



*Mensajes claves para*

# DIABETES B

# Acerca de este recurso



Los trabajadores de alcance y enfermeros tienen la oportunidad de promover la educación y los mensajes claves a las personas durante periodos de tiempo prolongados, mediante la Terapia Observada Directa (TOD). Este recurso ha sido desarrollado para proveer apoyo a los trabajadores de alcance y personal de enfermería durante las actividades educativas dirigidas a individuo y grupos comunitarios. Esta herramienta abarca temas relacionados a la tuberculosis (TB) y la diabetes. Aquellas personas que han sido diagnosticadas con la TB debe ser evaluados para diabetes, ya que esta condición puede afectar el tratamiento y manejo de la TB.

## **EDUCANDO A LOS PACIENTES**

Esta herramienta ha sido diseñada para:

- Complementar y reforzar las estrategias educativas de TB ofrecidas al momento de un diagnóstico,
- Promover la adherencia y cumplimiento del tratamiento de TB,
- Promover las medidas de control de diabetes en los pacientes con ambas condiciones.

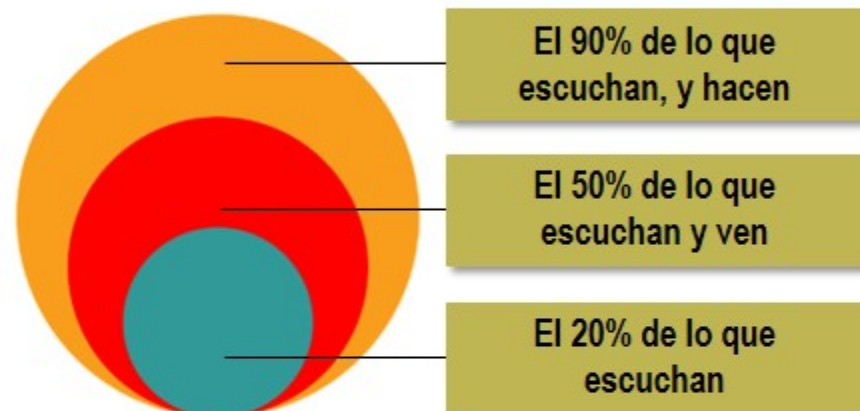
## **LLEVANDO A CABO LAS SESIONES EDUCATIVAS SOBRE LA TB Y LA DIABETES**

- Ya que la TB y la diabetes pueden provocar gran inquietud y preocupación, exprese toda la información utilizando términos de forma positivo en lugar de utilizar términos negativos siempre que sea posible.
- Ofrezca retroalimentación específica y sea realista al aconsejar. Por ejemplo, es poco probable que un paciente deje de fumar o beber alcohol de forma definitiva. Sugíerale que es importante reducir el consumo de alcohol y el uso de cigarrillos o tabaco.
- Si usted no conoce la contestación a alguna de las preguntas del paciente, sea sincero y contéstele que no sabe, pero que preguntará a la persona correspondiente y que en su próxima visita le dará una respuesta.
- No sobrecargue al paciente con información. Evite el uso de terminología médica, utilice lenguaje claro y sencillo.
- Tenga conciencia de pudiera existir estigma sobre la TB, algunas personas creen que la enfermedad se hereda. Explique que la TB se transmite a través del aire y que puede ser prevenida.

# Utilizando el rotafolio

- Este rotafolio contiene preguntas centradas en el paciente, por lo que es necesario que el trabajador de la salud escuche y responda de acuerdo a las necesidades del paciente. Este proceso busca promover el desarrollo de una relación entre el paciente y el trabajador de la salud.
- Los temas educativos han sido organizados de acuerdo con los estándares de los planes de manejo de TB y Diabetes. Lo que sirve como apoyo al proceso de monitoreo del paciente a la vez que promueve la adherencia a las actividades de control de TB y Diabetes.
- En la parte posterior de cada página se provee una guía para el trabajador de la salud para llevar a cabo la discusión de los temas. El contenido ha sido diseñado para servir de apoyo a las actividades de monitoreo de pacientes y para reforzar comportamientos saludables.
- Al utilizar el rotafolio mantenga el mismo de forma derecha para que las personas puedan ver las imágenes.
- Muestre la imagen y pregunte: ¿qué ves en esta imagen?, esto ayuda a fomentar la discusión.
- Permita que el paciente tome su tiempo en contestar y luego resuma los puntos correctos e incluya cualquier otra información que no se haya mencionado.
- Use las contestaciones en la parte posterior para brindar información precisa.
- Involucre al paciente lo más que pueda, permita que contesten y trate de no ofrecer una clase.

