Juego de Herramientas para Diabetes de Arkansas

NUTRICIÓN

Educación

Actividad Física

Monitoreo

Medicamentos

apoyo

Su fuente gratis para información de diabetes

Prefacio

El objetivo del **Consejo de Asesoramiento para La Diabetes**, establecido en 1998, es proporcionar liderazgo para reducir el impacto de la diabetes en Arkansas. El Consejo representa a socios públicos y privados para promover la educación, concienciación y calidad de la atención medica y disminuir así las complicaciones. El Consejo aboga por legislaciones, políticas y programas que mejoren el tratamiento y pronostico de los Arkansianos que viven con diabetes.

Los miembros del consejo son personas con diabetes (o sus familiares), enfermeras educadoras, dietistas, proveedores de atención primaria, pediatras, endocrinólogos, farmacéuticos, personal del centro comunitario de salud, personal de educación en diabetes, personal del programa de planes de salud, personal de la Asociación Americana de Diabetes, personal de la Fundación de Diabetes Juvenil, personal del Departamento de Salud de Arkansas, miembros de los grupos de consumidores, empleados y profesores de las instituciones académicas y otras personas interesadas.

El ***Subcomité de Educación al Paciente*** del Consejo de Asesoramiento para La Diabetes de Arkansas, reunió un paquete de herramientas para la diabetes en respuesta a las necesidades de los pacientes con diabetes y para proveer materiales útiles a los profesionales de la salud. *Aprender Sobre la Diabetes*, una organización caritativa compuesta por educadores voluntarios, desarrolló la mayor parte de estos recursos (www.learningaboutdiabetes.org). Esperamos que los pacientes diagnosticados con diabetes puedan asistir a un Centro de Excelencia–es decir, a un programa reconocido por la Asociación American de Diabetes (ADA) o por la Asociación Americana de Educadores de Diabetes (AADE), o el Programa de Educación Acreditado para Auto-Manejo de la Diabetes (DSME). Sin embargo, no todos los que viven en Arkansas tienen acceso a estos programas.

La Meta # 1 del Plan Estatal para la Diabetes en Arkansas 2009-2014 es: "Aumentar el conocimiento sobre diabetes entre los pacientes y las personas que proveen cuidados para mejorar el autocontrol de la diabetes y su efecto en los resultados a la salud". **La Estrategia # 2** es "enfocar áreas y poblaciones en riesgo que carecen de recursos educativos adecuados."

Esperamos que usted utilice la información presentada en esta Guía para la Diabetes, que también está disponible en:

http://www.healthy.arkansas.gov/programsServices/chronicDisease/diabetesPreventionControl/Pages/default.aspx

Usar este paquete de herramientas es simple, y también pueden imprimirse y compartirse. Ellas tienen el propósito de reforzar la información impartida en los Centros de Excelencia. Si tiene alguna pregunta sobre su uso o su contenido, por favor dirija sus preguntas al Consejo Asesor de Diabetes de Arkansas a Moore Dennis F., PharmD, Presidente del Consejo de Asesoramiento de Diabetes - Oficina: 870-698-1033 | dfmoore @ UAMS.edu o Bonnie J. Bradley, Jefe de la Sección de Diabetes – Programa de Prevención y Control de la Diabetes: 501-661-2093 | bonnie.bradley @ arkansas.gov.

Paquete de Herramientas Para Diabetes - Contenido:

Sección 1: Alimentación Saludable
Método de Platillo. 4
¿Qué puedo Comer?. 6
Tamaño de las Porciones 7
Etiqueta de Información Nutricional.. 8
Carbohidratos y Control de Azúcar en la Sangre. 9
Las Grasas Buenas / Grasas Malas 10
Las Sales Ocultas y la Diabetes. 11

Sección 2: Ser Activo
A Moverse 12
Ejercicios Para las Piernas. 14

Sección 3: Toma de Medicamentos
Pastillas para la Diabetes: Lo que Usted Necesita Saber. 16
¿Por qué Necesito Insulina? 17

Sección 4: Monitoreo
La Prueba de su Glucosa en Sangre 18
¿Cuál es mi eAG?. 19

Sección 5: Solución de Problemas
Azúcar Alta en la Sangre 20
Azúcar Baja en la Sangre. 21
Días Malos con la Diabetes. 22

Sección 6: Reducción de los riesgos
La Diabetes y Sus Ojos. 23
La Diabetes y su Corazón. 24
Proteja sus Riñones 25
Cuidado de los Pies. 26
Pérdida de Peso 27
Tabaquismo con Diabetes. 28

Sección 7: Afrontamiento Sano
La diabetes y el Estrés 29

Sección 8: Esquema de Cuidados, Recursos y Definiciones
Esquema de Cuidado de la Diabetes. 30
Suministros para la Diabetes 31
Programas de Asistencia al Paciente 32
Recursos de Web 33
Diabetes Tipo I 34
Diabetes Tipo II 35
Diabetes Gestacional. 36

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima

El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales. **Plato de 9 pulgadas**

NYC Health

Michael R. Bloomberg, Alcalde

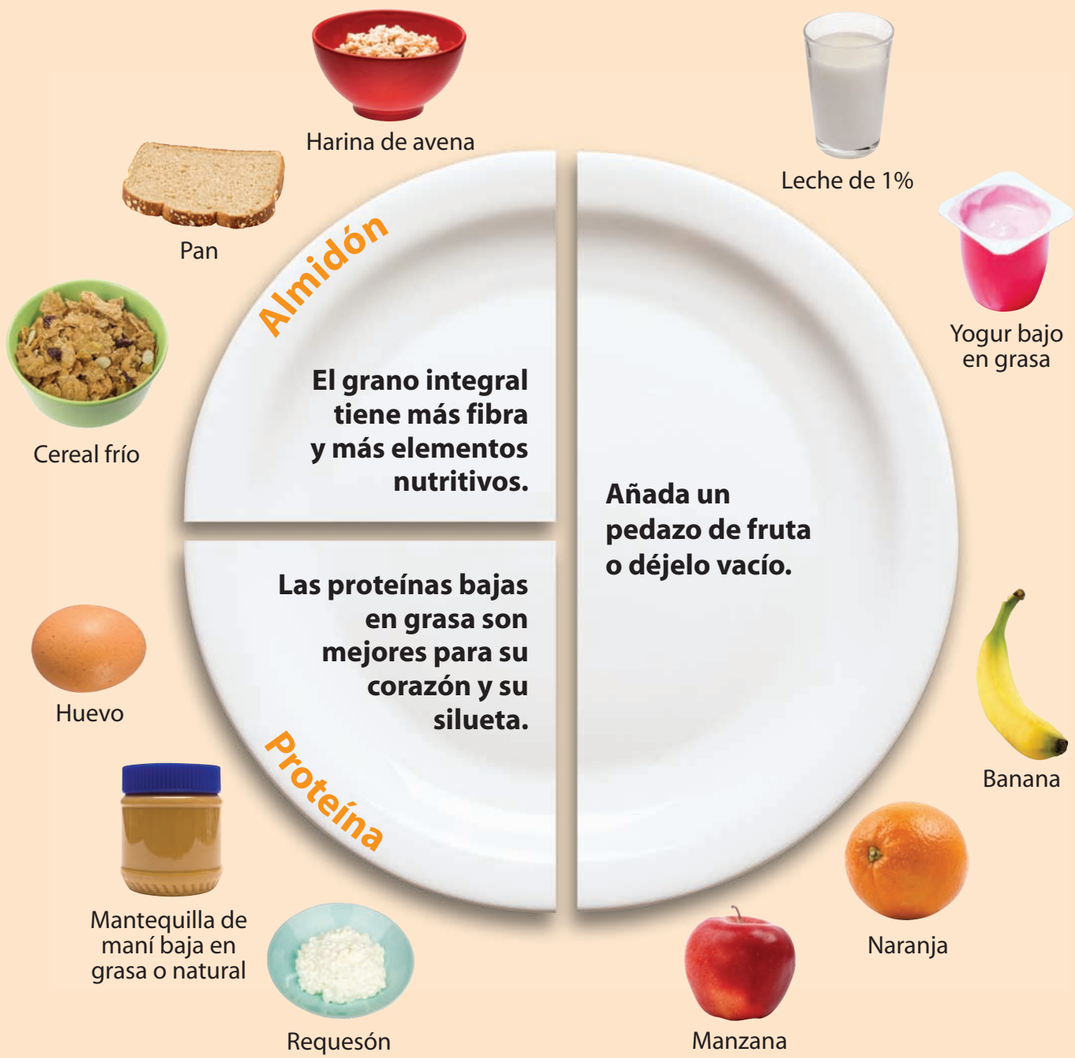
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

CUÍDATE NUEVA YORK

HPD1X25612 - 3.08

Planifiquemos su comida

Desayuno



Importante: Sólo use la mitad de su plato: ¼ de proteína y ¼ de almidón

Almuerzo/Cena

Adapted with permission from Learning About Diabetes Inc., Bedminster, NJ.

¿QUÉ PUEDO COMER?

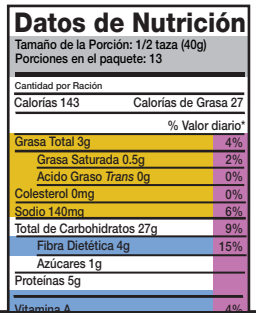
COSAS QUE RECORDAR

Un buen plan de comidas incluye un balance entre carbohidratos (carbos), proteína y grasas buenas. Los carbos son la principal fuente de energía del cuerpo. Cerca de la mitad de las calorías que comemos todos los días provienen de los carbos.

Conozca el tamaño de sus porciones Mida sus alimentos

El azúcar en la sangre sube cuando comemos. Será más fácil controlar su azúcar en la sangre si come un balance de alimentos de los diferentes grupos en las cantidades correctas (porciones). Así obtendrá el azúcar que su cuerpo necesita de los alimentos sin tener problemas de un nivel alto de azúcar en la sangre.

