



La serie educativa **Cornerstones4Care®** está diseñada para ayudar a las personas con diabetes y a sus cuidadores a trabajar con el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes para tratar la enfermedad y aprender sobre ella.

- la diabetes y usted
- su guía para mejores citas médicas
- medicinas para la diabetes
- conteo de carbos y planificación de comidas
- mantener el control
- cómo dar apoyo a alguien con diabetes

Las fotografías utilizadas en esta guía solo tienen fines ilustrativos. Los modelos de las fotografías no necesariamente padecen diabetes u otras afecciones.

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

© 2015 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 1014-00023641-1 Marzo de 2015 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



# mantener el control

su registro de azúcar en sangre y la guía para anotar y ajustar la dosis de insulina a la hora de las comidas



Para solicitar registros adicionales, llame al



1-800-727-6500.

## Esta guía pertenece a:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

Si encuentra esta guía, comuníquese con el propietario indicado arriba. ¡Gracias!

## Material revisado de manera favorable por:



Estos materiales de Novo Nordisk de educación para personas con diabetes se desarrollaron usando información de las siguientes fuentes: La Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators), Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) y la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics). Estas guías no reemplazan los consejos de su equipo de atención de apoyo y tratamiento para la diabetes. Asegúrese de consultar al equipo de atención de apoyo y tratamiento para la diabetes sobre su plan individual de tratamiento de la diabetes.

Las citas reflejan la opinión de las personas citadas y no necesariamente reflejan la opinión de Novo Nordisk. Los resultados pueden variar según la persona.

## Qué contiene esta guía

Asegúrese de ir por el camino correcto	4
Conozca sus cifras	6
Niveles diarios de azúcar en sangre	8
A1C	14
Añadir o empezar a administrarse insulina a la hora de las comidas	16
Lista de cuidados para el tratamiento de la diabetes	18
Glosario	24

## Asegúrese de ir por el camino correcto

Revisar los niveles de azúcar en sangre y usar sus medicamentos para la diabetes conforme a su plan es muy importante para el control de la diabetes. El registro que se encuentra en el bolsillo de la contratapa de esta guía es un recurso muy útil. Por ser pequeño, puede llevarlo con usted fácilmente.

A partir de la página 6 del registro encontrará espacio para anotar sus niveles de azúcar en sangre. (Consulte las indicaciones en las páginas 4 y 5). Compartir los resultados de su nivel de azúcar en sangre con el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes le ayudará a saber si su plan de tratamiento de la diabetes está funcionando.

“En mi diario anoto todo lo que me sucede en el día. Eso me ayuda a ver patrones sobre los que luego hablo con el médico”.

– Thelma M, New Mexico

## Añadir insulina a la hora de las comidas

En la página 55 del registro encontrará una guía para anotar y ajustar la insulina a la hora de las comidas. Si se está administrando insulina a la hora de las comidas, la guía puede ayudarle a anotar y ajustar su dosis de insulina diariamente según las indicaciones del médico.

Puede obtener más información sobre cómo revisar los niveles de azúcar en sangre y cómo seguir su plan de tratamiento de la diabetes en [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com). Además, cuando se inscriba en el programa gratuito de Cornerstones4Care® tendrá acceso a herramientas y recursos por Internet y recibirá apoyo personal continuo para ayudarlo a controlar la diabetes.

