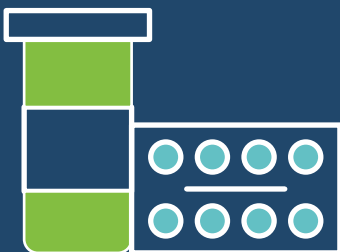


¡HABLE SOBRE LA TECNOLOGÍA DE LA DIABETES CON SU EQUIPO DE CUIDADO DE LA DIABETES!



Para obtener más información sobre cómo un especialista en atención y educación sobre diabetes puede ayudarle, visite DiabetesEducator.org/DCEShelp.



Hay un número creciente de dispositivos de salud y herramientas tecnológicas conectados a Internet disponibles para ayudar con las tareas más importantes de autocuidado de la diabetes.

Puede utilizar esta herramienta para:

- Compartir intereses en el uso de tecnologías para la diabetes.
- Analizar los beneficios y desafíos individuales de la tecnología.
- Revisar su evaluación con su equipo de atención y decidir juntos qué herramientas tecnológicas son más útiles.

1. Para comenzar, ¿qué es lo que más le interesa aprender de la lista a continuación?

- A. Realizar un seguimiento de todos mis datos de diabetes.
- B. Cómo incorporar la diabetes a mi vida diaria.
- C. Averiguar qué comer.
- D. Un plan de actividad física que pueda seguir.
- E. Recordarme tomar mis medicamentos para la diabetes y/o insulina.
- F. Saber cuánta insulina tomar y cuándo.
- G. Compartir mis registros de azúcar en sangre y de medicamentos con mi equipo de atención.
- H. Conectarme con otras personas como yo con diabetes.
- I. No estoy seguro.
- J. Otro _____.

2. ¿Qué le impide utilizar la tecnología para ayudar a controlar su diabetes?

- No sé lo suficiente sobre lo que está disponible y cómo tomar una decisión.
- Demasiado ocupado para aprender sobre una nueva tecnología o preocupado porque podría agregar más trabajo a mi rutina diaria de cuidado de la diabetes.
- La molestia de llevar un dispositivo en todo momento.
- No querer que otros se den cuenta de mis dispositivos y hagan preguntas.
- Nervioso en cuanto a confiar en la tecnología.
- No tengo acceso a Internet o me preocupa la cantidad de datos que usaría el dispositivo.
- No quiero más información sobre mi diabetes; no sabría utilizarla.
- No quiero compartir datos de dispositivos con mi familia o amigos.
- No he pasado suficiente tiempo con mi equipo de atención para conocer las opciones tecnológicas disponibles.
- No estoy seguro de poder solventar la tecnología de la diabetes.
- Otro _____.

HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS A CONSIDERAR



Según las casillas que marcó para la pregunta n.º 1, revise las herramientas tecnológicas que podría considerar.

(A) Dispositivos de salud conectados

Esto incluye dispositivos que rastrean su glucosa en sangre, presión arterial, frecuencia cardíaca, monitores de peso y actividades de acondicionamiento físico. Úselos para controlar y realizar un seguimiento de la glucosa en sangre por punción digital y compartir los resultados con su equipo de atención. También puede realizar un seguimiento de cosas como el peso, pasos y otros datos de salud.

(A) Dispositivos de monitoreo continuo de glucosa

Un dispositivo que usa en su cuerpo que detecta su glucosa cada 5 minutos y rastrea los resultados a lo largo del tiempo, lo que le permite a usted y a su equipo de atención médica ver tendencias y patrones. Puede configurar alertas para que usted sepa si su glucosa está demasiado alta o demasiado baja.

(A, E, F, G) Pluma de insulina inteligente

Un dispositivo que usa para administrar dosis personalizadas de insulina, que incluye:

- Insulina continua de acción rápida.
- Insulina adicional según sea necesario con solo presionar algunos botones.
- Las plumas de insulina inteligentes avanzadas se sincronizan con los dispositivos CGM.

(A, F, G) Bomba inteligente de insulina

Un dispositivo que usa en su cuerpo que detecta su glucosa cada 5 minutos y rastrea los resultados a lo largo del tiempo, lo que le permite a usted y a su equipo de atención médica ver tendencias y patrones. Puede configurar alertas para que usted sepa si su glucosa está demasiado alta o demasiado baja. Proporciona continuamente insulina de acción rápida las 24 horas del día.

(A, B, C, D) Aplicaciones de salud y bienestar

Algunos ejemplos incluyen:

- Guía de ejercicios y rastreadores de fitness.
- Rastreador de alimentos.
- Aplicación para recetas.
- Centro de alimentos ADA.
- Aplicaciones de planificación de menús y servicio de comestibles.
- Monitor de medicación.
- Aplicación para manejo del estrés.
- Aplicación para monitoreo del sueño.
- Seguimiento del estado de ánimo.
- Aplicación Mindfulness.

(G, H) Plataformas virtuales (en línea) para el cuidado de la diabetes

- Programas de educación y prevención de la diabetes en línea.
- Entrenamiento de diabetes en línea.
- Asesoramiento nutricional para la diabetes en línea.
- Grupos de apoyo de pares en línea.
- Visitas de telesalud con su equipo de atención médica.

Nota para el especialista en atención y educación sobre diabetes

- Ayude a todas las personas con diabetes a **IDENTIFICAR** las herramientas tecnológicas que les ayudarán. Utilice esta herramienta para iniciar una conversación. Para obtener más información y recursos, visite danatech.org.
- Asegúrese de ayudar a la persona a **CONFIGURAR** las herramientas que elija para que coincidan con su plan de atención y preferencias.
- Planifique **COLABORAR** con la persona de forma continua para utilizar los datos resultantes para optimizar su plan de atención.
- Para obtener información adicional sobre cómo utilizar el modelo de identificación, configuración, colaboración y otros recursos relacionados con la tecnología, visite DiabetesEducator.org/technologyintegration.