Revise siempre las etiquetas de los alimentos cuando compre



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración
Calorías 143 — Calorías de Grasa 27

	% Valor diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso *Trans* 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%

EJEMPLOS DE SELECCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS CON CARBOS

Granos, frijoles, vegetales con almidón

Porción: ½ taza
15 gramos de carbos
80 calorías

Pasta, arroz, maíz, guisantes, papa, cereal caliente y frío, 1 rebanada de pan

Frutas

Porción:
½ taza de jugo,
1 taza, cortadas
15 gramos de carbos
60 calorías

Una manzana, naranja, banana o pera pequeña, ½ toronja pequeña, 15 uvas

Leche

Porción:
1 taza
12 gramos de carbos
80 calorías

Leche descremada o 1%, yogurt, suero de leche, leche de soya

ALIMENTOS CON POCOS CARBOS O SIN CARBOS

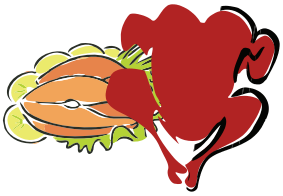
Vegetales (sin almidón)

Porción:
½ taza cocinados,
1 taza crudos
25 calorías

Apio, calabacín, zanahorias, coliflor, vegetales verdes, pimientos, tomates

Carnes

Porción:
2 a 3 onzas (palma de la mano)
150 calorías



Carne magra, pescado, pollo, huevos, queso y mantequilla de maní (2 cucharadas)

Grasas

Porción:
1 cucharadita
45 calorías

Aceites para cocinar, mayonesa, margarina o aderezo para ensaladas bajo en grasa

PLAN DE COMIDAS MODELO

DESAYUNO
½ banana
1 rebanada de pan integral
1 cdta de margarina
½ taza de cereal caliente
1 taza de leche descremada o 1% café o té

ALMUERZO
½ taza de atún en agua
1 cdta de mayonesa
1 rebanada de pan integral
1 cdta de margarina
1 tomate pequeño, lasqueado
1 taza de melón
1 taza de yogurt sin sabor o "light"

CENA
3 onzas de pollo (½ pechuga pequeña)
⅔ taza de arroz integral
1 taza de brócoli
1 cdta de aceite para cocinar
Ensalada verde mixta con
2 cdas de aderezo bajo en calorías
1¼ taza de fresas

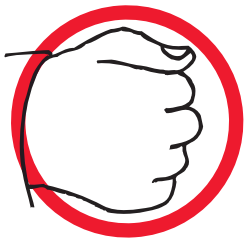
MERIENDAS
(SI SE RECOMIENDA)
_____
_____
_____
_____

Hay muchos alimentos saludables que usted puede comer. Su médico, educador en diabetes o dietista/nutricionista le ayudará a aprender a comer los alimentos correctos en las cantidades correctas y a las horas correctas para controlar su azúcar en la sangre.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES
CUANDO NO PUEDE MEDIR SUS ALIMENTOS

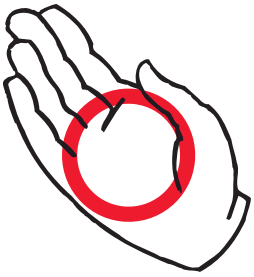
Sus manos como herramientas...
La mejor manera de saber la cantidad de alimentos que está comiendo, o el tamaño de sus porciones, es usando tazas y cucharas de medir o una balanza o pesa. Pero algunas veces, cuando come fuera por ejemplo, no puede hacerlo. Aquí tiene varias maneras de usar sus manos para saber cuánto está comiendo.* Los tamaños de las porciones en cada grupo de alimentos usan como guía la mano de una *mujer* adulta.



Un puño cerrado = 8 onzas líquidas
- Bebidas frías y calientes

Dos manos, ahuecadas = 1 taza
- Cereal frio
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinaca)
- Platos mixtos (chili, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida china

Una mano, ahuecada = 1/2 taza
- Pasta, arroz
- Cereal frío (avena, farina)
- Ensalada de frutas, bayas, salsa de manzana
- Salsa de tomate o para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparados o enlatados)
- Ensalada de papas o de col ("coleslaw")
- Puré de papas
- Requesón o "cottage cheese"
- Pudines, gelatina



Palma de la mano = 3 onzas
- Carnes cocinadas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, lomo de cerdo)
- Pescado enlatado (atún, salmón)

Dos pulgares juntos = 1 cucharada
- Mantequilla de maní
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria ("sour cream")
- Dips
- Crema batida o merengue
- Salsas dulces
- Margarina
- Queso crema
- Mayonesa

*Adaptado de MyPyramid.gov. Esta hoja es sólo una guía.
Las cantidades de alimentos en su plan de comida pueden ser diferentes.
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LA ETIQUETA
DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración

Calorías 155 | Calorías de Grasa 27

	% Valor diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso *Trans* 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 cal[illegible] Valores Diarios pueden

Poca grasa es bueno
(3g o menos)

Coma menos de éstos

Revise el total de carbohidratos
(Los azúcares son parte del total de carbohidratos. No los cuente doble.)

Mucha fibra es bueno
(3g o más)

Ilustración solamente

Servicio educativo GRATIS de www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LOS CARBOHIDRATOS
Y EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Los alimentos con carbohidratos o "carbos" le dan a su cuerpo la energía que necesita para mantenerse saludable. Algunos carbos elevan con rapidez el azúcar en la sangre. Otros carbos elevan el azúcar en la sangre con más lentitud.

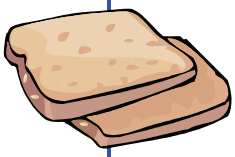
Los carbos que elevan lentamente su azúcar en la sangre son los mejores. Comer demasiados carbos o demasiados carbos que elevan rápidamente el azúcar en la sangre puede hacerle más difícil el control de su azúcar en la sangre.

Aquí encontrará una lista de muchos alimentos con carbohidratos que elevan lentamente el azúcar en la sangre. Comer estos alimentos *en la cantidad correcta*, en el momento correcto según su plan de alimentos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre y la diabetes.

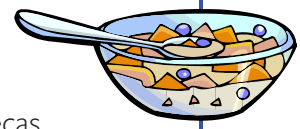
CARBOS QUE ELEVAN EL AZÚCAR EN LA SANGRE LENTAMENTE O SÓLO UN POCO

Arroz: Uncle Ben's (todos los tipos)

Bebidas: café, té, jugo de tomate o jugo de vegetales 100% (bajo en sal), Slim Fast, todas las bebidas de dieta

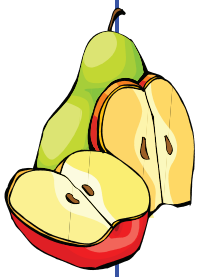


Cereales: All-Bran, avena irlandesa, Glucerna (todos los tipos)



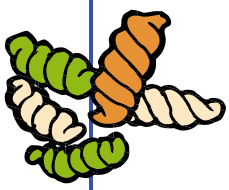
Frijoles/habichuelas/legumbres: blancos, cannellini, chícharos, colorados, negros, garbanzos, guisantes, lentejas, limas, soya

Frutas: ciruelas, ciruelas pasas, coctel de frutas, dátiles, kiwis, fresas, manzanas (frescas y secas), mangos, melocotones o peras (frescas, secas o enlatadas en su jugo), naranjas, nectarinas, toronja, uvas

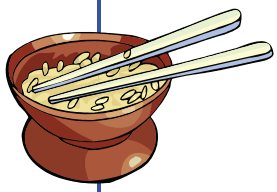


Galletas dulces y saladas: galletas de avena (pequeña), "Ryvita crispbread" (sólo de semillas de calabaza y avena o semillas de girasol y avena)

Granos: bulgur, cebada, centeno, grano de trigo tosco, quinua, sémola, trigo sarraceno



Lácteos: leche (todos los tipos) y yogur ("plain" y "light")



Meriendas: helados (todos los tipos), nueces (todos los tipos), M&M de maní, barras Extend, barras NutriSystem, barras SmartZone, Snickers, barras Glucerna (todos los tipos y todas las barras)

Pan: integral de centeno, de masa fermentada (trigo o centeno); tortillas de maíz

Pasta/fideos: todas las formas de pasta hechas de sémola o trigo duro

Vegetales: todos los vegetales sin almidón, excepto remolachas enlatadas, colinabo, colirrábano. Además, limite o evite comer papas

Hable con su médico, educador en diabetes o dietista/nutricionista con licencia para aprender más sobre qué alimentos con carbohidratos puede comer para que sea más fácil controlar su azúcar en la sangre y su diabetes.

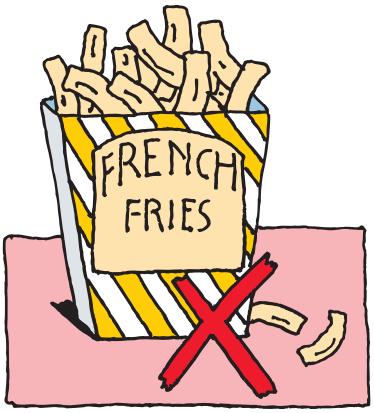
Provisto como un servicio educativo GRATIS por www.learningaboutdiabetes.org.
© 2010 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

GRASAS BUENAS
GRASAS MALAS

Evite ...

Grasas Trans

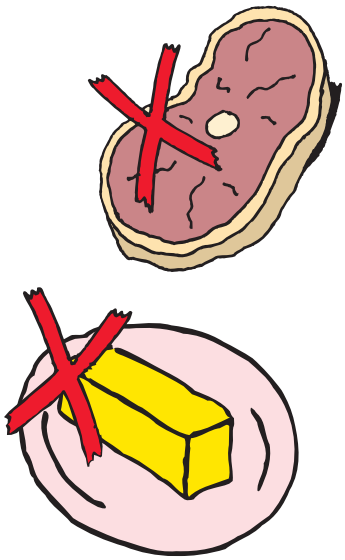
Papas fritas
Donas frescas
Manteca vegetal
Margarina
Alimentos fritos
Mucha de la repostería fresca (pasteles, "pies" y galletas)
Algunas meriendas empacadas y dulces



Coma menos...

Grasas saturadas

Mantequilla
Leche entera
Crema
Carne roja
Postres (bizcochos, helados)
Piel animal (de pollo, pavo)



Coma...

Grasas BUENAS

Pescados grasos (salmón, trucha)
Aceite de oliva
Nueces
Aceite de canola
Aguacate
Aceite de soya o de maíz

Siempre lea la etiqueta de Datos de nutrición de los alimentos cuando vaya de compras. Su meta no es una dieta sin grasas, sino una dieta baja en grasas malas.

Comer alimentos sanos todos los días es una de las mejores maneras de controlar la diabetes.

Provisto como servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LAS SALES OCULTAS Y LA DIABETES

¿Cuánta sal consume?