**Cornerstones4Care**

### su registro de nivel de azúcar en sangre

un diario de su nivel de azúcar en sangre

**Mi A1C más reciente:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Me es **Me es**

Me es **Me es**

**Cómo usar su registro de nivel de azúcar en sangre**

Su registro de nivel de azúcar en sangre 1 Fecha: 4 | 22 | 2014

		RESULTADOS DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE*							
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Alcance	Noche
		ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hrs	Hrs
VIERNES	1	142	150	150	148	148	152	90	140
	2	Medicamento A 6:00 a.m. 8:00 a.m.		Medicamento B 12:00 p.m. 1:30 p.m.		Medicamento C 6:15 p.m. 8:00 p.m.		11:00 p.m.	3:30 a.m.
3		Ingesta de carbohidatos 18 carbohidatos		21 carbohidatos		26 carbohidatos		3 unidades	
4		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas	
5		PH: 120/80		PH: 120/80		PH: 120/80		PH: 120/80	
6		Otra		Otra		Otra		Otra	
SÁBADO	1	142	150	150	148	148	152	90	140
	2	Medicamento A 6:00 a.m. 8:00 a.m.		Medicamento B 12:00 p.m. 1:30 p.m.		Medicamento C 6:15 p.m. 8:00 p.m.		11:00 p.m.	3:30 a.m.
3		Ingesta de carbohidatos 18 carbohidatos		21 carbohidatos		26 carbohidatos		3 unidades	
4		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas		Dosis de insulina a la hora de las comidas	
5		PH: 120/80		PH: 120/80		PH: 120/80		PH: 120/80	
6		Otra		Otra		Otra		Otra	

1 Anote la fecha para el inicio de la semana. (Puede empezar a anotar los datos cualquier día de la semana)

2 Anote los nombres y las dosis de sus medicamentos para la diabetes

**ABRIR AQUI**

Si su médico quiere ajustar la dosis de insulina a la hora de las comidas. Use esta sección únicamente junto a su médico.

### Añadir o empezar a administrarse insulina a la hora de las comidas

Como la diabetes cambia con el tiempo, su médico puede determinar que es necesario añadir a su plan insulina a la hora de las comidas para que le ayude a controlar el nivel de azúcar en sangre cuando come. **Hay muchas formas de añadir insulina a la hora de las comidas a su plan de tratamiento. Junto con su médico, usted podrá decidir cuál es el plan de insulina más adecuado para sus necesidades.**

Usted y su médico pueden usar el ejemplo que está debajo de esta pestaña para determinar cómo añadir insulina a la hora de las comidas poco a poco.

55

4

5

## Conozca sus cifras

### Participe activamente en su tratamiento de la diabetes

Usted es el miembro más importante de su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes. Participar activamente en su equipo puede ayudarle a asegurarse de que el plan funcione para usted. (No se preocupe: su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes quiere que usted participe activamente en el equipo).

Si tiene preguntas, ¡consulte al equipo! Si hay cosas de su plan que están funcionando bien para usted y cosas que no, también se lo debe comunicar a su equipo.



### Sus metas son personales

Un aspecto del tratamiento de la diabetes es establecer sus metas y conocer sus cifras. Al igual que su plan de tratamiento de la diabetes, sus metas se establecen a su medida. Las metas que se muestran en esta guía son las recomendadas por la Asociación Americana de la Diabetes para muchos adultos con diabetes. Hable con su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes sobre sus metas individuales.



**Puede anotar sus metas a partir de la página 18 de esta guía.**

**Lista de cuidados para el tratamiento de la diabetes**

La diabetes todavía no tiene cura, pero se puede controlar. Un aspecto del control de la diabetes es conocer sus cifras. Complete esta lista con sus cifras.

**A1C y niveles diarios de azúcar en sangre**

Sus metas de A1C y niveles diarios de azúcar en sangre

Azúcar en sangre antes de las comidas:	
Azúcar en sangre 1 a 2 horas después del inicio de una comida:	
A1C:	

**Presión arterial**

- Cada vez que vaya al médico, solicite que le revisen su presión arterial
- La meta para muchos adultos con diabetes es menos de 140/80 mm Hg

**Colesterol**

- Al menos una vez al año, solicite que le revisen su colesterol en sangre
- A continuación encontrará las metas para muchos adultos con diabetes

<b>Colesterol LDL ("malo")</b>	Menos de 100 mg/dL
Enfermedad cardíaca	Menos de 70 mg/dL
<b>Colesterol HDL ("bueno")</b>	Más de 40 mg/dL
	Más de 50 mg/dL
<b>Triglicéridos</b>	Menos de 150 mg/dL

**Triglicéridos**

<b>Colesterol:</b>	
HDL	Triglicéridos

**EN CADA VISITA MÉDICA** Su meta de presión arterial:

18 19

## Niveles diarios de azúcar en sangre

Revisarse los niveles de azúcar en sangre es una de las mejores maneras de asegurarse de que la diabetes esté bajo control. Una revisión frecuente le permitirá saber:

- Si la insulina u otros medicamentos para la diabetes están funcionando
- De qué manera la actividad física, los alimentos que come y el estrés afectan sus niveles de azúcar en sangre

