

Mi diario de salud



de diabetes

MI EQUIPO DE APOYO

MI CLÍNICA: SOUTHSIDE CHS

Mi proveedor:

Mi educador de condiciones crónicas:

Mi promotora de salud:

Teléfono:

Mi defensor del paciente:

MY CHART INFORMACIÓN

El nombre de usuario:

La contraseña:

CONTACTAR SOUTHSIDE

Teléfono: 612-827-7181

Fax: 612-767-4545

Sitio web: www.southsidechs.org

REFERIDOS

Nombre:

Razón:

Dirección:

Teléfono:

MI SEGURO

Compañía:

Número de DNI:

OTROS APOYOS

Rellenado en: ___/___/_____

*Actualizar este formulario una vez al año

Índice de contenidos

A

Introducción

- 1 Bienvenido al programa de diabetes
- 2 Tabla de conversión de A1C a glucosa en sangre promedio
- 3 Diario de azúcar en la sangre
- 4 ¿Dónde puedo comprar un medidor de azúcar?

B

Metas

- 5 Página de objetivos de CHW Solutions
- 6 Metas para el azúcar en la sangre
- 7 ¿Qué es mi A1C?

C

Medicamentos y suministros para la diabetes

- 8 Mis medicamentos
- 9 Cuestionario de medicación
- 10 ¿Cómo obtengo más de mi medicamentos?
- 11-12 Cómo leer las etiquetas de sus medicamentos
- 13 Cómo hacer que sus medicamentos sean más asquibles
- 14 Cómo ahorrar dinero en medicinas
- 15 Suministros para la diabetes - cómo encontrar ayuda
- 16 Píldoras para la diabetes
- 17 Pastillas para la diabetes - cómo y dónde funcionan
- 18-19 Medicamentos para la diabetes
- 20 ¿Qué es la insulina?
- 21 Tipos de insulina
- 22 Cómo usar la insulina
- 23-24 Cómo usar una pluma de insulina
- 25 Medicamentos inyectables - cómo y dónde funcionan

D

Información sobre la diabetes

- 26 ¿Qué es la diabetes?
- 27 Prediabetes
- 28 Diabetes tipo I
- 29 Diabetes tipo II
- 30 Diabetes, conozca los síntomas
- 31 Azúcar en la sangre baja
- 32 Azúcar en la sangre alta
- 33 Glucómetros
- 34-36 Monitoreo continuo de glucosa

E

Dieta y nutrición

- 37 Mi plato
- 38 Tamaño de las porciones
- 39-40 Alimentos con carbohidratos suben niveles de azúcar

Índice de contenidos - Continuado

E

Dieta y nutrición - Continuada

- 41-42 Alimentos que no afectan sus niveles de azúcar
- 43 ¿Cuántas opciones de carbohidratos son adecuadas para mí?
- 44 El plato de vegetales
- 45 5 razones para comer más color
- 46 Prepare una ensalada más sana
- 47 Grasas buenas, grasas malas
- 48 Acerca de la fibra
- 49 Sal y sodio
- 50 Sorbos más sanos
- 51 Alcohol y Diabetes
- 52 Consejos para cocinar saludable
- 53-55 Comidas y bocadillos saludables, rápidos y fáciles

F

Ejercicio, estrés y sueño

- 56 La diabetes y la hora de dormir
- 57 Qué cantidad de actividad física es necesaria?
- 58 Elija su propio entrenamiento
- 59 Combatir el estrés

G

Prevención de problemas

- 60 Plan de cuidado de la diabetes
- 61 Resistencia a la insulina
- 62 Cuándo llamar al médico
- 63 Bajar de peso con diabetes
- 64 Días de enfermedad con diabetes
- 65 La presión alta y la diabetes
- 66 Tabla de la presión arterial
- 67 Consejos para controlar el colesterol y la diabetes
- 68 Proteja sus riñones
- 69 La diabetes y sus ojos
- 70 La diabetes y sus dientes
- 71 Cómo cuidar sus pies diariamente
- 72 Viajar don diabetes

H

Información adicional

- 73 Southside Conexiones Comunitarias

Sección



Introducción

Bienvenido al programa de diabetes

¡Estamos emocionados de apoyarle en el cuidado de su condición crónica! Hasta ahora, usted ha completado el primer paso de su cuidado de la diabetes. Durante su reciente visita a la clínica, usted tuvo una lectura elevada de azúcar (o glucosa) en la sangre. Debido a esto, su proveedor solicitó verlo para un seguimiento de la diabetes. Su proveedor también le dio esta carpeta y proveyó y recomendó un medidor de glucosa para medir sus niveles de azúcar diariamente. Es importante que chequee sus niveles de azúcar en la sangre cada día, al menos una vez al día, pero se puede recomendar con más frecuencia. De esta manera, usted podrá mostrarle a su proveedor su progreso en sus visitas y ayuda a guiar las decisiones de su tratamiento.

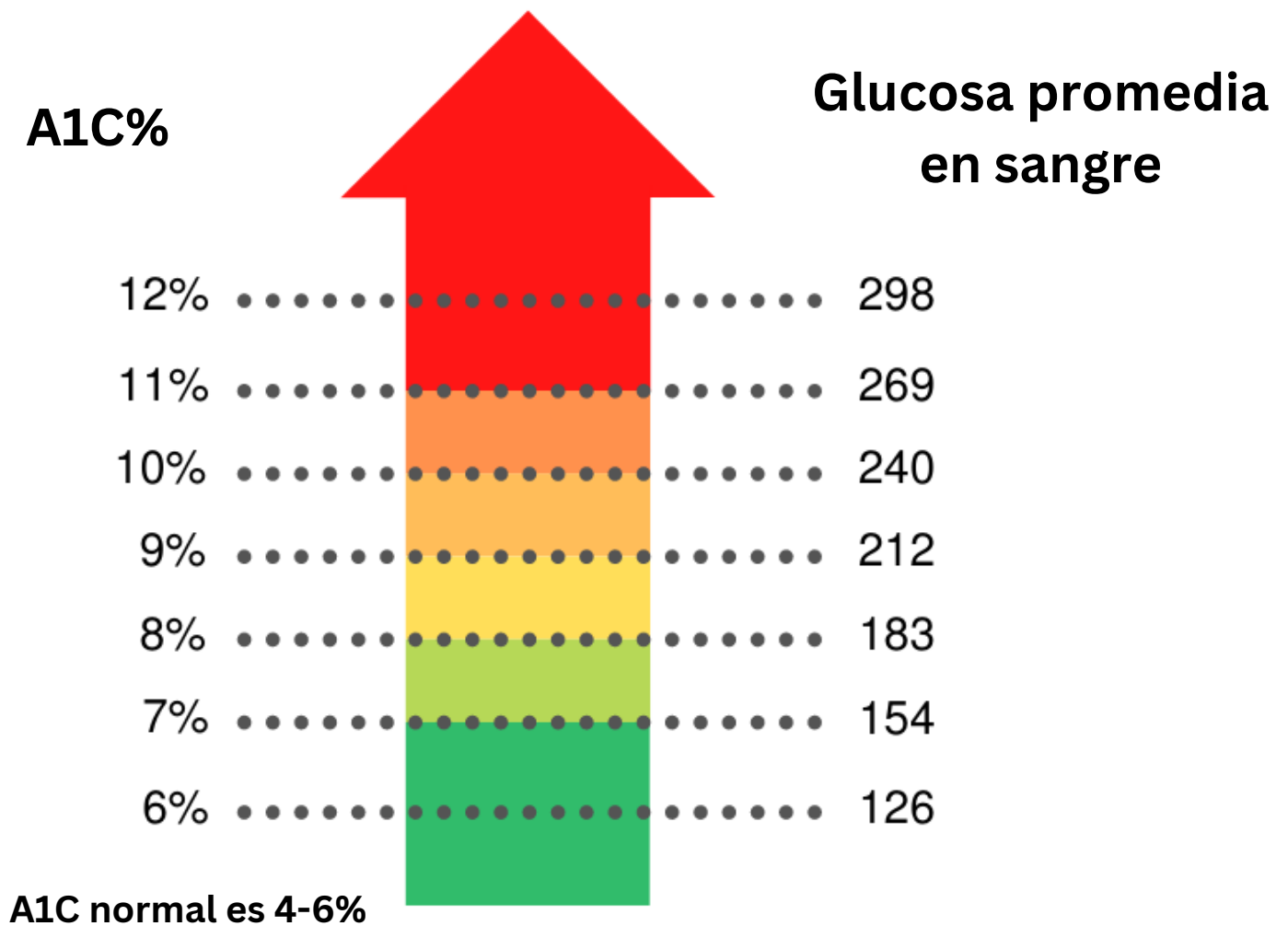
Ahora que se ha unido al Programa de Diabetes, recibirá una llamada de la enfermera Pilar o nuestra dietista Ranelle dentro de la próxima semana. Durante esta llamada, Pilar o Ranelle le dará la bienvenida al programa, revisará su cita reciente con su proveedor y le presentará la segunda parte del programa.

En la segunda parte del programa, usted trabajará de cerca con una promotora de salud para ayudarle y apoyarlo en su cuidado. Después de hablar con Pilar o Ranelle, uno de nuestros trabajadores de salud comunitarios (Megan Nieto, Hilda Herrera, o Mireya Ferreyra) le llamará y le hablará sobre cómo le ayudarán en su cuidado. La promotora de salud le ayudará en cuatro áreas importantes de su atención de la hipertensión:

- Desarrollo de habilidades – trabajar para mejorar sus rutinas y hábitos para apoyar mejor su salud
- Educación para la salud – enseñarle cómo promover, mantener y restaurar la salud en todos los aspectos de su vida
- Determinante social de la salud – conectarle con recursos de su comunidad que serán valiosos para usted y sus necesidades
- Sistema de soporte – conectarlo con otros pacientes de Southside para crear grupos de apoyo que interactúen a través de WhatsApp y reuniones para apoyar a uno otro en mejorar sus niveles de azúcar en la sangre

Finalmente, en esta carpeta, usted encontrará muchos recursos para ayudarle en el cuidado de su diabetes. Estos recursos contienen información acerca de cómo usted puede usar su dieta, ejercicio, medicamentos y medidor de azúcar en la sangre y/o monitor continuo de glucosa para controlar su diabetes. Esperamos que utilice estos recursos para educarse y empoderarse en su viaje hacia un estilo de vida más saludable.

Tabla de conversión de A1C a glucosa en sangre promedio



© Diathrive, inc.

DIARIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Nombre: _____ Semana de: _____

Mis metas de azúcar en la sangre: Al despertar: _____ Antes de las comidas: _____ 2 horas después de las comidas: _____ Hora de dormir: _____

Dia / Fecha	Medicamento	Desayuno		Medicamento	Almuerzo		Medicamento	Cena		Medicamento	Hora de dormir
		Antes	2hr después		Antes	2hr después		Antes	2hr después		
LUN 2 / 10	Metformin 1,000 mg	101 8am	160 10:10am		130 12:30	198 2:20pm	Metformin 1,000 mg	122 6pm	176 8pm	Lantus 20 units	135 10pm
Comentarios: Caminé 30 minutos hoy, más rápido que la semana pasada. Comí un plato grande de pasta en el almuerzo.											
LUN /											
Comentarios:											
MAR /											
Comentarios:											
MIÉ /											
Comentarios:											
JUE /											
Comentarios:											
VIE /											
Comentarios:											
SÁB /											
Comments:											
DOM /											
Comments:											

*Lleve la página de su diario a su próxima cita para el cuidado de la diabetes.

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org. Design by Cou Chen.

This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.

© 2014 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018



¿Dónde puedo comprar un medidor de azúcar en la sangre?



<p>Glucómetro</p>	 <p>ReliOn Premier Classic</p>	 <p>Accu-Chek Guide Meter</p>	 <p>OneTouch Verio Reflect</p>	 <p>Glucocard Expression</p>
<p>Tiras de prueba</p>	<p>ReliOn Premier 50 tiras por \$9.00 en Walmart</p>	<p>Accu-Chek Guide 25 tiras por \$13.98 en Walmart</p>	<p>OneTouch Verio 30 tiras por \$18.98 en Walmart</p>	<p>Glucocard Expression 50 tiras por \$9.98 en Amazon</p>
<p>Dispositivos de punción</p>	<p>Puede usar cualquier dispositivo de punción/lancetas con cualquier glucómetro. Sin embargo, debe asegurarse de que las lancetas que compre sean compatibles con su dispositivo de punción. Por ejemplo, el dispositivo de punción de la marca ReliOn se puede usar con lancetas de la marca ReliOn, pero también se puede usar con otras marcas de lancetas. Lo importante que tengan la misma forma.</p>			
<p>Lancetas</p>				
<p>Cómo & dónde obtener</p>	<p>Sólo disponibles en Walmart</p>	<p>En la clínica Southside Medicó, Walmart, Amazon, & otras farmacias</p>	<p>En la clínica Southside Medicó, Walmart, Amazon, & otras farmacias</p>	<p>En la clínica Southside Medicó & Amazon</p>
<p>Programas de ahorro adicionales</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Tarjetas de ahorro, en línea</p>	<p>Tarjetas de ahorro, en línea</p>	<p>Ninguno</p>
<p>Idiomas</p>	<p>Inglés</p>	<p>Inglés, español</p>	<p>Inglés, español</p>	<p>Inglés, español</p>

Sección



Metas

Identificador de paciente: _____

Fecha de servicio: _____



CHW Solutions

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

Meta:

Obstáculos a la meta:

Intervención:

Progreso:

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

Meta:

Obstáculos a la meta:

Intervención:

Progreso:

Meta #1

Elija uno: Clínico Paciente

Meta:

Obstáculos a la meta:

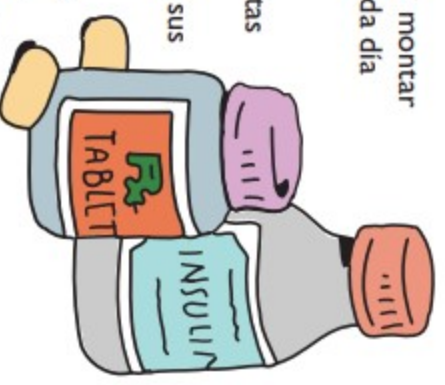
Intervención:

Progreso:

MEJAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar bien el azúcar en la sangre es importante para todas las personas que tienen diabetes. Pero alcanzar sus metas a veces puede ser difícil. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle a alcanzar sus metas:

- Controle su nivel de azúcar en sangre (glucosa en sangre) con frecuencia
- Mantener un diario de todos los resultados de medir el azúcar en la sangre
- Comer a horas regulares y no saltar comidas
- Mantener un diario de lo que come
- Haga actividades (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) por lo menos 30 minutos cada día
- Reducir el estrés en su vida
- Acudir a todas sus citas con el doctor
- Traiga el diario de los resultados a sus citas con el doctor
- En cada visita hable con su doctor sobre sus metas para el azúcar en la sangre
- Dormir 7 a 8 horas cada noche
- Tenga un plan para cuando esté enfermo
- Sepa los señales del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratar esta condición
- Tome su medicina para la diabetes todos los días.



Llame de inmediato a su médico o clínica de diabetes si le resulta difícil lograr sus metas de azúcar en la sangre y no sabe por qué o no está seguro de qué hacer. Ellos están para ayudarle.

Metas de azúcar (glucosa) en la sangre para muchos adultos con diabetes *

Para personas con diabetes	Mi meta
Antes de las comidas	80 a 130 mg/dL
1 a 2 horas después de empezar a comer	Menos de 180 mg/dL
A1C	Menos de 7%

Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

*Cada persona es diferente. Escriba en la tabla las metas de azúcar en la sangre que usted y su médico o educador en diabetes han decidido que son las mejores para usted. Después, recorte la tabla y colóquela donde pueda verla. Eso le ayudará a recordar sus metas.

¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

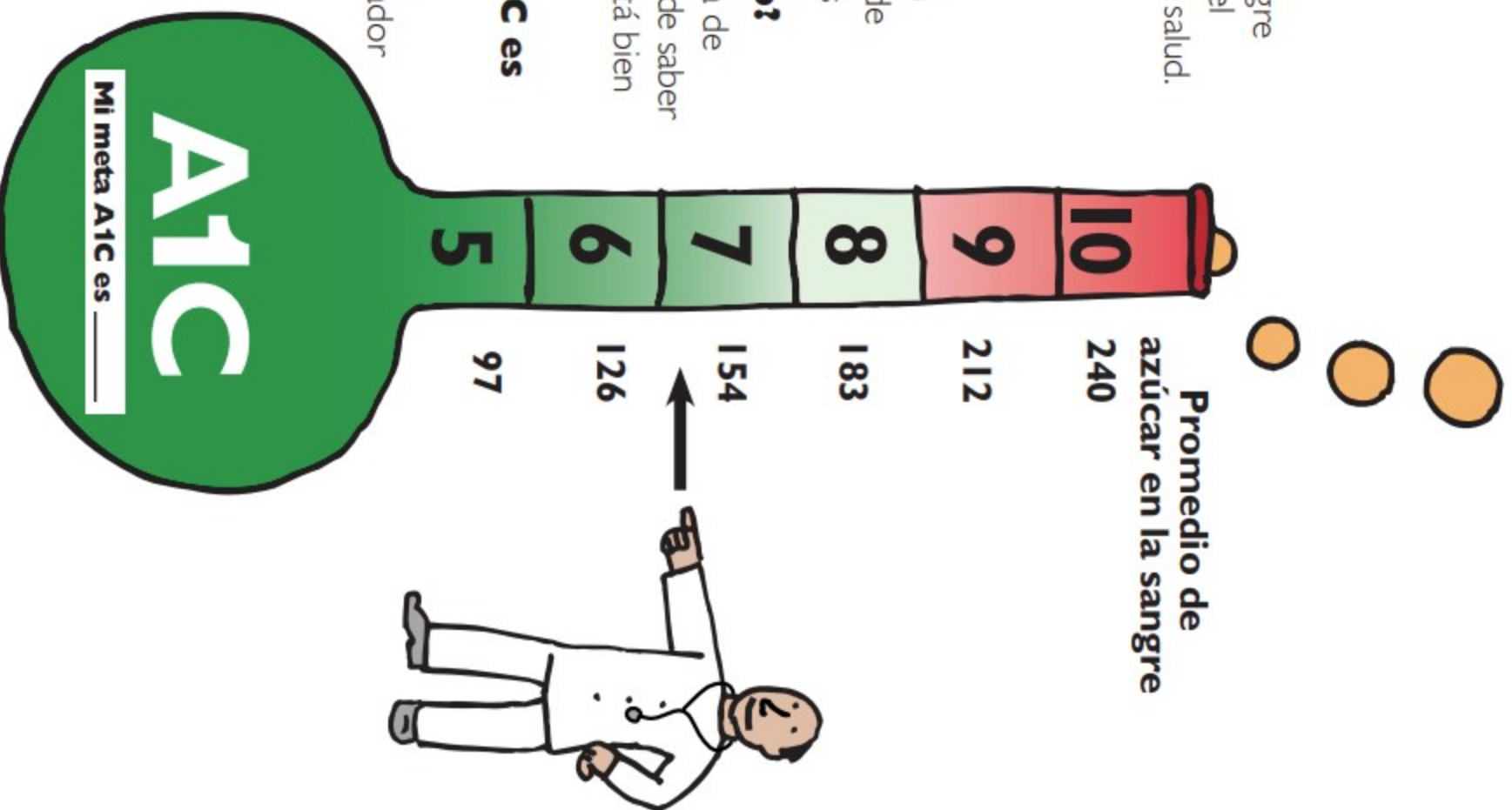
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Qué número de A1C es adecuado para mí?

Cada persona es diferente. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán la meta o el objetivo de A1C más adecuado para usted.

¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



Sección



**Medicamentos y
suministros para la
diabetes**



Mis medicamentos



Nombre	¿Puedo abrirlo?	¿Puedo leer la etiqueta?	¿Para qué es el medicamento?	Dosis	¿Cuándo tomo la medicina?	¿Sé cómo obtener recargas?

Cuestionario de medicación

Fecha:

¿Tiene problemas para obtener sus medicamentos?

Sí

No

¿Si es así, por qué?

¿Tiene problemas para pagar sus medicamentos?

Sí

No

¿Si es así, qué puede permitirse?

¿Está teniendo algún efecto secundario de sus medicamentos?

Sí

No

Si es así, describe:

¿Usa más de una farmacia para obtener sus medicamentos?

Sí

No

Si es así, por favor, enumere todas la farmacias:

Notas:

¿CÓMO OBTENGO MÁS DE MI MEDICAMENTO?

1. DETERMINAR SI TIENE RECARGAS DISPONIBLES

Mire la etiqueta en su frasco de medicamento y encuentre el lugar que dice "recargas" o "refills".

