</b>	<b>347</b>
Aqua .....	347
Border Grill .....	352
Charlie Trotter's .....	355
Fringale.....	358
Gaylord India Restaurant .....	362
Greens.....	365
Harbor Village.....	370
Il Fornaio .....	373

**Apéndice B: Listas de Porciones .....379**

Lista de Alimentos .....379  
 Lista de almidones .....379  
 Lista de carnes y sustitutos de la carne .....381  
 Lista de frutas .....382  
 Lista de leche/lácteos .....383  
 Lista de vegetales .....384  
 Lista de grasas .....385  
 Otros carbohidratos .....386  
 Alimentos sin restricción .....386  
 Cómo Usar los Intercambios Para Crear una Dieta .....387

**Apéndice C: Dr. Internet .....391**

Mi Sitio en la Internet.....391  
 Sitios Generales .....391  
     American Diabetes Association.....392  
     Recursos en línea sobre la diabetes, de Rick Mendosa.....392  
     Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes .....392  
     Iniciativa Nacional de Educación sobre la Diabetes .....392  
     Medscape, un sitio en la Internet sobre diabetes  
         y endocrinología .....393  
     Diabetes Monitor .....393  
     Juvenile Diabetes Research Foundation.....393  
     Children with Diabetes .....393  
     Joslin Diabetes Center .....393  
     Canadian Diabetes Association .....394  
     International Diabetes Federation.....394  
     Pregúntele a NOAH sobre la diabetes.....394  
 Fabricantes de Productos Para la Diabetes.....394  
     Equipos para medir la glucosa .....395  
     Dispositivos de punción .....395  
     Bombas de insulina .....395  
     Insulina .....395  
     Jeringuillas para insulina.....396  
     Dispositivos para inyectar insulina .....396  
     Medicamentos orales.....396  
 Diabetic Exercise and Sports Association .....396  
 Sitios en la Internet del Gobierno .....397  
     National Institute of Diabetes and Digestive and  
         Kidney Disease .....397  
     Centers for Disease Control .....397  
     Healthfinder .....397  
     Servicio de búsqueda PubMed, de la Biblioteca Nacional  
         de Medicina .....397  
     Sitios no gubernamentales para buscar en la Biblioteca  
         Nacional .....398

Información sobre la Diabetes en Otros Idiomas.....	398
Sitios Para Personas con Impedimentos Visuales .....	398
American Foundation for the Blind.....	398
Centro de recursos sobre la ceguera.....	399
The Diabetes Action Network (National Federation of the Blind).....	399
Animales con Diabetes .....	399
Perros y otros animales domésticos.....	399
Gatos .....	399
Recetas Apropriadas para Diabéticos.....	400
<b>Apéndice D: Glosario .....</b>	<b>401</b>
<b><i>Índice</i>.....</b>	<b>411</b>