Usted y su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes decidirán juntos cómo y qué tan seguido debería controlar sus niveles de azúcar en sangre. Estos son algunos ejemplos de cuándo y por qué debería controlarse:

Cuándo revisar el nivel de azúcar en sangre	Por qué debe revisar el nivel de azúcar en sangre
Al despertarse (esto se conoce como "azúcar en sangre en ayunas" o "FPG" [por sus siglas en inglés])	Para ver si el nivel de azúcar en sangre se mantiene bajo control mientras duerme
Antes de las comidas o de bocadillos abundantes	Para saber cuál es su nivel de azúcar en sangre antes de comer
1 a 2 horas después de las comidas (esto se conoce como "azúcar en sangre luego de comer," o "PPG" [por sus siglas en inglés])	Para ver cómo los alimentos afectan su nivel de azúcar en sangre
Antes de hacer actividad física y pocos minutos después de dicha actividad	Para ver de qué manera la actividad física afecta su nivel de azúcar en sangre

En la siguiente tabla se indican los niveles ideales de azúcar en sangre de las mujeres adultas con diabetes no embarazadas. Usted y el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes establecerán las metas adecuadas para usted.



**Anote sus metas personales en la última columna.**

Hora	Metas de muchos adultos con diabetes	Sus metas
Antes de las comidas	70 a 130 mg/dL	_____
1 a 2 horas después del inicio de una comida	Menos de 180 mg/dL	_____
A1C	Menos del 7%	_____

Adaptado de la Asociación Americana de la Diabetes. Estándares Atención Médica de la Diabetes: 2014. *Diabetes Care*. 2014;37(suppl 1):S14-S80.



## Qué hacer en caso de niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Entender qué debe hacer en caso de tener niveles bajos de azúcar en sangre es muy importante para el control de la diabetes. Hable con su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes acerca de los niveles bajos de azúcar en sangre antes de empezar el tratamiento con insulina. Pregúntele a su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes qué se considera un nivel bajo de azúcar en sangre en su caso. Para muchas personas, es menos de 70 mg/dL.

### Qué puede suceder:

- Debilidad o cansancio
- Mareos o temblores
- Frecuencia cardíaca irregular o acelerada
- Confusión
- Somnolencia
- Hambre
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Cambios de humor

### Qué se puede hacer:

- Revise su nivel de azúcar en sangre. Si es bajo o si cree que lo es pero no puede revisarlo, siga la regla de los 15:
  - Coma o beba algo con 15 gramos de carbohidratos, por ejemplo 4 onzas de jugo de naranja, 4 tabletas de glucosa, o caramelos que se puedan masticar rápidamente (por ejemplo, 7 gomitas)
  - Espere 15 minutos y revise nuevamente el nivel de azúcar en sangre
  - Si sigue siendo bajo, coma o beba algo con 15 gramos de carbohidratos de nuevo
- Una vez que los niveles de azúcar en sangre vuelvan a la normalidad, coma una comida normal o un bocadillo. Esto puede ayudar a prevenir la reaparición de bajos niveles de azúcar en sangre
- Informe a su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes



“Imagine que su cuerpo es el motor de un automóvil. Para funcionar bien no puede ir ni a la mínima ni a la máxima potencia”.

– Deborah C, Florida

## Cómo manejar las emergencias de muy bajos niveles de azúcar en sangre

Muy bajos niveles de azúcar en sangre (hipoglucemia grave) pueden causar desmayos. Incluso pueden ser mortales.

Cuando tenga muy bajos niveles de azúcar en sangre normalmente necesitará ayuda de otra persona. Esto se puede tratar con un medicamento especial llamado glucagón. Pregúntele a su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes si debería tener a mano un medicamento/una inyección de glucagón. Si es así, asegúrese de que les indiquen a usted y a sus seres queridos cómo usarlo, y mantenga el glucagón kit a mano. Comparta estas páginas con sus seres queridos para que ellos sepan qué hacer si usted tiene una emergencia de muy bajos niveles de azúcar en sangre.