2. Si la etiqueta de su frasco dice que tiene recargas como en el siguiente ejemplo...



3. Si la etiqueta de su frasco dice que NO tiene recargas como en el siguiente ejemplo...



...LLAME A SU FARMACIA

- Encuentre el número de teléfono de su farmacia en la etiqueta de su medicamento o en internet.
- Llame a su farmacia, y pida una nueva receta.
- El farmacéutico puede pedirle su número de receta que se puede encontrar en la etiqueta del medicamento.

...LLAME A SU CLÍNICA

- Llama a Southside CHS al 612-827-7181, y pida una nueva receta para su medicamento.
- Alternativamente, puede dejarle a su proveedor un mensaje en su cuenta de My Chart solicitando una nueva receta para su medicamento.
- Si recibió este medicamento de otra clínica, llame al número de esa clínica, y pide una nueva receta.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE SUS MEDICAMENTOS

EJEMPLO DE CVS

CVS pharmacy
123 Main Street, Anytown, USA 00000 #0000 CVS.COM
Store Corporate Name
TEL 555-555-5555
Rx 105004
QTY: 60
REFILLS: 2 by MM/DD/YYYY
PRSCR: J. Doe
DATE FILLED: MM/DD/YYYY
DISCARD AFTER: MM/DD/YYYY
RPH: J. Smith
MFR: ABC Manufacturer
This is a WHITE, OVAL-SHAPED tablet imprinted with 93 on the front and 48 on the back.

PATIENT
METFORMIN HCL 500 MG

MORNING	1 TABLET
MIDDAY	
EVENING	1 TABLET
BEDTIME	

Patient Name
300 East Street, Anytown, USA 00000
METFORMIN HCL 500 MG TABLET
Generic equivalent of: Glucophage
Take 1 tablet orally 2 times a day

Important Information

- Talk to your Dr. about the safe use of alcohol while taking this drug.
- Severe vomiting or diarrhea may cause dehydration if these occur call MD.
- Drug may cause lactic acidosis. If symptoms develop, seek medical help.

CAUTION Federal law prohibits the transfer of this drug to any person other than the patient for whom it was prescribed.

Callouts and their corresponding fields:

- Teléfono de la farmacia
- Número de prescripción
- Número de pastillas en el frasco
- Cuántas recargas tiene y el último día que puede obtener recargas
- Nombre y dirección de la farmacia
- Nombre del paciente
- Nombre y dosis de la medicina
- Instrucciones e información adicionales
- La fecha de caducidad
- Descripción del aspecto del medicamento
- Instrucciones de la medicina

EJEMPLO DE WALGREENS

CALVIN MATHER
353 SUWANEE AVE SARASOTA, FL 34243
DATE: 07/09/11

ALPRAZOLAM 0.5MG TABLETS
MFG ACTAVIS - SUBSTITUTED FOR XANAX 0.5MG TABLETS
TAKE 1 TABLET BY MOUTH UP TO 3 TIMES DAILY

RX **0493567-64430** EXPIRATION DATE 07/09/12

QTY 90
NO REFILLS - DR. AUTH REQUIRED

Walgreens
3535 N TAMIAMI TRAIL, SARASOTA, FL 34234
(941) 360-3474

ROUND ORANGE TABLET
Side 1: 029
Side 2: R

This Drug May Impair The Ability To Drive Or Operate Machinery. Use Care Until You Become Familiar With Its Effects.

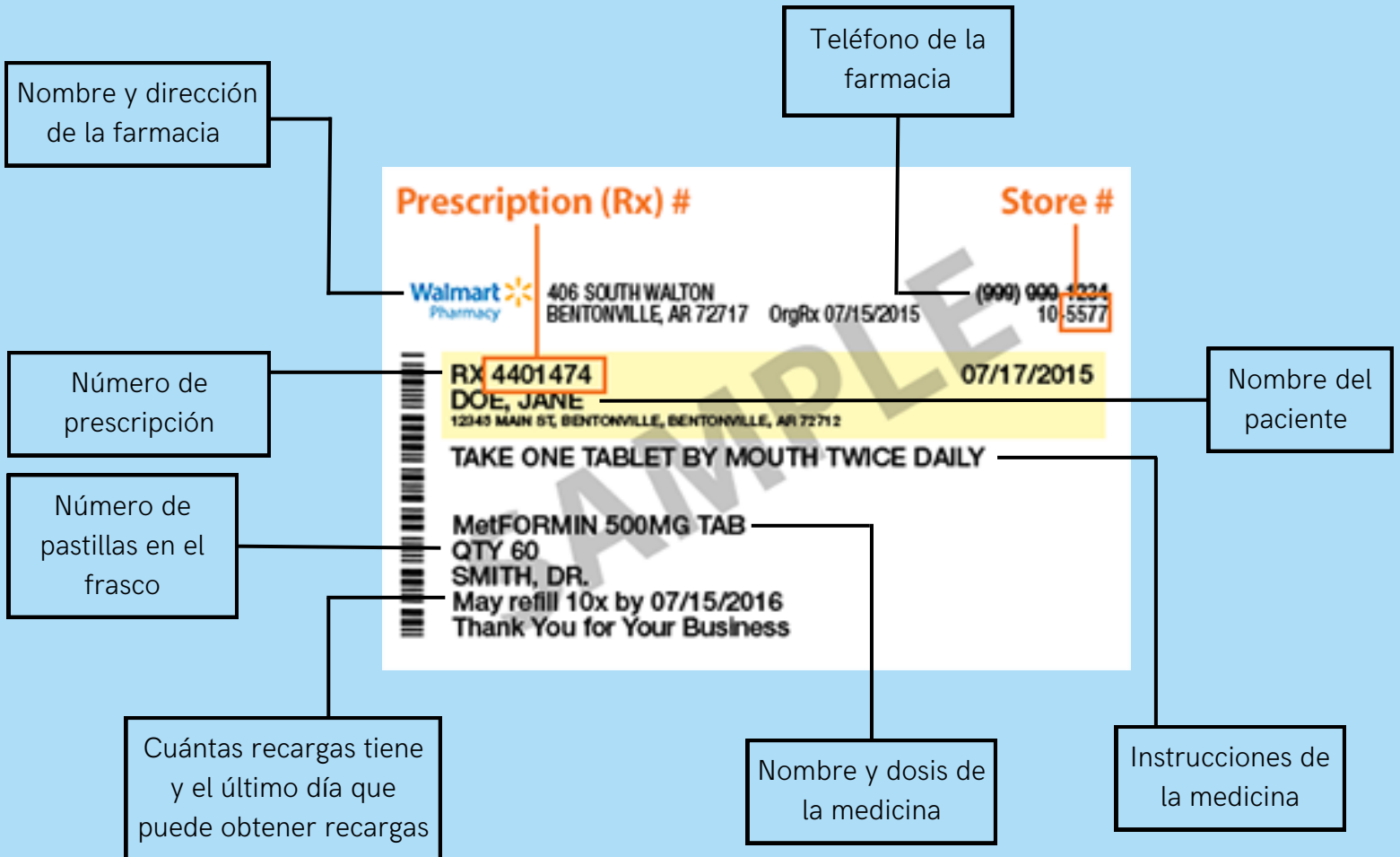
Do Not Take Other Medicines Without Checking With Your Doctor Or Pharmacist.

Callouts and their corresponding fields:

- Descripción del aspecto del medicamento
- Instrucciones e información adicionales
- Número de prescripción
- Teléfono de la farmacia
- Nombre del paciente
- Nombre y dirección de la farmacia
- Nombre y dosis de la medicina
- Instrucciones de la medicina
- La fecha de caducidad
- Número de pastillas en el frasco
- Cuántas recargas tiene

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE SUS MEDICAMENTOS

EJEMPLO DE WALMART



CÓMO HACER QUE SUS MEDICAMENTOS SEAN MÁS ASEQUIBLES

Usar GoodRx

GoodRx es una aplicación/sitio web gratuito que le permite comparar precios con descuento para medicamentos recetados en farmacias locales.



Cómo usarlo:

1. Descargue la aplicación GoodRx desde Apple Store o Google Play o vaya al sitio web de GoodRx en www.goodrx.com.
2. Use la barra de búsqueda para escribir y encontrar el medicamento que está buscando.
3. Introduce tu ubicación.
4. Compara los precios en farmacias cercanas.
5. Muestre el cupón al farmacéutico con su receta para obtener el medicamento con descuento.

Usar Cost Plus Drug Company

Cost Plus Drugs le permite ordenar sus recetas en línea con precios significativamente más baratos al eliminar a los intermediarios.



Cómo usarlo:

1. Vaya al sitio web de Cost Plus Drugs en costplusdrugs.com.
2. Abrir una cuenta.
3. Pídale a su proveedor que envíe sus recetas a la farmacia asociada de Cost Plus Drugs.
4. Haga su pedido a través de Cost Plus Drugs.
5. Reciba sus medicamentos por correo.

Solicite el Programa de Asistencia de Drogas de Southside



El Programa de Asistencia para Medicamentos de Southside es patrocinado por compañías farmacéuticas y está disponible para pacientes de bajos ingresos y sin seguro médico. Este programa ayuda a los pacientes a obtener medicamentos de marca gratuitos o de bajo costo. Si usted es elegible e interesado en este programa, pregúntele a su proveedor acerca de solicitar en su próxima visita. Su proveedor le ayudará a ponerse en contacto con los defensores del paciente de Southside (Geraldine y Yuri) para comenzar la solicitud.

CÓMO AHORRAR DINERO EN MEDICINAS

Muchas compañías farmacéuticas ofrecen las pastillas para la diabetes o los medicamentos inyectables para la diabetes a precios más bajos o gratis a las personas que no pueden pagar por sus medicamentos. También hay medicamentos genéricos para la diabetes disponibles a bajo costo.

Si usted no puede costear su medicamento para la diabetes, hable con su médico o farmacéutico sobre la posibilidad de un medicamento genérico o llame al número de teléfono que se indica abajo, al lado del medicamento que toma.




MEDICAMENTOS GENÉRICOS DE BAJO COSTO PARA LA DIABETES

- Pioglitazona (Actos)
- Gliburida (Micronase)
- Glimepirida (Amaryl)
- Repaglinida (Prandin)
- Metformina (Glucophage)
- Acarbosa (Precose)
- Glipizida (Glucotrol)
- Nateglinida (Starlix)

Los mejores precios en medicamentos genéricos se encuentran generalmente en farmacias de alcance nacional tales como CVS o Walgreens, o en las farmacias de las tiendas de grandes cadenas como Walmart y Target.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL PACIENTE

TABLETAS PARA LA DIABETES	Número de teléfono	Compañía
Avandia (rosiglitazona)	1-866-475-3678	Glaxo
Januvia (sitagliptina)	1-800-727-5400	Merck
Invokana (canagliflozina)	1-800-652-6227	Janssen
Farxiga (dapagliflozina)	1-800-736-0003	BMS
Onglyza (saxagliptina)	1-800-292-6363	AstraZeneca
Tradjenta (linagliptina)	1-800-556-8317	Boehringer Ingel.

An illustration of several medicine bottles and boxes. One bottle is labeled 'JANUVIA' and another 'TRADJENTA'. There are also boxes with 'TABLET' and 'INJECTABLE' labels.

MEDICINA INECTABLE

Byetta; Symlin; Bydureon	1-800-303-7647	AstraZeneca
Humalog; Humalog 75/25	1-800-545-6962	Eli Lilly & Co.
Humalog 50-50; Humulin R		
Humulin N; Humulin 70-30		
Novolog; NovoLog 70/30	1-866-310-7549	Novo Nordisk
Novolin 70/30; Novolin R		
Novolin N; Levemir; Victoza		
Lantus; Apidra	1-888-847-4877	Sanofi-Aventis

No todas las medicinas para la diabetes están incluidas aquí.

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.CR3diabetes.org
NeedyMeds
(800)503-6897
www.needymeds.org

Bombas de insulina y suministros
iPump.Org, Inc. www.ipump.org
Un médico tiene que pedir la bomba.

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.

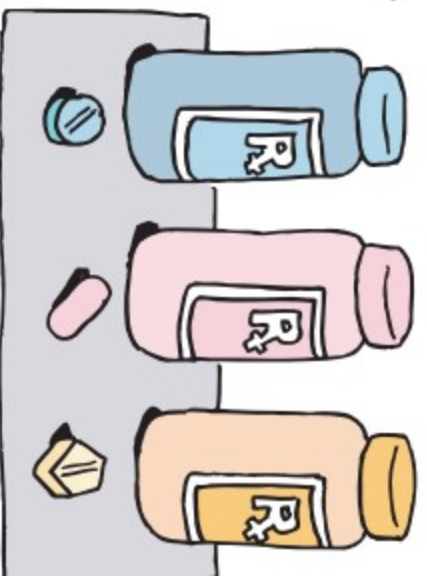
PÍLDORAS PARA LA DIABETES LO QUE NECESITA SABER

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



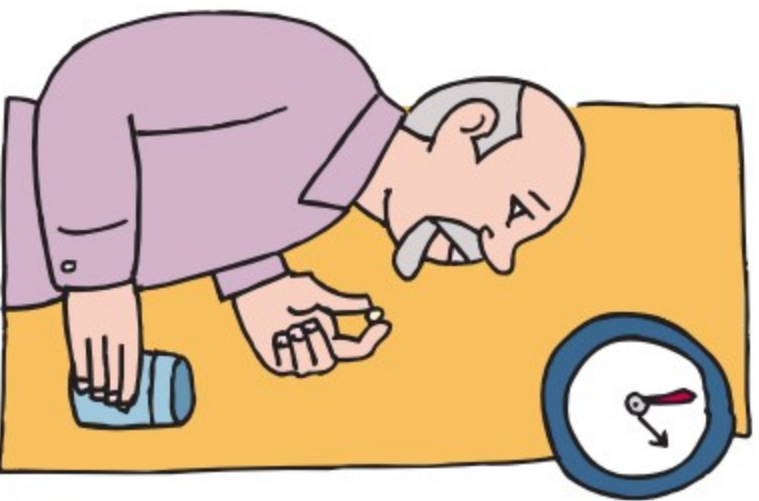
Tome sus píldoras para la diabetes todos los días a la misma hora. No tome más píldoras ni menos píldoras, sin consultar con su médico.

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:

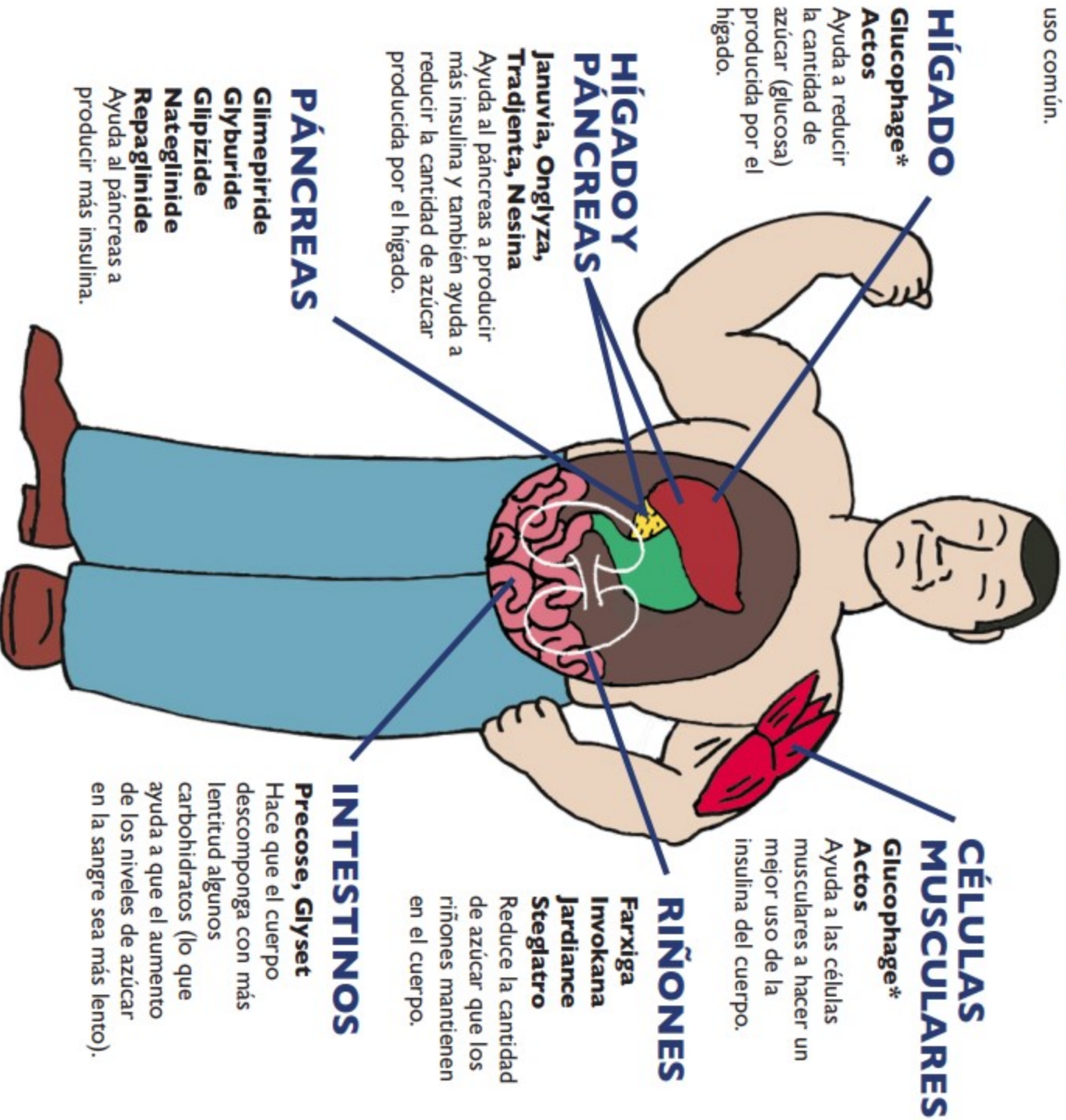
- Cómo y cuándo tomar sus píldoras para la diabetes
- Si debe tomar sus píldoras cuando esté enfermo
- Qué hacer si se le olvida tomar su píldora para la diabetes



PÁSTILLAS PARA LA DIABETES CÓMO Y DÓNDE FUNCIONAN

Muchas personas toman píldoras o tabletas para ayudarles a controlar la diabetes. Las pastillas para la diabetes no son insulina.

Las pastillas para la diabetes funcionan de varias maneras y en distintas partes del cuerpo. El dibujo (ilustración) de abajo muestra dónde y cómo funcionan muchas de las tabletas para la diabetes de uso común.



*METFORMINA es el nombre genérico de Glucophage.

Medicamentos para la diabetes

Beneficios

Menor riesgo de enfermedad cardíaca y otras complicaciones causadas por niveles altos de azúcar en la sangre (como con los ojos, los nervios, los riñones y el corazón)



Efectos secundarios

Los efectos secundarios varían según el medicamento que esté tomando
Hable con su proveedor si tiene alguna inquietud sobre los efectos secundarios de los medicamentos para la diabetes

Riesgos

Hable con su proveedor si tiene alguna inquietud sobre los riesgos asociados con los medicamentos para la diabetes



Qué pedir para entender su medicamento:

- ¿Cómo se llama el medicamento? ¿Es éste el nombre de marca o genérico?
- ¿Qué hace el medicamento?
- ¿Cómo y cuándo lo tomo? ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Debo tomarlo con alimentos o con el estómago vacío?
- ¿Debo evitar cualquier alimento, bebida, actividad u otros medicamentos mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué sucede si olvido una dosis?
- ¿Con qué frecuencia tengo que reponer el medicamento?
- ¿Cómo sabré si funciona?
- ¿Cuáles son los riesgos de tomarlo? ¿Los riesgos de no tomarlo?
- ¿Hay medicamentos menos costosos que funcionen para mi afección?
- ¿Hay información escrita disponible para este medicamento?



MY DAILY MED. TRACKER

MED NAME: _____ INSTRUCTIONS: _____

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Consejos para recordar sus medicamentos

- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días
- Tome sus medicamentos al mismo tiempo que otros eventos diarios como cepillarse los dientes
- Pida a familiares y amigos que le recuerden
- Use envases para pastillas y/o tapas de frascos de píldoras con temporizadores
- Mantenga un calendario de medicamentos cerca de sus medicamentos y anote cuando tome cada dosis
- Mantenga un pizarra blanca con una lista de sus medicamentos y marque cuándo toma cada medicamento cada día
- Si usa un dispensador de píldoras comercial, asegúrese de rellenarlo a la misma hora cada semana
- Si está frecuentemente fuera de casa, asegúrese de empacar suficientes medicamentos.

