



Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

Una Guía para la Prevención y el Manejo de la Diabetes Tipo 2



El Financiamiento de este Proyecto Proviene de la Fundación Horizon para Nueva Jersey

La Fundación Horizon para Nueva Jersey promueve la salud, el bienestar y la calidad de vida en las comunidades de Nueva Jersey. Las metas de la fundación son mejorar la salud de los residentes de Nueva Jersey promoviendo programas de educación y prevención de calidad relativas a la salud, e incrementando el acceso al cuidado de salud primario y mejorando las oportunidades en las artes y la cultura para los residentes de Nueva Jersey.



Cuidado Médico de Integración (Mainstreaming Medical Care)
un programa especial de The Arc of New Jersey
985 Livingston Avenue
North Brunswick, NJ 08902
(732) 246-2525 www.arcnj.org



Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

Esta publicación es una revisión del folleto sobre Diabetes que fue originalmente publicado por The Arc of New Jersey en 2006.

El Programa de Cuidado Médico de Integración de The Arc of New Jersey extiende nuestro agradecimiento a **Leone Murphy, RN, MS, CS**, consultor principal en la revisión de este folleto, y **John Nevins, DO**, Presidente de la Junta Consultiva del Cuidado Médico de Integración, por su ayuda en la revisión y comentarios sobre la información médica.

Este folleto fue producido por el Programa de Cuidado Médico de Integración de The Arc of New Jersey:

Beverly Roberts, Directora
Helen Rivera, Asistente Administrativa

La agradecemos a estas personas por su ayuda en la realización del folleto original de Diabetes:

Caryl Heaton, DO, UMDNJ
Susan Airey, RN, The Arc of Union County
Leone Murphy, RN, The Arc of Monmouth
Charlotte Mellace, RN, The Arc Gloucester
LuAnn Herbert-Smith, Administrative Assistant
The Self-Advocacy Group, the Work Opportunity Center, The Arc of Monmouth

Publicado por The Arc of New Jersey, 985 Livingston Avenue, North Brunswick, NJ 08902
Para solicitar una copia de esta publicación llame al (732) 246-2525, ext. 35, o por correo electrónico a info@arcnj.org.

Febrero 2012

Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

ÍNDICE

PREVENCIÓN DE LA DIABETES:

Hazte la Prueba de la Diabetes	1-2
Averigua Pronto si Tienes Diabetes o si Estás a Riesgo de Padecer Diabetes	3
Ejercicio Diario	4
Debes Tener un Peso Saludable	5
Tablas para que las Utilices	6-7
Consume Alimentos Saludables	8-10

COMPRENDE LA DIABETES:

Señales y Síntomas de la Diabetes	11-12
Prueba de Azúcar en la Sangre	13

VIVIR CON DIABETES:

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre	14-15
Signos y Síntomas de Niveles Bajos y Altos de Azúcar	16
Estrés y Diabetes	17
La Diabetes y la Salud Dental	18-19
Alimentación Saludable	20-23
Ejercicio Diario	24
Visitas al Médico	25
Consejos para Controlar la Diabetes	26
Monitoreo y Buen Cuidado de Rutina	27
Todos los Días	28
Números de Emergencia	28

GLOSARIO	29
-----------------------	----

Prevención de la Diabetes

Hazte la Prueba de la Diabetes

Tener Diabetes significa que tu cuerpo está fabricando insulina pero no lo suficiente como para mantener el azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) a un nivel normal. Si tu cuerpo no está fabricando suficiente insulina para mantener el azúcar en tu sangre a un nivel normal, puede que tengas que poner insulina en tu cuerpo.

Pre-Diabetes

Algunas personas son diagnosticadas con Pre-Diabetes. Si este es tu caso, esto quiere decir que tienes alguno de los factores de riesgo para la Diabetes, puede que no seas muy activo y que no sigas una dieta saludable. Tu nivel de azúcar en la sangre puede estar alto, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar Diabetes.

Si eres diagnosticado con Pre-Diabetes, puedes reducir enormemente la posibilidad de tener diabetes mediante:



El ejercicio diario

Una alimentación saludable

Si tienes Diabetes Tipo II puede significar que necesitas tomar pastillas una vez al día o varias veces al día. O puede que tu médico te tenga que mandar inyecciones de insulina. Esto no es nada que temer y de eso hablaremos más adelante en este libro.

Prevención de la Diabetes

Hazte la Prueba de la Diabetes

La única manera de saber si tienes Diabetes es mediante una prueba de sangre. Una manera de hacer una prueba de sangre es mediante un examen en ayunas. No podrás comer o beber ningún alimento durante 8 horas antes del examen.

Tu médico querrá verte en su consultorio más o menos una semana después de hacerte la prueba de sangre. Entonces, tu médico revisará contigo el examen de sangre para saber si tienes Diabetes.

No te preocupes si tu medico te dice que tienes Diabetes. Muchas personas tienen Diabetes y llevan una vida normal y feliz.



**Este libro te va a ayudar a saber
cómo
Prevenir la Diabetes,
cómo
Comprender la Diabetes,
y cómo
Vivir con Diabetes.**

Prevención de la Diabetes

Averiguar Pronto Si Tienes Diabetes o Si Estás En Riesgo De Padecer Diabetes

El tratamiento puede prevenir los graves problemas causados por el azúcar en la sangre (también conocida como glucosa en la sangre). A medida que las personas envejecen, aumenta el riesgo de desarrollar problemas graves por la diabetes.