Los alimentos populares que se incluyen en esta tabla contienen mucha sal. Su cuerpo sólo necesita alrededor de una cucharadita de sal al día para mantenerse saludable. La mayoría de nosotros consume mucho más de eso.

Consumir demasiada sal hace subir la presión. La presión arterial alta puede causar serios problemas de salud, ¡particularmente si usted tiene diabetes!

Para evitar los problemas de salud relacionados con el consumo excesivo de sal:

- No use el salero en la mesa.
- Evite o limite las comidas rápidas. Puede que sean baratas y sabrosas, pero con frecuencia tienen demasiada "sal oculta".
- Use especias, cebolla o ajo para condimentar las comidas.

Cuando compre los alimentos, busque en las etiquetas que diga "10% o menos de sodio".

Los alimentos sin sal o bajos en sal son buenos para toda la familia

= 150 mg de sodio

Macarrones con queso, 1 taza 1,340mg de sodio	
Chili enlatado con frijoles, 1 taza 1,340mg	
Sopa de pollo y fideos en lata, 11 onzas 1,320mg	
Carne cecina o "corned beef", corte de 3 onzas, 960mg	
"Sauerkraut" en lata, 1 taza 940mg	
Pepino encurtido, 1 grande 830mg	
Cubito de pollo, de 4 gramos 740mg	
Jamón en corte Deli, 2 onzas 740mg	
Salchicha o "hot dog" de carne, uno 580mg	
Panecillo (biscuit) recién horneado, 3 pulgadas, 540mg	
Sopa de pollo Cup-A-Soup, una 540mg	
Salsa para pastas, 1/2 taza 520mg	
Queso americano, 1 onza 410mg	
Guisantes en lata, 1 taza 430mg	

* Todos los números están redondeados al número entero más cercano.
Fuente: Pennington, Jean A. Bowes & Church Food Values of Portions Commonly Used. Lippincott Williams & Wilkins. © 1998.

Provisto GRATIS como una ayuda educativa en salud de www.learningaboutdiabetes.org.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

VAMOS A MOVERNOS
LA DIABETES Y EL EJERCICIO

Página 1

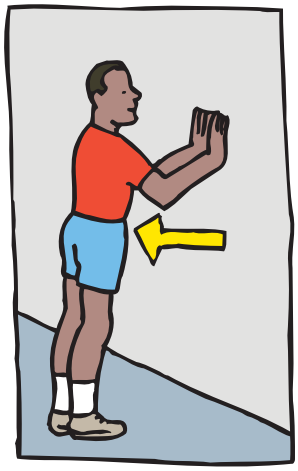
Estar activo es bueno para casi todo el mundo, incluyendo a las personas con diabetes.

Las personas activas por lo general:

- tienen más energía
- tienen mejor control del azúcar en la sangre
- tienen menos estrés
- se ven y se sienten mejor

El primer paso:
Siempre hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Escoja una o más actividades que le gusten. Puede estar activo tanto dentro como fuera de casa.

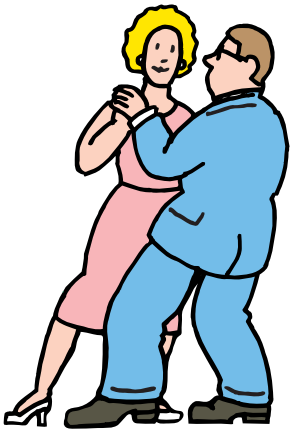
Algunos ejercicios para interiores



Estiramiento
Ejercicios de piernas o de piso

Algunos ejercicios para exteriores

Caminar rápido
Jardinería



Bailar
Correr suave en el mismo lugar

Correr en bicicleta
Deportes en equipo

VAMOS A MOVERNOS
LA DIABETES Y EL EJERCICIO

Su meta:

Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día para mantener su peso actual. De 45 a 60 minutos de ejercicio diario pueden ayudarle a perder peso.

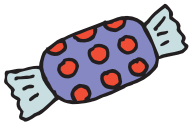
Lleve un registro de cuándo está activo, qué hace y por cuánto tiempo. Establezca metas que pueda a lcanzar y prémiese cuando alcance una meta. Entonces, ¡establezca una meta nueva!

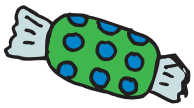
Su médico o educador en diabetes le ayudará a escoger un plan de ejercicios adecuado para usted.

Consejos para empezar

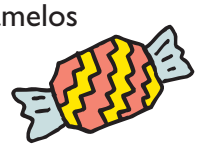
- Empiece POCO A POCO: Haga calentamientos antes y después de su actividad
- Busque un amigo para que le acompañe. Esto le ayudará a no dejar su actividad.
- Use ropa y zapatos cómodos y lleve una identificación que diga que usted tiene diabetes.
- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicio.

Merienda alta en azúcar (Mentas)

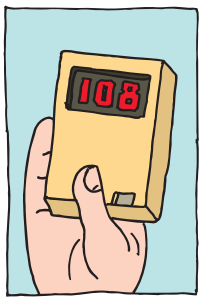




Mastique rápidamente 3 ó 4 caramelos duros.



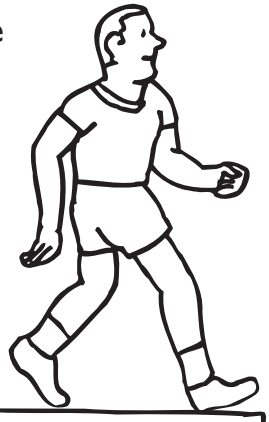
- Trate de hacer ejercicio de 1 a 3 horas después de comer (cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto).
- Revise su azúcar en la sangre antes y después de estar activo, sobre todo si tiene diabetes tipo 1.
- Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser un problema cuando se hace ejercicio. Siempre tenga a mano una merienda alta en azúcar de acción rápida.



Provisto como un servicio educativo GRATIS en learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

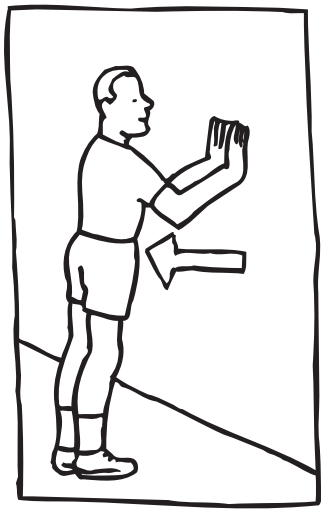
EJERCICIOS PARA PIERNAS Y LA DIABETES

Para las personas con diabetes es muy importante mantenerse activo. Los ejercicios de piernas diarios son una manera segura de hacer ejercicios para casi todo el mundo. Consulte con su médico antes de comenzar o dejar cualquier programa de ejercicios.

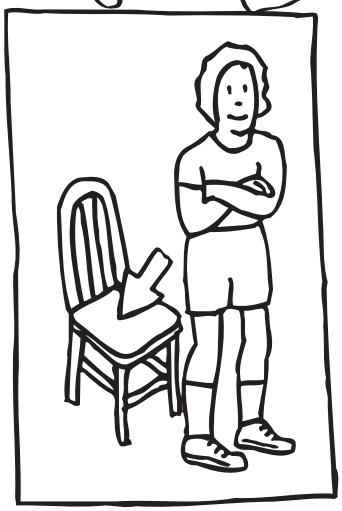


Haga una caminata rápida o "vigorosa" todos los días por 30 minutos o más. Camine de 45 a 60 minutos si necesita bajar de peso.

Ejercicio en escalera: Apoyándose en el pasamanos, suba las escaleras 5 ó 10 veces con el metatarso, o sea la parte delantera de los pies.



Extensión de pantorrilla: Mantenga las piernas rectas y los pies planos en el piso. Coloque las manos en la pared y dé un paso atrás lentamente hasta que sus brazos queden estirados. Doble los brazos 10 veces (para estirar las pantorrillas o músculos de la pierna).



Ejercicio en silla: Con los brazos cruzados, en una silla fuerte y recta, siéntese y levántese 10 veces.

Ejercicio en punta: Sosteniéndose con ambas manos del respaldo de una silla, elévese y bájese en la punta de un pie 10 veces o más. Luego cambie de pie y repita el ejercicio.

¡Dé lo mejor! Trate de estar activo o hacer ejercicios todos los días.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

EJERCICIOS PARA PIERNAS Y LA DIABETES

Flexión de pierna: Apóyese de una silla con una mano. Con un pie delante, baje todo el cuerpo manteniendo la espalda recta y vuelva a subir. Repita 10 veces con ambos pies firmes en el piso.

Elevación del talón: De pie, levántese en puntillas y baje con los talones unas 20 veces.

Balanceo de piernas: Sosteniéndose de una mesa o silla fuerte con una mano, párese sobre un libro grande y balancee la pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Movimiento de pie: Siéntese en el piso y reclínese hacia atrás con ambas manos apoyadas en el piso. Agite los pies (uno a la vez) hasta que los sienta relajados y calientes.

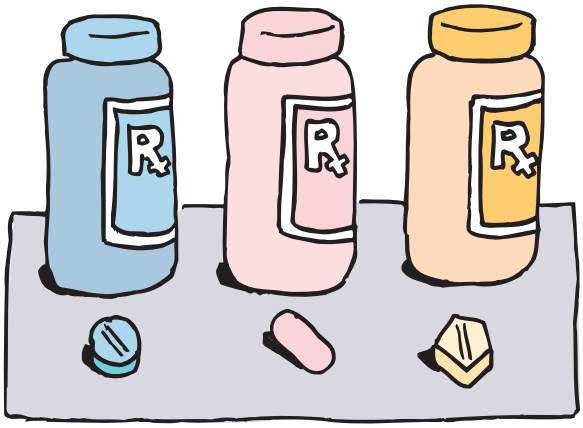
¡Dé lo mejor! Trate de estar activo o hacer ejercicios todos los días.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

PÍLDORAS PARA LA DIABETES
LO QUE NECESITA SABER

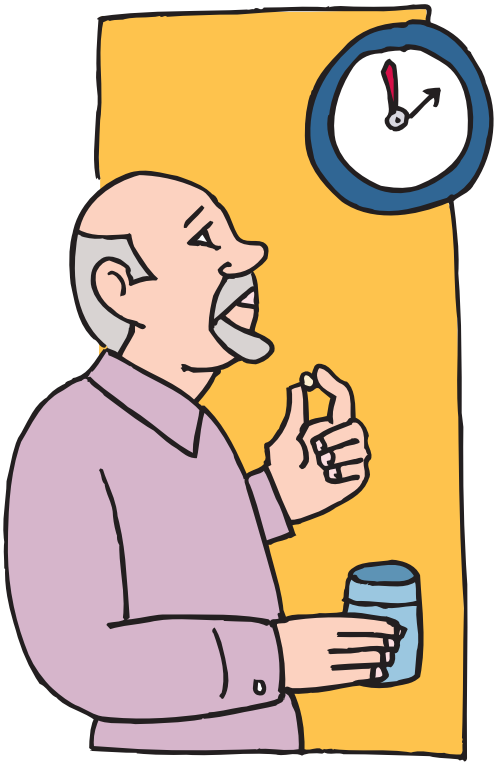
Muchas personas toman píldoras para la diabetes para ayudar a bajar su azúcar en la sangre. Las píldoras para la diabetes sólo ayudan a las personas con diabetes tipo 2. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina.