Cómo tomar sus medicamentos de manera segura

- Guarde sus medicamentos según lo recomiende su proveedor o farmacéutico. Mantenga los medicamentos alejados del calor, la luz y la humedad.
- Asegúrese de informar a su proveedor sobre cualquier efecto secundario que esté teniendo o si siente que el medicamento no está funcionando. Sin embargo, nunca deje de tomar el medicamento sin hablar primero con su proveedor.
- No deje de tomar su medicamento para la presión arterial si su presión arterial es normal, eso significa que el medicamento está funcionando.
- Dado que algunos medicamentos solo deben tomarse enteros, pregúntele a su proveedor antes de triturar o dividir su medicamento.
- No comparta su medicamento con nadie más, ya que el medicamento puede ser perjudicial para ellos.
- Infórmele a su proveedor sobre todas las recetas, medicamentos de venta libre, suplementos nutricionales o remedios herbarios que usted usa y consulte siempre a su proveedor antes de comenzar un nuevo medicamento o remedio.
- Si su rutina de medicamentos es demasiado complicada, pregúntele a su proveedor si hay manera de simplificarla.
- Si su medicamento es demasiado caro, pregunte sobre asistencia financiera o alternativas más baratas.

¿Qué es el cumplimiento de la medicación?

Seguir las recomendaciones de medicamentos de su proveedor: incluyendo qué medicamentos tomar, cuánto, cuándo y por cuánto tiempo.

El cumplimiento es importante porque si los medicamentos no se toman según lo prescrito, es posible que no funcionen, los pacientes pueden experimentar efectos secundarios o un medicamento puede contrarrestar a otro.

Como paciente, es posible que se sienta más cómodo adhiriéndose a su plan de medicamentos si se involucra en las decisiones de tratamiento, hace preguntas cuando surgen y hace un seguimiento con su proveedor.

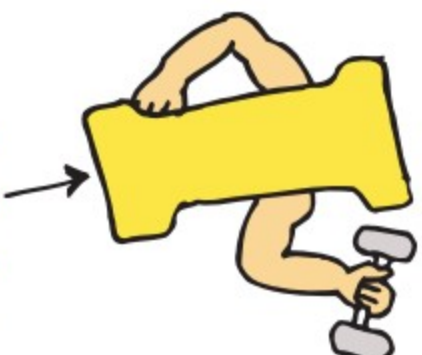
¿QUÉ ES LA INSULINA?

AZÚCAR DE LOS ALIMENTOS



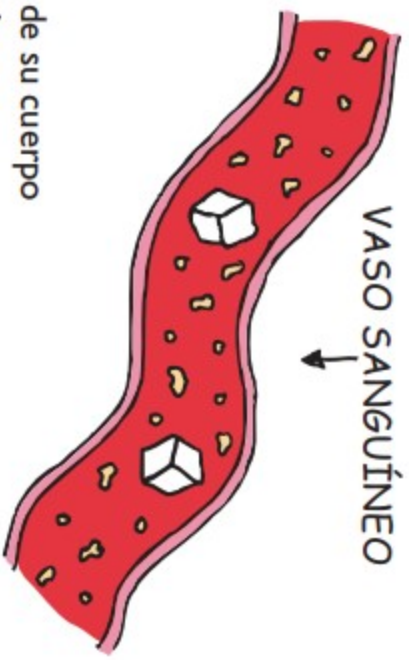
El cuerpo fabrica la insulina.

Su cuerpo cambia gran parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar.



INSULINA

El azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo.



VASO SANGUÍNEO

Las células de su cuerpo necesitan azúcar para mantenerlo saludable.



CÉLULA DEL CUERPO

El trabajo de la insulina es ayudar a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo.



TIPOS DE INSULINA Y CÓMO FUNCIONAN

Existen muchos tipos de insulina. Algunos trabajan lentamente y otros trabajan rápidamente.

La insulina de acción lenta o prolongada se conoce como *insulina basal*. La insulina basal envía un suministro continuo de insulina para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre durante largo tiempo.

La insulina de acción rápida también se conoce como *insulina en bolo*. Bolo quiere decir rápida o adicional. Es posible que su cuerpo necesite insulina de acción rápida (adicional) en ciertos momentos, tales como cuando usted está:

- Enfermo
- A punto de comer
- Bajo estrés
- Experimentando un problema de nivel alto de azúcar en la sangre

La tabla a continuación le ayudará a entender cómo funcionan muchos tipos de insulina de uso común.

Tipos de insulina	Nombres comunes de la insulina	Cuándo se usa regularmente	Con cuánta rapidez empieza a actuar*	Cuándo es más fuerte el efecto*	Cuánto dura*
Insulina de acción rápida	Novolog Humalog Apidra	Justo antes de comer	15 minutos	30 a 90 minutos	3 a 5 horas
Insulina de acción prolongada	Lantus Levemir	30 minutos antes de la cena o a la hora de dormir	1 hora	Uniforme en el tiempo	Hasta 24 horas
Insulina de acción corta (también llamada insulina regular)	Novolin R Humulin R	30 minutos antes de comer	30 a 60 minutos	2 a 4 horas	5 a 8 horas
Insulina de acción intermedia (NPH)	Humulin N Novolin N	30 minutos antes del desayuno o antes de dormir	1 a 3 horas	8 horas	10 a 16 horas
Premezclada - mezcla de insulina de acción rápida e intermedia (NPH)	Humalog Mix 75/25 Humalog Mix 50/50 Novolog 70/30	Antes del desayuno y/o antes de la cena	5 a 15 minutos	Varía	10 a 16 horas
Premezclada - mezcla horas/insulinas de acción corta (regular) e intermedia (NPH)	Humulin 70/30 Novolin 70/30 Humulin 50/50	30 minutos antes del desayuno y/o antes de la cena	30 a 60 minutos	Varía	10 a 16 horas
Insulina de acción ultra prolongada*	Toujeo Tresiba	Una vez al día cerca de la misma hora	Por varias horas	Constante	32 a 42 horas

*Estas insulinas tienen que administrarse usando una pluma de insulina; nunca una jeringa.

*Su médico o educador en diabetes lo ayudará a elegir la insulina adecuada para usted. Los tiempos de las insulinas pueden variar. Hable con su médico para obtener más información.

Provided as an educational service on www.learnaboutdiabetes.org.

This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.

© 2013 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2021

CÓMO USAR LA INSULINA

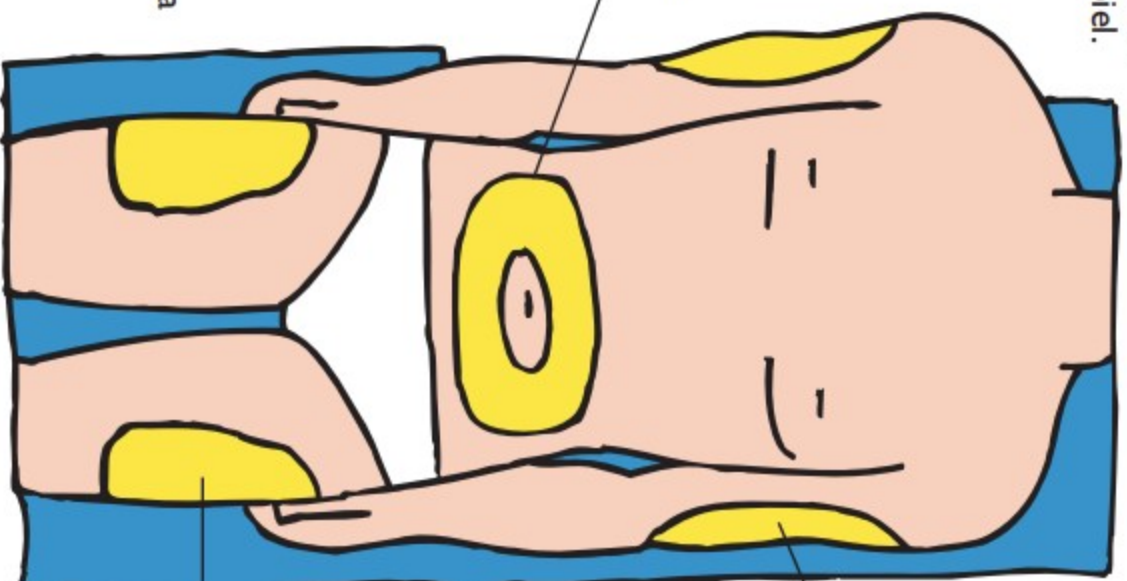
La insulina funciona mejor cuando usted la inyecta en las partes grasas del cuerpo, justo debajo de la piel.

Los lugares comunes para inyectar la insulina son

el estómago, pero no a menos de 2 pulgadas del ombligo

Antes de irse de la oficina del médico o la clínica, asegúrese de saber cómo:

preparar la insulina
inyectarse la insulina
cambiar el área donde la inyecta
guardar la insulina, y
llevar un registro de la insulina que usa



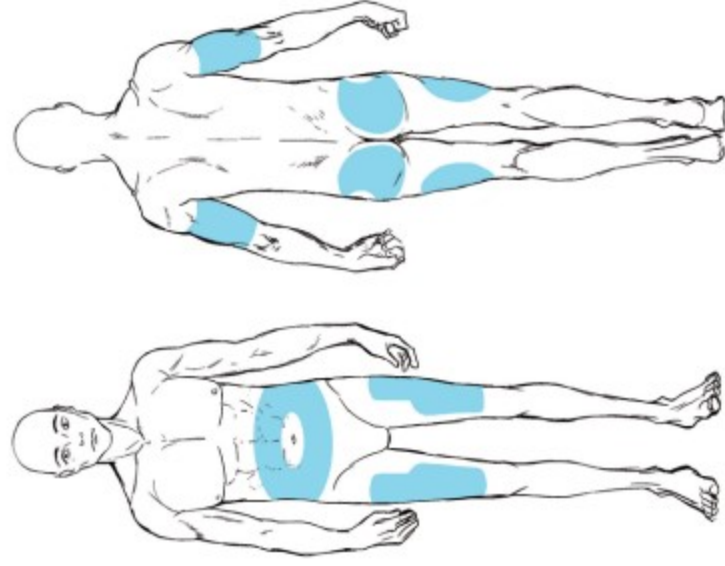
la parte de atrás o los lados de los brazos

la parte de afuera de los muslos

INSULINA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	AL ACOSTARSE

Llame de inmediato a la oficina de su médico o a la clínica de salud si tiene alguna pregunta o duda sobre cómo usar su insulina.

CÓMO USAR UNA PLUMA DE INSULINA



Elija el sitio de inyección

Los sitios de inyección incluyen:

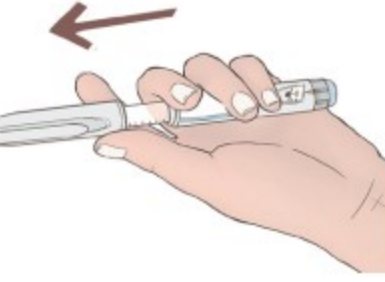
- La parte de atrás del brazo
- El estómago (alrededor del ombligo)
- El frente y los lados de los muslos
- Las nalgas

Mantenga una distancia de 1 pulgada

de los sitios de inyección más recientes.

Mantenga una distancia de 2 pulgadas del

ombligo y de cualquier cicatriz. No inyecte en sitios con moretones, lastimados, sensibles, hinchados o duros al tacto.



Cómo usar su insulina

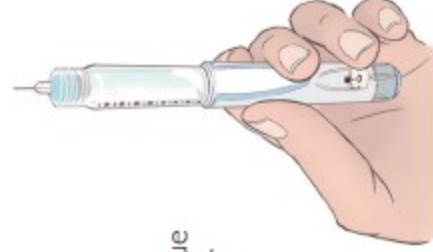
1. Limpie la piel con una toallita de alcohol. Deje secar al aire.

2. Quite la tapa de la pluma. Puede ver la insulina en la pluma.



3. Si usa una insulina turbia, haga rodar la pluma entre sus manos para mezclar la insulina.

4. Limpie con alcohol el extremo de la pluma donde se enrosca la aguja.



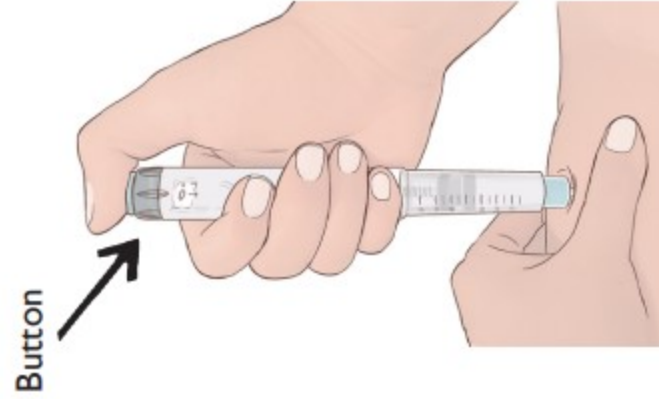
5. Quite la cubierta de la aguja. Enrosque la aguja en la pluma. La aguja debe estar ajustada, pero no demasiado apretada.



6. Para eliminar el aire de la pluma:
 - Quite la tapa de la aguja
 - Gire el dosificador a 2 unidades
 - Sostenga la pluma de manera que la aguja quede en el aire
 - Oprima el extremo de la pluma para eliminar el aire
 - Espere a ver una gota de insulina en la punta de la aguja. Puede que tenga que repetir este proceso más de una vez hasta ver la gota de insulina en la aguja.



7. Para ajustar su dosis de insulina, gire el dosificador hacia la derecha hasta que vea el número para su dosis de insulina.



8. Escoja una zona de la piel que tenga grasa subcutánea para inyectar la insulina. Si es un adulto delgado o un niño o si utiliza una aguja larga (de más de 6 mm), **PELLIZQUE** y sujete la piel antes de usar la pluma.
9. Inserte la aguja de la pluma en la piel con un movimiento recto y rápido. Asegúrese de que la aguja haya entrado completa en la piel antes de inyectar la insulina.
10. Con el pulgar, presione lentamente el extremo de la pluma (llamado botón) hasta que el dosificador regrese a cero (0).
11. Suelte la piel **SI** la pellizcó.
12. Mantenga el pulgar en el botón. Espere 10 segundos antes de retirar la aguja.

13. Todavía presionando con el pulgar, saque la aguja.

14. Quite la aguja de la pluma y póngala en un envase para desechar agujas.

15. Vuelva a colocar la tapa en la pluma de insulina.



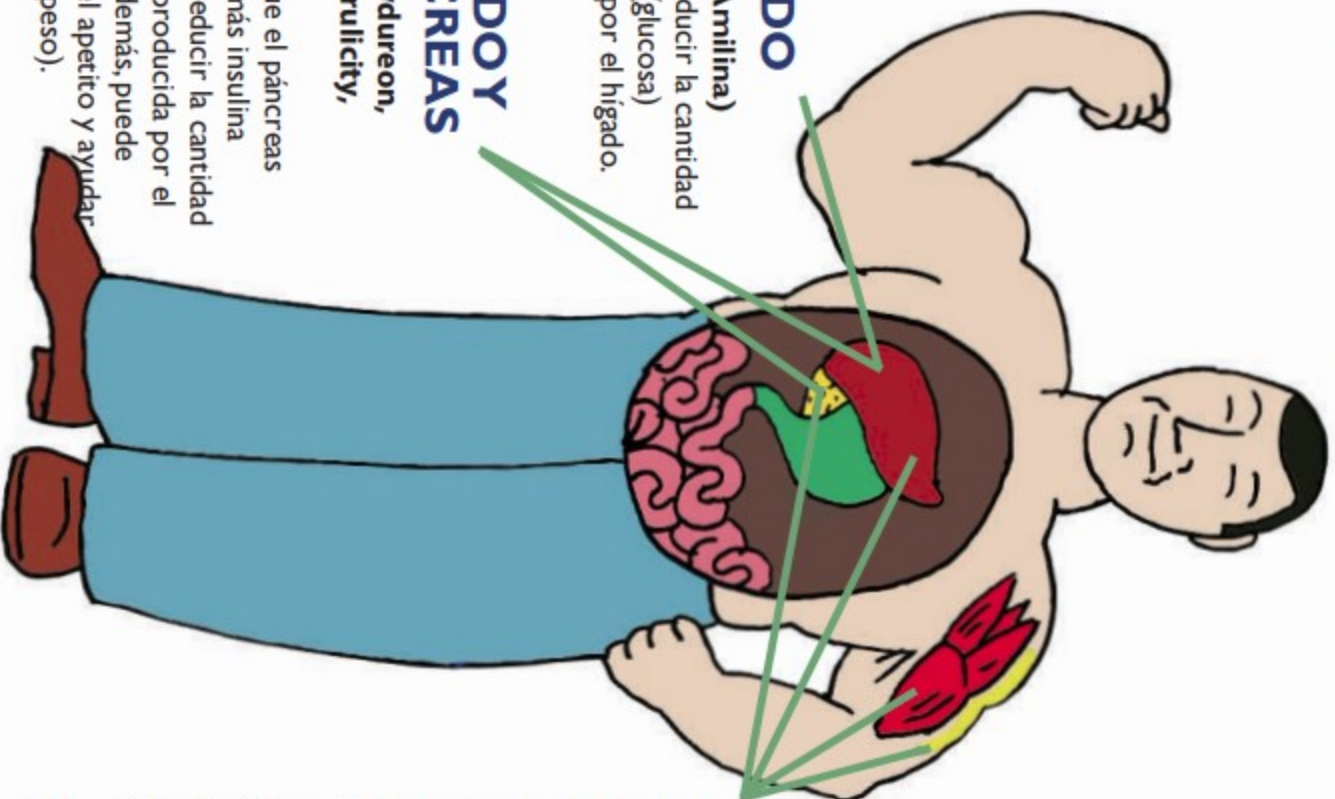
Hable con su médico o profesional del cuidado de la diabetes si tiene alguna pregunta sobre cómo usar su pluma de insulina.

*Esta hoja no es para las personas que usan plumas de insulina con cartuchos desechables.

MEDICAMENTOS INYECTABLES CÓMO Y DÓNDE FUNCIONAN

Muchas personas se inyectan medicamentos para ayudarles a controlar su diabetes. Algunos son insulina; otros son hormonas o proteína. Al igual que las pastillas para la diabetes, las inyecciones pueden funcionar de distintas maneras en distintas partes del cuerpo.

La ilustración (dibujo) de abajo lo ayudará a entender cómo y dónde funcionan los medicamentos para la diabetes que las personas se inyectan:*



HÍGADO

Symlin (Amlina)

Ayuda a reducir la cantidad de azúcar (glucosa) producida por el hígado.

HÍGADO Y PÁNCREAS

Byetta, Bydureon, Victoza, Trulicity,

Ozempic

Ayuda a que el páncreas produzca más insulina y ayuda a reducir la cantidad de azúcar producida por el hígado. (Además, puede disminuir el apetito y ayudar a bajar de peso).

HÍGADO, PÁNCREAS, MÚSCULOS Y GRASA

Todos los tipos de insulina (Apidra, Humalog, Humulin, Lantus, Levemir, NovoLog, Novolin y otras) Reemplazan la insulina que el cuerpo producía antes en el páncreas, reducen la cantidad de azúcar producida por el hígado y ayudan a que el azúcar se mueva de la sangre a las células del cuerpo (para darle energía).

*La lista no incluye todos los medicamentos inyectables para la diabetes.

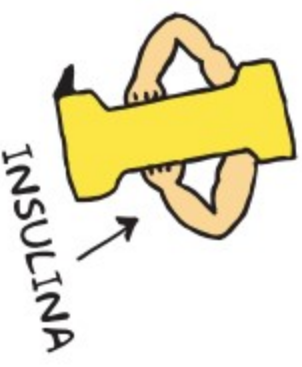
Sección



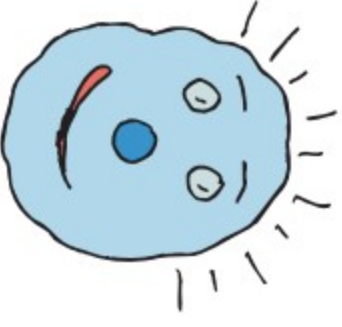
**Información sobre la
diabetes**

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Los problemas de nivel alto de azúcar en la sangre comienzan cuando su cuerpo ya no fabrica suficiente de una sustancia química u hormona llamada insulina.

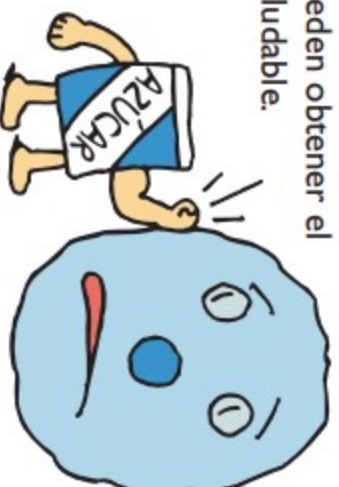


Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Las células de su cuerpo necesitan azúcar para darle energía.