Marca cada factor de riesgo que tienes:

- ✓ Mi peso es elevado. Mi peso me pone en riesgo.
- ✓ Tengo a mi mamá, papá, hermano o hermana con Diabetes.
- ✓ Mi familia es descendiente de afroamericanos, indios americanos, asiático-americanos, hispanos o latinos, o de las Islas del Pacífico.
- ✓ Yo tuve Diabetes cuando estaba embarazada o tuve un bebé que pesó 9 libras o más.
- ✓ Mi presión arterial es de 140/90 o más alta, o me han dicho que tengo la presión arterial alta.
- ✓ Soy bastante inactivo. Esto quiere decir que hago ejercicio menos de tres veces por semana.
- ✓ Mis niveles de colesterol no son normales. El colesterol es una palabra que tu médico te mencionará y te va a explicar lo que significa. Si hay algo que no entiendes, pregúntale al médico o al enfermero.



Prevención de la Diabetes

Ejercicio Diario

El ejercicio te ayuda a:

- Perder peso o a mantener un peso saludable
- Bajar el nivel de azúcar en la sangre
- Tener más energía
- Sentirte mejor



Decide qué programa de ejercicios trabaja para ti. Habla con tu médico si tienes problemas de salud. Caminar es algo que mucha gente puede hacer. Si caminar 30 minutos es demasiado de una sola vez, camina durante 10 minutos tres veces al día. Si el clima es demasiado caliente o demasiado frío, ve a un centro comercial y camina.

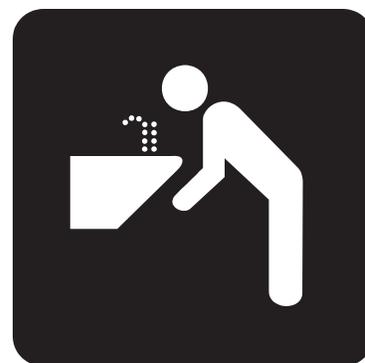
Otros tipos de ejercicios son:

- Nadar
- Bailar
- Montar bicicleta
- El trabajo de la casa
- DVD o videos de ejercicios

Tu meta debe ser hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al menos 5 veces por semana. Comienza despacio, y aumenta el tiempo del ejercicio cada día. Asegúrate de hablar con tu médico o enfermero antes de comenzar a hacer ejercicios.

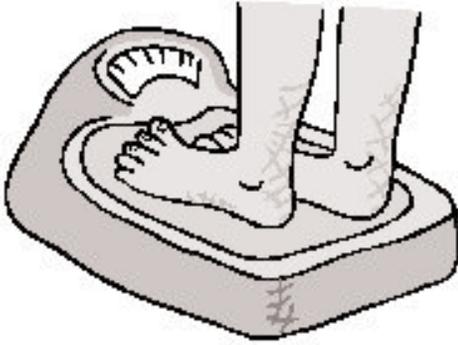
**Apaga la TV una hora cada día
y comienza a moverte.**

Recuerda que debes beber mucha agua.



Prevención de la Diabetes

Debes Tener un Peso Saludable



Tu médico, enfermero, nutricionista o dietista, o tu profesional de la salud te hablarán acerca de cuál debería ser tu peso saludable. También te deberían decir qué debes comer y si necesitas perder peso.

Tu médico, enfermero, nutricionista o dietista te hablarán del BMI (por sus siglas en inglés) o Índice de Masa Corporal, así como del peso óptimo para ayudarte a prevenir la Diabetes.

Tu B.M.I. o Índice de Masa Corporal es una medida del total de grasa de tu cuerpo. Se basa en tu estatura y en tu peso.

- Si tu B.M.I. está por debajo de 18.5, significa que tienes bajo peso.
- Si tu B.M.I. está en el rango de 18.5 – 24.9, significa que tienes un peso saludable.
- Si tu B.M.I. está en el rango de 25.0 – 29.9, significa que tienes sobrepeso.
- Si tu B.M.I. está por encima de 30, significa que estás obeso (con mucho sobrepeso).

Sólo tu Médico, Enfermero o profesional de la salud puede indicarte el peso adecuado para estar sano.

No empieces una dieta sin antes consultar a tu Médico, Enfermero o profesional de la salud.

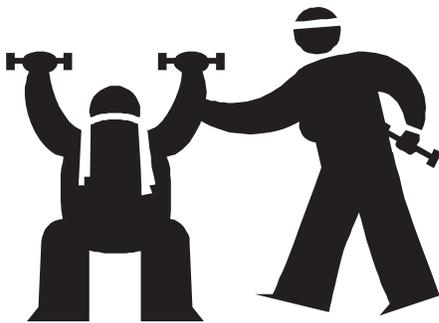
Prevención de la Diabetes

Tablas para que las Utilices

Aquí está una tabla para que escribas tu peso. Esta tabla también te puede ayudar si estás tratando de perder peso.

Asegúrate de hablar con tu Médico o Enfermero antes de intentar perder peso o de iniciar un programa de ejercicios. ¡Quieres estar seguro de que vas a perder peso y aún así estar saludable!