## En caso de muy bajos niveles de azúcar en sangre:

### Esto es lo que se debe hacer:

- Llamar al 911
- Seguir el plan para bajos niveles de azúcar en sangre que le dio su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes
- Administrar una inyección de glucagón (que se utiliza en caso de muy bajos niveles de azúcar en sangre) si el médico la ha indicado



### Esto es lo que no se debe hacer:

- No inyectar insulina (esta bajará aún más los niveles de azúcar en sangre)
- No darle a la persona algo de beber o comer (podría causar que se ahogue)
- No colocar las manos en la boca de la persona (podría causar que se ahogue)



Los glucagón kits de medicamentos para bajos niveles de azúcar en sangre se vencen después de un año aproximadamente. Si tiene uno, asegúrese de revisar las fechas y obtenga un glucagón kit nuevo antes de que venza.

# A1C

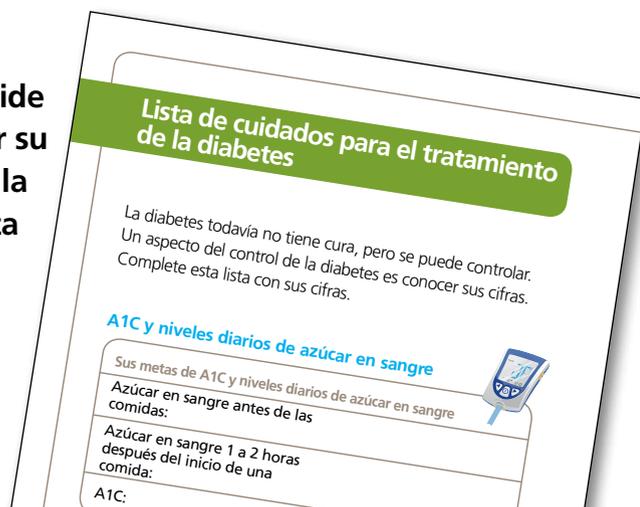
La prueba de A1C es una prueba de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Es como una "memoria" de sus niveles de azúcar en sangre. Muestra cómo está controlando el nivel de azúcar en sangre a lo largo del tiempo.

La A1C está compuesta por la FPG (los niveles de azúcar en sangre al levantarse) y la PPG (los niveles de azúcar en sangre 2 horas después de comer). Ambos valores deben estar en los rangos normales para que su A1C esté controlada. Si se administra insulina, la insulina de acción prolongada que se administra en la noche o en la mañana controlará su FPG. Y si la necesita, la insulina a la hora de las comidas podría ayudar a controlar la PPG.

Hágase un control del nivel de A1C como mínimo entre 2 y 4 veces al año. El cuadro de la derecha muestra cómo la A1C se relaciona con el nivel promedio estimado de azúcar en sangre. La meta de A1C para muchos adultos con diabetes es menos del 7%. Su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes establecerá su meta personal.



**No se olvide de anotar su meta de A1C en la página 18 de esta guía.**



## Cómo se relaciona la A1C con el nivel promedio estimado de azúcar en sangre

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

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda una A1C de menos del 7%.

## Añadir o empezar a administrarse insulina a la hora de las comidas

Aunque haya hecho siempre todo lo posible por controlar su diabetes, el médico puede recomendarle que añada insulina a la hora de las comidas a su plan de tratamiento de la diabetes. El hecho de que necesite añadir insulina a la hora de las comidas no significa que usted se haya equivocado en el tratamiento de la diabetes. Solo significa que su diabetes ha cambiado con el tiempo, lo que hace que sea más difícil controlar los picos de azúcar en sangre cuando come.

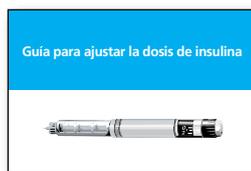
El propósito de añadir insulina a la hora de las comidas es mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro del rango ideal al comer y ayudarle a alcanzar su meta de A1C. En las páginas siguientes encontrará ayuda para registrar y ajustar poco a poco la dosis de insulina a la hora de las comidas según las indicaciones de su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes.



Su médico decidirá cuál debe ser la dosis inicial de insulina a la hora de las comidas. Pídale al médico que anote la dosis inicial en la **página 57** de la guía de la insulina a la hora de las comidas que se encuentra en el bolsillo de la contratapa de esta guía.



También encontrará una tarjeta desprendible en la parte de atrás de su registro. Pídale al médico que anote la dosis inicial también en la tarjeta. Puede llevar esta tarjeta en su cartera.