CÉLULA DEL CUERPO

La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sin insulina, sus células no pueden obtener el azúcar que necesitan para mantenerlo saludable.



Al mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la insulina ayuda a mantener normal su nivel de azúcar en la sangre (no muy alto, ni muy bajo). Cuando usted no tiene suficiente insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre, usted tiene diabetes.



Nadie sabe qué causa la diabetes. Usted no puede contagiarse de diabetes ni transmitirla a otra persona.

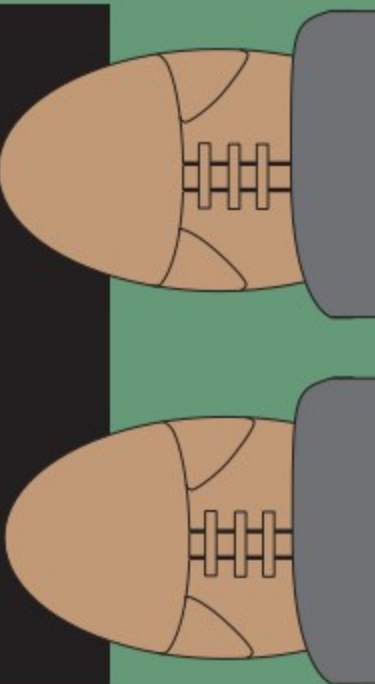
La diabetes puede y debe ser tratada. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Una prueba sencilla puede decirle si usted tiene diabetes. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.



PREDIABETES

¿HACIA DÓNDE VA?



PREDIABETES

“Pre” significa antes. Una persona con prediabetes no tiene diabetes. Pero, sin el cuidado adecuado, más de la mitad de las personas con prediabetes pueden desarrollar diabetes – posiblemente para toda la vida.

Más de 86 millones de estadounidenses tienen prediabetes. ¿Es usted uno de ellos? Averíguelo. Llame a su médico o clínica de salud para hacerse una prueba sencilla y económica de prediabetes.

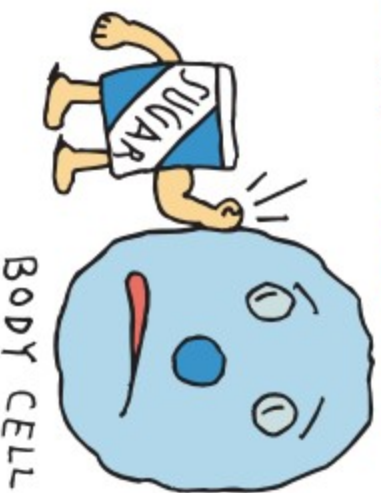
Mantenerse sano es una opción, no un don. Llame hoy.

SALUDABLE

DIABETES

DIABETES TIPO I

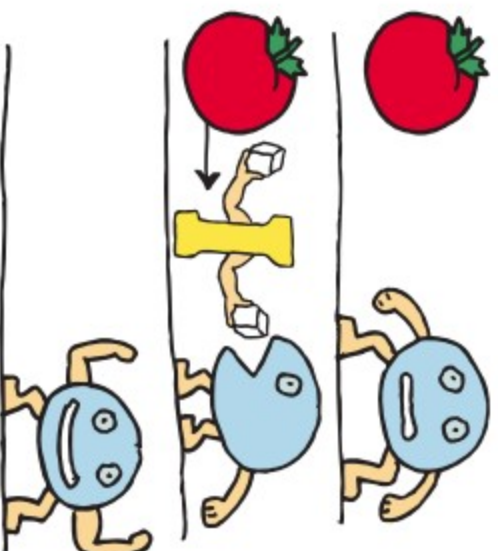
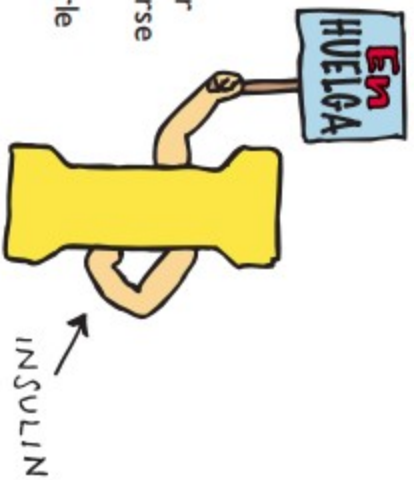
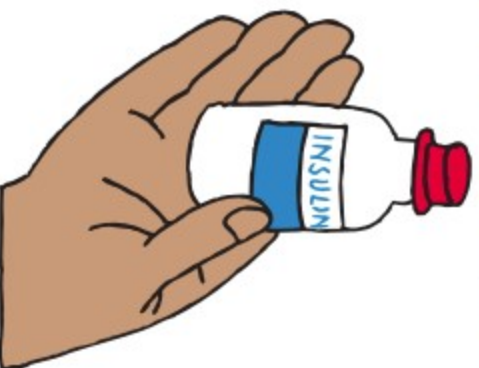
En la diabetes tipo I, su cuerpo ya no fabrica insulina. La insulina ayuda al azúcar de los alimentos que usted come a moverse de su sangre a las células de su cuerpo. Sus células necesitan esta azúcar para darle energía y mantenerlo saludable.



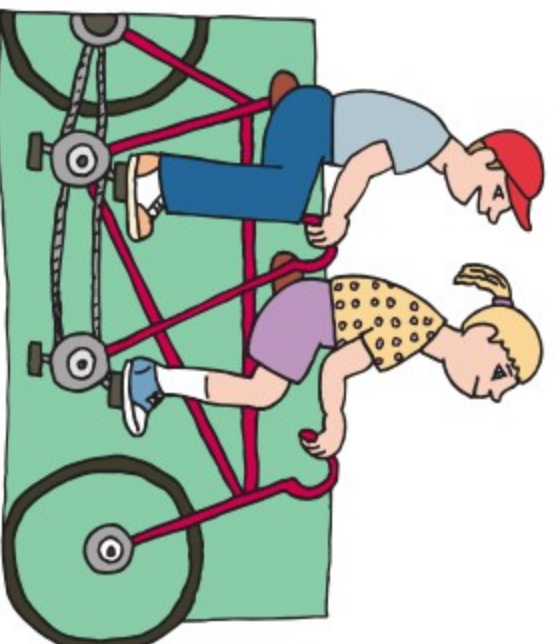
Si sus células no obtienen el azúcar que necesitan para energía, sus niveles de azúcar en la sangre suben. La diabetes es la palabra médica para las personas que tienen un problema de "azúcar alta" en la sangre.

Las personas con diabetes tipo I tienen que usar insulina.

La mayoría de las personas con diabetes tipo I son niños o adultos jóvenes, pero pueden tenerla a cualquier edad.

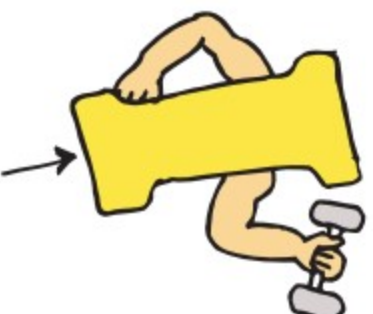


La diabetes es un problema serio, pero puede controlarse. Las personas con diabetes tipo I pueden vivir vidas plenas y felices.



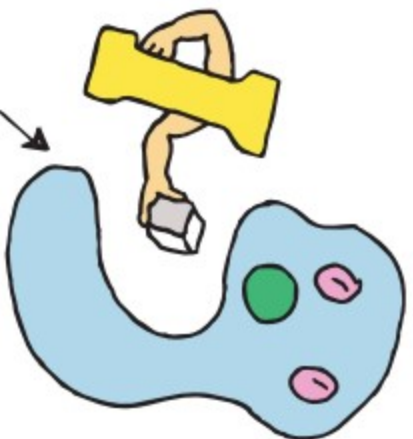
DIABETES TIPO 2

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



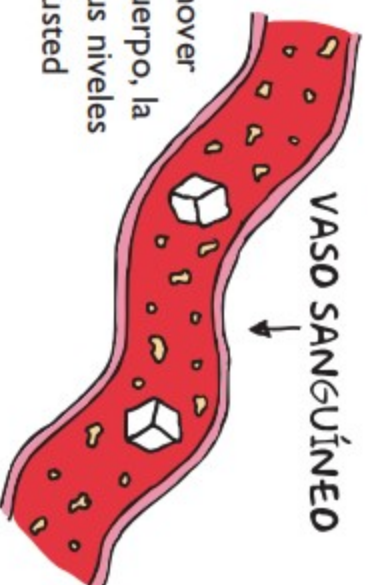
INSULINA

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.



CÉLULA DEL CUERPO

Si usted no tiene suficiente insulina para mover el azúcar 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.

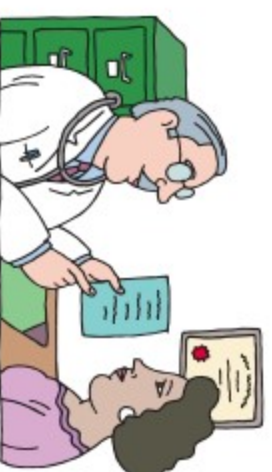


VASO SANGUÍNEO

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.

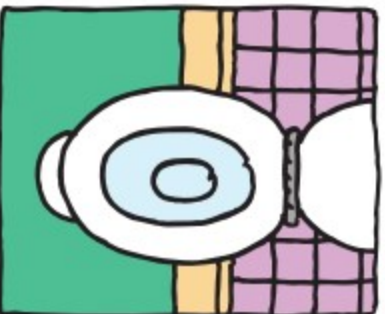


DIABETES

CONOZCA LOS SÍNTOMAS



Cansado o soñoliento a menudo



Necesita orinar con frecuencia



Entumecimiento u hormigueo de manos o pies.



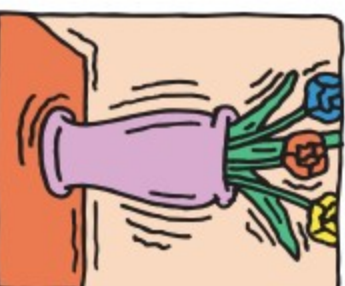
Heridas que no sanan



Infecciones vaginales



Problemas con el sexo



Visión borrosa



Pérdida de peso súbita



Hambriento(a) todo el tiempo



Siempre sediento(a)

Consulte a su médico si tiene cualquiera de estos problemas, particularmente si lo tiene por una semana o más.

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:



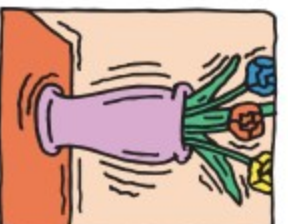
Sudores



Temblores o mareos



Dolor de cabeza



Visión borrosa



Hambre



Debilidad o cansancio

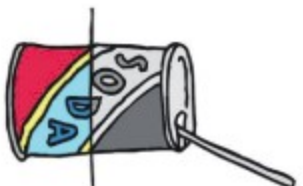


Ira o nerviosismo

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 dietal!).



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.

AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA (HIPERGLUCEMIA)

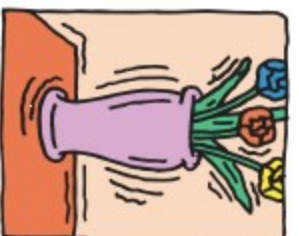
Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

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

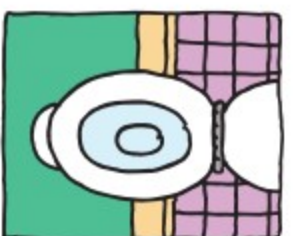
Los síntomas incluyen:



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 para la diabetes
- 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 metadurante 3 días y no sabe por qué, llame enseguida a su médico o a la clínica de salud.



GLUCÓMETROS

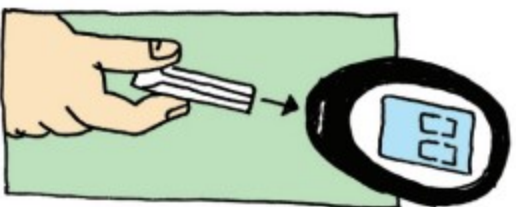
Un glucómetro o medidor de azúcar usa una pequeña gota de sangre para mostrar cuánta glucosa (azúcar en la sangre) hay en su sangre en ese momento.

Primero, lea la información que incluye su glucómetro. Luego, siga las instrucciones para preparar su medidor.

Cómo usar su glucómetro

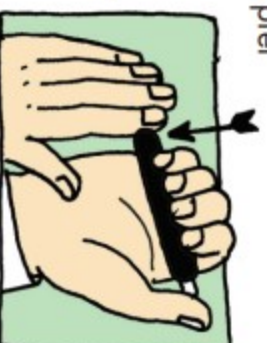


1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Coloque la lanceta o aguja en el lancetero o dispositivo de punción (si no está ya listo).

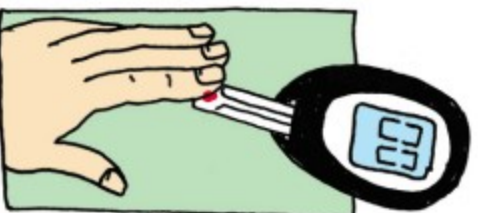


3. Coloque la tira de prueba en el medidor.

4. Pinche el dedo suavemente con el dispositivo. Un buen sitio para pinchar es la piel gruesa al lado de las uñas.



5. Toque la gota de sangre en su dedo con la tira de prueba. En unos pocos segundos, el glucómetro mostrará su número de azúcar en la sangre.



6. Deseche la lanceta (aguja) en un recipiente para objetos punzantes u otro envase sellado de plástico duro.

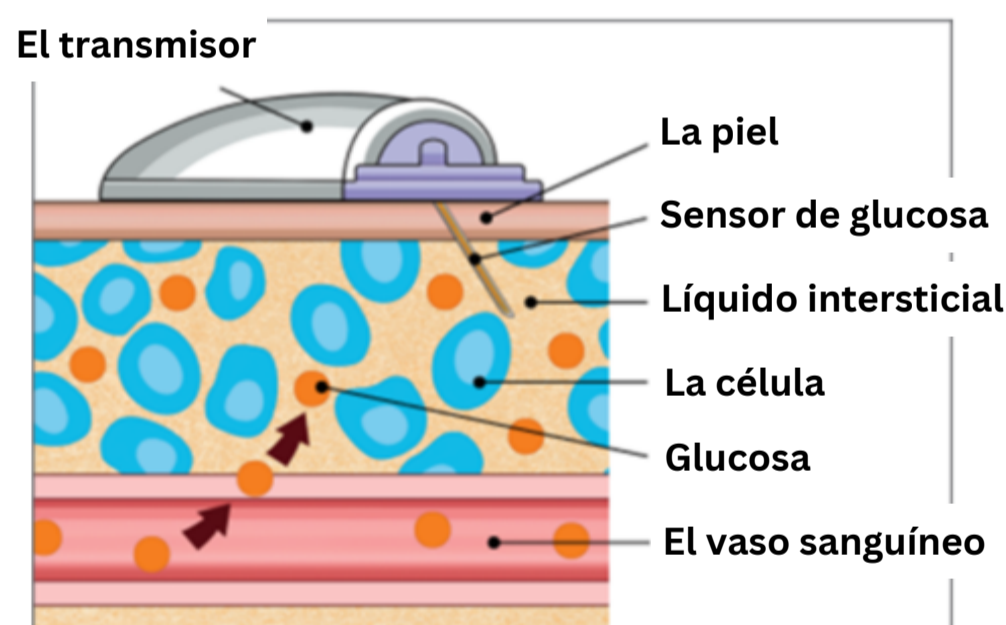
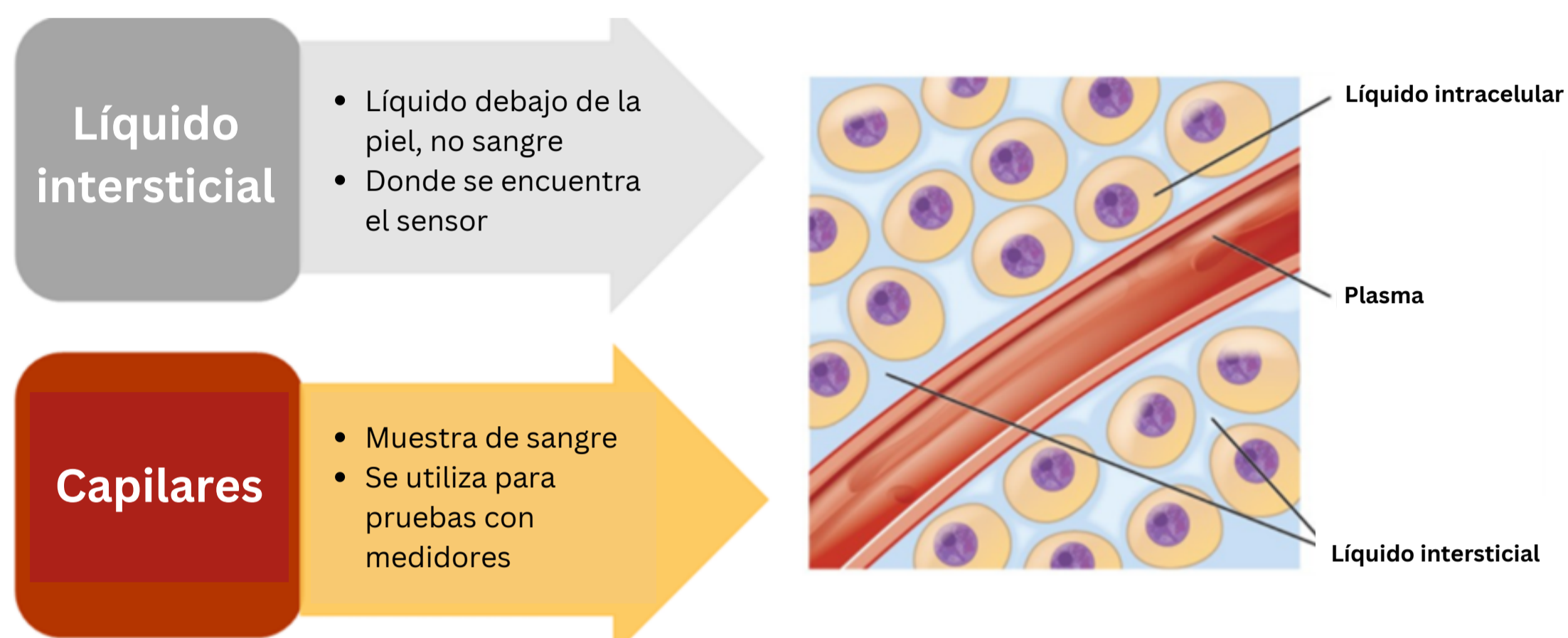
Todos los glucómetros son diferentes. Si tiene preguntas, llame al número de teléfono en la parte posterior del glucómetro o consulte con su médico o farmacéutico.

Monitoreo continuo de glucosa

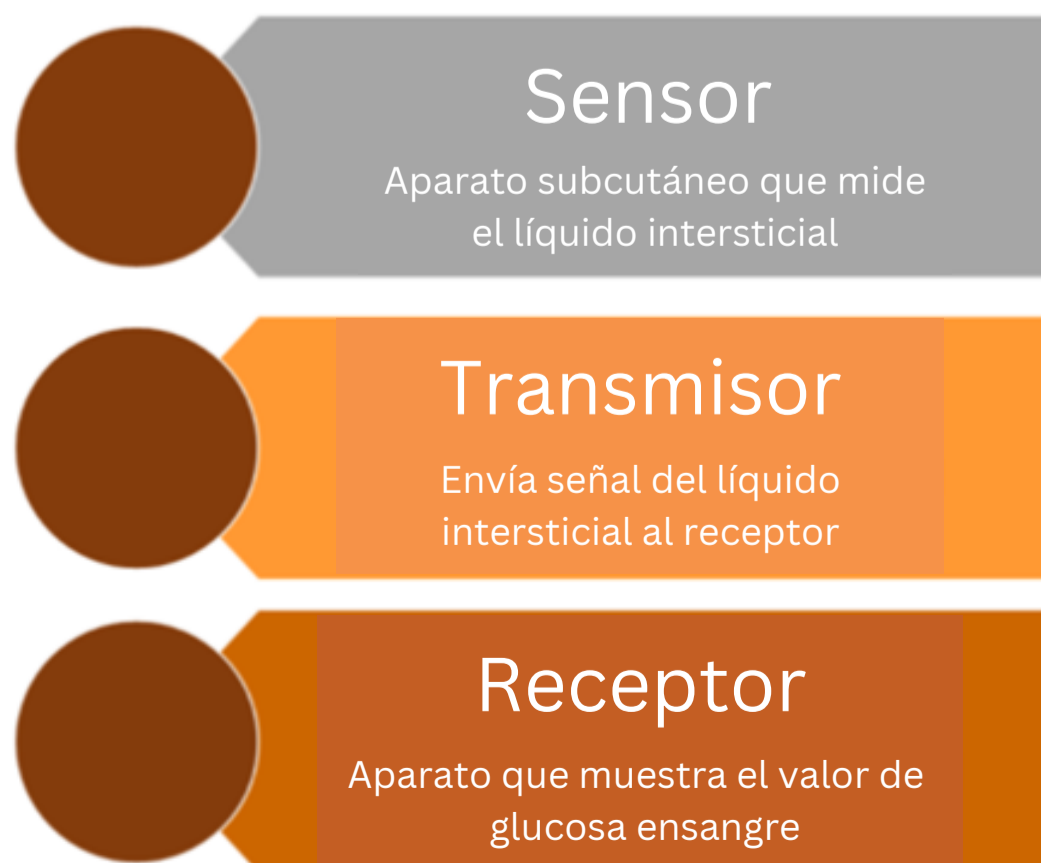
Monitoreo continuo de glucosa, MCG, mide las fluctuaciones de glucosa en sangre indirectamente por medio de tres componentes; un sensor, transmisor y receptor.