FECHA DE HOY	MI PESO HOY ES DE



Prevención de la Diabetes

Tablas para que las Utilices

Aquí está una tabla para que la utilices para hacer un seguimiento a tu plan de ejercicios. Anota la fecha y el tiempo que hiciste ejercicio y qué tipo de ejercicio hiciste, por ejemplo: caminar, jugar bolos, bailar, utilizar un casete para hacer ejercicios.



¡Apaga la TV y COMIENZA A MOVERTE!

De nuevo, asegúrate de hablar con tu Médico o Enfermero antes de intentar perder peso o iniciar un programa de ejercicios. — ¡Quieres estar seguro de perder peso y aún así estar saludable!

FECHA DE HOY	¿POR CUÁNTO TIEMPO HICE EJERCICIO?	¿QUÉ HICE HOY?

Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Los alimentos que consumes con frecuencia deben incluir:

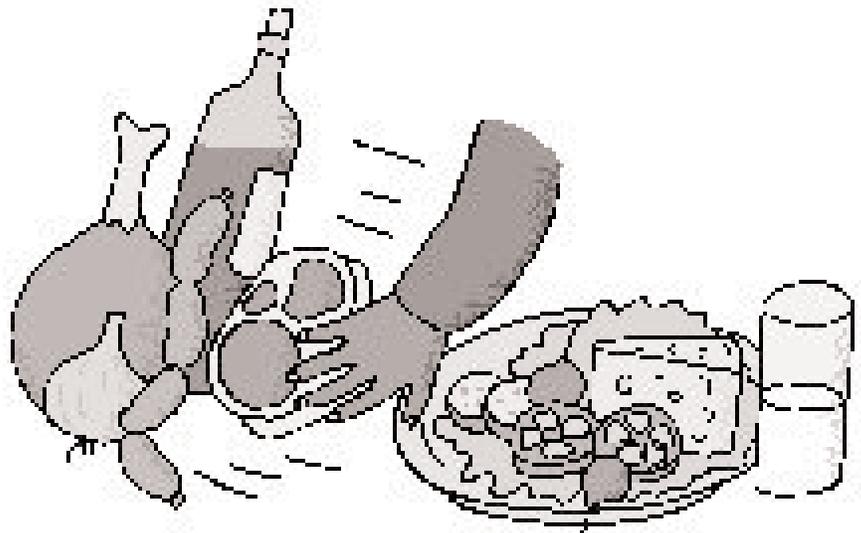
- Frutas frescas y vegetales
- Cereales y panes integrales
- Carnes magras, pollo y pescado
- Leche descremada

Los alimentos que puedes comer de vez en cuando son:

- Helados o pudines bajos en grasa y sin azúcar
- Refrescos de dieta – pero no más de una lata al día ya que nuevos estudios indican que los refrescos de dieta y los alimentos dietéticos te hacen sentir con más hambre y no son saludables.
- Alimentos dietéticos o para diabéticos tales como galletas de dieta. Fíjate en el contenido de calorías, ya que pueden ser ALTOS EN CALORÍAS.

Alimentos que no debes comer:

- Galletas, tortas
- Gelatina y caramelos
- Rosquillas (donas) y pastelería
- Cereales azucarados
- Alcohol
- Alimentos altos en grasas como la tocineta o tocino, la mantequilla y las comidas fritas
- Refrescos regulares
- Comida chatarra
- Comidas rápidas



Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Planifica Tus Menús

Cada semana antes de ir al supermercado, planifica tus menús para todas las comidas y meriendas.

- Puedes cocinar pollo y carnes extra magras para consumirlas más adelante en la semana
- Prepara la comida al Vapor, al Horno, Asada, a la Parrilla o Hervida. ¡PERO NO FRITA!
- Quita la grasa de la carne
- No le añadas sal. Utiliza jugo de limón, ajo o albahaca para sazonar tus comidas
- Mide o pesa las porciones
- Aprende a conocer el tamaño de las porciones
- Compra un juego de tazas de medir y un peso de cocina
- Aprende a conocer el tamaño de una porción

ALIMENTO	MEDIDA	SE VE COMO
QUESO	1 ONZA	CUATRO DADOS
ARROZ	1/2 TAZA	LA MITAD DE UNA PELOTA DE BÉISBOL
BAGEL	4 ONZAS	UN DISCO DE HOCKEY
CARNE	3 ONZAS	UNA BARAJA DE CARTAS
PASTA	1 TAZA	UNA PELOTA DE TENIS

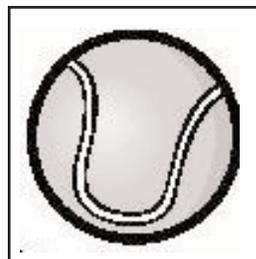
Habla con tu Médico o Enfermero, o con tu Dietista o Nutricionista acerca de los tamaños adecuados de las porciones de los alimentos. Ellos hablarán contigo y te mostrarán lo que debes o no debes comer.