Hay distintas clases de píldoras o tabletas para la diabetes. Muchas de ellas funcionan de distintas formas. Algunas personas toman más de una píldora para la diabetes.



Las píldoras para la diabetes funcionan mejor cuando usted:

- Come alimentos saludables en las cantidades adecuadas
- Está activo físicamente todos los días
- Evita el estrés



Tome sus píldoras para la diabetes todos los días a la misma hora. No tome más píldoras ni menos píldoras, sin consultar con su médico.

Si está enfermo, seguirá tomando algunas de las píldoras, otras no. Llame a su médico o clínica de salud si se supone que tome sus píldoras para la diabetes cuando esté enfermo, pero está demasiado enfermo para tomarlas.

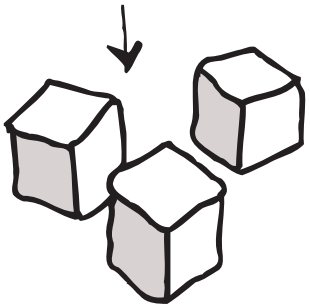
HAGA PREGUNTAS.
Antes de irse de la oficina del médico o de la clínica, asegúrese de saber:

- Cómo y cuándo tomar sus píldoras para la diabetes
- Si debe tomar sus píldoras cuando esté enfermo
- Qué hacer si se le olvida tomar su píldora para la diabetes

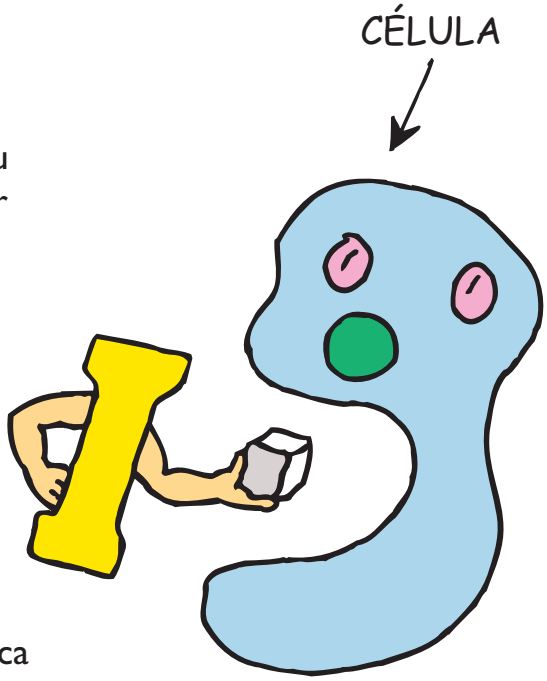
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

¿POR QUÉ NECESITO INSULINA?

AZÚCAR DE LOS ALIMENTOS



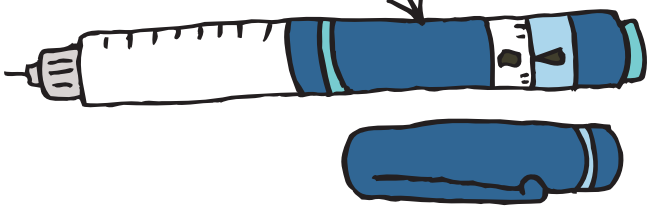
La insulina ayuda a las células de su cuerpo a obtener el azúcar que necesitan de los alimentos.



Si usted tiene diabetes, su cuerpo no fabrica insulina o la insulina que fabrica no funciona bien.

Usted puede obtener la insulina que necesita inyectándola con una pluma, una jeringa o una bomba de insulina.

PLUMA DE INSULINA

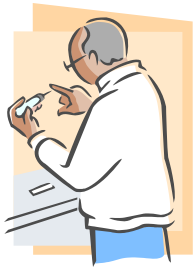


Usar insulina le:
- ayudará a controlar sus niveles de azúcar
- dará energía
- ayudará a mantenerse saludable

Si usa insulina, el nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser un problema.
Asegúrese de saber cómo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre antes de usar la insulina.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

Su Prueba de Azúcar en la Sangre
¿Cómo debe ser?



Antes de comer: 70-130 *
2 horas más tarde: Menos de 180 *
* Estos números pueden ser diferentes si usted está embarazada.

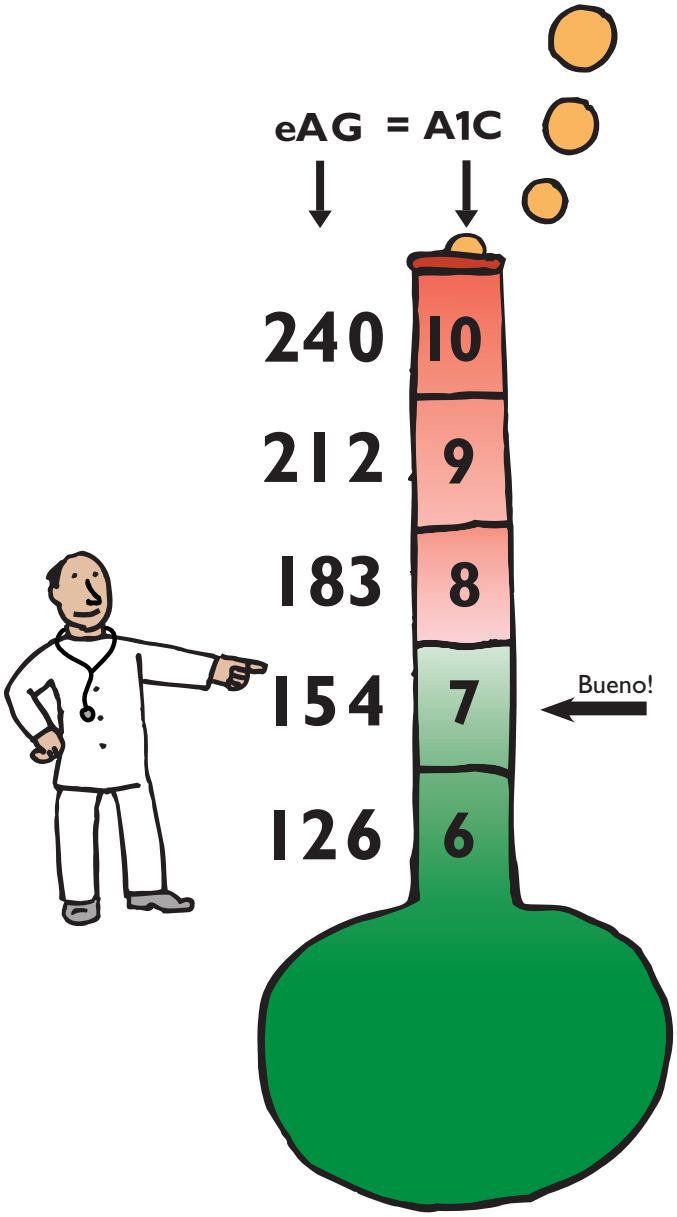
- **¿Cuándo debe hacerse la prueba?**
  Los mejores momentos:
  - Antes y después de las comidas
  - Antes y después de hacer ejercicio, ir de compras, cortar la hierba, las tareas domésticas
  - Si usted la hace solo una vez al día, hágasela a diferentes horas del día
  - A la hora de dormir
  - Recuerde preguntar a su médico o educador cuales son las mejores horas para que usted se haga la prueba

- **Anote sus lecturas de azúcar en la sangre y llévelos a su cita con el médico.**
- **Nadie es perfecto. ¡Haga lo mejor que pueda!**

¿QUÉ ES MI eAG?

eAG es la abreviatura en inglés de "estimated Average Glucose" o promedio estimado de glucosa (azúcar en la sangre). Ésta es una manera nueva y diferente de ayudarle a entender sus resultados de A1C.

La eAG (A1C) es una prueba que se hace en la oficina del médico o en una clínica. Los resultados muestran cuán bien usted ha controlado su azúcar en la sangre durante los pasados 2 ó 3 meses.



Los resultados de eAG se indican en las mismas unidades o números que su glucómetro (mg/dL). Esto le hará más fácil entender los resultados de su prueba. Su eAG puede ser más alto que muchos de los resultados de su glucómetro. Esto es porque el número de eAG es el promedio de sus niveles de azúcar en la sangre en 24 horas durante cierto tiempo y los niveles de azúcar en la sangre generalmente son mayores cuando usted duerme.

El dibujo a la izquierda muestra los números de eAG que son equivalentes a diferentes resultados de la prueba A1C. Por ejemplo, la meta de A1C para la mayoría de las personas con diabetes es de 7 o menos. Esto es igual a una eAG de 154.

Su médico o educador en diabetes le ayudará a alcanzar la meta de eAG que es adecuada para usted. Si los resultados de su prueba son altos, puede que necesite cambiar:

- su plan de comidas
- su actividad física
- su plan de medicinas para la diabetes

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

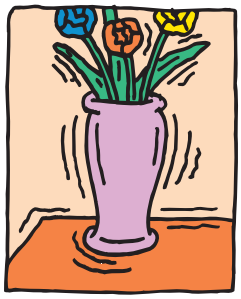
AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA
(HIPERGLUCEMIA)

Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

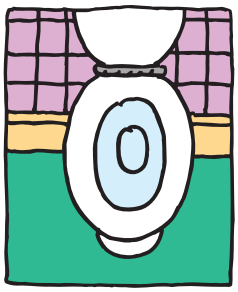
Causas comunes: Demasiada comida, no usar suficiente insulina o píldoras para la diabetes, estar menos activo de lo normal, el estrés y las enfermedades.