No reemplaza completamente el pinchazo de los dedos, pero reemplaza las pruebas de medidor. Es importante saber que los MCG miden el líquido intersticial, mientras que pinchar el dedo mide la sangre. Ambos el MCG y los medidores miden la glucosa y cada uno tiene un rango en el que se consideran precisos. Los resultados pueden ser diferentes y aún así caer en su rango preciso.

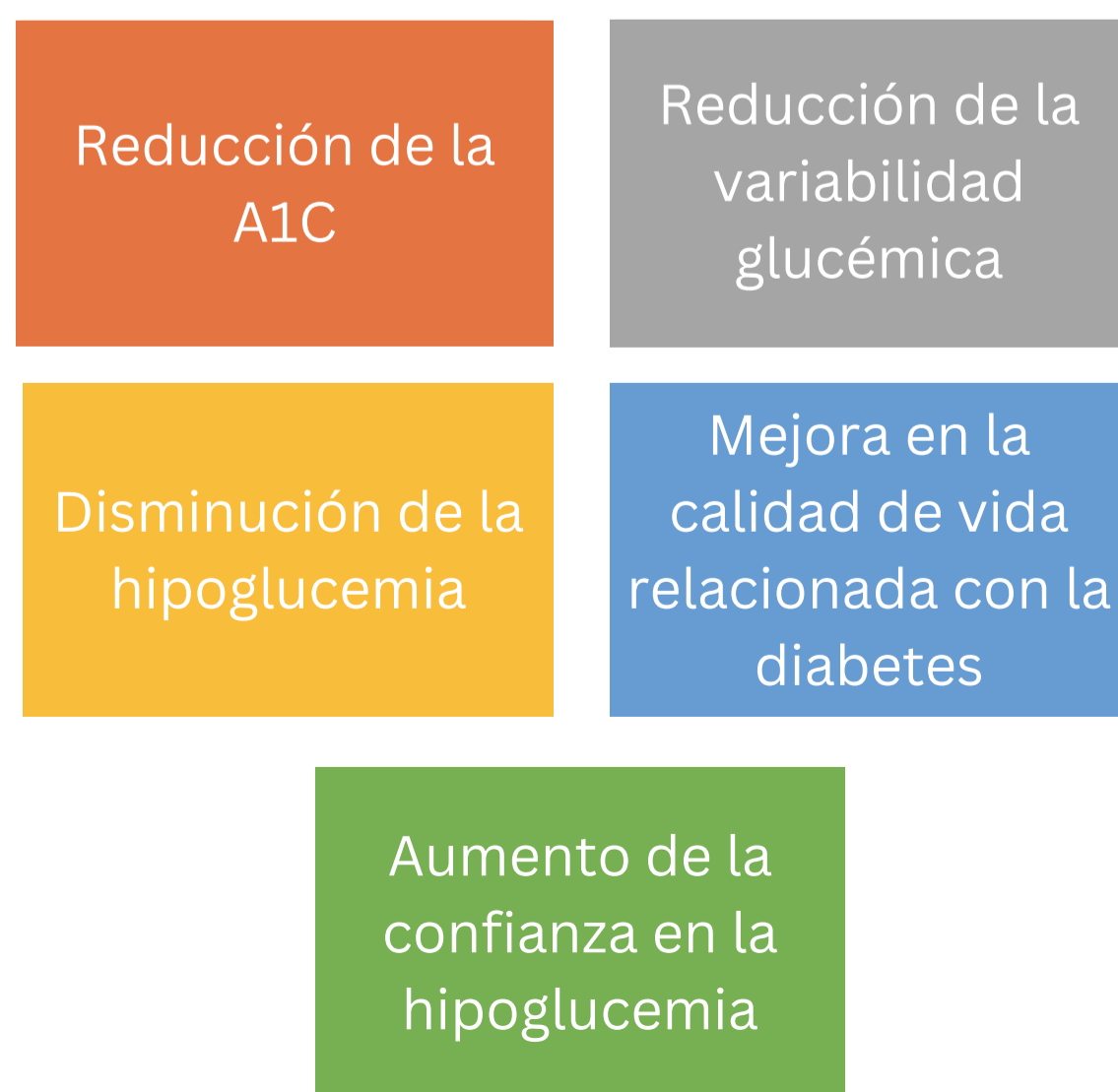
Trabaje con su educador de condiciones crónicas o con alguien de su equipo de atención médica para obtener más información sobre cómo usar cada aparato y cómo interpretar los resultados.




Los componentes del sistema MCG



Beneficios



Comparación de dispositivos MCG personales disponibles actualmente

	 Abbott FreeStyle Libre 14 day system	 Abbott FreeStyle Libre 2 system	 Dexcom G6	 Medtronic Guardian Connect and Guardian 3	 Senseonics Eversense
Calibraciones	Ninguno	Ninguno	Ninguno, opcional	Al menos dos veces al día	Al menos dos veces al día
Tiempo que puedes llevar el sensor	14 días	14 días	10 días	7 días	90 días
Aprobado para la dosificación de insulina por la FDA	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Período de calentamiento	Una hora	Una hora	2 horas	Hasta 2 horas	24 horas
Sitios aprobados	Brazo - subcutáneo	Brazo - subcutáneo	Abdomen, nalgas (para los niños - subcutáneo)	Abdomen, brazo - subcutáneo	Implantado en el brazo por profesional de la salud aprobado
MARD (la exactitud - más bajo es mejor)	9.4%	9.2%	9.0% en total	8.7-10.6%, más bajo MARD con más calibraciones y llevando en el brazo	8.5%
Integración de la bomba de insulina	No	Aún no está disponible	Sí. Tandem t:slim X2	Sí. Minimed 630G, 670G, and 770G	No
Comparte datos en tiempo real de forma remota	Sí	Aún no está disponible	Sí	Sí	Sí
Aplicaciones	FreeStyle LibreLink, LibreLinkUp	Aprobación de la FDA solicitada y pendiente	Dexcom G6 Mobile, Follow, CLARITY	Guardian Connect App, Sugar.IQ App	Eversense App
Software	LibreView, Tidepool	LibreView, Tidepool	Dexcom CLARITY, Glooko, Tidepool	Carelink, Tidepool	Eversense DMS, Glooko
Compatibilidad con dispositivos móviles	Lector, teléfonos inteligentes de Apple y Android	Lector	Receptor, teléfonos inteligentes de Apple y Android, relojes inteligentes	Guardian Connect app en Apple y Android	teléfonos inteligentes de Android y Apple iOS, relojes inteligentes y otros dispositivos
Frecuencia disponible de la medida de glucosa	Cada minuto	Cada minuto	Cada 5 minutos	Cada 5 minutos	Cada 5 minutos
Alerta predictiva de glucosa baja	No	No	Sí	Sí	Sí
Alarmas en tiempo real	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Detección de alarmas	No	Disponible cada minuto	Cada 5 minutos	Cada 5 minutos	Cada 5 minutos
Sustancias que interfieren	Vitamina C, ácido salicílico	Vitamina C	Hidroxiurea	Acetaminofeno	Tetraciclina, manitol
Edad aprobada para	Adultos mayores de 18 años	Adultos y niños mayores de 4	Adultos y niños mayores de 2	Edades 14-75	Adultos mayores de 18 años
Preocupaciones con la pérdida de datos	Ninguno, si escaneados cada 8 horas	Ninguno, si escaneados cada 8 horas	Ninguno, siempre y cuando el transmisor y el teléfono inteligente/el receptor no estén a más de 20 pies de distancia	Ninguno, siempre y cuando el transmisor y el teléfono inteligente/el receptor no estén a más de 20 pies de distancia	Ninguno cuando llevando el transmisor

Programas de descuento para fabricantes CGM

Abbott

Productos: Libre 14 Day, Libre 2

Programas para la gente con seguros comerciales:
Máximo de \$75 por 2 sensores (fuente de 28 días, \$65 por lector)

Programa de MyFreeStyle, 1 sensor y lector gratis
La gente con Medicare no son elegibles para estos dos programas pero puede buscar programas de tarjetas de descuento.

Para más información sobre estos programas y otros, visite Abbott

Dexcom

Productos: Dexcom G6

Programas para la gente con seguros comerciales:
\$45 por fuente de 90 días: incluye 1 transmisor (puede usarlo durante 90 días) y 9 sensores (puede usar cada sensor por 10 días).

Máximo de 2, fuente de 90 días.
dexcom6.copaysavingsprogram.com/

Para la gente con seguros comerciales:
Hasta \$140 de descuento en el kit receptor, transmisor and sensor

Para más información sobre estos programas y otros, visite visit Dexcom o Dexcom Patient Assistance

Ascensia

Productos: Eversense

Programas para la gente con seguros comerciales o sin seguros:

Después de los primeros \$100, Ascensia cubre los siguientes \$300 por sensor (90 días).
Ahorro máximo de \$1,200 por año.
Debe tener 18 años o más

Para más información sobre estos programas y otros, visite Ascensia

Medtronic

Productos: Guardian 3, Guardian Connect

Programas para personas sin cobertura de seguro para sensores Guardian, incluye aquellos con Medicare:
El costo se reduce a \$ 80 por transmisor (garantía de 12 meses) y \$60 por caja de 5 sensores (puede usar cada sensor por 7 días).

Para más información sobre este programa, visite CGM Access Discount.

Otros programas de Medtronic:
Si recientemente perdió su trabajo o seguro de salud, puede recibir hasta 3 meses de sensores sin costo.
Diferir los pagos por hasta 3 meses si usted o un miembro de su familia es despedido o suspendido del trabajo.

Asistencia financiera adicional también es disponible. Llame a 1-888-350-5540, L-V, 8 am – 6 pm CT o visite Medtronic Assurance

Programas de tarjetas de descuento para farmacias

GoodRx

Programas:
Precios de descuento para Libre, Dexcom y otros productos para personas con diabetes.
Todas las personas son elegibles (incluyendo Medicare, Medicaid, comercial)

Visite GoodRx para más información

SingleCare

Programas:
Precios de descuento para Libre, Dexcom.
Todas las personas son elegibles (incluyendo Medicare, Medicaid, comercial).

Visite SingleCare para más información

Recursos adicionales:

- Diabetes Wise para los proveedores (<https://pro.diabeteswise.org#>) ayuda a los proveedores a comparar dispositivos, enseña cómo ordenar de acuerdo con el seguro y proporciona videos sobre cómo usar diversas tecnologías para la diabetes (recursos sólo en inglés)
- Danatech (<https://www.diabeteseducator.org/danatech>) tiene información más detallada sobre tecnologías para la diabetes, oportunidades de capacitación y educación, solución de problemas de bombas de insulina, comparación de aplicaciones disponibles para la diabetes e información sobre programas de descuento (tiene algunos recursos en español)

Sección



Dieta y nutrición

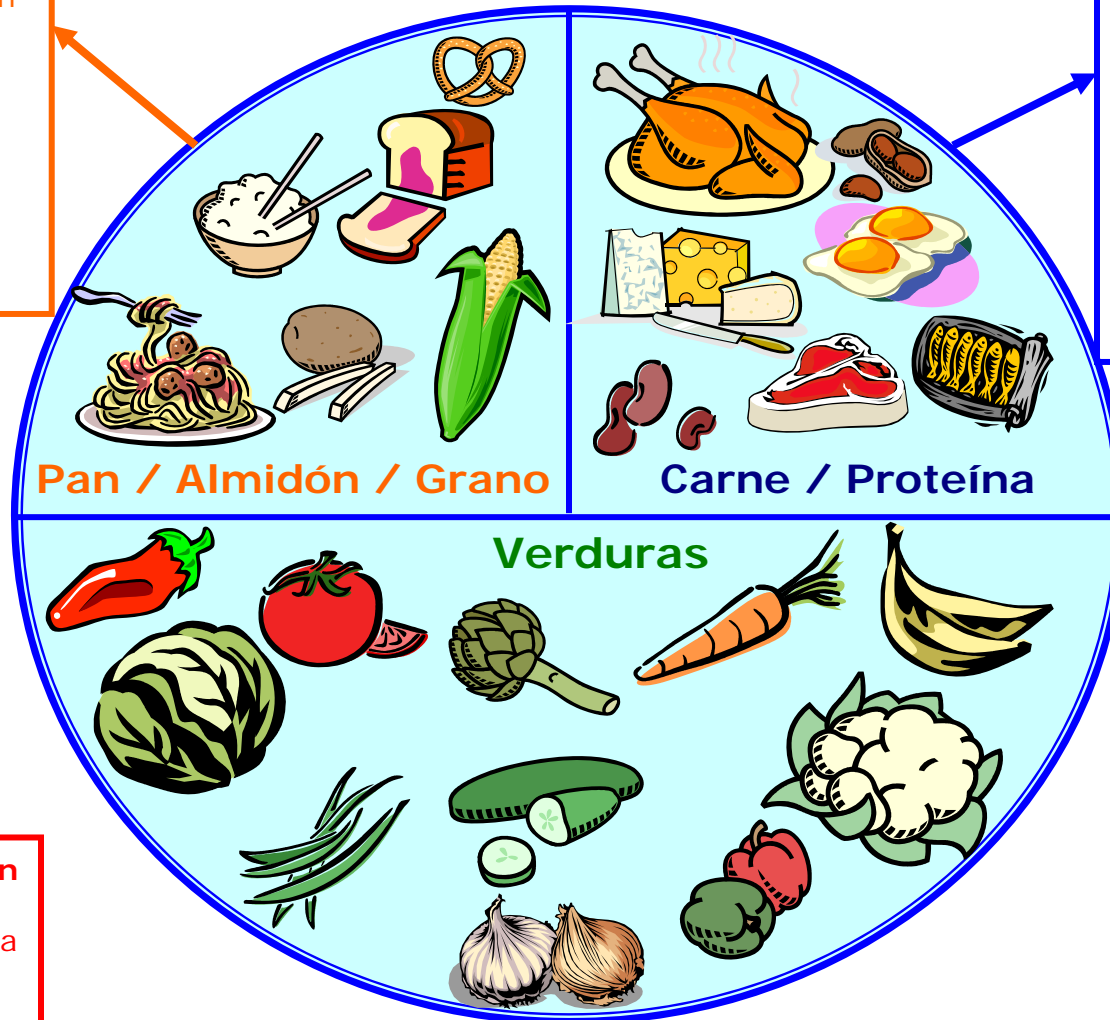
Plato Balanceado

Tamaño de una porción (2-3 al día)

- ¼ pechuga de pollo
- ¼ pechuga de pavo
- Pescado-tamaño de una palma
- 1 rodaja de queso
- Carne roja-tamaño de una palma
- 1 huevo
- ½ taza lentejas, frijoles secos
- ½ taza nueces, semillas
- 1 cucharada mantequilla de maní

Tamaño de una porción (por lo menos 6 al día)

- 1 rebanada de pan
- 1 muffin pequeña
- ½ taza galletas
- ¾ taza cereales
- 1 Tortilla
- 1 hot cake
- 1/3 taza arroz cocido
- 1/3 taza pasta



Leche / Calcio

Tamaño de una porción (3 al día)

- 1 taza de leche
- 1 rodaja de Queso
- 1 taza de yogur



Fruta

Tamaño de una porción (3-4 al día)

- 1 fruta tamaño mediana
- ½ taza fruta fresca
- ¾ taza jugo de fruta natural
- ¼ taza frutas secas

Tamaño de una porción (4-5 al día)

- ½ taza de verduras cocinadas, congeladas o enlatadas
- ½ taza de jugo vegetal
- 1 taza vegetales frescos o ensalada
- 1 papa pequeña cocida

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 frío
- 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, harina)
- 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

- Manteguilla de maní
- Salsas dulces
- Adereso para ensaladas
- Margarina
- Crema agría ("sour cream")
- Queso crema
- Dips
- Mayonesa
- Crema batida o merengue



*Las cantidades de alimentos en su plan de comida pueden ser diferentes.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
Este folleto no es para uso de organizaciones ni profesionales de la salud.

© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2021



Hennepin County
Medical Center

Carbohydrate Foods Raise Blood Sugar Alimentos con Carbohidrato Suben Niveles de Azucar

One portion is equal to.../ Una porcion es igual a

Fruit/La fruta:



Apple/Manzana
1 small/ 1 pequeña



Berries/Las Bayas
1 cup/ 1 taza



Watermelon/Sandia
1 cup/1 taza



Banana/guineo
½ banana



Pineapple/pina
¾ cup/ ¾ taza



Mango
½ cup; ½ taza



Peach/Durazno
1 small/1 pequeña



Orange/Naranja
1 small/1 pequeña



Grapes/Uvas
½ cup/ ½ taza



Raisins/Pasas
2 Tbsp/2 cucharadas

Grains/ Los granos:



Bread/ Pan
1 slice/1 rebanada



Popcorn/Palomitas
3 cups/ 3 tazas



Crackers/Galletas saladas
5-6 crackers/galletas



Cheerios
¾ cup/ ¾ taza



Injera
1 6 inch diameter



Pancake/panqueque
4" diameter/4" diametro



1 6" tortilla



Spaghetti
1/3 cup/1/3 taza



Rice/Arroz
1/3 cup/ 1/3 taza



Dry oatmeal/Avena seca
¼ cup/ ¼ taza

Dairy/Los lacteos:



Soup with noodles/ Sopa de fideo
1 cup/1 taza



Milk/leche
1 cup/1 taza



1 Yogurt/1 Yogur
"lite"



Ice cream/ Helado o nieve
½ cup/ ½ taza

Starchy Vegetables/ Verduras:



Corn/Maiz
5" cob/5" mazorca



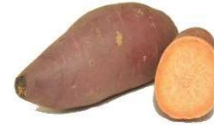
Peas/arvejas o chicharos
½ cup/ ½ taza



Potato/Papa
½ cup/ ½ taza



French fry/Papitas
fritas: ½ cup/taza



Sweet potato/camote
½ cup/ ½ taza



Beans/ Frijoles
½ cup/ ½ taza



Lentils/ Lentejas
½ cup/ ½ taza



Squash/Calabaza
1 cup/1 taza

Beverages/Bebidas:



Juice/Jugo
½ cup/ ½ taza



Lemonade/Limonada
½ cup/ ½ taza



Regular soda/refresco
½ cup/ ½ taza



Beer/Cerveza
12 oz can/lata

Others/Otras (Use less/Usa poco):



Honey/Miel



or/o Syrup/jarabe or/o
1 Tablespoon/1 cucharada



Jelly/jalea



oreo cookies/galletas dulce
2 cookies/2 galletas dulces



Hard candy/Dulces
3 pieces



Jello/Gelatina
½ cup/ ½ taza



1 Popsicle/1 Paleta



15 Chips/ 15 Papitas



Henepin County
Medical Center

Meats and Proteins- These do NOT affect your blood sugars

Carnes y Proteínas- Estas cosas NO afectan sus niveles de azúcar



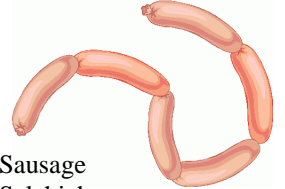
Beef
Carne de res



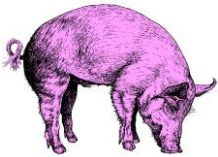
Chicken
Pollo



Turkey
Pavo



Sausage
Salchichas



Pork
Cerdo



Ham
Jamón



Fish
Pescado



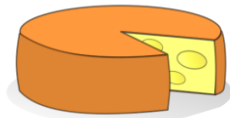
Canned fish- Sardines, Tuna
Sardinas, Atún enlatado