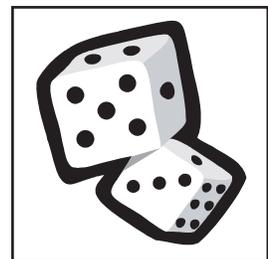
Baraja de Cartas



Pelota de Béisbol



Pelota de Tenis



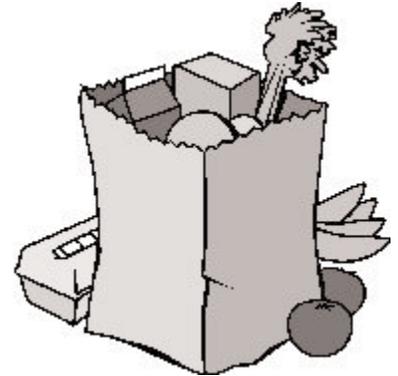
Dados

Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Compra con Cuidado

- Lee los anuncios del abasto o bodega para así ayudarte a planificar tus menús y aprovechar los "especiales" y ofertas.
- Usa cupones cada vez que puedas para ahorrar dinero.
- No te sientas tentado a comprar algo sólo porque está en descuento.
- Asegúrate de leer las etiquetas de los paquetes para ver qué ingredientes se han utilizado y la cantidad de porciones que contienen.
- Evita el pasillo de la pastelería.
- Haz la mayor parte de tus compras en la sección de frutas, verduras y hortalizas frescas.
- Una vez más, **¡NO COMPRES COMIDA CHATARRA!**



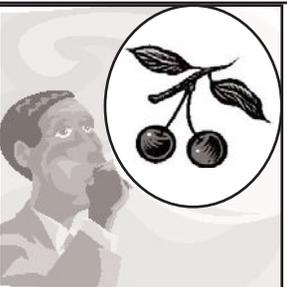
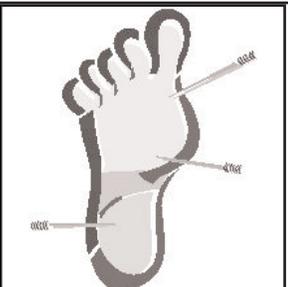
HOY VOY A COMPRAR	VOY A COMER ESTO (DESAYUNO, ALMUERZO, CENA O MERIENDAS)	¿ES ESTE ALIMENTO SALUDABLE? (SI O NO)

Comprende la Diabetes

Señales y Síntomas de la Diabetes

Por favor, dile a tu Médico, Enfermero, personal o a tu familia si tienes alguno de los siguientes síntomas, sensaciones o condiciones:

- Te sientes con sueño todo el tiempo
- Tienes mucha sed y sientes como que tienes que beber todo el tiempo
- Siempre estás corriendo al baño a orinar
- Tienes una cortada o herida que no mejora
- Tienes un familiar cercano que tiene Diabetes
- Tienes hambre, comes tus comidas habituales pero estás perdiendo peso
- Te molestan los ojos y tienes visión borrosa
- Estás de muy mal humor, irritable, cansado y con falta de energía todo el tiempo
- Tienes la piel muy seca y con comezón
- Alguien te dice que tu aliento huele a fruta
- Tienes recurrentes infecciones por hongos
- Sientes hormigueo en las manos o en los pies

Sientes Sueño	Sientes Sed	Corres al Baño
		
Visión Borrosa	Aliento que Huele a Fruta	Hormigueo en manos y pies
		

Comprende la Diabetes

Señales y Síntomas de la Diabetes

La única manera de saber si tienes Diabetes es haciéndote una prueba de sangre.

Una vez que sabes que tienes diabetes, ¿cómo cuidarte?

Las personas con Diabetes necesitan aprender a cuidarse. Hay muchas personas, incluyendo a los Médicos, Enfermeros, familiares y personal que te pueden ayudar.

- **Cuidando de tu Diabetes** Significa el tratamiento temprano de los problemas
 - Consulta con el Médico o Enfermero tan pronto comience algún problema médico
- **Cuidando de tu Salud** Significa Educación sobre la Diabetes
 - Obtén tanta información como sea posible



Comprende la Diabetes

Prueba de Azúcar en la Sangre

Prueba de Azúcar en la Sangre

- Una vez que informes a tu médico acerca de todos los cambios y síntomas que tienes, tu médico puede pensar que tienes un nivel elevado de azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre).
- Los exámenes suelen ser pruebas de sangre, y tendrás que hacértelas temprano en la mañana **antes** de desayunar.
- Tu Médico revisará tus análisis de sangre. Si el Médico encuentra que el nivel de azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) está demasiado alto, él te dirá lo que hay que hacer.



Entonces Pudieras ser Diabético

- Si te dicen que tienes diabetes, usualmente te dicen que vigiles tu dieta para que evites las grasas o el azúcar y para que pierdas peso.
- Si esto no funciona, el médico te dirá que tienes que tomar medicamentos para bajar el azúcar en la sangre. Los medicamentos deben tomarse todos los días para que trabajen de la manera correcta.
- Pídele a tu Médico o Enfermero que te anote exactamente cuándo y cómo tomar tu medicamento.
- Si tu Médico te dice que tienes Diabetes, consúltale para coordinar una visita a un Nutricionista o Dietista.

Vivir Con Diabetes

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre



Si te mandan medicinas para la Diabetes, tu médico normalmente te pedirá que te revises el azúcar en la sangre o glucosa en sangre.

Azúcar en la sangre y glucosa en la sangre son la misma cosa. (Tu Doctor o Enfermero pudiera utilizar ambos términos).

El azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) se prueba con un glucómetro. Este aparato mide el azúcar en la sangre con sólo una gota de sangre. Tu médico te dará una receta para el glucómetro y para el resto del equipo que necesites, y te dirá cuándo y con qué frecuencia debes controlar el azúcar en la sangre. Por lo general, esto se hace antes de las comidas y al acostarte.

Tendrás que anotar la hora, la fecha y el número que registra tu glucómetro. Puedes usar un calendario, tu propio cuaderno o la tabla de la página siguiente. Muchos de los glucómetros mantienen un registro de las pruebas en caso de que se te olvide apuntarlos.

Siempre puedes pedir ayuda para hacer la prueba del azúcar en la sangre.



Es importante mantener el azúcar en la sangre en el rango normal, ya que los nuevos estudios están demostrando que hay una relación entre los niveles altos de azúcar en la sangre y la demencia o la enfermedad de Alzheimer en el futuro.

Vivir Con Diabetes

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre

Números Importantes para el Azúcar en la Sangre

- En general, el nivel de azúcar en la sangre antes de desayunar debe estar entre 90 y 130.
- En general, el nivel de azúcar dos horas después de la comida más grande del día debe estar por debajo de 180.
- **Si el nivel de azúcar en tu sangre no está en este rango**, debes decírselo a tu médico.

Aquí está una tabla para apuntar las lecturas del azúcar en tu sangre (o glucosa en la sangre):

DÍA	NÚMERO DE LA GLUCOSA ANTES DEL DESAYUNO	NÚMERO DE LA GLUCOSA ANTES DE DORMIR	NÚMERO DE LA GLUCOSA SI ME SIENTO MAL
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



Vivir Con Diabetes

Signos y Síntomas de Niveles Bajos y Altos de Azúcar

Signos y Síntomas de Niveles Altos de Azúcar en la Sangre



Si el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado pudieras tener los siguientes síntomas:

- Sudoración
- Pulso Rápido
- Mareos
- Dolor de Cabeza
- Temblores
- Hambre
- Visión Borrosa

Hazte la prueba del azúcar en la sangre inmediatamente. Si está debajo de 70:

- Tómate un vaso de jugo de naranja
- O un pedazo pequeño de caramelo
- O una cucharada de azúcar

Espera 15 minutos y hazte la prueba de Nuevo.

Signos y Síntomas de Niveles Bajos de Azúcar en la Sangre

Si el nivel de azúcar en la sangre sube demasiado pudieras tener los siguientes síntomas:

- Sed
- Hambre
- Visión Borrosa
- Dolor de Cabeza
- Sensación de cansancio



Hazte la prueba del azúcar en la sangre y observa cuál es la lectura del glucómetro. Pregúntale a tu Médico cuándo debes llamar a la oficina si la lectura es alta. A veces, si estás enfermo (como con un resfriado), el azúcar en la sangre pudiera estar más alta que de costumbre. O es posible que hayas salido a comer y hayas comido demasiado. Es importante anotar todo esto para que tu médico pueda tratar tu diabetes de una mejor manera.

Vivir Con Diabetes

Estrés y Diabetes

El estrés es parte de la vida cotidiana. Si tienes Diabetes, el exceso de estrés puede hacer que el azúcar en tu sangre suba o baje demasiado y que te sientas mal. El estrés puede hacerte sentir triste, asustado o preocupado. Las cosas buenas, como mudarte a una nueva casa o tu primer día en un nuevo trabajo, también te pueden hacer sentir estrés.

Maneras de Manejar el estrés



El ejercicio es una excelente manera de manejar el estrés. Los ejercicios como caminar, trotar, practicar deportes o jardinería son buenas opciones.

Los Ejercicios de Relajación Mediante Respiración Profunda te ayudan a respirar más lenta y profundamente. Trata de hacerlos con regularidad y te ayudarán a bajar la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre.

Intenta este ejercicio de respiración profunda si te sientes estresado:

- Mientras estás sentado o acostado, coloca una mano sobre tu estómago y la otra mano en tu pecho.
- Cierra los ojos
- INHALA por la nariz y cuenta hasta tres
- EXHALA por la boca contando hasta cinco (agradable y lentamente)
- Haz esto durante cinco minutos



Maneras de Deshacerte del Estrés

- Habla con alguien. Piensa en alguien que te pueda escuchar y que sea capaz de ayudarte
- Aprende a aceptar lo que no puedes arreglar. A lo mejor tienes un compañero de trabajo mandón que te molesta. Habla con la gente que trabaja contigo acerca de cómo manejar esto.
- ¡Mantén una actitud positiva!
- Ponte a escuchar música, a ver televisión o a leer.

Vivir Con Diabetes

La Diabetes y la Salud Dental

Cuando una persona tiene diabetes, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar tu organismo, incluso tus dientes. Si tienes diabetes, es importante cuidar tus dientes y visitar al dentista con regularidad.

Mientras mayor sea el nivel de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre), mayor es el riesgo de:

- Caries
- Enfermedad temprana de las encías (gingivitis)
- Enfermedad avanzada de las encías (periodontitis)



La caries dental y las enfermedades de las encías pueden ser peor en las personas que tienen diabetes porque la diabetes hace que sea más difícil que tu organismo combata los gérmenes y hace que la sanación sea más lenta.