Su médico puede pedirle que ajuste la dosis de la insulina a la hora de las comidas. Asegúrese de que el médico anote su rango de azúcar en sangre y que le enseñe a ajustar su dosis de insulina. En algún momento, el médico puede pedirle que añada insulina en otra comida también.

Use estos cuadros para planificar y ajustar, junto con su médico y el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes, la dosis de insulina a la hora de las comidas.

Guía para registrar y ajustar la dosis de insulina a la hora de las comidas			
	<b>Si su médico le dijo que ajustara la dosis de insulina a la hora de las comidas,</b> pídale que complete esta sección por usted y que le explique el ejemplo. <b>Cambie o ajuste la dosis de insulina a la hora de las comidas solo según las indicaciones de su médico.</b>	<b>Dosis inicial, día 1:</b> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">1</span> _____	
<b>2</b>	<b>Cuándo debe administrarse la insulina a la hora de las comidas:</b> <input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Cena		
<b>3</b>	<b>Cuándo debe revisar sus niveles de azúcar en sangre:</b> <input type="checkbox"/> Antes del almuerzo <input type="checkbox"/> Antes de la cena <input type="checkbox"/> Al acostarse		
<b>4</b>	<b>Si su nivel de azúcar en la sangre es:</b> _____ o menos (ejemplo: 70 o menos) Entre _____ y _____ (ejemplo: entre 71 y 130) _____ o más (ejemplo: 131 o más)	<b>Al día siguiente usted debería:</b> <input type="radio"/> Restar _____ unidad(es) <input checked="" type="radio"/> Tomar la misma dosis que hoy <input type="radio"/> Añadir _____ unidad(es)	

# Lista de cuidados para el tratamiento de la diabetes

La diabetes todavía no tiene cura, pero se puede controlar. Un aspecto del control de la diabetes es conocer sus cifras. Complete esta lista con sus cifras.

## A1C y niveles diarios de azúcar en sangre



Sus metas de A1C y niveles diarios de azúcar en sangre

Azúcar en sangre antes de las comidas:

Azúcar en sangre 1 a 2 horas después del inicio de una comida:

A1C:

## Presión arterial

- Cada vez que vaya al médico, solicite que le revisen su presión arterial
- La meta para muchos adultos con diabetes es menos de 140/80 mm Hg



Su meta de presión arterial:

## Colesterol

- Al menos una vez al año, solicite que le revisen su colesterol en sangre
- A continuación encontrará las metas para muchos adultos con diabetes

### Colesterol LDL ("malo")

- Sin enfermedad cardíaca: Menos de 100 mg/dL
- Con enfermedad cardíaca: Menos de 70 mg/dL

### Colesterol HDL ("bueno")

- Hombres: Más de 40 mg/dL
- Mujeres: Más de 50 mg/dL

### Triglicéridos

Menos de 150 mg/dL



### Sus metas para el colesterol:

LDL

HDL

Triglicéridos

## Examen de los ojos

- Vaya a un especialista de los ojos para que le haga un examen completo de los ojos con la pupila dilatada
- Asegúrese de que los resultados se envíen a su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes. Deben añadirse a su historial clínico
- Llame de inmediato a su oftalmólogo o al equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes si nota algún cambio en su visión

UNA  
VEZ  
AL  
AÑO

**Fecha de su próximo examen de los ojos:**



## Riñones

- Una vez al año, hágase una prueba de orina y sangre
- Mantenga sus niveles de azúcar en sangre y presión arterial tan cerca de su meta como sea posible

UNA  
VEZ  
AL  
AÑO

**Fecha de su próximo examen de los riñones:**



## Pies

- Una vez al año, su médico debe hacerle un examen completo de los pies
- Quítese los zapatos y los calcetines en cada consulta médica
- En casa:
  - Revise sus pies todos los días en busca de alguna lesión
  - Examine sus pies todos los días en busca de cortes, ampollas, grietas, inflamación y piel seca
  - Informe a su médico si tiene alguna lesión que no se cura
  - Use zapatos y calcetines de la talla correcta. No camine descalzo



UNA  
VEZ  
AL  
AÑO

**Fecha de su próximo examen completo de los pies:**



## Examen dental

- Hágase un examen dental con la frecuencia que le recomiende su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes

**Fecha de su próximo examen dental:**



## Vacunas

Pregúntele al equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes si usted necesita lo siguiente:

- Aplicarse la vacuna contra la gripe una vez al año
- Aplicarse las vacunas contra la neumonía y la hepatitis B



**Fecha de sus próximas vacunas:**

## Deje de fumar

- Es muy importante que deje de fumar si tiene diabetes
- Estos pasos pueden ayudarlo:
  - Decida en qué fecha dejará de fumar. (Elija un momento en que no esté muy estresado)
  - Prémiese por cada día transcurrido exitosamente sin fumar
- Para obtener ayuda gratis, llame a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov)



**Fecha en que dejó de fumar:**

Recomendaciones basadas en:

Asociación Americana de la Diabetes. Estándares de atención médica de la diabetes: 2014. *Diabetes Care*. 2014;37(suppl 1):S14-S80.

## Plan de tratamiento de la diabetes

Haga preguntas sobre su plan de tratamiento de la diabetes y asegúrese de conocer los pasos a seguir. Marque las siguientes casillas cuando complete cada paso del plan.

- Un plan que indique cuándo usar sus medicamentos para la diabetes
- Un plan de comidas
- Un plan de actividad física
- Un plan que indique cómo y cuándo revisar sus niveles de azúcar en sangre
- Un plan para cumplir otras metas de salud (tales como controlar la presión arterial y el colesterol)
- Un calendario para revisiones regulares de salud
- Maneras de lidiar con el estrés



Visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) para descargar herramientas que pueden ayudarlo a llevar un registro de sus cifras.

## Glosario

### A1C

Una prueba que le muestra el promedio estimado del nivel de azúcar en sangre en los últimos 2 a 3 meses. Junto con sus revisiones diarias de azúcar en sangre (vea a continuación), los resultados ayudan a ver cómo está funcionando su plan de tratamiento de la diabetes.

### Colesterol

Un tipo de grasa producida por el hígado que se encuentra en la sangre. También se encuentra en algunos alimentos. El cuerpo emplea el colesterol para generar hormonas y construir las paredes celulares.

### Colesterol HDL

Significa “lipoproteína de alta densidad”. También se lo conoce como colesterol “bueno”. Una grasa que se encuentra en la sangre, quita el exceso de colesterol de la sangre y lo lleva al hígado para eliminarlo del cuerpo.

### Colesterol LDL

Significa “lipoproteína de baja densidad”. También se lo conoce como colesterol “malo”. Una grasa que se encuentra en la sangre y lleva el colesterol del cuerpo a donde se lo necesita para la reparación celular y también lo deposita en el interior de las paredes arteriales.

### Azúcar en sangre en ayunas (FPG)

Su nivel de azúcar en sangre después de un ayuno de 8 a 12 horas (por lo general de la noche a la mañana).

### Azúcar en sangre luego de comer (PPG)

Su nivel de azúcar en sangre 1 a 2 horas después de comer.

### Insulina a la hora de las comidas

Se conoce también como insulina a la hora de las comidas y se administra con las comidas para controlar los picos de azúcar en sangre que se producen al comer.

### Insulina de acción prolongada

Un tipo de insulina que empieza a bajar el nivel de azúcar en sangre horas después de inyectarse y tiene un efecto de hasta 24 horas después de la inyección.

### Revisión de los niveles de azúcar en sangre

Las revisiones diarias del nivel de azúcar en sangre que usted se realiza según el programa que le dio su equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes. Las revisiones se realizan con un medidor. Junto con la A1C, los resultados indican qué tan bien funciona su plan de tratamiento de la diabetes.





## Apoyo por Internet

Disfrute los beneficios y el apoyo del programa gratuito de Cornerstones4Care®. Simplemente inscríbese por Internet en [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) o complete la tarjeta que encontrará en esta guía. Podrá aprovechar todo tipo de herramientas gratuitas para controlar la diabetes, incluidos planificadores de comidas y recetas de cocina. No se pierda esta oportunidad. ¡Inscríbese hoy mismo!

## Novo Nordisk se dedica al cuidado de la diabetes

### La diabetes es nuestra pasión y profesión

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes en todo el mundo. Novo Nordisk comercializó la insulina por primera vez en 1923. Actualmente, ofrecemos una amplia línea de medicamentos para la diabetes. Novo Nordisk creó el primer inyector precargado del mundo.