Shrimp
Camarones



Eggs
Huevos



Cheese
Queso



Fresh cheese
Queso fresco



Cottage cheese



Peanut butter
Crema de maní
Crema de cacahuete



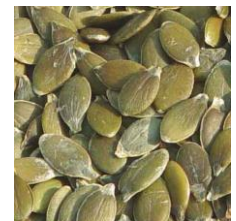
Peanuts
Cacahuates/Maní



All nuts
Almendras, nueces,
pistachios



Sunflower seeds
Semillas de girasol



Pumpkin seeds
Semillas de calabaza

Vegetables- These vegetables do **NOT** affect your blood sugars

Verduras/Vegetales- Estas verduras **NO** afectan sus niveles de azúcar



Asparagus
Espárragos



Avocado
Aguacate



Beets
Remolacha/ Betabel



Broccoli
Brócoli



Brussels sprouts
Coles de bruselas



Cabbage
Col/Repollo



Carrots
Zanahorias



Cauliflower
Coliflor



Celery
Apio



Chayote



Cucumber
Pepino



Eggplant
Berenjena



Green Beans
Ejotes/Vainitas/
Habichuelas



Lettuce
Lechuga



Mushrooms
Hongos/Champinoñes



Nopales



Okra
Ocro



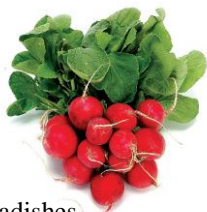
Onions
Cebollas



Pea pods
Brotos/Alverjas



Peppers
Chiles/Pimiento/Ajies



Radishes
Rábanos



Spinach
Espinacas



Tomato
Jitomates/Tomates



Zucchini
Calabacitas



Jicama

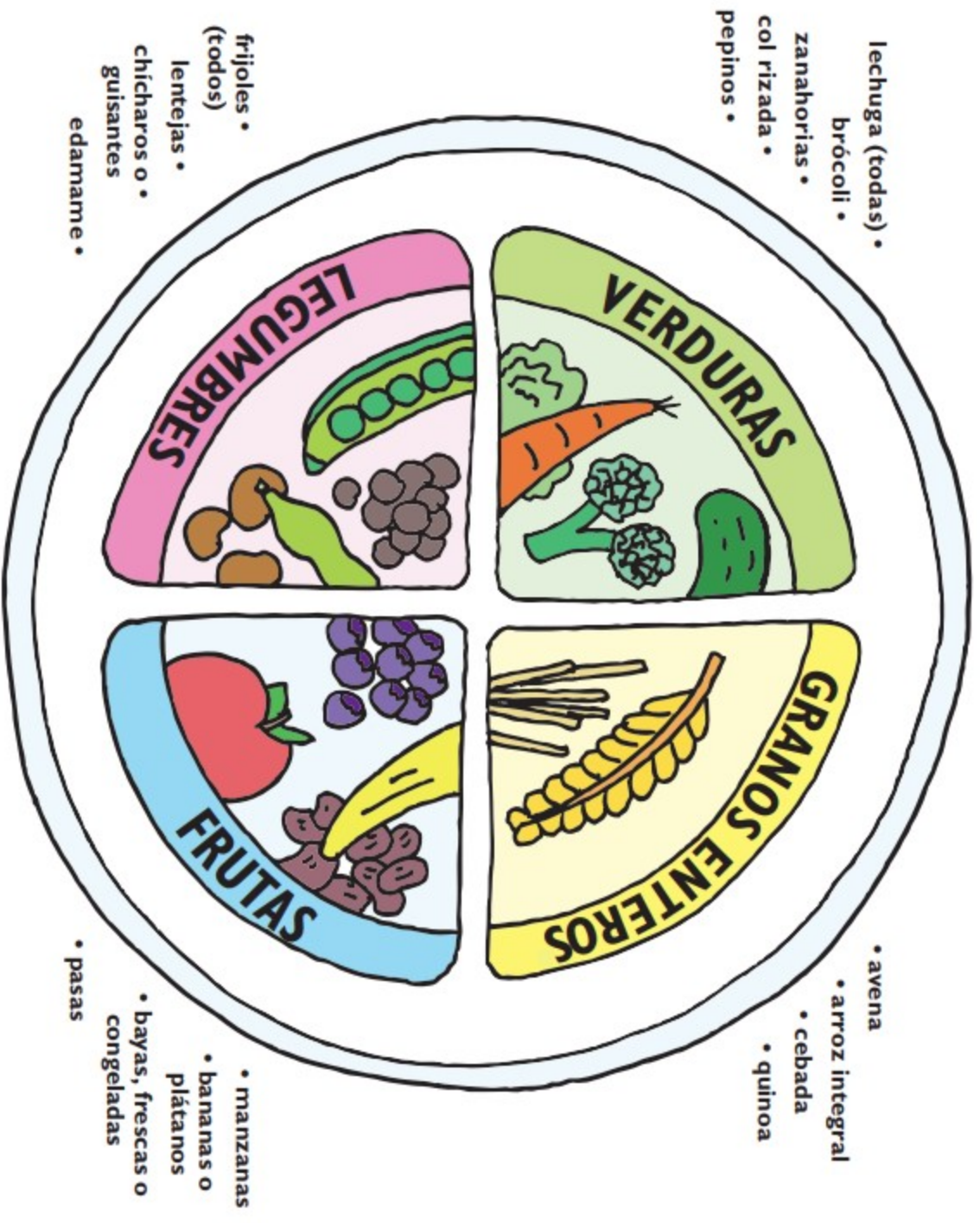
¿Cuántas opciones de carbohidratos son adecuadas para mí?

1 opción de carbohidratos = 15g = 1 porción

	Mujeres	Hombres
Tratando de bajar de peso	2-3 opciones/comida	3-4 opciones/comida
Mantener el peso	3-4 opciones/comida	4-5 opciones/comida
Muy activo	4-5 opciones/comida	5-6 opciones/comida



El plato de vegetales



Muchos granos enteros son "procesados" o cambiados de alguna manera antes de que usted se los coma. Los alimentos procesados generalmente contienen mucha azúcar, sodio (sal) y/o productos químicos que usted no necesita. Entre los alimentos procesados que debe evitar (no comer) están el pan blanco, los refrigerios o "snacks", papitas fritas, pastelitos, bizcochos y galletitas empaquetados.

Cambiar a un plan de comidas basado en alimentos de origen vegetal puede producir cambios en sus niveles de azúcar en la sangre y en la cantidad de medicina para la diabetes que necesita tomar. Siempre consulte con su médico antes de efectuar cualquier cambio en su plan de comidas para la diabetes.

RAZONES PARA COMER



MÁS COLOR

Aprenda la forma fácil de comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Resulta que mamá tenía razón; debemos comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?

1. LLENAS DE LO BUENO

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.



2. LIBRES DE LO MALO

Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se come toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.

3. NO LE HACEN GANAR PESO

Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras lo hacen sentir lleno gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.



4. SÚPER ALIMENTOS, SÚPER FLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural - pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comerse crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y asequibles que puede comer.



5. MEJORAN LA SALUD INTEGRAL DEL CUERPO

Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.



heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



Cuando escucha "ensalada" puede pensar en un aburrido tazón con lechuga y jitomate, ¡pero la ensalada puede ser mejor! Con unas cuantas adiciones puede convertirse en una comida deliciosa, sana y barata.

Rebane la fruta fresca que esté en temporada o en oferta; elija un arcoíris de color! Contrastar el sabor dulce de las frutas como peras, manzanas o granada con vinagretas saladas le dan complejidad y sabor a cualquier ensalada. Las frutas secas sin azúcar añadido son otro súper ingrediente para las ensaladas.

FRUTAS

GRANOS

Los granos integrales fríos o calientes la hacen más voluminosa y rica. Pruebe ponerle couscous integral, cebada, quinoa, bulgur o arroz salvaje. Para ahorrar dinero, busque granos integrales en el pasillo de productos a granel en el supermercado. La pasta integral es otra opción barata para mejorar cualquier ensalada básica.

PREPARE UNA ENSALADA MÁS SANA

PROTEÍNAS

Su ensalada estará más sabrosa con aves sin piel como pechuga de pollo a la parrilla o pescado como salmón o atún, que proporcionan omega 3 y ácidos grasos. Échele unos cuantos garbanzos, habas, frijoles blancos o negros. Las nueces sin sal, como cacahuates, almendras y nueces de Castilla le dan un toque crujiente a su ensalada y una dosis de grasas sanas. Toda esta proteína hará que se sienta lleno por más tiempo.

CONSEJO

Elija quesos bajos en grasa y bajos en sodio como mozzarella o suizo.

VERDURAS DE HOJA

Elija verduras de hoja oscura como lechuga romana, espinaca o arúgula. Agregue sabor con achicoria, lechuga de hoja morada o col morada. Si tiene hierbas como albahaca, tomillo, orégano o menta, échelas para que le den sabor y nutrientes extra a su ensalada.

ADEREZOS

Con aceite, vinagre y especias en su despensa estará a minutos de tener un aderezo de vinagreta simple, sano y casero. Dele vida con ingredientes deliciosos como hierbas frescas picadas, un toque de jugo de cítricos y verduras en cubitos con mucho sabor, como cebolla y cebollín. Experimente agregando pequeñas cantidades de estos complementos y pruebe conforme prepara la vinagreta.

VERDURAS

Las verduras crudas como zanahorias, pepinos, brócoli y coliflor le dan a la ensalada un toque crujiente y de color. Las verduras rostizadas como betabel, papa y calabaza le dan un sabor increíble y un toque de dulzura a cualquier ensalada.

CONSEJO

Los productos enlatados y congelados son excelentes para agregar en cualquier ensalada. Revise las etiquetas y elija las opciones con la menor cantidad de sal y azúcar añadido. Escurra, enjuague y seque dando golpecitos para que sus verduras de hoja se mantengan crujientes.

RECETA DE VINAGRETA:

Mezcle 1/4 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre balsámico y 1/4 cucharadita de mostaza. Póngale una pizca de pimienta negra y échelo en la ensalada (rinde para cuatro).



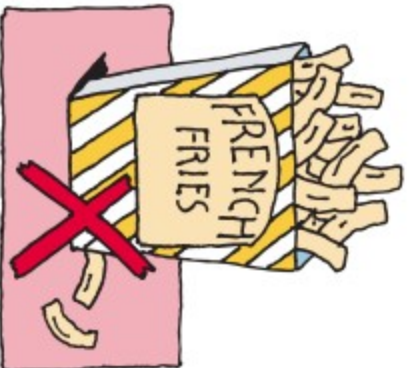
GRASAS BUENAS

GRASAS MALAS

Evite ...

Grasas Trans

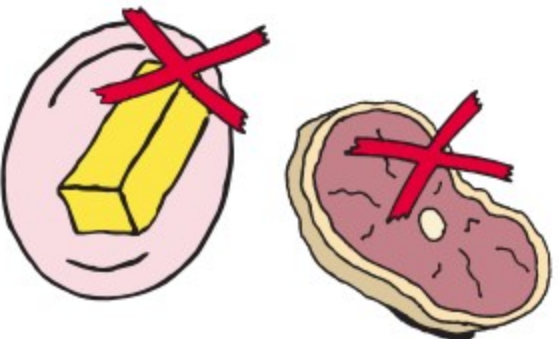
Papas fritas
Donas frescas
Mantequilla vegetal
Margarina
Alimentos fritos
Mucha de la repostería fresca
(pasteles, "pies" y galletas)
Algunas meriendas empacadas
y dulces



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.

ACERCA DE LA FIBRA

Los alimentos que provienen de las plantas tienen partes que el cuerpo no puede usar. Estas partes se llaman fibra.

¿Por qué debo comer fibra?

Igual que una escoba limpia el piso, la fibra ayuda a "limpiar" las cosas que su cuerpo no necesita o no puede usar para convertir en energía. Comer alimentos altos en fibra también puede ayudarle a:

- Mantener su azúcar en la sangre bajo control después de comer
- Bajar de peso al hacerle sentir lleno más rápido cuando come
- Reducir el colesterol "malo"
- "Ir al baño" con más facilidad (alivia el estreñimiento)



Los alimentos altos en fibra incluyen vegetales, frutas, granos enteros, nueces, avena, frijoles o habichuelas y semillas.



¿Cuánta fibra debo comer al día?

Los adultos deben tratar de comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Aquí tiene sólo un ejemplo de las muchas maneras de lograrlo:

DESAYUNO: 1/2 taza de cereal alto en fibra (10 gramos); 3/4 taza de frambuesas (6 gramos)
ALMUERZO: 2 rebanadas de pan integral (4 gramos); 1 manzana pequeña (2 gramos)
CENA: 1 taza de brócoli (5 gramos); 1 taza de arroz integral (3 gramos)
TOTAL = 30 GRAMOS

Aquí tiene otras maneras de añadir fibra a sus comidas:

- Comer pan integral en vez de pan blanco
- Comer frutas con la cáscara o piel en vez de tomar jugos de frutas
- Añadir bayas o nueces a su cereal o yogurt
- Comer frutas frescas o secas en sus meriendas
- Agregar garbanzos o habichuelas coloradas a sus platos de arroz
- Incluir vegetales en la mayoría de sus comidas



Añada la fibra a sus comidas poco a poco. Esto le ayudará a acostumbrarse a comer más fibra. Tome mucha agua todos los días. El agua ayuda a que la fibra se mueva por su cuerpo.

Sal y Sodio

CONSEJOS IMPORTANTES SOBRE SODIO:

Piensa en alimentos frescos: Come más alimentos frescos y menos procesados, preparados. Coma más comidas preparadas en casa.

Llénese con verduras y frutas: Elija frescas, luego congeladas, y si tiene que comprar enlatadas, busque bajo/reducido en sodio y enjuáguelos bien.

Elija productos lácteos y proteínas con bajo contenido de sodio: nueces y semillas sin sal, frijoles enlatados (enjuague bien).

Reduzca gradualmente: su paladar se acostumbrará a menos sodio con el tiempo.

Lea las etiquetas de nutrición: busque alimentos etiquetados "bajo en sodio" o "sin sal agregada".

Aumente su potasio: comer más alimentos ricos en potasio como tomates, frijoles, papas, y bananas puede ayudar a bajar su presión arterial.

Evite agregar sal: Deje el salero a un lado. Use mezclas de especias sin sal, más especias en general, hierbas y cítricos para darle sabor a una comida sin agregar sodio.

Cambiando la costumbre de comer salado

En promedio, los estadounidenses consumen 3,400 mg de sodio (sal) por día, lo que es casi el doble de la recomendación de la Asociación Americana del Corazón.

Dependiendo de su salud, su médico puede recomendar una dieta baja en sodio de 1.500 mg. La Asociación Americana de Diabetes recomienda a personas con diabetes como objetivo 2,300 mg o menos por día. Si tiene presión alta, su médico puede recomendarle aún menos.

¿Dónde encuentras sodio?

- Alimentos procesados, empacados
- Carnes frías y quesos
- Pepinillos
- Condimentos como salsa de tomate, mostaza, aderezo para ensalada
- Comidas rápidas
- Salsas
- Chips y meriendas como pretzels, nueces mixtas
- Sopas



¡Baje el consumo de sal en 3 semanas!

Comience a disfrutar de alimentos bajos en sodio y reduzca la hinchazón siguiendo estos 3 simples pasos:

Semana 1: Panes & enrollados

- Escoga alimentos bajo en sodio
- Vigilar el sodio
- Anote la cantidad de sodio que va eliminando de su dieta

Semana 2: Pizza & Proteína

- Reduzca la cantidad de quesos y carnes
- Agregue vegetales a la pizza y a otras comidas
- Use alimentos frescos en lugar de frito, enlatado, o procesado

Semana 3: Sopas & Sandwiches

- Leer las etiquetas y elegir marcas con menos sodio
- Use condimentos con menos sodio y agregue mas vegetales a los sándwiches



SORBOS MÁS SANOS

Sustituye las bebidas endulzadas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON ESTAS MEJORES OPCIONES

- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- "aguas mejoradas" endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas
- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Tómala simple, gasificada o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- Para los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a sustituir los refrescos con alto contenido de calorías y otras bebidas azucaradas.

LOS DATOS PUEDEN SORPRENDERTE.



La mayoría de la gente en los Estados Unidos consume alrededor **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**. ¡Esta cantidad **TRIPLICA** la recomendación del límite diario para mujeres y **DUPLICA** la recomendación para hombres!



Las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos y las energéticas son la **FUENTE #1** de azúcares añadidos en nuestra dieta.



Una lata (12 FL OZ) de refresco regular tiene alrededor de **150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcares añadido.

PRUEBA ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES AÑADIDOS.



COMIENZA A REDUCIR.

Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

SUSTITUYE la mayoría de tus bebidas con agua.

REDUCE gradualmente la cantidad de azúcar en el café y té hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura.

AGRÉGALE agua sin gas o con gas a las bebidas para tener el mismo sabor pero menos azúcares por porción.



ELIGE AGUA.

Haz que el agua sea la opción más fácil y llamativa:

LLEVA contigo una botella de agua que puedas rellenar.

AGRÉGALE un toque de jugo 100% natural o rebanadas de cítricos, moras o incluso pepino para mejorar su sabor.

PRUEBE agua con gas si le apetece algo burbujeante.



PREPARA TUS BEBIDAS EN CASA.

Las bebidas favoritas de la familia como chocolate caliente, limonada, smoothies, ponche de fruta, leche con chocolate y bebidas de café se pueden hacer en casa fácilmente con menos azúcares añadidos.

COMIENZA con bebidas sin endulzar y darles sabor con frutas, leche sin grasa, y hierbas y especias.

Obtén recetas de bebidas y más en HEART.ORG/RECIPES.



Lee las etiquetas y toma decisiones sabias.

Algunas bebidas que parecen ser sanas pueden tener muchas calorías y azúcares añadidos. Revisa las porciones por empaque y la lista de ingredientes.

Ten en mente que los azúcares añadidos vienen en muchos nombres, incluyendo: sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/EATSMART

ALCOHOL Y DIABETES



- Usted puede beber alcohol si puede contestar Sí a todo lo siguiente:
- | | SI | NO |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Mi azúcar en la sangre está bien controlada | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sé cómo evitar (prevenir) y tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mi médico o la clínica de diabetes me han dicho que puedo beber alcohol | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Cuánto puedo beber?

Una bebida al día para hombres y mujeres
Dos bebidas al día para los hombres (sólo para los hombres) también puede ser aceptable.



Cómo beber alcohol:

- Beba con la comida o con alimentos altos en carbohidratos
- Beba lentamente y no lo haga solo
- Hágase la prueba de azúcar en la sangre con frecuencia
- Siempre tenga a mano una merienda para el nivel bajo de azúcar en la sangre
- Asegúrese de estar acompañado de una persona que sepa que usted tiene diabetes



Si bebe, recuerde:

El alcohol puede causar que su nivel de azúcar en la sangre baje súbitamente, particularmente en la diabetes tipo 1. Puede ocurrir sin señales de alerta y hasta se puede desmayar.

Resumen:

Si hasta ahora no bebe alcohol, no comience. Nadie necesita beber alcohol. Si bebe, siempre es mejor hacerlo en pequeñas cantidades.

Hable con su médico

o educador en diabetes para más información.

CONSEJOS PARA COCINAR SALUDABLE

La manera en que prepara los alimentos puede ser tan importante para controlar la diabetes como los alimentos que usted consume. Aquí tiene algunos consejos útiles para cocinar saludable:



Quite la grasa de la superficie de las sopas y los guisos. La grasa flota en la superficie cuando las sopas y los guisos se enfrían. Sólo elimine la grasa, recaliente y disfrútelos.



Prepare los alimentos con aerosoles de aceite vegetal en vez de usar aceite, manteca o mantequilla. Si usa aceite, lo mejor es usar pequeñas cantidades de aceite de canola y de oliva.



Limite la sal. No añada sal a los alimentos ni cocine con sal. Sazone las comidas con hierbas, especias, vinagre, vino o jugo de limón.



Prepare el pollo y el pavo sin la piel. Elimine la grasa de las carnes antes de cocinarlas.



Use leche descremada o con 1% de grasa para cocinar. Y para tomar, en vez de leche entera o al 2%.



Use sólo leche, yogurt y quesos descremados o bajos en grasa y carnes magras para sus recetas.



Prepare sólo carnes bajas en grasa asadas, a la parrilla, al horno, saltadas o cocidas a fuego lento.



Prepare los vegetales al vapor usando agua o un caldo bajo en grasa y en sodio.



Use limón o lima para el pescado y los vegetales en vez de mantequilla o salsa.



Cocine con productos de granos enteros en vez de refinados

(arroz salvaje, avena, cebada y salvado).



Añada vegetales a sus guisos y ensaladas.

Los consejos para cocinar saludable son iguales para las personas con diabetes que para las demás. Para más información, hable con su educador en diabetes, dietista o médico.