Los síntomas incluyen:

Sed siempre

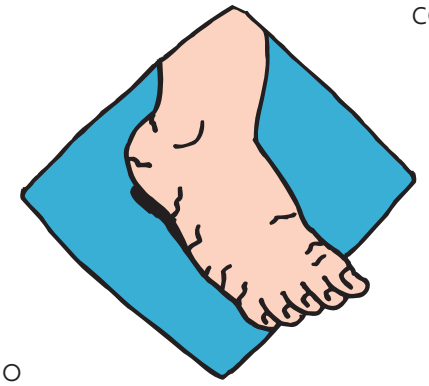


Visión borrosa

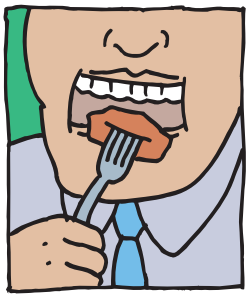


Necesidad de orinar con frecuencia

Debilidad o cansancio

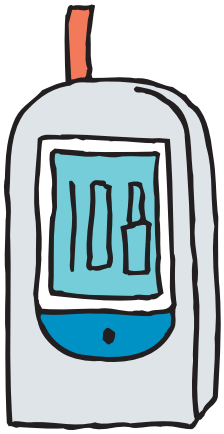


Piel seca



Mucha hambre

Qué hacer:



- Revise con frecuencia su azúcar en la sangre
- Continúe tomando su medicina
- Siga su plan de comidas
- Beba mucha agua
- Haga ejercicio, si puede

Si su nivel de azúcar en la sangre está más alto que su meta durante 3 días y no sabe por qué, llame enseguida a su médico o a la clínica de salud.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

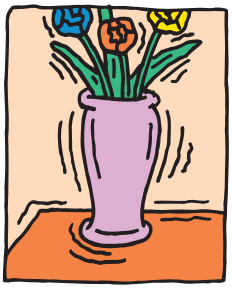
AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA
(Hipoglucemia)

El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

Causas comunes: Saltar una comida o no comer suficiente; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Las señales de alerta incluyen:

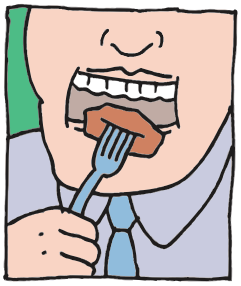
Temblores o mareos


Visión borrosa

Debilidad o cansancio

Sudores

Dolor de cabeza


Hambre

Ira o nerviosismo

Qué hacer:

Revise enseguida su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70, trátese por azúcar baja. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.

Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).

Revise otra vez su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía está bajo (menos de 70), trátese de nuevo. Si usted tiene problemas de azúcar baja y no sabe por qué, llame a su médico o a la clínica de salud.

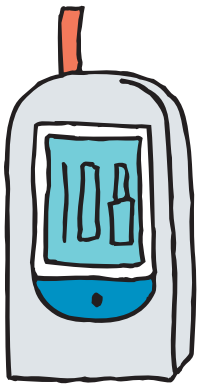
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍAS DE ENFERMEDAD CON DIABETES

Enfermarse puede hacer más difícil controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Hasta los problemas más comunes como un catarro, vómitos o fiebre, pueden causar serios problemas de salud. Aquí tiene algunas cosas importantes que debe recordar si se enferma:

Trate de comer según su plan de comida normal.

Beba líquidos sin cafeína cada hora, si puede.



Lleve un registro de:

- lo que come y bebe
- sus niveles de azúcar en la sangre cada cuatro horas
- lectura de cetonas cada cuatro horas—si usa insulina

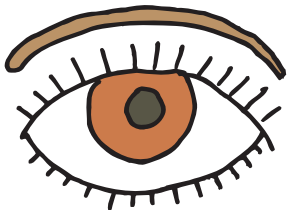
Llame a su médico o clínica de salud si está enfermo y no sabe qué hacer, o si:

- no puede comer ni beber líquidos
- está vomitando o tiene diarrea
- no puede tomar su medicina para la diabetes
- no puede controlar su azúcar en la sangre o tiene cetonas

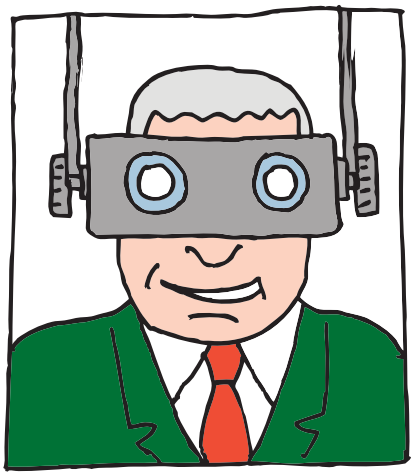
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LA DIABETES
Y SUS OJOS

Los niveles altos de azúcar en la sangre a causa de la diabetes pueden provocar una serie de problemas en sus ojos, como:



- Visión borrosa
- Visión nublada que se siente como si mirara a través de una ventana sucia
- Aumento en la presión del ojo
- Pérdida de la visión



¿Qué puede hacer?
Usted puede ayudar a prevenir los problemas de los ojos y mantener sus ojos saludables si:

- Se hace un examen de pupila dilatada por lo menos una vez al año*
- Controla su presión de la sangre
- Mantiene sus niveles de azúcar bien controlados

Si tiene algún problema:
Llame a su médico o clínica de salud enseguida si tiene algún cambio repentino en su visión.

La mejor manera de prevenir los problemas de los ojos es sometiéndose a exámenes regulares de los ojos y cuidando bien su diabetes.

* Los exámenes de ojo con pupla dilatada sólo los hace un oftalmólogo. Éste es el médico (MD o DO) con preparación especial en el cuidado de los ojos.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

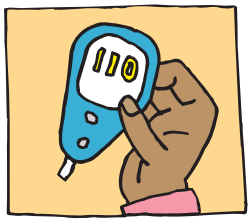
LA DIABETES
Y SU CORAZÓN

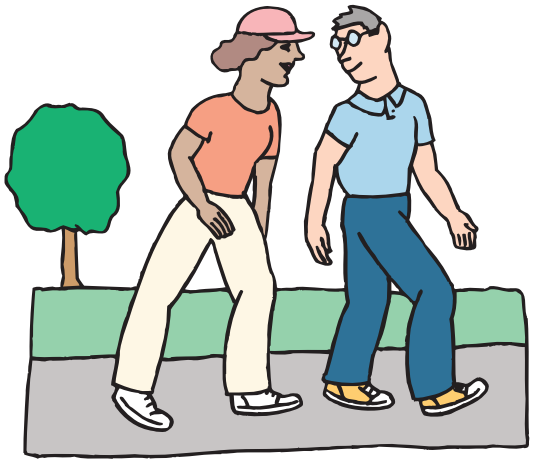
El principal problema de salud de todos los estadounidenses es la enfermedad del corazón. Si usted tiene diabetes, tiene por lo menos el doble de riesgo o probabilidades de tener una enfermedad del corazón que una persona sin diabetes.

¿Qué puede hacer?

Usted puede reducir sus probabilidades de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral o problemas de los vasos sanguíneos al controlar:

- Sus niveles de azúcar en la sangre
- Su presión de la sangre
- Su colesterol, y
- Su peso, si tiene sobrepeso





Conozca sus metas para un corazón saludable:

- Siga su plan de comidas para la diabetes
- Manténgase activo físicamente todos los días
- Tome sus medicinas para la diabetes y para otras cosas
- Si fuma, ¡DÉJELO!

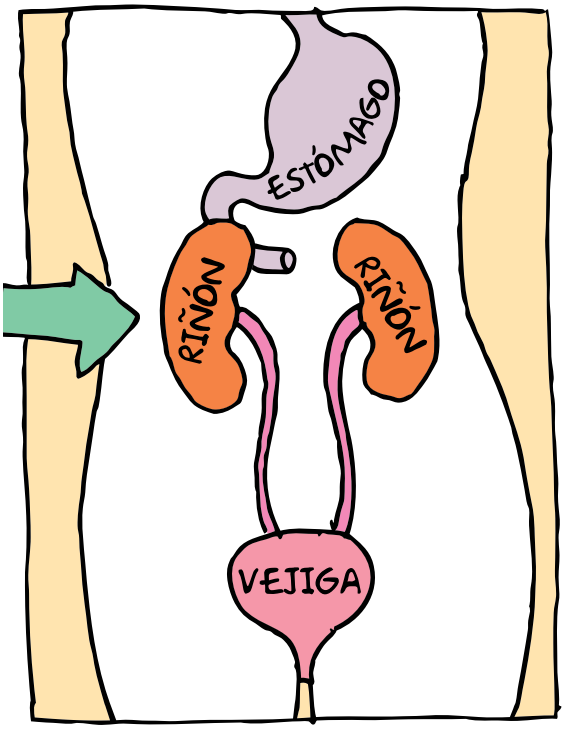
¿Está haciendo todo lo que puede para proteger su corazón? Averígüelo en su próxima cita para el cuidado de la diabetes.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

PROTEJA SUS RIÑONES

Los riñones limpian su sangre. Su principal trabajo es eliminar los desperdicios o las cosas en su sangre que pueden enfermarlo si no se deshace de ellas.

Las personas con diabetes tienen mayores riesgos o probabilidades de enfermarse de los riñones. Una enfermedad de los riñones puede causar problemas de salud serios y difíciles de controlar.



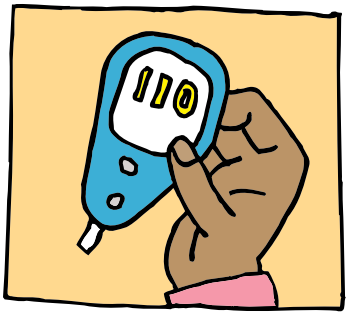
Dicen que la enfermedad de los riñones es un problema de salud "silencioso". ¿Por qué? Porque muchas veces no hay señales de problemas de los riñones hasta que es demasiado tarde.

Detenga los problemas de los riñones antes de que comiencen. Para más información, consulte con su médico o educador en diabetes.