Una infección en la boca también puede causar que el nivel de azúcar en la sangre se eleve, lo que hace que la diabetes sea más difícil de controlar. La prevención y el tratamiento de las caries y de la enfermedad de las encías pueden ayudarte a controlar tu diabetes mejor.

Vivir Con Diabetes

La Diabetes y la Salud Dental

Para ayudar a prevenir el daño a los dientes y las encías, es importante:

- Controlar tu diabetes. Revisar el azúcar en la sangre de la manera en que tu Médico te lo indique y tomar los medicamentos que te mande tu médico.
- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día.
- Usa hilo dental al menos una vez al día.
- Hazte una limpieza dental al menos dos veces al año.
- Debes estar pendiente de los primeros signos de la enfermedad de las encías. Dile a tu dentista si tienes enrojecimiento e inflamación en las encías, o si éstas te sangran.
- Si vas a tener una cirugía dental, pídele a tu dentista que hable con tu médico de cabecera antes de la cirugía. Es posible que te tengan que cambiar los medicamentos para la diabetes o que tengas que tomar un antibiótico para prevenir una infección.
- No fumes. Fumar es malo para la salud y puede hacer que empeore tu diabetes y puede causarte enfermedad de las encías.



Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

La clave de una alimentación saludable es comer las cantidades adecuadas— esto se llama "**control en las porciones**". Trata de servirte las comidas en platos más pequeños para que te dé la impresión de que es más comida. **Bebe agua con todas las comidas.**

Los granos y los almidones son alimentos como el pan y la pasta, así como las papas y el maíz. **Escoge 6-8 porciones por día.** Una porción es 1 rebanada de pan, ½ panecillo inglés o pan de pita, $\frac{3}{4}$ de taza de cereal seco, ½ taza de cereal cocido, ½ taza de papa, ñame, guisantes, maíz o frijoles cocidos o 1/2 taza de arroz o 1 taza de pasta. Elije más cereales integrales como el pan de trigo integral o la pasta de trigo integral.

Las hortalizas son alimentos como la espinaca, el brócoli, la col, coliflor, zanahorias, tomates, pepinos y lechuga. **Elije por lo menos 3-5 porciones por día.** Una porción es 1 taza de verduras crudas o ½ taza de vegetales cocidos.



Las frutas son alimentos como moras, melón, fresas, naranjas, manzanas, plátanos, duraznos, peras, albaricoques y uvas. **Escoge 2-4 porciones por día.** Una porción equivale a ½ taza de fruta enlatada o 1 fruta fresca pequeña, 1 taza de melón o frambuesas, o 1 $\frac{1}{4}$ de taza de fresas enteras.

Leche—Escoge 2-3 porciones por día. Una porción es 1 taza de leche sin grasa o leche baja en grasa o 1 taza de yogur. Elije el yogur "ligero" con menos calorías.



La carne y sustitutos de la carne incluyen carne de res, pollo, pavo, pescado, huevos, tofu, frijoles, queso, requesón y mantequilla de maní. **Elije 4-6 onzas por día** dividido entre las comidas. Una porción es 1 onza de carne, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, o ½ taza de queso de soya.

Las Grasas, Azúcares y Alcohol son cosas como papas fritas, caramelos, galletas, pasteles, tortas, galletas saladas y frituras. Contienen una gran cantidad de grasa o azúcar. Estos no son tan nutritivos como las hortalizas o los granos. Mantén las porciones pequeñas y ¡guárdalas para una ocasión especial! Los tamaños de las porciones son por ejemplo ½ taza de helado, una pequeña magdalena o un bizcocho pequeño, o 2 galletas pequeñas.

Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

Ejemplo de Menú

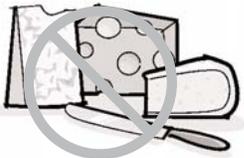
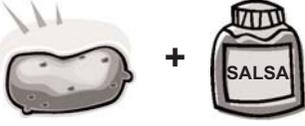
La elección de alimentos puede ser muy personal y muy diferente de una familia a otra. Este menú de ejemplo muestra cómo los alimentos pueden ser intercambiados para crear una dieta equilibrada para Diabéticos.

¡Es probable que vaya bien saltarse el pan de la cena para poder comer palomitas de maíz como merienda en la noche!

Desayuno <ul style="list-style-type: none">● Cereal (Almidón)● Fresas en rodajas (Fruta)● Tostada de Pan Integral con Requesón (Almidón y Proteína)● Leche (Lácteo)● Café	Opción de Desayuno: ¿No te provoca cereal para el desayuno? Sustitúyelo por galletas de soda, como el almidón, y mantequilla de maní (baja en grasas, si es posible) para cubrir la proteína.
Almuerzo <ul style="list-style-type: none">● Sopa de Vegetales (Almidón, Vegetales, Proteína)● Sándwich de Atún (Almidón, Proteína)● Copa de Frutas (Fruta)● Té o Refrescos de Dieta	Opción de Almuerzo: ¿Estás en una pizzería local para el almuerzo? La corteza de la pizza cuenta como almidón, la salsa de tomate y los ingredientes vegetales (champiñones, pimientos verdes y cebollas, por ejemplo) cubren los vegetales y el queso es una buena fuente de proteínas. Mejor evita los ingredientes que tengan carne para así vigilar el contenido de grasa.
Cena <ul style="list-style-type: none">● Lasaña (Almidón, Verduras, Proteínas)● Pan Italiano (Almidón)● Ensalada Verde (Vegetales)● Agua o Té● Gelatina Sin Azúcar	Opción de Cena: ¿Estás invitado a casa de un amigo para cenar? Disfruta de una pechuga de pollo a la parrilla, maíz en mazorca y ensalada rica en verduras. Dado que el maíz era el único almidón de tu comida, ¡podrás disfrutar de un pequeño trozo de bizcochuelo con unas cuantas fresas frescas!