Provided as an educational service on www.learnaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018



Comidas y bocadillos saludables rápidos y fáciles

Desayuno

- Mantequilla de nuez, bananos o tostadas con manzana
- Batidos: frutas congeladas, agua de coco (u otro tipo de líquido), yogur, las verduras son bienvenidas
- Avena (o cualquier grano cocido) con un huevo o queso
- Ensalada de frutas con quínoa
- Tostada con queso ricotta, tomate, nueces tostadas y rábano
- Atole de quínoa con almendras y duraznos
- Tostadas de aguacate con huevo (poche, duro, etc.)
- Avena remojada: remoje la avena o los granos en hojuelas la noche anterior. Agregue frutas, nueces o vegetales salteados para algo sabroso
- Frutas calientes: fruta horneada / asada con yogur griego o queso cottage
- Muffins para el desayuno con huevo (hornear con anticipación para tenerlo a mano)
- Sándwich de desayuno con huevo, tomate y champiñones salteados
- Batido de banana y mantequilla de maní (sin sal o azúcar)
- Burritos de desayuno: papa dulce con frijoles negros, huevos revueltos, aguacate y tomates
- Avena con calabaza: agregue puré de calabaza a la avena junto con semillas o nueces tostadas para obtener proteína extra
- Frittata de espinacas en una taza: cubra media taza de espinacas con agua y cocinar en el microondas por un minuto. Drenar el agua: agregue el huevo, la leche, el queso, los tomates, una pizca de sal y pimienta. Mezclar bien y cocinar en el microondas por unos 2 minutos o hasta que esté cocinado
- Parfait de frutas
- Avena instantánea hecha en casa: medir la avena de cocción rápida en un recipiente junto con frutas secas y nueces. Esto le permitirá agregar agua y preparar rápidamente cuando no tenga tiempo.
- Tofu revuelto: en lugar de huevos, mezcle el tofu ablandado con verduras (brócoli, col, verduras, tomates, berenjenas, champiñones, pimientos, etc.)
- Budín de chía con frutas: durante la noche, remoje las semillas de chía en leche o en cualquier otra alternativa de leche con banano u otro tipo de fruta
- Mostaza, aguacate y eneldo en un muffin de trigo integral con huevo duro
- Trozo de fruta, 1-2 onzas de queso, nueces y mezcla de semillas
- Waffle con mantequilla de maní (sin sal o azúcar) cubierto con frutas
- Pizza de desayuno: pan tostado con queso ricotta, hierbas frescas, rodajas de tomate y otras verduras salteadas
- Cereal portátil: elija un cereal integral alto en fibra con leche o yogur sin sabor. Agregue nueces o semillas para proteína extra





Almuerzo y Cena

- Sándwich de waffle caprese: un waffle con rodajas de tomate, mozzarella fresca y albahaca
- Ensalada de pollo O atún (a base de vinagre en lugar de mayonesa) con lechuga, aguacate, y tomate en un arrollado, o entre el pan, o encima de una rebanada de pan como un sándwich abierto, o sobre una cantidad grande de ensalada de hojas verdes
- Ensalada de fideos de trigo: fideos cocidos, zanahorias ralladas, cilantro, proteínas (pollo, salmón, tofu), cacahuates tostados y brócoli (u otra verdura)
- Ensalada de garbanzos: garbanzos enlatados, pimientos en rodajas, hierbas frescas, pepino y tomate mezclados con aceite de oliva y jugo de limón fresco
- Rollos de queso provolone: ensalada de pollo enrollada en una rodaja de queso provolone servida con verduras y una pieza de fruta
- Ensalada de pasta griega: pasta cocida (disponible sin gluten), tomates enlatados o frescos, aceitunas, perejil, calabacín salteado y queso rallado
- Ensalada cobb: carne frías o pechuga de pollo, huevo duro rebanado, aceitunas, queso azul, cebolla, pepino y pimiento rojo cortado en cubitos, rodajas de tomate
- Ensalada Waldorf enrollada en lechuga: uvas, manzanas, pavo cocinado, nueces, apio y aderezo de yogur, envuelto en hojas de lechuga
- Ensalada china de pollo: repollo napa mezclado con aceite con chile y jugo de limón fresco, chicharos, zanahorias ralladas, cilantro y pollo cocido
- Ensalada de pavo con limón: pavo cocido, albaricoque seco, semillas de amapola, cebolla roja, jugo de limón y yogur. Colóquelo entre dos rebanadas de pan para disfrutar como un sándwich o sobre verduras como ensalada
- Pitas de ensalada de pollo y arroz: cerezas o arándanos agrios secos con pollo cocido, arroz integral cocinado, vinagreta de limón (jugo de limón fresco y aceite de oliva) metido dentro de un pan pita con lechuga
- Ensalada de pasta de alcachofas: pasta cocida y fría con alcachofas enlatadas, cebolla roja, tomates cherries cortados a la mitad y hierbas frescas
- Quiche o frittata preparados de antemano (busque recetas en línea)
- Berenjena asada con quínoa y ensalada de manzana: berenjena asada con aceite de oliva y mezcle con quínoa cocida, manzana cortada en dados, arándanos agrios secos, espinacas y mezcle con una vinagreta (aceite de oliva, vinagre y comino)
- Ensalada nicoise: picar los huevos duros con atún enlatado, rodajas de tomates, cebolla roja, lechugas, aceitunas y pepino en vinagreta
- Ensalada de garbanzos green goddess: garbanzos cubiertos con aderezo green goddess sobre lechugas, cebolla y rábano
- Sopa: casi cualquier sopa del día antes se puede servir como sobrante, y a menudo saben mejor. Prepárese una cantidad grande para almorzar o cenar cuando esté demasiado ocupado para cocinar. Por ejemplo, tomate; puerro de patata, gazpacho; chile; minestrone; zanahoria y jengibre con calabaza ... las posibilidades son infinitas)
- Tacos: proteína a base de carne o verdura servida con lechuga frescas, salsa y verduras



Merienda: Elija frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales en pequeñas cantidades (deben ser de 100 a 200 calorías en total, no una comida). Prepárelo al comienzo de la semana y sepárelo en porciones de meriendas.

- Huevos hervidos
- Queso con galletas saladas
- Queso de hebra
- Palomitas de maíz
- Pretzels, sin sal
- Nueces y semillas sin sal
- Trozos de fruta fresca o 2 cucharadas de frutas secas
- Puré de manzanas sin azúcar
- Chips de col rizada asadas (intente agregar levadura nutricional antes de hornear)
- Verduras crudas y / o pita de trigo integral con humus
- Jugo de tomate bajo en sodio
- Fruta real deshidratada
- Galletas integrales saladas
- Mantequilla de maní sin sal o azúcar con galletas de arroz, galletas integrales, vegetales (apio) o frutas (manzanas)
- Avena con frutas

Sitios web de recetas y blogs de comida

foodnetwork.com
cookinglight.com
loveandlemons.com
joyfulhealthyeats.com
eatingwell.com
diabetesfodhub.org/
renallekirchner.com/recipes.html
acouplecooks.com
sproutedkitchen.com
greenkitchenstories.com
mynewroots.org
happyvolks.com
101cookbooks.com
ohsheglows.com
theyearinfood.com
naturallyella.com

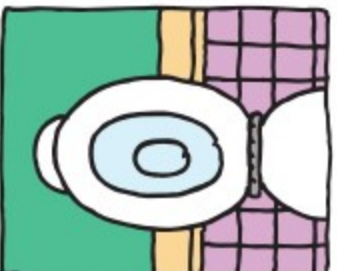


Sección



**Ejercicio, estrés y
sueño**

LA DIABETES Y LA HORA DE DORMIR



Las personas con diabetes pueden tener dificultades para dormir bien. El estrés del día, la sed o tener que orinar con frecuencia son solo algunos de los problemas que pueden despertar a alguien en la noche.

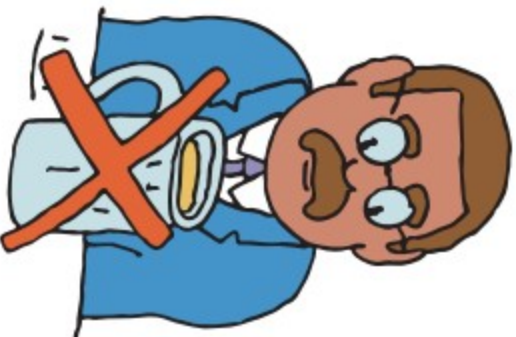


- Otros problemas para dormir pueden incluir:
- pausas o interrupciones en la respiración que pueden despertarlo o acortar el tiempo de sueño (término médico: apnea del sueño)
 - movimientos esporádicos de las piernas o sensación de adormecimiento, hormigueo o dolor en las piernas
 - dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir bien (término médico: insomnio).

¿Qué puede hacer?

Trate estos consejos para poder dormir bien:

- acuéstese y levántese todos los días a la misma hora
- haga 30 minutos de ejercicios al día (pero no muy tarde en el día)
- limite la cafeína y el alcohol, sobre todo después de las 3 P.M.
- dedique una hora antes de dormir a hablar tranquilamente, escuchar música o leer (nada de televisión, teléfono celular o computadora)
- duerma en una habitación fresca y oscura.



Visite a su médico si tiene problemas para dormir que no mejoran.
Para todo el mundo es importante dormir bien toda la noche.



¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.

Descubra cómo en [heart.org/movemore](https://www.heart.org/movemore).



American Heart Association.

Healthy for Good™

ELIJA SU PROPIO ENTRENAMIENTO

Los circuitos pueden ser una buena manera de hacer ejercicio sin necesidad de equipos especiales

PARA CONSTRUIR SU CIRCUITO, SELECCIONE 3 O 4 EJERCICIOS DE CADA CATEGORÍA:

Alterne ejercicios cardiovasculares y de fuerza en períodos cortos de 30 segundos y 3 minutos, luego repita el circuito dos o tres veces.



EJERCICIOS DE CARDIO

- Saltos de tijera
- Saltos de sentadilla
- Correr o marchar en el lugar
- Subir escaleras o subir escalones
- Elevaciones de rodilla
- Escalador
- Saltos de estrella
- Burpees



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTABILIDAD

- Plancha y plancha lateral
- Flexiones
- Abdominales
- Elevación de la cadera o posición de puente
- Flexiones de tríceps en una silla
- Estocadas
- Sentadillas o posición de silla
- Sentadillas con pared



Obtenga más información sobre cómo agregar actividad a su rutina en heart.org/HealthyForGood

EAT SMART

MOVE MORE

BE WELL



American Heart Association.
Healthy for Good™

COMBATIR EL ESTRÉS CON HÁBITOS SALUDABLES

1. **Tómese su tiempo.**

Planifique con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin tener que apresurarse.

2. **Duerma más.**

Intente dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue actividades y conciencia plena a su rutina.

3. **Deje las preocupaciones.**

El mundo no se acabará si no puede lidiar con todo. Tómese un descanso y simplemente respire.

4. **Ríase.**

La risa nos hace sentir bien. No tenga miedo de reír a carcajadas, incluso si está sola.

5. **Conéctese.**

Una dosis diaria de amistad es una excelente medicina. Tómese el tiempo de llamar a amigos o familiares para ponerse al día.

6. **Organícese.**

Utilice listas de “cosas por hacer”, para que lo ayuden a enfocarse en las tareas más importantes, y aborde los grandes proyectos de un paso a la vez.

7. **Practique acciones comunitarias.**

Ofrezca su tiempo como voluntaria o dedique tiempo a ayudar a sus amigos. Ayudar a otros lo ayuda a usted.

8. **Manténgase activa todos los días.**

El ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentre algo que le parezca divertido y persevere en ello.

9. **Deje los malos hábitos.**

El exceso de alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca el consumo o déjelo para reducir la ansiedad.

10. **Prefiera las cosas que puede cambiar.**

Deje tiempo para aprender una nueva habilidad, trabajar para alcanzar una meta o para expresar amor y prestar ayuda a otros.

Obtenga más información en
heart.org/HealthyForGood

Sección



**Prevención de
problemas**

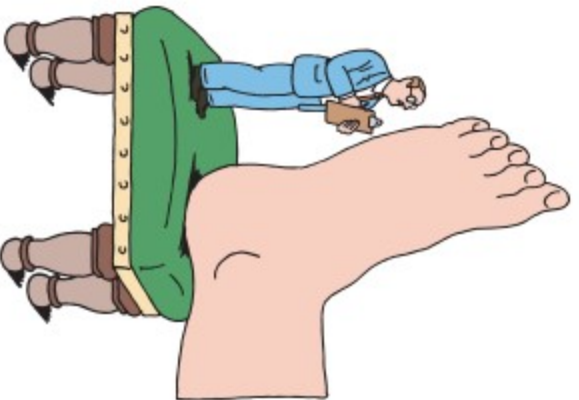
PLAN DE CUIDADO DE LA DIABETES

CUIDESE BIEN



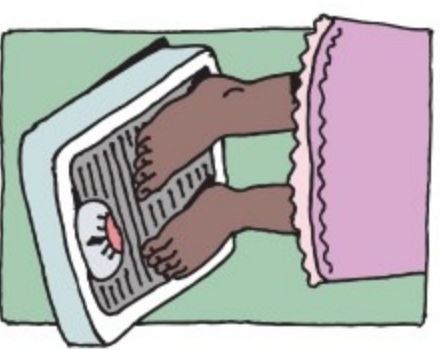
Cada 3 meses

- 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



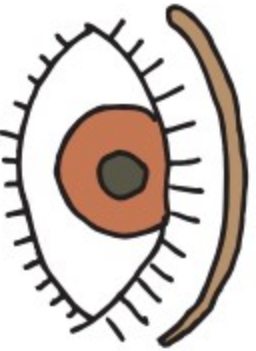
Cada 6 meses

- 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

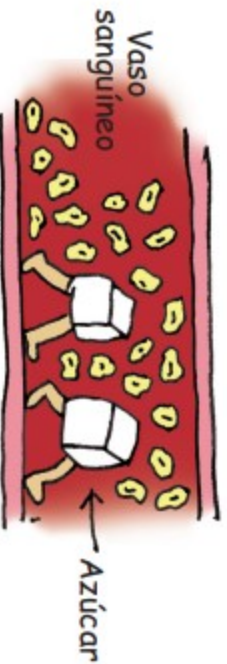
- Examen físico (chequeo) por su médico
- Examen completo de los pies
- Chequeo del colesterol y otras grasas del cuerpo (perfil de lípidos)
- Examen completo de los ojos (ojo dilatado) por un médico especialista (oftalmólogo)
- Vacuna contra la influenza (flu)
- Pruebas de los riñones



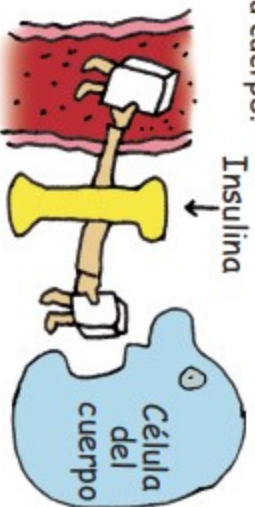
RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina es una condición en la que su cuerpo no puede usar correctamente la insulina que produce.

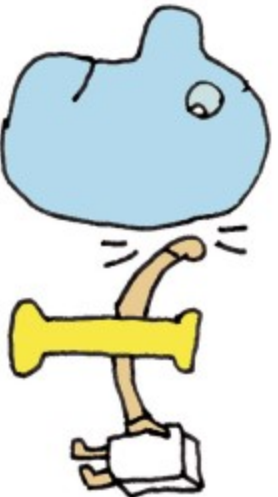
Cuando usted come, la mayor parte de los alimentos que ingiere se convierte en un tipo de azúcar llamado glucosa. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Sus células necesitan azúcar para darle energía.



La insulina tiene la importante función de ayudar al azúcar a moverse de su sangre a las células de su cuerpo.



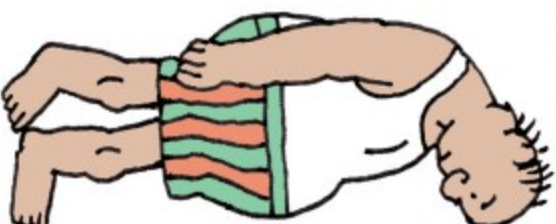
Cuando usted tiene resistencia a la insulina, las células del cuerpo bloquean la insulina, de manera que esta no puede hacer su trabajo. Usted no puede obtener la energía que necesita porque no pasa suficiente azúcar de su sangre a las células de su cuerpo.



Cuando esto ocurre, su cuerpo tiene que producir más insulina. Si su cuerpo no puede producir suficiente insulina, los niveles de azúcar en su sangre permanecen demasiado altos.

Las causas principales de la resistencia a la insulina son:

- Demasiado grasa en el cuerpo (sobrepeso); especialmente alrededor de la cintura
- No estar activo físicamente



¿Qué puedo hacer?

- 1) Baje de peso comiendo alimentos sanos en las cantidades correctas. Bajar tan solo 7% de su peso es una buena meta para muchas personas.
- 2) Estar activo físicamente durante 30 minutos o más al día.



Consulte a su médico para obtener más información.

CUÁNDO LLAMAR AL MEDICO

Siempre es buena idea llamar a su médico o a la clínica de salud si tiene un problema con el cuidado de su diabetes. Pero, algunas veces no estamos seguros de cuándo llamar.

Aquí tiene algunos momentos en los que SIEMPRE debe llamar a su médico o clínica de diabetes:

- Siempre que su nivel de azúcar en la sangre esté sobre 300 y usted no pueda bajarlo.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de su meta por 2 ó 3 días y usted no sabe por qué.
- Si tiene ketonas.
- Si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por debajo de 70, aún cuando haya tratado una o dos veces el problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, y no sabe qué hacer.
- Siempre que tenga un moretón, una cortadura u otra lesión, especialmente en sus pies, que empeora en vez de mejorar.



- En cualquier momento que no pueda recordar cuánta medicina para la diabetes debe tomar, cuándo tomar su medicina o qué hacer si olvida tomar su medicina.
- Si está enfermo y no puede retener los alimentos por diarrea o vómitos.
- En cualquier momento que tome una medicina nueva, ya sea por recomendación de su médico o por su cuenta, como medicina para el catarro o la tos.

Mantenga este recordatorio en un lugar accesible, como su refrigerador o botiquín. Llamar a su médico o a la clínica de diabetes cuando tenga problemas para controlar su diabetes siempre es lo correcto.



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 m's calorías de las que come, todos los días. Aquí tiene algunas maneras sencillas para ayudarle a lograrlo:

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

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 m's fácil controlar lo que come si usted prepara su comida.

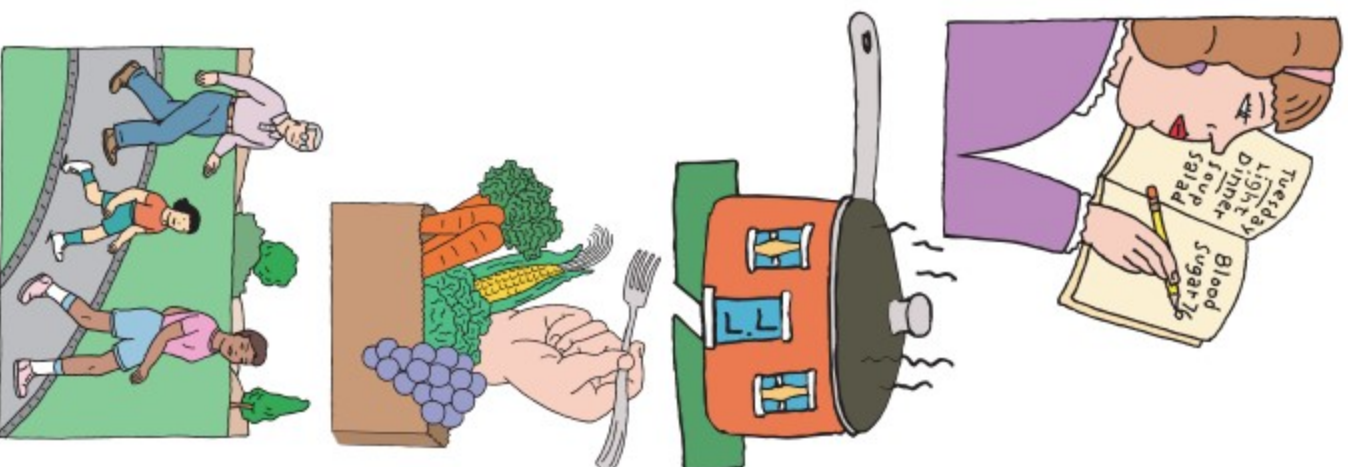
Mida su comida. Las porciones de los alimentos (cuanto come) por lo general son m's grandes de lo que usted cree. Si come fuera, comparta una comida o llévese la mitad para su casa.

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. TÚmelas 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 m's cada día.