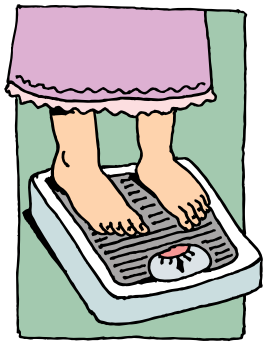
¿Qué puede hacer?

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para evitar los problemas de los riñones antes de que comiencen:

- Controle todos los días su nivel de azúcar en la sangre



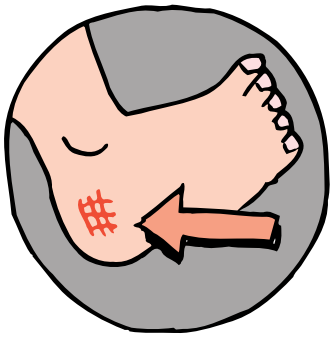
- Controle su presión sanguínea
- Manténgase activo y coma alimentos saludables en cantidades adecuadas
- Hágase la prueba de proteínas en la orina (riñón) una vez al año
- Controle su peso o busque ayuda si necesita bajar de peso



- ¡No fume!
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Tómese todos los medicamentos que debe tomar todos los días

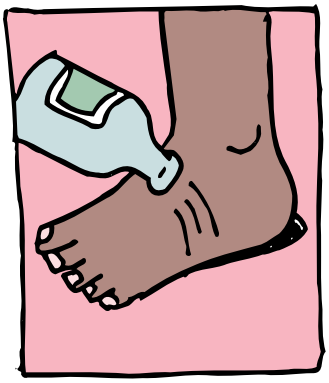
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

CONSEJITOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

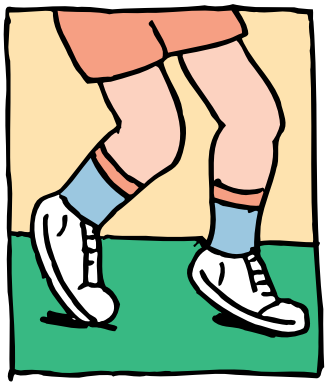


Revise sus pies, incluyendo los dedos, todos los días en busca de cortaduras, golpes o hinchazones

Use zapatos y calcetines (medias) que le queden cómodos



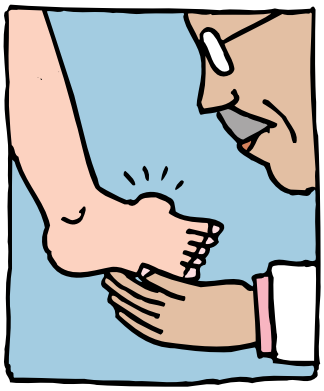
Use loción para evitar la piel seca (pero no entre los dedos)



Haga ejercicios todos los días por lo menos durante 20 ó 30 minutos

Lave sus pies todos los días con agua tibia (no caliente) y un jabón suave y séquelos bien

Lime sus uñas de forma recta



Visite a su médico de inmediato si se lastima los pies

¡Nunca camine descalzo!

Servicio educativo GRATIS de www.learningaboutdiabetes.org. © 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

BAJAR DE PESO
CON DIABETES

Tener sobrepeso y diabetes aumenta su riesgo o sus probabilidades de tener otros problemas de salud serios.

Si necesita bajar de peso, su meta es quemar más calorías de las que come, todos los días. Aquí tiene algunas maneras sencillas para ayudarle a lograrlo:

Tómese su tiempo. Las dietas para perder peso rápidamente no funcionan.

Lleve un diario de sus comidas. Escribir lo que come y con qué frecuencia come, puede sorprender a mucha gente. Un diario le ayudará a comer menos.

Coma lentamente. A su estómago le toma 20 minutos comenzar a sentirse lleno.

No salte comidas. Con frecuencia, las personas que dejan de comer pierden menos peso que las que comen 3 comidas diarias.

Coma en casa. Es más fácil controlar lo que come si usted prepara su comida.

Mida su comida. Las porciones de los alimentos (cuánto come) por lo general son más grandes de lo que usted cree. Si come fuera, comparta una comida o llévese la mitad para su casa.

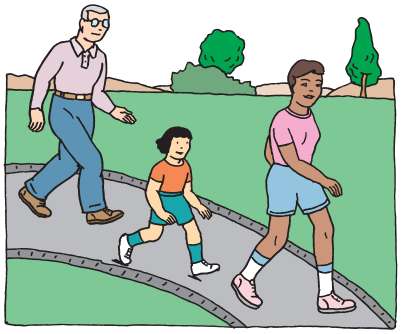
Coma de 5 a 9 raciones de frutas y vegetales al día. Son saludables, tienen pocas calorías y llenanl.

Tome de 5 a 8 vasos de agua al día. El agua no tiene calorías. Tómela antes de las comidas para comer menos.

Olvide las meriendas. Si tiene que merendar, coma frutas y vegetales en vez de papitas, dulces o galletas.

Manténgase activo. Camine. Monte en bicicleta. Corra. Casi cualquier ejercicio le ayudará a quemar calorías. Trate de estar activo 30 minutos o más cada día.

Coloque esta lista en la pared o en el refrigerador para que le ayude a recordar sus metas. ¡Éste es el momento de comenzar su programa para bajar de peso de manera saludable!

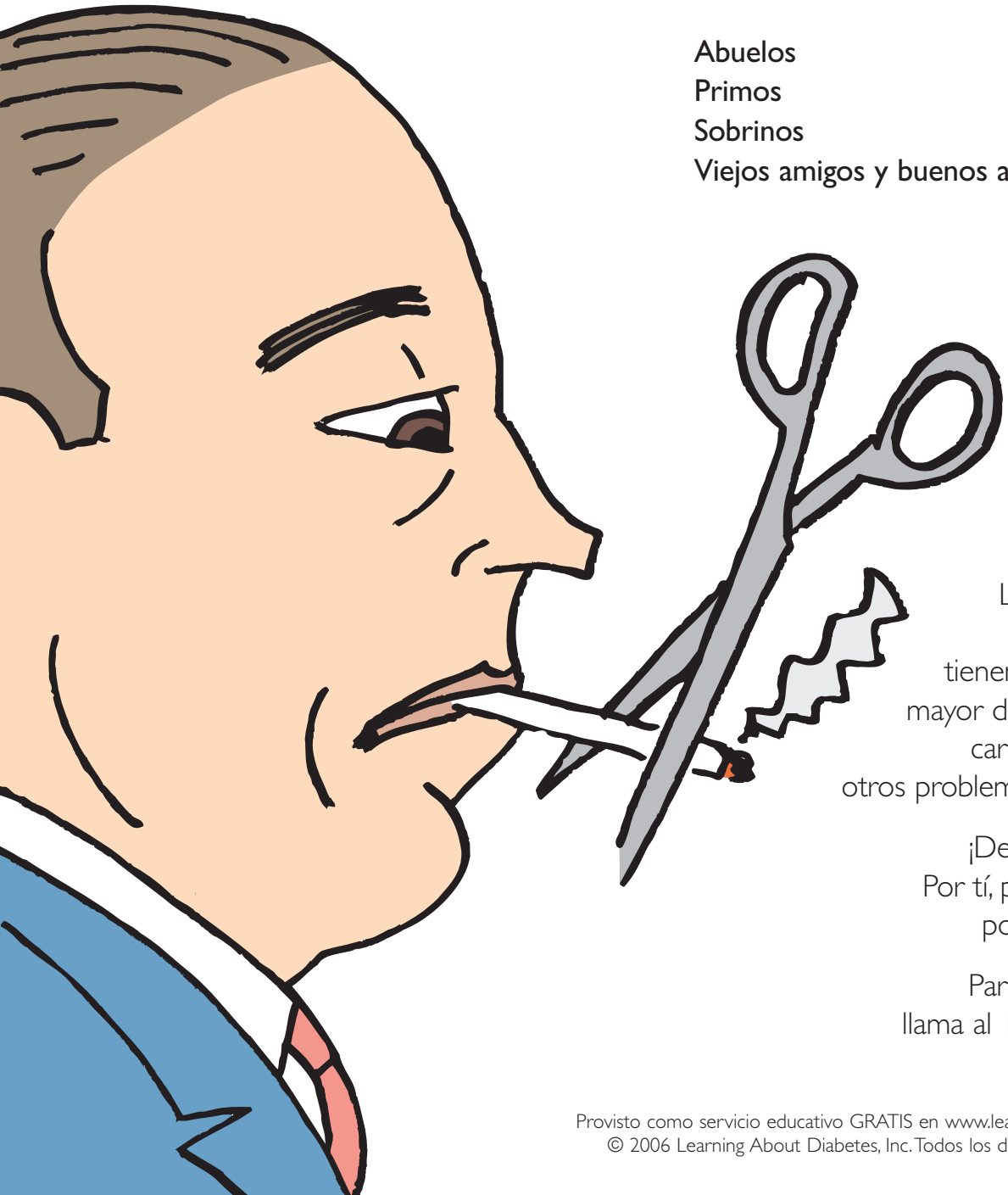


Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados

FUMAR CON DIABETES

Las cosas que no quieres perderte:
Cumpleaños
Bodas
Días feriados
Fiestas

Abuelos
Primos
Sobrinos
Viejos amigos y buenos amigos



Los fumadores que tienen diabetes tienen un riesgo mucho mayor de sufrir de ataques cardíacos, apoplejías y otros problemas de salud serios.

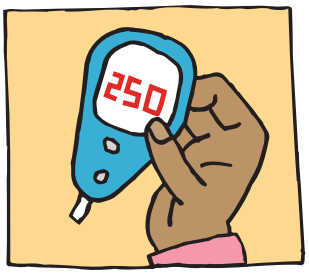
¡Deja de fumar ahora! Por tí, por los que amas y por los que te aman.

Para más información, llama al 1-800-QUITNOW.

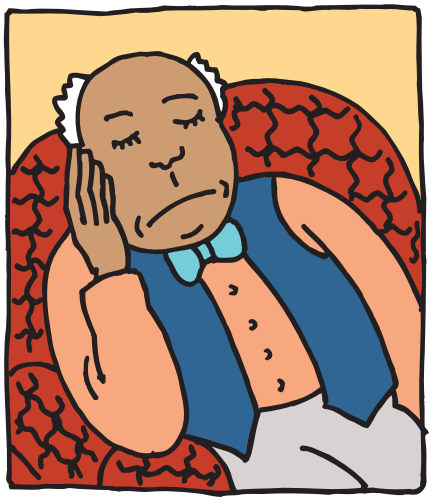
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LA DIABETES
Y EL ESTRÉS

El estrés es parte normal de la vida. Algunos días se siente estupendamente. Otros días puede sentirse cansado, triste o molesto con el trabajo o con su diabetes.