Vivir Con Diabetes

Consejos para una Alimentación Saludable

Come esto.....	En vez de esto...	Come esto.....	En vez de esto...
Galletas Tipo Graham 	Galletas Dulces 	Nueces 	Caramelo 
Palomitas de Maíz sin Mantequilla 	Papas fritas 	Queso Bajo en Grasa 	Queso Regular 
Paleta de Helado de Yogur 	Plato de Helado 	Pollo a la Parrilla 	Pollo Frito 
Papa con Salsa 	Papas Fritas Francés 	Aceite y Vinagre 	Aderezos Cremosos 
Pan de Trigo Integral 	Pan Blanco 	Arroz Integral 	Arroz Blanco 
Galletas Integrales 	Galletas Saladas 	Pasta Integral 	Pasta Regular 

Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

Aquí está una tabla que te ayudará a saber cuáles son los alimentos adecuados. Si no te sientes "bien" después de comer ciertos alimentos, ya sabes que probablemente no deberías comer ese alimento. Dile a tu Médico, Enfermero o personal si crees que hay alimentos que no te caen bien.

CUANDO COMO: (NOMBRE DEL ALIMENTO QUE COMÍ)	ME SIENTO (PALABRAS COMO—CON SUEÑO, ENFERMO, BIEN, ETC.)



Vivir Con Diabetes

Ejercicio Diario

Toma el hábito de hacer ejercicio todos los días porque el ejercicio te ayuda a:

- Perder peso
- Bajar el azúcar en la sangre
- Tener más energía
- Sentirte mejor

Entre los ejercicios que puedes probar si puedes están:

- Nadar
- Bailar
- Montar bicicleta
- Tareas del hogar
- Videocintas o DVD de ejercicios
- Caminar alrededor de la cuadra
- Si el clima está demasiado caliente o demasiado frío, ir al centro comercial y caminar



Tu Médico o Enfermero te dirá cuál es el mejor ejercicio para ti. Tu meta debe ser hacer ejercicio un **mínimo** de 30 a 60 minutos 5 veces por semana. Comienza lentamente y aumenta poco a poco el tiempo que haces ejercicio.



Recuerda:
Apaga la TV una hora cada día,
Comienza a moverte y
Bebe mucha agua.

Vivir con Diabetes

Visitas al Médico



Como hemos dicho antes, es muy importante mantener tus citas médicas para que tu médico pueda mantener una estrecha vigilancia sobre cómo te va.

Siempre asegúrate de llevar los resultados de los niveles diarios de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) cuando vayas a ver al médico. También puedes traer tu glucómetro y tu medicamento cada vez que vayas al doctor. De esta manera puedes estar seguro de que estás tomando tus medicinas de la manera debida.

Es muy importante tomar el medicamento exactamente como el médico te lo indique. Tu doctor querrá verte para análisis de sangre y consultas, probablemente al principio te querrá ver una vez al mes.

Recuerda que puedes tener que ponerte inyecciones todos los días, con o sin pastillas, o puede que sólo necesites tomar pastillas todos los días, si así te lo indica tu Médico. Si te aplicas la insulina mediante una jeringuilla de insulina, es importante recordar que las jeringuillas de insulina nunca deben ser usadas por más de una persona. **No compartas tu jeringuilla de insulina con nadie más.**



Como hemos dicho anteriormente, puedes pedirle a tu médico que te ayude a concertar una visita con un nutricionista o dietista. El nutricionista o dietista te ayudará a mantener una dieta, y te enseñará cuáles son los alimentos correctos para comer. Muchos hospitales ofrecen una serie de clases en grupo para personas que tienen diabetes. Pregúntele a tu médico si esto te sería de utilidad.

Vivir Con Diabetes

Consejos para Controlar la Diabetes

- Nutrición – vigila tu dieta
- Actividad Física – haz ejercicio
- Cuidado de los Pies – lava y revisa tus pies todos los días. Informa al enfermero o médico si notas cortes, ampollas, manchas rojas e inflamación. Recuerda:



- Siempre usa zapatos o zapatillas
- Nunca camines descalzo
- Usa loción para que tus pies no se te resequen o agrieten
- Utiliza sólo agua tibia
- No uses medias ajustadas
- Córtate las uñas en forma recta
- Mantén tus pies secos entre los dedos

- Control del Azúcar en la Sangre – conoce tus niveles de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) y mantenlos en el rango correcto. Las nuevas tecnologías pueden ayudarte a controlar la diabetes. Puedes configurar tu teléfono celular para recordarte cuando sea la hora de revisar tu azúcar en la sangre. Si tienes un teléfono inteligente, hay aplicaciones para diabetes para ayudarte a llevar un registro de los valores del azúcar en tu sangre. También puedes usar tu computadora para buscar nuevas recetas de cocina para personas que tienen diabetes.