Es importante involucrar a las personas discutiendo sobre las imágenes en el rotafolio ya que las personas recuerdan:

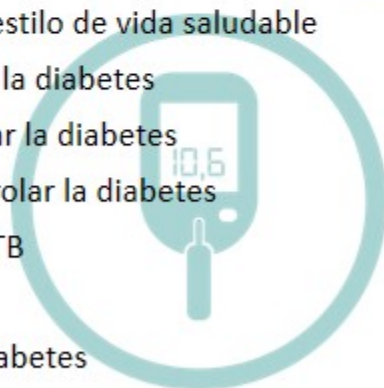


Este rotafolio ha sido adaptado de:

- Australian Respiratory Council's flip chart, "Key Messages for TB & Diabetes."
- Virginia Department of Health & University of Virginia's flip chart, "Key Messages for TB & Diabetes."

# Contenido

- Semana 1 • Ayude a detener la transmisión de la TB
- Semana 1 • Tomar su tratamiento para la TB le ayudará a curarse
- Semana 1 • La TOD ayuda a curar la TB
- Semana 2 • Informe si no se siente bien durante el tratamiento
- Semana 2 • Puede tomarle un poco de tiempo para sentirse mejor
- Semana 2 • Los chequeos regulares son importantes
- Semana 2 • Es importante estar saludable
- Semana 3 • Usted también tiene diabetes
- Semana 3 • La diabetes puede afectar a cualquier persona
- Semana 3 • La diabetes se puede controlar teniendo un estilo de vida saludable
- Semana 4 • Comer de forma saludable ayuda a controlar la diabetes
- Semana 4 • Elegir comidas no saludables puede empeorar la diabetes
- Semana 5 • Mantenerse activo físicamente ayuda a controlar la diabetes
- Semana 6 • Control de la diabetes durante y luego de la TB
- Semana 10 o 12 • ¿Cómo está manejando su diabetes?
- Semana 26 o 39 • Viva saludable, detenga la TB y controle la diabetes



*Semana 1*

# AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA TB

*¿Cómo puede usted ayudar a detener la  
transmisión de la TB?*



Use la  
mascarilla

Cubra su  
boca y  
nariz al  
toser



# Semana 1

## AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA TB

*¿Cómo puede usted ayudar a detener la transmisión de la TB?*

- La TB se transmite de persona a persona a través del aire por personas que ya están enfermas al toser, estornudar, hablar, reír y cantar.
- La TB no se transmite por besar, abrazar, compartir alimento, utensilios o tocar superficies.
- Si usted tiene la enfermedad en su sistema respiratorio es importante cubrir su boca y nariz al estornudar o toser cerca de otras personas. Es posible que tenga que utilizar una mascarilla quirúrgica.
- Siga las reglas de etiqueta al toser o estornudar.
- Generalmente la TB en otras partes del cuerpo no se transmite a otras personas.



**Semana 1** *continuación*

# AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA **TB**

*¿Qué otra cosa debes saber sobre la TB?*



*Manténgase en el hospital o en su casa*



*¿Piensa mudarse?*



*¿Conoce su estatus de VIH?*

## Semana 1 continuación

# AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA TB

*¿Qué otra cosa debes saber sobre la TB?*

- Manténgase en su hogar o en el hospital hasta que su médico o proveedor de servicios médicos le indique que puede regresar a la escuela o el trabajo.
- Para ayudar a detener la transmisión de la TB pídale a sus amigos y otras personas que vayan a visitarlo hasta tanto su médico o proveedor de servicios médicos le indique que puede recibir visitas.
- Si es posible mantenga las ventanas de su hogar abiertas para promover la circulación del aire. Deberá hacer esto hasta que su médico o proveedor de servicios médicos le indique que usted ya no podrá contagiar a otros con la TB.
- Dígale a su médico o proveedor de servicios de salud si está pensando en mudarse a otro lugar. Ellos pueden ayudarle a continuar su tratamiento luego de mudarse.
- ¿Se ha realizado la prueba del VIH? Si no lo ha hecho debe realizársela ya que aquellas personas con VIH pueden enfermarse con la TB. Además es posible que necesite medicinas diferentes para la TB si está infectado con el VIH.

