



Pathway to Diabetes Care

Insulin vs. oral medicines

Keeping your blood glucose level as close to normal is extremely important. Most of the time, treatment is required to help manage that level.

For type 1 diabetes, the only treatment choice is insulin shots. The body does not make insulin and needs it available right away.

There are different treatment options for type 2 diabetes. The body makes insulin, but it might not be enough or the body doesn't use it well. The treatment option your primary care provider (PCP) prescribes will depend on how long you have had diabetes, how high your blood glucose level is, what other medicines you take and your general health.



The different treatment choices include insulin, oral medicine or a combination of both. Some people may just take insulin. Some people may take insulin with one or more pills. Some people may take one or more pills and no insulin. With each of these, the goal is to keep your blood glucose level in a normal range. Your PCP will help decide what is best for you.

Insulin is only available as an injection. It cannot be taken as a pill. It must be injected into the fat under your skin for it to get into your blood. Then it is available right away.

If the body is producing insulin, but it is not enough or is not being used well, then a pill may help. When someone takes a pill for diabetes, it is to help boost the body's natural insulin production or help natural insulin work better. Every oral medicine does that in a different way. Depending on which one you take, it might:

- Cause the body to release insulin.
- Reduce the amount of glucose made by the liver.

- Help insulin work better in the muscle and fat.
- Stop the breakdown of a naturally occurring compound in the body so that it remains active longer.
- Stop the breakdown of starches in the intestine (such as bread, potatoes and pasta).
- Slow the breakdown of some sugars.

Some pills may also be combined. For example, a PCP may want to prescribe a pill that helps the body let go of insulin and combine that with a pill that helps insulin work better in the muscle and fat.

You should follow the treatment option that your PCP has prescribed for you. If you have questions about taking insulin or the combination of oral medicines that you take, ask your PCP.

Remember to take good care of your body. The healthier you are, the better your treatment will work. Be sure to eat right, exercise and reduce your stress.

Resource

diabetes.org/type-2-diabetes/oral-medications.jsp



Diabetes-friendly snack ideas

When you are hungry, it is easy to grab the first thing you see. Many times those foods are high in sugar or fat, like cookies or chips. But for people with diabetes, it is really important to watch what you eat. This helps control your blood sugar. Here are some tasty snacks that can help curb your hunger in a healthy way:

- Vegetables with low-fat dressing
- Fruit such as apples and pears
- Nuts
- Plain popcorn
- Whole grain crackers with cheese
- Baked chips with salsa
- Yogurt with fresh fruit
- Apple with peanut butter
- Celery with peanut butter
- Pretzels

Make sure that you are eating on a regular schedule and choosing the right snacks. You can use snacking as a way to help you check your blood glucose levels.

Resources

diabetes.org/for-parents-and-kids/diabetes-care/meal-plan.jsp

fitnessandfreebies.com/fitness/snacks.html

rd.com/living-healthy/15-diabeticfriendly-snacks-tips/article98255.html

How to evaluate online resources for diabetes

The internet helps us find information fast. Now we can sit at a computer and go online. We can look for information about almost anything like news, weather, hobbies and health care.

The good news is that information is easy to find. The bad news is that anyone can put up a website. They do not have to be experts. They can provide their opinion and make it seem like fact. For some topics, like our health, it is really important to make sure that the information is dependable. Here are a few guidelines to help you figure out if the website you are visiting is a good source:

1. Look at who is providing the information. See if you can reach them. Read the site's "About Us" page. A well-known national organization, like a non-profit association, would be a good source. It is also good if the information was provided or reviewed by experts like physicians, nurses or researchers. Is there an address and phone number listed? A reliable source should have this information.
2. What is the purpose of the website? Is it to provide information? Do they have a sponsor? Are they trying to sell something? Most websites will have information on the front page about their purpose.
3. Is the information current? Is there a reference for the articles? It is best to follow advice that is up to date with the current research. A medical journal or expert is

a good reference for information. An opinion is not as good because it is just their experience. There is new research being done every day. You might be able to learn more from new discoveries.