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



LA PRESIÓN ALTA Y LA DIABETES

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA ALTA PRESIÓN DE LA SANGRE

Evite la sal y los alimentos grasosos



No fume



Evite o limite el alcohol



Baje de peso



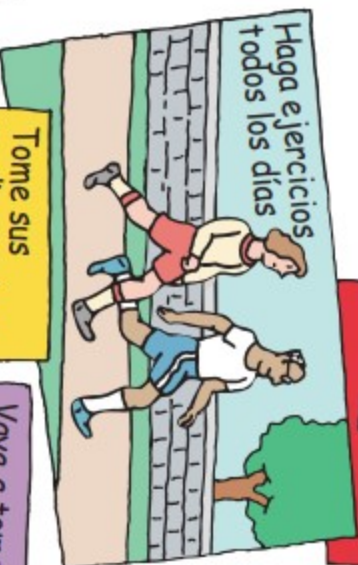
Vaya a tomarse la presión



Tome sus medicamentos todos los días



Haga ejercicios todos los días



Un buen control de la presión de la sangre es importante para las personas con diabetes. La diabetes aumenta sus riesgos (probabilidades) de tener la alta presión de la sangre. Tanto la diabetes como la alta presión pueden aumentar sus riesgos de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si usted tiene diabetes, su meta debe ser mantener la presión de la sangre en 130 sobre 80 o menos. Vaya a tomarse la presión si no sabe cómo la tiene. Por lo general, en la clínica de salud, en la farmacia o en la oficina de su médico pueden tomarle la presión GRATIS.

Relájese



Tabla de la presión arterial

Categoría de la presión arterial	Sistólico mm Hg (# superior)		Diastólico mm Hg (# menor)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevado	120-129	Y	Menos de 80
Presión alta Fase 1 (de la hipertensión)	130-139	O	80-89
Presión alta Fase 2 (de la hipertensión)	140 o superior	O	90 o superior
Crisis de la hipertensión (Atención de emergencia NECESARIA)	Superior a 180	Y/O	Superior a 110

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL Y LA DIABETES

Coma menos "grasas malas" (grasas saturadas y grasas trans) y colesterol.



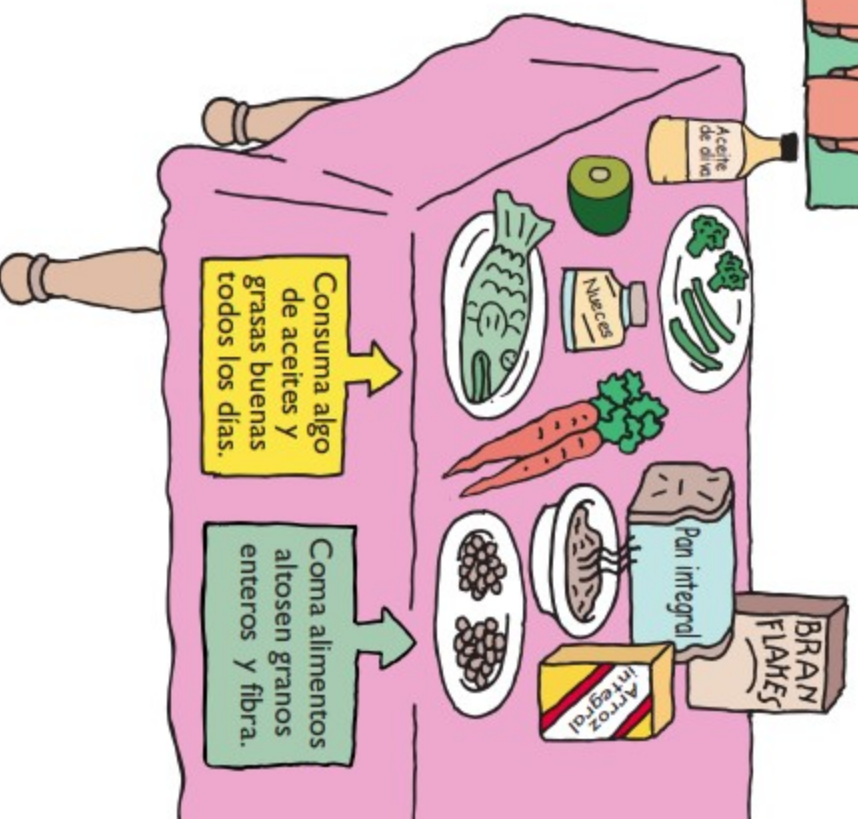
Comer alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans (las grasas "malas") y colesterol puede causar serios problemas de salud, incluyendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Si usted tiene diabetes, su riesgo de tener problemas de salud es todavía mayor. ¡Sea listo! Para mantenerse saludable, coma menos grasas malas y más grasas buenas (insaturadas) como éstas:

- nueces
- aceites vegetales (aceite de oliva y de canola)
- pescado
- aguacate

Visite a su médico hoy y pídale una prueba sencilla para medir sus niveles de grasa y colesterol.



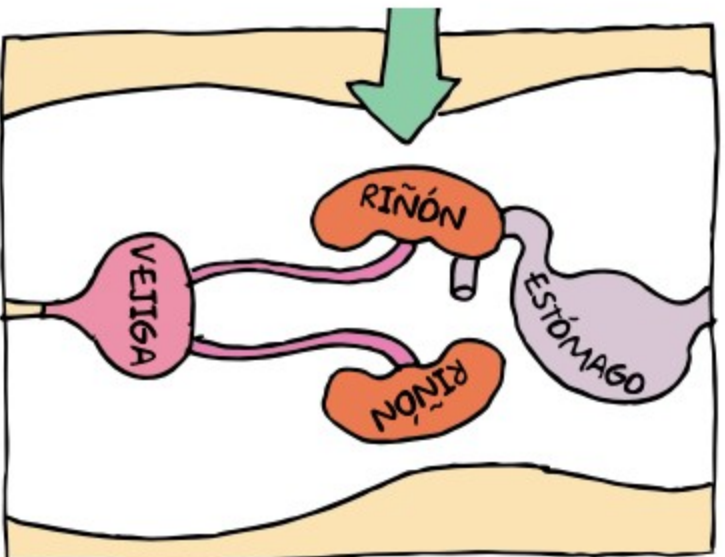
Lea las etiquetas de los alimentos. Compre alimentos bajos en grasa y altos en fibra.



PROTEJA SUS RIÑONES

Los riñones limpian su sangre. Su principal trabajo es eliminar los desperdicios o las cosas en su sangre que pueden enfermario 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

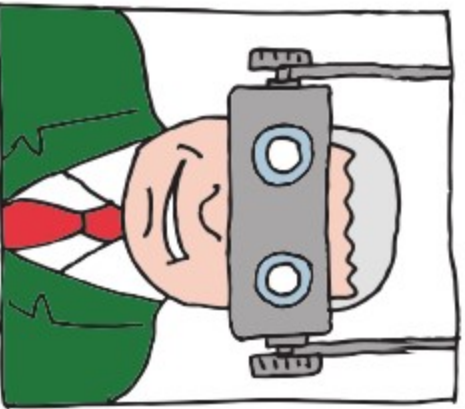


- ¡No fume!
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Tómese todos los medicamentos que debe tomar todos los días

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



Si tiene algún problema:

Llame a su médico o clínica de salud enseñada 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.

¿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



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

LA DIABETES Y SUS DIENTES



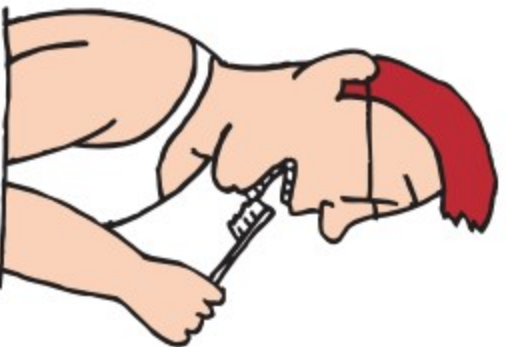
Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar problemas en sus dientes, encías y boca.

?Qué puede hacer?

Usted puede evitar problemas y cuidar sus dientes y encías si:

- Controla su azúcar en la sangre
- Se cepilla los dientes con un cepillo de cerdas suaves después de cada comida y usa el hilo o seda dental
- Revisa sus dientes y encías todos los días para detectar cualquier problema
- Llama al dentista si tiene las encías sensibles o le sangran, tiene manchas blancas o un mal sabor que le dura varios días. Puede que tenga una infección
- Si fuma, ¡déjelo! Fumar es malo para casi todo, incluyendo sus dientes
- Visite al dentista por lo menos cada 6 meses para un chequeo. Asegúrese de decirle al dentista que usted tiene diabetes

Un buen control del azúcar en la sangre es la clave para unos dientes saludables y una vida saludable con diabetes.



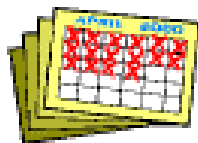


Es importante que el médico o la enfermera le examinen sus pies cuando vaya a la clínica.



Como Cuidar **Pies** Diariamente Sus

Es de igual importancia que usted cuide sus pies.



¡Estas son las cosas que usted debe hacer *todos los días!*

<p>1. Lávese los pies todos los días con agua tibia (no caliente) y jabón</p> 	 <p>2. Seque sus pies especialmente entre los dedos, después de lavarlos y cada vez que se mojen.</p>	<p>3. Mantenga su piel humectada con crema, pero no la use entre los dedos de los pies.</p> 
<p>4. Examine sus pies todos los días para detectar heridas o ampollas. Use un espejo de mano para examinar el pie entero, incluyendo la plantilla. Si no lo puede hacer solicite ayuda de otra persona.</p>  	 <p>5. Mantenga las uñas de los pies cortas (no demasiado). Córtelas rectas y termínelas con una lija.</p>	<p>6. Use medias limpias todos los días. Asegúrese que sus medias no son demasiado grandes ni pequeñas.</p>  
<p>7. Use zapatos en buen estado y que sean cómodos. Asegúrese que sus zapatos le queden bien y que mantengan sus pies protegidos y secos. Algunos diabéticos requieren zapatos especiales. Si usted los necesita, consulte su médico.</p> 	  <p>8. Examine sus zapatos todos los días Asegúrese que están en buenas condiciones y que no tienen nada por dentro (piedras pequeñas, etc) ni nada en la suela (como clavos o pedazos de vidrio).</p>	<p>9. Nunca camine descalzo dentro de la casa o afuera.</p> 



VIVIR CON DIABETES

Use esta lista para ayudarle a mantener bien controlado el azúcar en la sangre (glucosa) cuando viaja.



ANTES DE PARTIR

- ¿Aprueba mi médico que yo viaje?
- ¿Tengo recetas extras para mis medicinas?
- ¿Están al día mis vacunas?

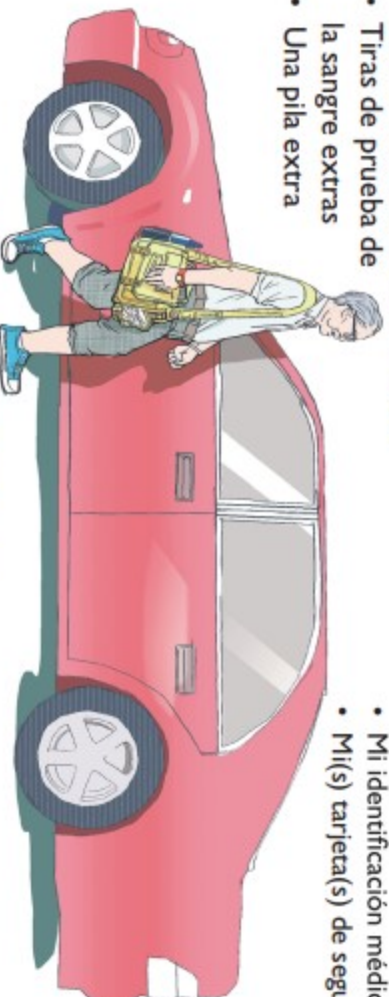
CUANDO ME VOY

Medicinas

- Una lista de todas mis medicinas para la diabetes, las dosis y los suministros
- La mitad de mis medicinas y suministros en mi persona y la otra mitad en mi maleta de mano
- Una cantidad de reserva de mis medicinas y suministros para la diabetes (con la insulina de reserva guardada en frío)
- Si viajo en avión, todas mis medicinas para la diabetes en sus paquetes originales

Medidor de azúcar en la sangre

- Tiras de prueba de la sangre extras
- Una pila extra



- Identificación
- Mi identificación médica o mi pulsera de diabético
- Mi(s) tarjeta(s) de seguro médico

Otras cosas que debo traer

- Por lo menos unas pocas golosinas de 15 gramos, ricas en azúcar, que actúan rápido, o tabletas de glucosa, por si se me baja el azúcar
- Una comida extra para viajes largos o si se retrasa el viaje
- Zapatos cómodos que me he puesto antes
- El número de teléfono de mi médico
- Números de teléfono para llamar en caso de emergencia
- Un plan para ajustar mis comidas si cambio de hora en el viaje



Sección



Información adicional

Southside Conexiones Comunitarias

Trabajando Juntos para Construir una Comunidad Saludable

Determinantes Sociales de la Salud son elementos fuera de la salud física que pueden contribuir al bienestar general de la persona.

Southside trabaja en nuestra comunidad para ayudar a apoyar estos recursos y compartirlos con nuestros afiliados.

Comida

- Tiendas de comida
- Jardines comunitarios
- Mercado de agricultor
- Comidas escolares
- Despensas de comidas
- WIC

Transportación

- Transporte público

Educación y Empleo

- Prescolar
- K-12
- Escuela Técnica y Universidades
- Entrenamiento de adultos
- Rehabilitación vocacional

Integración Social e Inclusión

- Ayuda natural
- Amigos/vecinos
- Instituciones religiosas y culturales

Salud y Bienestar

- Proveedores de cuidado primario
- Hospitales locales, clínicas de salud y dentistas
- Recuperación a largo plazo dirigida por pares
- Departamentos de salud
- Terapia escolar

Red de Proveedores Segura

- Centros de salud calificados federalmente (FQHC)
- Clínicas de salud rurales
- Departamentos de salud
- Terapia escolar

Primer Respondiente/Seguridad

- Crisis Móvil
- CIT - oficiales entrenados

Asociados Comunitarios

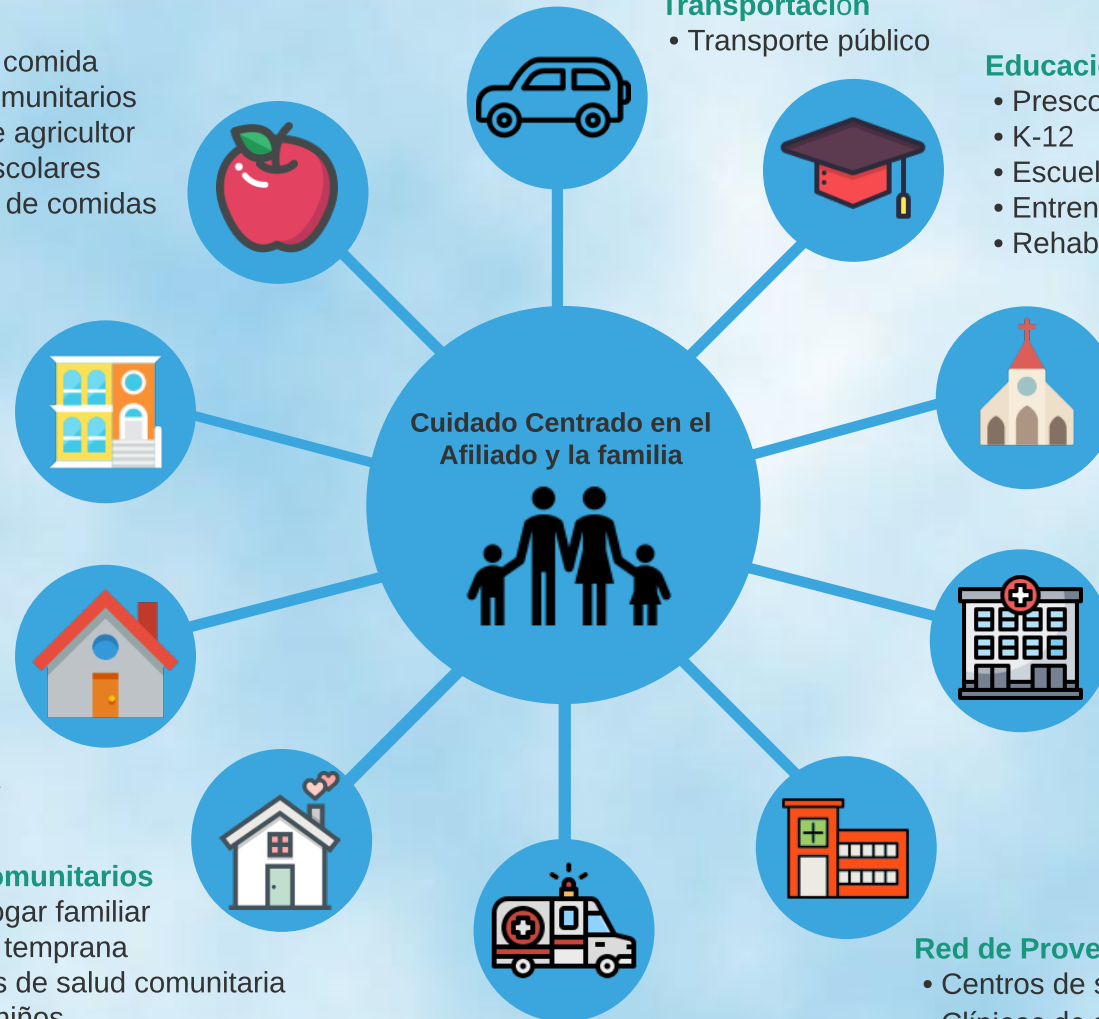
- Visitas en hogar familiar
- Intervención temprana
- Trabajadores de salud comunitaria
- Cuidado de niños
- Grupos de apoyo
- Child First

Vivienda

- Vivienda Segura & Asequible
- Refugios de Emergencias
- Vida con Asistencia
- Vivenda de Transición
- Hogar para la vida en Sobriedad

Violencia Interpersonal y/o Estrés Tóxico

- Vecindad Segura
- Recursos de violencia doméstica



¿A DÓNDE DEBO IR PARA RECIBIR ATENCIÓN?

 LA ATENCIÓN PRIMARIA	! ATENCIÓN URGENTE	 EMERGENCIA
<p>Su proveedor en Southside es su fuente de atención primario. Debe hacer una cita con su proveedor para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen físicos • Atención de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, etc.) • Exámenes • Vacunas • Recetas • Fiebre, resfriado y gripe • El dolor de garganta • Alergias • Dolores de cabeza y migrañas • Infecciones oculares, del oído o del tracto urinario • Erupciones cutáneas • Diarrea 	<p>Usa cuando su clínica no esté disponible, necesite atención médica rápidamente, pero no esté en una emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortes que necesitas puntos de suture • Fracturas y esguinces • Accidentes y caídas • Erupciones cutáneas, infecciones y quemaduras • Dolor de espalda moderado • Picadura de animal or insecto • Fiebre o gripe • Infecciones oculares, del oído o del tracto urinario • El dolor de garganta • Dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea • Heridas del trabajo 	<p>Debe ir a la sala de emergencias en situaciones que amenacen la vida o las extremidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre extremadamente alta • Huesos rotos • El dolor en el pecho • Dificultad para respirar • Ataque al corazón • Derrame cerebral • Sangrado incontrolado • Quemaduras graves • Desmayos, mareos, debilidad • Lesiones en la cabeza, el cuello o la columna vertebral • Convulsiones • Envenenamiento • Tos o vómitos sanguíneos • Trauma

¿A dónde ir y cuándo?

LA ATENCIÓN PRIMARIA	SOUTHSIDE MEDICAL CLINIC Teléfono: 612-827-7181 Dirección: 324 East 35th Street Mpls, MN 55408 Horas: L - V 7:30am - 5:00pm	
ATENCIÓN URGENTE	ALLINA HEALTH URGENT CARE - GREENWAY Dirección: 3270 W Lake St Suite 3264 Mpls, MN 55416 Horas: L-V 8:00am - 8:00pm S-D 9:00am - 5:00pm	M HEALTH FAIRVIEW URGENT CARE- HIGHLAND PARK Dirección: 2155 Ford Pkwy, St Paul, MN 55116 Horas: L-V 10:00am - 8:00pm S-D 9:00am - 8:00pm
EMERGENCIA	ABBOTT NORTHWESTERN ER Dirección: 800 E 28th St, Mpls, MN 55407 Abierto 24/7 M HEALTH FAIRVIEW RIVERSIDE ER Dirección: 2312 S 6th St, Mpls, MN 55454 Abierto 24/7	CHILDREN'S MINNESOTA HOSPITAL ER Dirección: 915 E 25th St, Mpls, MN 55404 Abierto 24/7 HENNEPIN COUNTY MEDICAL CENTER ER Dirección: 900 S 8th St, Mpls, MN 55415 Abierto 24/7