**Semana 1 continuación**  
**AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA TB**  
*¿Qué otra cosa debes saber sobre la TB?*

**No Visitas**

Manténgase en el hospital o en su casa

¿Piensa mudarse?

¿Conoce su estatus de VIH?

The infographic features a red circle with a white horizontal bar and the word "No" above it, with "Visitas" written below the bar. Below this are icons of a hospital and a house. Further down are icons of two people talking and two people with a globe.

*Semana 1*

**TOMAR SU  
TRATAMIENTO  
PARA LA TB  
LE AYUDARÁ A  
CURARSE**



*¿Cómo el tratamiento puede detener la transmisión de la TB?*

# Semana 1

## TOMAR SU TRATAMIENTO PARA LA TB LE AYUDARÁ A CURARSE

### ¿Cómo el tratamiento puede detener la transmisión de la TB?

- Para atacar y matar los gérmenes de la TB es importante que tome todas las medicinas recetadas por su médico.
- El tratamiento tiene una duración de al menos 6 meses, esto reducirá el riesgo de volverse a enfermar. Algunas personas necesitan un tratamiento más largo. Su médico determinará el periodo de tratamiento que sea necesario para usted.
- Tome sus medicinas para la TB siguiendo las instrucciones de su médico o el profesional de la salud que le atiende.
- Es mejor que tome sus medicinas con agua 1 o 2 horas antes de comer. Si los medicamentos le provocan alguna molestia estomacal puede tomarlos con pequeñas cantidades de alimento, por ejemplo algunas galletas.
- Las medicinas para la TB pueden causar efectos secundarios. Sin embargo, la mayoría de las personas que toman las medicinas para la TB lo hacen sin ningún problema. Asegúrese de hablar con su médico o manejador de caso si piensa que está teniendo problemas con las medicinas.
- Aquellas personas que no reciben el tratamiento pueden morir a causa de la TB.

Semana 1

**TOMAR SU TRATAMIENTO PARA LA TB LE AYUDARÁ A CURARSE**



¿Cómo el tratamiento puede detener la transmisión de la TB?

**Semana 1**

# LA TERAPIA OBSERVADA DIRECTA (TOD) AYUDA A CURAR LA **TB**

*¿Por qué es necesario que un trabajador de la salud me observe al tomar las medicinas para la TB?*



# Semana 1

## LA TERAPIA OBSERVADA DIRECTA (TOD) AYUDA A CURAR LA TB

*¿Por qué es necesario que un trabajador de la salud me observe al tomar las medicinas para la TB?*

- La Terapia Observada Directa o "TOD" quiere decir que un trabajador de la salud estará observando mientras usted toma sus medicinas para la TB. El trabajador de la salud puede citarse con usted a diaria o algunos días en la semana para observar que toma sus medicinas para la TB.
- Ella o él le traerán sus medicamentos al lugar y a la hora más conveniente para usted. Esta es la mejor forma de ayudarle a completar el tratamiento y asegurar que el mismo funciona.
- Nuestra meta es asegurar que todos completan el tratamiento.