4. Be careful about giving personal information. If you want to give those details, be sure to read how they will use it. Do they need it to send you a free newsletter? Or will they sell it to a different company and then try to sell you something? You can read the privacy policy to find out how they will use it.

If you want more information, go to the National Library of Medicine, at nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Good websites for diabetes information:

American Diabetes Association: diabetes.org

Center for Disease Control: cdc.gov

Medline Plus: medlineplus.gov

WebMD: webmd.com

Your local hospital

Resource

nccam.nih.gov/health/webresources

Information in *Pathway to Diabetes Care* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

Queremos que usted sepa®



Pathway to Diabetes Care

Insulina frente a los medicamentos orales

Si le diagnosticaron diabetes, usted sabe que es muy importante mantener valores normales de glucosa en sangre. En la mayoría de los casos, se requiere un tratamiento para controlar ese nivel.

Para las personas que padecen diabetes de tipo 1, la única opción de tratamiento son las inyecciones de insulina. Sus cuerpos no producen insulina, y necesitan disponer de ella de inmediato.

Para las personas que padecen diabetes de tipo 2, existen diferentes opciones de tratamiento. Sus cuerpos producen insulina, pero quizás no es suficiente o el cuerpo no la utiliza de manera adecuada. La opción de tratamiento que le indique su médico dependerá de la cantidad de tiempo que ha padecido diabetes, de qué tan alto es su nivel de glucosa en sangre, qué otro tipo de medicamentos toma y de su salud en general.



Las diferentes opciones de tratamiento incluyen insulina, medicamentos orales o una combinación de ambos. Algunas personas pueden necesitar insulina solamente. Otras pueden necesitar insulina y tomar una o más píldoras. Otras pueden tomar una o más píldoras y no necesitar insulina. En todos los casos, el objetivo es mantener el nivel de glucosa en sangre dentro de un valor normal. Su médico lo ayudará a decidir cuál es la mejor opción para usted.

La insulina está disponible únicamente como inyección. No puede administrarse por vía oral. Debe inyectarse en la grasa que está debajo de la piel para que llegue a la sangre. De esta manera, el cuerpo puede disponer de ella de inmediato.

Si el cuerpo produce insulina, pero no es suficiente o no la utiliza de manera adecuada, una píldora puede ayudarlo. Una persona toma píldoras para la diabetes para ayudar al cuerpo a aumentar la producción natural de insulina o para ayudarlo a utilizarla mejor. Todos los medicamentos orales actúan de manera diferente. Según el medicamento que tome, éste puede:

- Hacer que el cuerpo libere insulina.
- Reducir la cantidad de glucosa que produce el hígado.

- Ayudar a mejorar el funcionamiento de la insulina en los músculos y la grasa.
- Evitar la descomposición de compuestos de origen natural presentes en el cuerpo de modo que permanezcan activos por más tiempo.
- Evitar la descomposición de almidones en el intestino (como el pan, la papa y la pasta).
- Retardar la descomposición de algunos azúcares.

Algunas píldoras también pueden utilizarse en combinación con otras. Por ejemplo, es posible que el médico quiera recetarle una píldora que ayude al cuerpo a liberar insulina y combinarla con otra que ayude a la insulina a funcionar mejor en los músculos y la grasa.

Debe seguir la opción de tratamiento que el médico le ha indicado. Si tiene preguntas sobre la insulina o la combinación de medicamentos orales que usted toma, consulte con su médico.

También recuerde cuidar bien su cuerpo. Cuanto más saludable se encuentre, mejor funcionará el tratamiento. Asegúrese de alimentarse bien, hacer ejercicio y reducir el estrés.