- Control de la Presión Arterial– conoce tu presión arterial y mantenla en el rango correcto
- Control del Colesterol – conoce el nivel de tu colesterol y mantenlo en el rango adecuado. Tu Médico o Enfermero te lo puede explicar.



Vivir Con Diabetes

Monitoreo y Buen Cuidado de Rutina

El ABC del Cuidado Diabético:

- **A1c (Glucosa de los Glóbulos Rojos)** - Por lo menos se deben hacer análisis de sangre dos veces al año. **Esta prueba de sangre es muy importante**. Le dice al médico cuáles han sido tus niveles de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses.
 - * **Meta habitual: menos de 7**
- **Presión Arterial (BP, por sus siglas en inglés)**- Deben tomártela cada vez que visitas al Doctor.
 - * **Meta habitual: menos de 130/80**
- **Colesterol (LDL)** – Esta prueba de sangre debe hacerse una vez al año
 - * **Meta habitual: menos de 100**
- **Colesterol (HDL)** - Esta prueba de sangre debe hacerse una vez al año
 - * **Meta habitual: más de 40**
- **Peso** – Debe ser controlado en cada visita al Doctor
- **Revisión de los Pies** – Se debe hacer cada vez que se visita al Doctor
- **Examen Dental** – Debe hacerse cada 6 meses

Una vez al año una persona que tiene diabetes también debe tener:

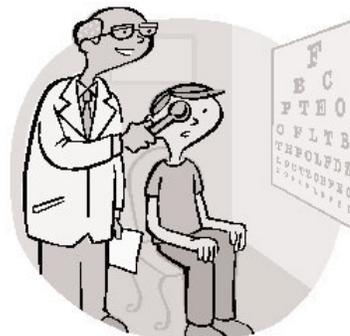
- Examen especial de la vista con un oftalmólogo para detectar problemas en los ojos
- Examen completo de los pies para verificar si hay pérdida de sensibilidad en los pies
- Verificación Renal- examen de orina y análisis de sangre para comprobar si hay problemas en los riñones
- Vacuna contra la gripe o influenza

Por lo menos una vez cada cinco a ocho años una persona que tiene diabetes debe tener:

- Vacuna contra la neumonía. Consulta con tu médico acerca de con qué frecuencia se necesita una vacuna contra la neumonía.



Podiatría



Vivir Con Diabetes

Todos los Días

- Revisa tus pies para detectar cortes, ampollas, manchas rojas e inflamación.
- Llama a tu Médico inmediatamente si notas alguna herida que no sana.
- Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días para evitar problemas en tu boca, dientes o encías.
- Controla el azúcar en la sangre (también conocida como glucosa en la sangre) como te lo indique tu médico.

Números Telefónicos de Emergencia que Necesito Conocer		
NOMBRE	NÚMERO TELEFÓNICO	CUANDO LLAMAR
DOCTOR		SI ME SIENTO "RARO" O SI LAS LECTURAS DE MIS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE ESTÁN FUERA DEL RANGO NORMAL, O SI ME SIENTO ENFERMO
ENFERMERA		SI TENGO ALGUNA PREGUNTA
HOSPITAL		SI TENGO UNA EMERGENCIA
FAMILIA		PARA DECIRLES CÓMO ME SIENTO

Glosario

Glucosa en la Sangre o Azúcar en la Sangre es otra palabra para azúcar. El nivel de azúcar en la sangre en tu cuerpo está cambiando constantemente durante el día y la noche. La prueba de azúcar en sangre te indica el nivel exacto de azúcar en la sangre en ese momento.

Presión Arterial es la medición de los latidos de tu corazón y en reposo. Se compone de dos números. El número superior corresponde a los latidos de tu corazón (como 130). El número inferior es tu corazón en reposo (como 70). Una presión sanguínea normal es 130/70.

BMI o Índice de Masa Corporal es la medida de la grasa corporal total. Tu médico medirá tu altura y peso, y lo comparará con un gráfico, el cual te dirá si necesitas perder o ganar peso.

Colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa en la sangre que tu cuerpo necesita para funcionar bien, pero tenerlo en cantidades incorrectas no es saludable. Diabetes es una enfermedad crónica donde hay un alto nivel de azúcar (glucosa) en tu sangre.

Prueba de Azúcar en la Sangre en Ayunas (FBS, por sus siglas en inglés) es una prueba de sangre para medir el nivel de azúcar (glucosa) en sangre. No debes comer ni beber ningún alimento por lo menos 8 horas antes de la prueba y por lo general se realiza a primera hora de la mañana.

Glucómetro es un dispositivo médico que mide la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre en ese momento. Tu médico te dará una receta para el dispositivo y los suministros que van con el dispositivo (tiras y lancetas).

Prueba de hemoglobina A1c es una prueba de sangre que mide la cantidad de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. **Esta es una prueba muy importante.** Debe hacerse cada 6 meses.

Insulina es una hormona que viene de tu páncreas para ayudar al cuerpo a utilizar el azúcar que obtiene de los alimentos.

Obeso significa sobrepeso extremo.

Estrés es la respuesta física, mental o emocional a las cosas que causan malestar a tu cuerpo o mente.

Síntoma es una señal de que algo está mal.