**Semana 2**

# **INFORME SI NO SE SIENTE BIEN DURANTE EL TRATAMIENTO**

*¿Por qué es importante decirle al trabajador de la salud si no se siente bien?*

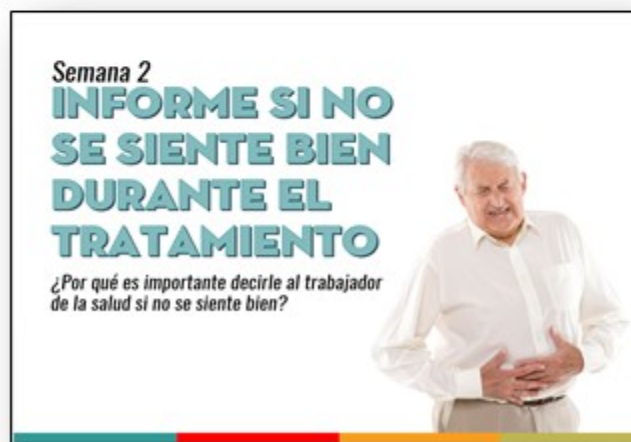


## Semana 2

# INFORME SI NO SE SIENTE BIEN DURANTE EL TRATAMIENTO

*¿Por qué es importante decirle al trabajador de la salud si no se siente bien?*

- En algunas personas que usan medicinas para la TB pudieran ocurrir reacciones no esperadas o no deseadas.
- Si no se siente bien es importante informarle esto al médico o trabajador de la salud inmediatamente para que puedan revisar el tratamiento y realizar los cambios que sean necesarios.
- Algunas personas pudieran tener reacciones moderadas como picor en la piel, pérdida de apetito, náuseas, dolor en las articulaciones y agotamiento.
- Reacciones más serias incluyen: salpullido en la piel, fiebre, sensación de hormigueo en las manos y pies, visión borrosa, piel y ojos de color amarillo o hematomas inusuales en la piel.
- Recuerde hablar con su trabajador de la salud si tiene algún problema con su medicina.



*Semana 2*

**PUEDE  
TOMARLE UN  
POCO DE  
TIEMPO PARA  
SENTIRSE  
MEJOR**

*¿Cuándo comenzará a sentirse mejor?*



## Semana 2

# PUEDE TOMARLE UN POCO DE TIEMPO PARA SENTIRSE MEJOR

### ¿Cuándo comenzará a sentirse mejor?

- Pudiera tomarle un poco de tiempo antes de sentirse mejor una vez comience el tratamiento para la TB.
- Los gérmenes de la TB crecen lentamente por lo que pudieran pasar de 2 a 3 meses antes de que usted pueda sentirse enfermo. El proceso es tan lento que muchas personas no se dan cuenta que están enfermas.
- Algunas personas comienzan a sentirse bien luego de 2 a 3 semanas de haber comenzado el tratamiento, aunque la mayoría siente mejoría luego de 2 a 3 meses de tratamiento.
- Es muy importante que continúe tomando sus medicinas para la TB aunque se sienta bien para asegurar que se han matado todos los gérmenes.

**Semana 2**  
**PUEDE TOMARLE UN POCO DE TIEMPO PARA SENTIRSE MEJOR**



¿Cuándo comenzará a sentirse mejor?

**Semana 2**

# LOS CHEQUEOS REGULARES SON IMPORTANTES

*¿Por qué es importante visitar a su médico regularmente?*



## Semana 2

# LOS CHEQUEOS REGULARES SON IMPORTANTES

*¿Por qué es importante visitar a su médico regularmente?*

- Es importante que visite regularmente a su médico de TB para un chequeo. Esto nos permite saber si usted está mejorando o si está teniendo algún problema con el tratamiento.
- Su médico pudiera pedirle radiografías, muestras de esputo, pruebas de sangre adicionales y una revisión de los medicamentos para asegurarse que el tratamiento está funcionando.
- Recuerde que es importante que continúe tomando sus medicinas aunque se sienta bien ya que toma tiempo matar los gérmenes de la TB.



**Semana 2**

**ES**

**IMPORTANTE**

**ESTAR**

**SALUDABLE**

*¿Qué puede hacer para ayudar a su cuerpo a combatir la TB?*

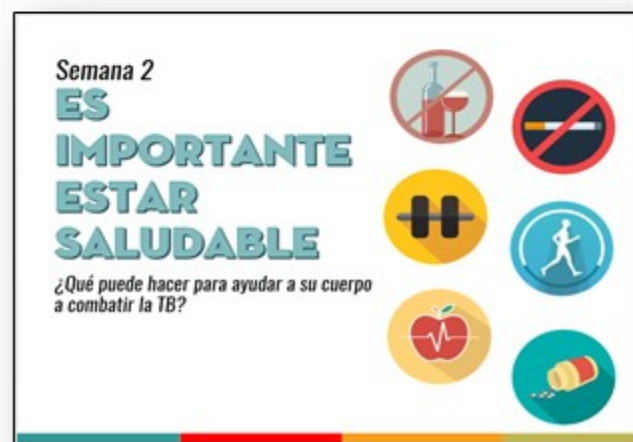


## Semana 2

# ES IMPORTANTE ESTAR SALUDABLE

*¿Qué puede hacer para ayudar a su cuerpo a combatir la TB?*

- Trate de disminuir o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas ya que pueden causar reacciones adversas con los medicamentos y pudiera afectar su salud.
- Tenga mucho cuidado al tomar otras medicinas. Siempre verifique con su médico ya que algunas medicinas pudieran causar alguna reacción. Esto incluye medicinas comunes que pueden comprarse sin receta.
- El tabaco le causa daño a sus pulmones y a su salud en general. Trate de disminuir su uso o eliminarlo por completo.