Recurso

diabetes.org/type-2-diabetes/oral-medications.jsp

Refrigerios adecuados para personas con diabetes

Cuando el hambre ataca, es fácil tentarse con el primer bocado que esté a la vista. Muchas veces esos alimentos tienen un alto contenido de azúcar o grasa, como las galletas o las papas fritas. Pero es muy importante que las personas con diabetes controlen las comidas que ingieren para poder tener el nivel de azúcar en sangre bajo control. Estos son algunos refrigerios que pueden ayudarlo a frenar el apetito de manera saludable.

- Vegetales con aderezos bajos en grasas
- Frutas, como manzana y pera
- Nueces
- Palomitas de maíz sin grasa
- Galletas integrales con queso
- Papitas horneadas con salsa
- Yogur con frutas frescas
- Manzanas con mantequilla de cacahuete
- Apio con mantequilla de cacahuete
- Galletas saladas tipo pretzel

También asegúrese de respetar todas las comidas diarias. Puede consumir refrigerios para controlar su nivel de azúcar en sangre, pero asegúrese de elegir los refrigerios adecuados.

Recursos

diabetes.org/for-parents-and-kids/diabetes-care/meal-plan.jsp

fitnessandfreebies.com/fitness/snacks.html

rd.com/living-healthy/15-diabeticfriendly-snacks-tips/article98255.html

Cómo evaluar los recursos en línea sobre la diabetes

Internet nos permite encontrar mucha cantidad de información rápidamente. En el pasado, para obtener información sobre algún tema debíamos ir a la biblioteca o leer un folleto.

Ahora podemos sentarnos frente a una computadora y conectarnos a Internet. Podemos buscar información sobre casi todos los temas, como por ejemplo las noticias, el clima, pasatiempos y atención de salud.

La buena noticia es que la información se puede encontrar fácilmente. La mala noticia es que cualquier persona puede crear un sitio en Internet, no es necesario ser un experto. Pueden ofrecer su opinión y hacer que parezca información exacta. En relación



con algunos temas, como nuestra salud, es muy importante asegurarnos de que la información sea confiable. Las siguientes son algunas pautas que lo ayudarán a determinar si el sitio que visita en Internet es una buena fuente.

1. Verifique la persona o compañía que brinda la información. Averigüe si puede comunicarse con ellos. Lea la sección “Quiénes somos” del sitio. Una organización nacional conocida, como una asociación sin fines de lucro, es una buena fuente. La información también es confiable si fue proporcionada o revisada por expertos como médicos, enfermeros o investigadores.

También verifique si publicaron una dirección y un número de teléfono. Una fuente confiable debe publicar información sobre quiénes son y dónde se ubican.

2. Lea el objetivo del sitio. ¿Es el de brindar información? ¿Tiene un patrocinador? ¿Intenta vender algo? La mayoría de los sitios presentan información sobre sus objetivos en la página principal.
3. Compruebe si la información que brindan es actual. También verifique si ofrecen referencias para los artículos. Es recomendable seguir los consejos que están al día con las investigaciones actuales. Las revistas o los expertos médicos son una buena fuente de información. Las opiniones no son tan confiables ya que sólo se basan en la experiencia. Todos los días se realizan nuevas investigaciones; es posible que pueda aprender más de los nuevos hallazgos.
4. Tenga cuidado cuando brinde información personal. Si decide proporcionar esos detalles, asegúrese de averiguar cómo los

utilizarán. ¿Los necesitan para enviarle un boletín informativo gratuito? ¿O se los venderán a otra compañía que luego intentará venderle algo? Puede leer la política de privacidad para comprobar cómo los utilizarán.

Si desea obtener más información sobre cómo evaluar un sitio en Internet, la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) cuenta con una excelente clase interactiva sobre el tema. Para verla, visite este enlace nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Sitios confiables en Internet con información sobre la diabetes

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association): diabetes.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control): cdc.gov

Medline Plus: medlineplus.gov

WebMD: webmd.com

Su hospital local

Recurso

nccam.nih.gov/health/webresources

La información en *Pathway to Diabetes Care* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.