Si tiene dificultades económicas para adquirir los medicamentos de Novo Nordisk, es posible que califique para recibir ayuda. Llame al Centro de atención al cliente al 1-800-727-6500 para ver si califica para recibir ayuda.

Para obtener más información acerca de los productos Novo Nordisk para el tratamiento de la diabetes, llame al 1-800-727-6500.

Envíe esta tarjeta hoy para inscribirse

# Cornerstones4Care®

## 1 Cuéntenos sobre usted

Ingrese en [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) y regístrese hoy mismo o complete la información siguiente. Luego corte, doble, cierre y envíenos esta tarjeta por correo.

Todos los campos con asterisco (\*) son obligatorios para que pueda recibir obsequios.

\*  Tengo diabetes o  Cuido a una persona con diabetes

\* Nombre \_\_\_\_\_ Inicial del segundo nombre \_\_\_\_\_

\* Apellido \_\_\_\_\_

\* Dirección 1 \_\_\_\_\_

Dirección 2 \_\_\_\_\_

\* Ciudad \_\_\_\_\_

\* Estado \_\_\_\_\_ \* Código Postal \_\_\_\_\_

\* Dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_

Al incluir mi número de teléfono, ACEPTO recibir llamadas de parte de Novo Nordisk.

\* Fecha de nacimiento (mm/dd/aaaa) \_\_\_\_\_

Si es padre/madre de un menor de 17 años o menos y es el cuidador de dicho menor, incluya la siguiente información acerca del menor:

Nombre \_\_\_\_\_

Apellido \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento (mm/dd/aaaa) \_\_\_\_\_

## 2 Cuéntenos un poco más

\* ¿Qué tipo de diabetes tiene? (Marque una opción)

Tipo 2     Tipo 1     No sabe

\* ¿En qué año se le diagnosticó diabetes (a usted o a la persona que usted cuida)? \_\_\_\_\_

\* ¿Qué tipo de medicamento para la diabetes le han recetado? (Marque todas las opciones que correspondan)

- Insulina
- Pastillas para la diabetes (llamadas también *medicamentos para la diabetes de administración oral*, u *OAD* por sus siglas en inglés)
- Medicamento GLP-1
- Ninguno
- Otro

\* Si marcó "pastillas para la diabetes", ¿cuántos tipos de pastillas toma a diario?

- 1 tipo de pastillas para la diabetes
- 2 tipos de pastillas para la diabetes
- Más de 2 tipos de pastillas para la diabetes

\* Si marcó "Insulina", "Medicamento GLP-1" u "Otro", complete lo siguiente para cada una de las opciones:

Producto 1: \_\_\_\_\_

¿Cómo se administra el producto? (Marque todas las opciones que correspondan)

- Jeringa     Inyector     Otro sistema de administración

¿Cuánto tiempo se ha estado administrando este producto?

- Se recetó pero no se administró     7-12 meses
- 0-3 meses     1-3 años
- 4-6 meses     3 o más años

¿Cuántas inyecciones se aplica por día?\*

- 1     2     3     Más de 3     N/C

Producto 2: \_\_\_\_\_

¿Cómo se administra el producto? (Marque todas las opciones que correspondan)

- Jeringa     Inyector     Otro sistema de administración

¿Cuánto tiempo se ha estado administrando este producto?

- Se recetó pero no se administró     7-12 meses
- 0-3 meses     1-3 años
- 4-6 meses     3 o más años

¿Cuántas inyecciones se aplica por día?\*

- 1     2     3     Más de 3     N/C

Producto 3: \_\_\_\_\_

¿Cómo se administra el producto? (Marque todas las opciones que correspondan)

- Jeringa     Inyector     Otro sistema de administración

¿Cuánto tiempo se ha estado administrando este producto?

- Se recetó pero no se administró     7-12 meses
- 0-3 meses     1-3 años
- 4-6 meses     3 o más años

¿Cuántas inyecciones se aplica por día?\*

- 1     2     3     Más de 3     N/C

\*Hable con su médico para asegurarse de estar usando el medicamento exactamente como se lo recetó.