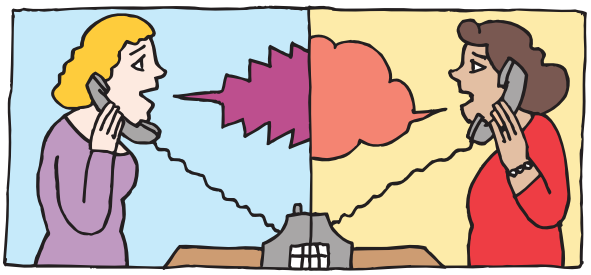
Tener diabetes puede causar estrés. Los cambios en sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacer que su diabetes sea más difícil de controlar.



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerle sentir nervioso o molesto. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacerle sentir cansado o deprimido.

¿Qué puede hacer?
Aprenda a relajarse. Hay muchas cosas que puede hacer para reducir el estrés en su vida y controlar su diabetes, como:

- Estar activo físicamente 30 minutos al día o más.
- Busque un pasatiempo, únase a un club, practique algún deporte.
- Tome una siesta. Hasta una siesta de 10 minutos puede ayudar.
- Camine. Escuche música.
- Desahóguese. Compartir sus sentimientos con familiares y amigos muchas veces puede reducir el estrés.

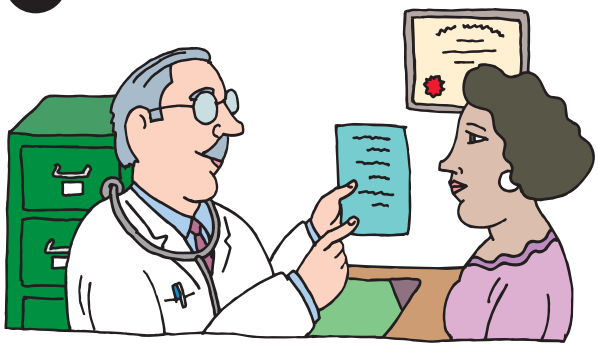


Llame a su médico o educador en diabetes si tiene mucho estrés en su vida. Ellos están ahí para ayudarle.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

PLAN DE CUIDADO DE LA DIABETES

CUIDESE BIEN



Cada 3 meses

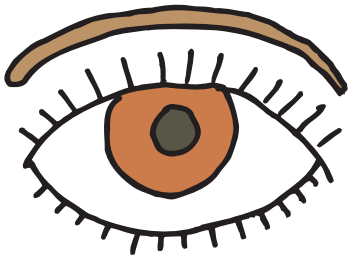
- Visita de rutina a su médico
- Prueba de sangre A1C
  Cada 3 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es muy alto
- Chequeo de presión sanguínea
- Peso
- Revisión de los pies

Cada 6 meses

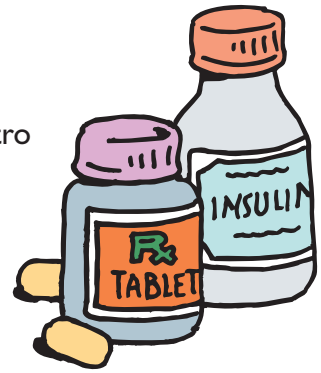
- Prueba de sangre A1C
  Cada 6 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es bueno
- Examen de dientes y encía en el dentista

Cada año

- Examen físico (chequeo) por su médico
- Examen completo de los pies
- Chequeo del colesterol y otras grasas del cuerpo (perfil de lípidos)
- Examen completo de los ojos (ojo dilatado) por un médico especialista (oftalmólogo)
- Vacuna contra la influenza (flu)
- Pruebas de los riñones



SUMINISTROS PARA LA DIABETES
CÓMO ENCONTRAR AYUDA



Algunas veces el costo de las píldoras para la diabetes, la insulina, un glucómetro o las tiras de prueba puede ser un problema para muchas personas. Si pagar sus medicinas o suministros para la diabetes es un problema para usted, lo primero que debe hacer es hablar con su médico, enfermera o educador en diabetes. Muchas veces ellos pueden ayudar.

Aquí tiene una lista de algunas organizaciones (grupos) que también pueden ayudar o pueden dirigirle a otras personas que pueden ayudarlo:

Medicina, glucómetros, tiras de prueba, suministros

Medicare. Las partes A, B y C ofrecen muchos beneficios gratis para las personas mayores de 65 años. (800)633-4227 www.medicare.gov

Medicaid. Un programa para las personas de bajos ingresos de todas las edades y para los incapacitados. Cada estado tiene reglas diferentes para los beneficios. Comuníquese con su departamento de salud estatal. www.cms.hhs.gov

Programas estatales. Muchos estados tienen sus propios programas para ayudarle a conseguir sus medicinas y suministros para la diabetes. Comuníquese con su departamento de salud estatal o local.

Programas de asistencia al paciente con los medicamentos
American Diabetes Association.
(800)342-2383 www.diabetes.org

Together Rx
www.togetherrxaccess.com
(800)444-4106

Charles Ray III
Diabetes Assoc., Inc.
www.charlesray.g12.com

NeedyMeds (No hay teléfono)
www.needymeds.org

Bombas de insulina y suministros

iPump.Org, Inc. www.ipump.org
Un médico tiene que pedir la bomba.

Cómo encontrar seguro médico o de salud

Foundation for Health Coverage Education
(800)234-1317
www.coverageforall.org

Children's Health Insurance Program
(877)543-7669
www.insurekidsnow.gov

The Patient Advocate Foundation Co-pay Relief Program
(866)512-3861
www.copays.org

Otras cosas que puede hacer para ahorrar dinero o conseguir ayuda incluyen:

- Preguntar a su médico si puede tomar medicamentos genéricos.
- Comparar precios en farmacias de descuento como Wal-Mart y Costco.
- Buscar en línea en www.slashdrugcosts.org o www.pharmacychecker.com. Su biblioteca local tiene computadoras gratis y personas que pueden ayudarle a usar una computadora.
- Pida a su farmacéutico el nombre (y número de teléfono si lo tiene) de la compañía que hace su medicina o suministros para la diabetes. Llame a la compañía y pregunte si tienen algún Programa de asistencia al paciente.
- Pida ayuda al centro de salud local de su comunidad (www.hrsa.gov/help).

Si necesita ayuda, comience a buscarla ya. Es importante cuidar de su diabetes todos los días.

© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL PACIENTE

CÓMO AHORRAR DINERO EN SUS MEDICINAS PARA LA DIABETES

Muchas compañías ofrecen las píldoras para la diabetes o la insulina a un precio más bajo o gratis a las personas que no tienen seguro médico, Medicare ni Medicaid.

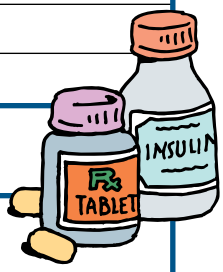
A continuación encontrará una lista de medicinas de uso común para la diabetes. Haga un círculo a la medicina o las medicinas que usted toma. Llame al número de teléfono al lado de la medicina que circuló para saber si puede ahorrar dinero.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL PACIENTE

TABLETAS PARA LA DIABETES

Circule su medicina	Número de teléfono	Compañía
Actos (pioglitazona)	1-800-830-9159	Takeda
Amaryl (glimepirida)*	1-800-221-4025	Sanofi-Aventis
Avandia (rosiglitazona)	1-866-728-4368	GlaxoSmithKline
Glucophage (metformina)*	1-800-736-0003	Bristol-Myers Squibb
Glucotrol (glipizida)*	1-800-707-8990	Pfizer
Januvia (sitagliptina)	1-800-727-5400	Merck
Prandin (repaglinida)	1-866-310-7549	Novo Nordisk
Precose (acarbosa)*	1-866-575-5002	Bayer
Starlix (nateglinida)	1-800-277-2254	Novartis

*También están disponibles tabletas genéricas de bajo costo. Hable con su educador en diabetes para más información.



MEDICINA INYECTABLE

Circule su medicina	Número de teléfono	Compañía
Byetta; Symlin	1-800-868-1190	Amylin Pharma.
Humalog; Humalog 75/25 Humalog 50-50; Humulin R Humulin N	1-800-545-6962	Eli Lilly & Co.
NovoLog; NovoLog 70/30 Novolin R; Novolin 70/30 Novolin N; Levimir	1-866-310-7549	Novo Nordisk
Lantus; Apidra	1-800-207-8049	Sanofi-Aventis

No todas las medicinas para la diabetes están incluidas aquí. Llame a la compañía que fabrica su medicina para la diabetes aunque no la encuentre aquí para saber si puede ahorrar dinero. Hable con su médico, educador en diabetes o farmacéutico si necesita ayuda antes o después de llamar. ¡Llame hoy mismo! Es importante controlar su diabetes todos los días.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

Web Resources

Arkansas Department of Health, Diabetes Prevention and Control:

http://www.healthy.arkansas.gov/programsServices/chronicDisease/diabetesPreventionControl/Pages/default.aspx

Gestational Diabetes:

http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/gestationaldiabetes.pdf

Gestational Diabetes: A Guide for Pregnant Women

http://effectivehealthcare.ahrq.gov/ehc/products/107/162/2009_0804GDM_Cons_singlpgs.pdf

Learning About Diabetes website (materials in English and Spanish):

www.learningaboutdiabetes.org

National Center on Health, Physical Activity, and Disability:

http://www.ncpad.org/

Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Spanish):

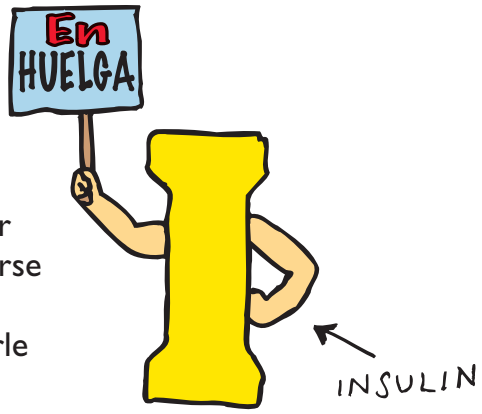
http://ndep.nih.gov/media/ricas-recetas-508.pdf