*Semana 3*

# USTED TAMBIÉN TIENE DIABETES

*¿Qué sabe acerca de la diabetes?*



## Semana 3

# USTED TAMBIÉN TIENE DIABETES

### *¿Qué sabe acerca de la diabetes?*

- La diabetes causa una acumulación de azúcar en la sangre y evita que sus células reciban el combustible que necesitan.
- A través del tiempo los altos niveles de sangre pueden hacerle daño a los vasos sanguíneos, los ojos, riñones, nervios y corazón.
- La diabetes es una enfermedad seria, pero usted puede tener una vida normal como muchas otras personas con diabetes.
- El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer de diabetes.
- Al tener hábitos saludables le ayudará a controlar su enfermedad, esto le permitirá realizar las cosas que usted acostumbra en su diario vivir.



**Semana 3**

# **LA DIABETES PUEDE AFECTAR A CUALQUIER PERSONA**



*¿Sabía usted que la diabetes es un problema mayor de salud para los pacientes de TB a nivel mundial?*

## Semana 3

# LA DIABETES PUEDE AFECTAR A CUALQUIER PERSONA

*¿Sabía usted que la diabetes es un problema mayor de salud para los pacientes de TB a nivel mundial?*

- La diabetes puede afectar a personas de todas las edades.
- La diabetes no se transmite de persona a persona, pero puede correr en la familia.
- Hacemos pruebas para la diabetes en todos los pacientes de TB.
- Las personas viviendo con diabetes tienen una recuperación de la TB más lenta y es posible que haya que hacer ajustes en su tratamiento para la TB.

Semana 3

## LA DIABETES PUEDE AFECTAR A CUALQUIER PERSONA



*¿Sabía usted que la diabetes es un problema mayor de salud para los pacientes de TB a nivel mundial?*

**Semana 3**

**LA DIABETES SE  
PUEDE  
CONTROLAR  
CON UN ESTILO  
DE VIDA  
SALUDABLE**

*¿Cómo se puede controlar la diabetes?*



## Semana 3

# LA DIABETES SE PUEDE CONTROLAR CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

*¿Cómo se puede controlar la diabetes?*

- Consuma alimentos saludables.
- Haga ejercicio regularmente.
- Deje de fumar – Busque ayuda para dejar fumar.
- Evite o disminuya el consume de bebidas alcohólicas.



**Semana 3**

**COMER DE  
FORMA  
SALUDABLE  
AYUDA A  
CONTROLAR  
LA DIABETES**



*¿Qué alimentos ha escogido hoy?*

## Semana 3


# COMER DE FORMA SALUDABLE

# AYUDA A CONTROLAR LA DIABETES

*¿Qué alimentos ha escogido hoy?*

- Coma alimentos saludables como frutas, vegetales, pescados, carnes magras, frijoles secos, granos integrales, leche y quesos bajos o libres de grasa.
- Evite comer en exceso.
- Pregunte a diario: ¿Qué opciones de alimentos escogió hoy? (identifique cuales de estas opciones son buenas y cuales son malas)

Semana 3  
**COMER DE  
FORMA  
SALUDABLE  
AYUDA A  
CONTROLAR  
LA DIABETES**



*¿Qué alimentos ha escogido hoy?*

**Semana 4**

**ELEGIR  
COMIDAS NO  
SALUDABLES  
PUEDE  
EMPEORAR LA  
DIABETES**

*¿Conoce los alimentos que debe evitar?*



## Semana 4

# ELEGIR COMIDAS NO SALUDABLES PUEDE EMPEORAR LA DIABETES

*¿Conoce los alimentos que debe evitar?*

- Coma menos alimentos fritos y alimentos altos en grasa.
- Evite comer alimentos con azúcar, como dulces y postres.
- Coma menos alimentos con alto contenido de sal.
- Tome agua en lugar de sodas, refrescos, jugos y bebidas energéticas.
- Continúe eligiendo alimentos saludables y evite comer alimentos no saludables.