## 3 Cuéntenos qué le interesa

Seleccione entre los siguientes temas para que podamos ofrecerle información y apoyo útiles para usted.

### La alimentación saludable

Cómo empezar

Recetas de cocina

Plan de comidas

Consejos para la hora de las compras

Consejos e información

### Cómo tratar la diabetes

Medicamentos

Planes de control

Registro de nivel de azúcar en sangre (disponible solamente por Internet)

Cómo colaborar con el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes

Consejos e información

### Actividad física

Cómo empezar

Planes de actividad

Registro de actividad (disponible solamente por Internet)

Consejos e información

### Vivir con diabetes

Cómo obtener apoyo

Mantenerse motivado

Cómo sobrellevar la enfermedad

Consejos e información

## 4

Novo Nordisk Inc. ("Novo Nordisk") entiende que proteger su información personal y de salud es muy importante. No compartimos ninguna información que lo identifique por su nombre ni la información de salud que usted nos brinda con terceros que la utilicen para fines propios de comercialización.

Entiendo que la Política de privacidad de Novo Nordisk puede cambiar periódicamente y que para consultar la versión más reciente puedo visitar: [www.C4CPrivacy.com](http://www.C4CPrivacy.com).

Acepto que la información que estoy brindando puede ser utilizada por Novo Nordisk, sus empresas afiliadas o proveedores para mantenerme informado en el futuro —por correo, correo electrónico o teléfono— acerca de productos, servicios de apoyo para el paciente, ofertas especiales u otras oportunidades que me puedan interesar. Novo Nordisk también puede combinar la información que yo proporcione con información de terceros para hacer que dichas ofertas coincidan con mis intereses. Estos materiales pueden contener información que anuncien o promocionen productos, artículos o servicios de Novo Nordisk. Puedo optar por dejar de recibir dichos materiales haciendo clic en el enlace para cancelar la suscripción que se encuentra en el correo electrónico que me enviaron, o llamando al 1.877.744.2579, o enviando una carta con mi solicitud a Novo Nordisk Inc., 800 Scudders Mill Road, Plainsboro, New Jersey, 08536 EE. UU. Al proporcionar mi información a Novo Nordisk y firmar con fecha a continuación, certifico que tengo al menos dieciocho (18) años de edad y acepto los términos antes descritos.

Firma (obligatorio) \_\_\_\_\_

Fecha (obligatorio) \_\_\_\_\_ mm/dd/aaaa    000731337

# Herramientas y recursos GRATIS de Cornerstones4Care®

Cornerstones4Care® le brinda información y apoyo según sus necesidades en cualquier etapa de su tratamiento para la diabetes. Le ofrece una amplia gama de herramientas para el control de la diabetes, disponibles siempre que las necesite, todo en un solo lugar. Las opciones incluyen:



## Herramientas para planear las comidas

Recetas fáciles para preparar platillos ricos y adecuados para personas con diabetes, además de herramientas para hacer la compra y llevar un registro

## Registros interactivos

Con las herramientas de registro de A1C, medicamentos y nivel de azúcar en sangre usted puede compartir su progreso con el equipo de apoyo y tratamiento para la diabetes



## Boletines con información de apoyo

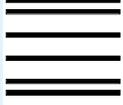
Con consejos oportunos e inspiración en cada etapa

## Libros electrónicos sobre la diabetes

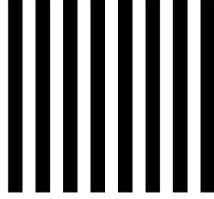
Libros electrónicos gratuitos y descargables diseñados para ayudarle a conocer más acerca de temas importantes sobre la diabetes



FRANQUEO PREPAGADO: HUMEDZECA LA PARTE ADHESIVA, DOBLE, CIERRE Y ENVÍE LA TARJETA POR CORREO



NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES



**BUSINESS REPLY MAIL**

FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 5509 SHAWNEE MISSION KS

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

NOVO NORDISK INC  
PO BOX 29303  
SHAWNEE MISSION KS 66201-9623



**Envíe esta tarjeta hoy mismo**



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

© 2015 Novo Nordisk Impreso en EE. UU.  
1014-00023641-1 Marzo de 2015

Herramientas y recursos GRATIS de Cornerstones4Care®  
**Envíe esta tarjeta hoy mismo**