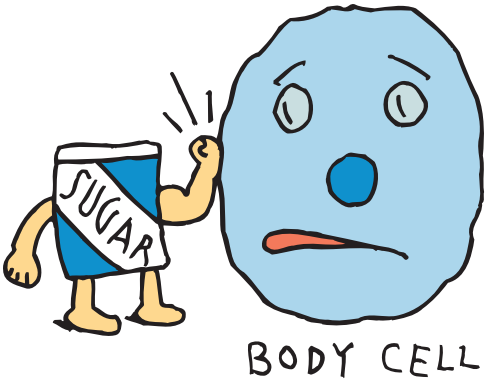
Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families (English):

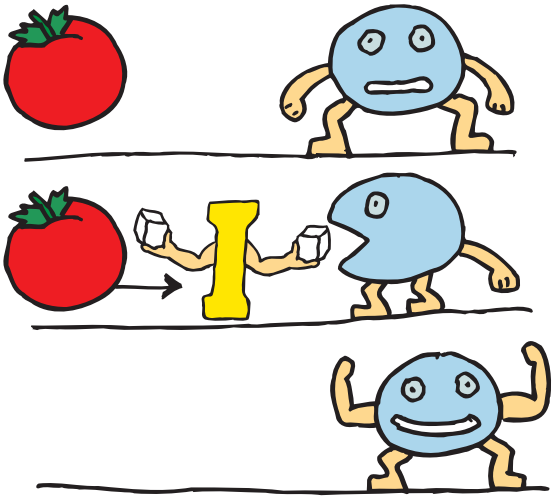
http://ndep.nih.gov/media/tasty-recipes-508.pdf

DIABETES
TIPO 1

En la diabetes tipo 1, su cuerpo ya no fabrica insulina. La insulina ayuda al azúcar de los alimentos que usted come a moverse de su sangre a las células de su cuerpo. Sus células necesitan esta azúcar para darle energía y mantenerlo saludable.





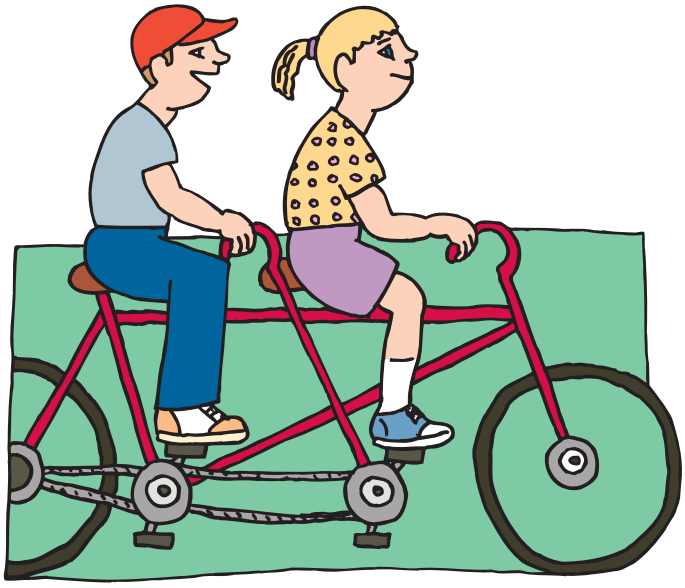


Si sus células no obtienen el azúcar que necesitan para energía, sus niveles de azúcar en la sangre suben. La diabetes es la palabra médica para las personas que tienen un problema de "azúcar alta"en la sangre.

Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 1 son niños o adultos jóvenes, pero puedetenerla a cualquier edad.

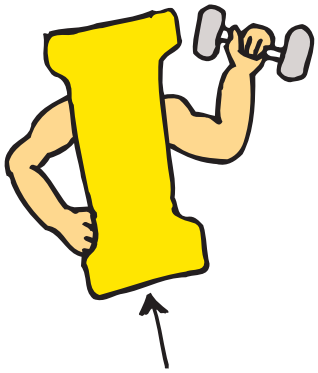
La diabetes es un problema serio, pero puede controlarse. Las personas con diabetes tipo 1 pueden vivir vidas plenas y felices.



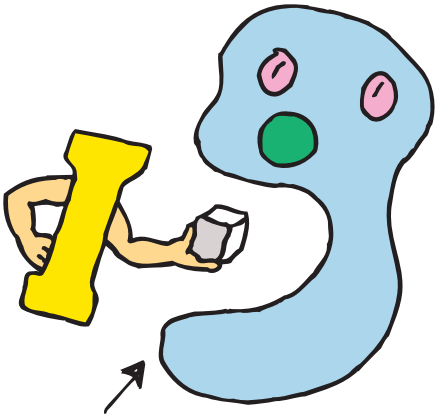
Provisto como un servicio educativo GRATIS en learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

DIABETES
TIPO 2

En la diabetes tipo 2, su cuerpo fabrica alguna insulina, pero no lo suficiente; o la insulina que fabrica su cuerpo no funciona bien.

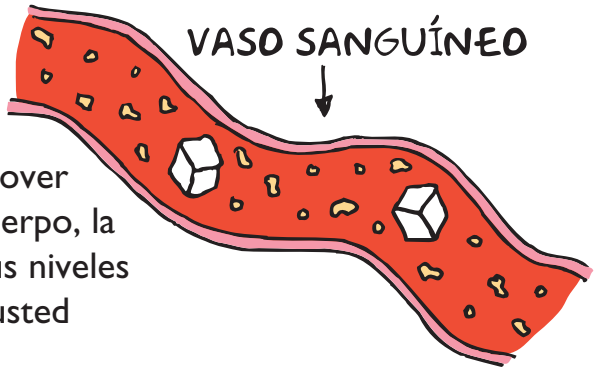


INSULINA

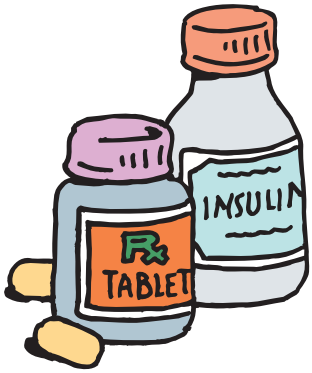


CÉLULA DEL CUERPO

Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. La palabra médica para esta azúcar es glucosa. La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo.



Si usted no tiene suficiente insulina para mover elazúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la cantidad de azúcar en su sangre sube. Si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen altos, usted tiene diabetes.



La diabetes tipo 2 es más común entre los adultos, pero la cantidad de niños y jóvenes con diabetes tipo 2 está en aumento. Comer cantidades adecuadas de alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 toman píldoras para la diabetes y muchas también usan insulina.

La diabetes no tiene cura, pero¡usted puede controlarla! Las personas que controlan sus niveles de azúcar en la sangre pueden vivir vidas plenas y felices como cualquier otra persona. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.

Provisto como un servicio educativo GRATIS en learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

Nunca es muy temprano... para prevenir la diabetes

Si usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, usted y su hijo corren un riesgo de por vida de tener diabetes.

Debido a este riesgo, usted tiene que hacerse la prueba de la diabetes **después de que nazca su bebé** y de ahí en adelante por lo menos cada tres años. Reduzca el riesgo para usted y su familia tomando unos pasos pequeños. Si usted pesa demasiado, puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 perdiendo un poco de peso y haciendo más actividad física.

Sus hijos pueden disminuir el riesgo de tener diabetes tipo 2 si mantienen un peso adecuado. Sírvales alimentos saludables y ayúdelos a ser más activos.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se presenta cuando las mujeres están embarazadas. Les aumenta el riesgo de por vida de desarrollar diabetes, en su mayor parte, del tipo 2. Las mujeres afroamericanas, las hispanas/latinas y las indígenas americanas, así como las nativas de Alaska, corren el mayor riesgo.

Pequeños pasos de por vida para una familia sana

Pasos preventivos

PARA USTED:

1. Pregunte a su médico si usted tuvo diabetes gestacional. Si la tuvo, déjeselo saber a sus futuros proveedores de atención médica.

2. Hágase la prueba de la diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé. Después, hágase la prueba por lo menos cada 3 años.

3. Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de que su hijo tenga exceso de peso o de que sea obeso. Estos factores aumentan el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.

4. Hable con su médico si piensa volver a quedar embarazada en el futuro.

5. Trate de volver al peso que tenía antes del embarazo de 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si sigue pesando demasiado, trate de perder lentamente por lo menos del 5 al 7 por ciento de su peso corporal y manténgase así. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, trate de perder entre 10 y 14 libras.

6. Tome decisiones sanas con relación a los alimentos. Consuma frutas y vegetales, pescado, carnes con poca grasa, frijoles y alverjas, productos de granos integrales, y leche y quesos con poca grasa o sin grasa. Como bebida, ¡escoja agua!

7. Coma porciones más pequeñas de alimentos saludables. Eso le ayudará a alcanzar y a mantener un peso saludable.

8. Haga alguna actividad física por lo menos 30 minutos, 5 veces a la semana, para ayudar a quemar las calorías y perder peso.

PARA TODA LA FAMILIA:

1. Pida al médico de su hijo un plan de alimentación para ayudarle a crecer sano y sin sobrepeso. Infórmele que usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada. Hable con su hijo sobre su riesgo para la diabetes.

2. Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables y a mantenerse activos por lo menos 60 minutos al día.

3. Mantengan juntos en familia un estilo de vida saludable. Ayude a los miembros de la familia a mantener un peso adecuado escogiendo alimentos saludables y haciendo más ejercicio.

4. Limite el tiempo frente a la televisión y dedicado a los juegos de video y computadora a menos de una o dos horas al día.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ofrece materiales que pueden ayudar a usted y a su familia a escoger alimentos saludables para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Puede pedir la publicación para adultos en riesgo ***Mi PLAN DE ACCIÓN para prevenir la diabetes tipo 2*** y la hoja de consejos para niños en riesgo ***Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.***

Para obtener copias gratis vaya a
www.diabetesinformacion.org
o llame al 1–888–693–6337 (1–888–693–NDEP)

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NDEP
National Diabetes Education Program

Prevengamos la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agradecemos a la Dra. Francine Kaufman, Jefe del Centro para Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Children's Hospital de Los Angeles, California, por su ayuda en revisar esta publicación.

Mayo 2010
NIH Publicación No. 08-6019(S)