Semana 4  
**ELEGIR  
COMIDAS NO  
SALUDABLES  
PUEDE  
EMPEORAR LA  
DIABETES**



*¿Conoce los alimentos que debe evitar?*

**Semana 5**

**MANTENERSE  
ACTIVO AYUDA  
A CONTROLAR  
LA DIABETES**

*¿Tiene usted un plan de ejercicios?*



## Semana 5

# MANTENERSE ACTIVO AYUDA A CONTROLAR LA DIABETES

*¿Tiene usted un plan de ejercicios?*

- Realizar actividad física regularmente ayuda al cuerpo a quemar energía y reducir los niveles de azúcar en sangre. Comience lentamente y vaya incrementando la actividad de forma gradual.
- Escoja una actividad que disfrute hacer.
- Su meta será realizar entre 30 a 60 minutos de actividad física en la mayoría de los días de la semana.
- ¿Tiene alguna preocupación sobre como comenzar un programa de ejercicios?
- Pregunte a diario: ¿Qué actividad física hizo hoy? ¿Por cuánto tiempo?



**Semana 6**

# CONTROL DE LA DIABETES DURANTE Y LUEGO DE LA TB

*¿Qué otras cosas puede hacer para mantenerse saludable además de comer de forma saludable y hacer ejercicio?*



## Semana 6

# CONTROL DE LA DIABETES DURANTE Y LUEGO DE LA TB

*¿Qué otras cosas puede hacer para mantenerse saludable además de comer de forma saludable y hacer ejercicio?*

- Tome todos los medicamentos recetados para la TB.
- La diabetes puede durar toda la vida, es por esto que debe visitar a un médico o clínica regularmente aun así después de terminar el tratamiento de la TB.
- Pregunte: ¿Tiene usted un médico o clínica para atender su diabetes?
- Si la respuesta es "sí", pregunte cuándo fue la última vez que le visitó.
- Si la respuesta es "no", refiera al paciente a un médico o clínica.

Semana 6

## CONTROL DE LA DIABETES DURANTE Y LUEGO DE LA TB



*¿Qué otras cosas puede hacer para mantenerse saludable además de comer de forma saludable y hacer ejercicio?*

*Semana 10 o 12*

# ¿CÓMO ESTÁ MANEJANDO SU DIABETES?



## Semana 6

# ¿CÓMO ESTÁ MANEJANDO SU DIABETES?

- ¿Ha visitado a un médico o profesional de la salud para atender su diabetes?
- ¿Está siguiendo un plan de alimentación saludable?
- ¿Está haciendo ejercicio de forma regular?



*Semana 26 o 39*

**VIVA SALUDABLE,  
DETENGA LA TB Y  
CONTROLE LA DIABETES**

*¡Felicidades! ¡Usted está al final de su tratamiento para la TB!*



# Semana 26 o 39

## CONTROL DE LA DIABETES DURANTE Y LUEGO DE LA TB

*¡Felicidades! ¡Usted está al final de su tratamiento para la TB!*

- Si usted tiene signos y síntomas de TB, vea a su médico lo antes posible.
- Deje de fumar.
- Disminuya el consumo de alcohol.
- Coma alimentos saludables variados.
- Realice actividad física a diario.
- Pierda peso (si es necesario).
- Tome sus medicamentos cuando se le indique.
- Hágase chequeos de salud regulares (ojos, pies, piel, riñones, dientes, azúcar en sangre, presión sanguínea, pruebas de sangre).

Semana 26 o 39

**VIVA SALUDABLE,  
DETENGA LA TB Y  
CONTROLE LA DIABETES**

*¡Felicidades! ¡Usted está al final de su tratamiento para la TB!*





*Departamento de Salud de Virginia*

*División de Prevención de Enfermedades, Programa de Control de Tuberculosis*

*109 Governor Street, 3<sup>rd</sup> floor*

*Richmond, VA 23219*

*804-864-7906*

*[www.vdh.virginia.gov/tb](http://www.vdh.virginia.gov/tb)*

Adaptado y traducido al español en colaboración con el Programa de Control de Tuberculosis del Departamento de Salud de Puerto Rico